

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah upaya yang dilakukan dengan terstruktur untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran sehingga pelajar dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Hal ini bertujuan agar para pelajar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kemampuan mengendalikan diri, kepribadian yang baik, akhlak yang mulia serta keterampilan yang dibutuhkan oleh diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara (UU RI No. 20 Tahun 2003). Pendidikan adalah suatu hal penting dalam mengembangkan mutu kehidupan yang harus terus berjalan untuk, sebab jika tidak adanya pendidikan maka proses pengembangan pengetahuan serta pewarisan nilai-nilai dan norma sosial dari generasi tua ke generasi yang lebih muda tidak ada (Suparlan, 2004). Proses pendidikan formal setiap individu akan melewati beberapa jenjang mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga Pendidikan Tinggi (UU No.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional). Pendidikan tinggi adalah tingkat pendidikan yang ditempuh setelah pendidikan menengah meliputi program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh institusi pendidikan tinggi (UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Pendidikan di universitas jenjang strata 1 (S1) normalnya bisa diselesaikan dalam jangka waktu 3,5 sampai 4 tahun (Kemendikbud, 2016).

Menurut Oemarjati. dkk (2002), mahasiswa adalah individu yang sedang belajar di sebuah perguruan tinggi. Berdasarkan *dataindonesia* (2023), pada tahun 2022 jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 9,32 juta orang. Jumlah tersebut meningkat sebesar 4,02% dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang tercatat sebanyak 8,96 juta orang. Mahasiswa tingkat akhir sendiri merupakan istilah yang ditujukan pada para mahasiswa yang sedang mengerjakan seminar proposal dan skripsi, yang menjadi syarat mutlak kelulusan dari universitas tempat dimana para mahasiswa menuntut ilmu (Asrun, Herikn dan Sunarjo, 2019). Mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia 20-25 tahun (Winkel, 2004). Berdasarkan *badanpusatstatistik.go.id* (2022), jumlah mahasiswa tingkat akhir di Indonesia sebanyak 2,52 juta yang terdaftar sebagai mahasiswa sejak tahun 2020 dan 2021.

Mahasiswa tingkat akhir tergolong dalam tahap dewasa awal, yaitu rentang usia 20-25 tahun yang ditandai dengan kemantapan akan tujuan yang ingin dicapai, kemantapan minat dalam fungsi intelektual, ketertarikan tinggi terhadap hubungan interpersonal serta pengalaman baru sehingga mahasiswa sering dianggap memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik (Papalia, dkk., 2013). Mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi beberapa permasalahan seperti adanya tekanan ekspektasi dari orang tua atau permasalahan pribadi saat sedang menyusun skripsi (Ramteke dan Ansari, 2016). Menurut Wakhyudin, Dwi, dan Putri (2020) bimbingan, seminar proposal dan seminar hasil menjadikan sebagian mahasiswa merasa terbebani serta *stress* yang berlebihan sehingga mereka mengalami *burnout* akademik.

*Burnout* akademik merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional disertai dengan sikap sinis atau keinginan untuk menjauh dari lingkungan, serta merasa pencapaian pribadinya menurun (Maslach, 2003). Schaufeli dan Enzmann (2007) mengungkapkan pada kalangan mahasiswa *burnout* akademik merujuk kepada perasaan lelah akibat beban akademik, memiliki perasaan *cynicism*, sikap terpisah atau menghindar dari lingkungan pendidikan, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Maslach, Schaufeli dan Leither (2001), menyatakan *burnout* akademik memiliki tiga aspek yaitu, pertama *emotional exhaustion* adalah kondisi individu merasa kehabisan energi dan keletihan akibat keterlibatan emosional yang berlebihan dan merasa terbebani akibat tekanan akademik (Maslach, 2003). Kedua, *cynicism* adalah perasaan menghindar dari kegiatan pembelajaran yang diampu, ditandai dengan sikap ketidakpedulian dan tidak tertarik terhadap materi pembelajaran (Aguayo, dkk., 2019). Ketiga, *personal inadequacy* merupakan kondisi dimana individu merasa tidak kompeten dalam melaksanakan tugas akademik, dan semua tugas dianggap sulit (Aguayo, dkk., 2019).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa *burnout* akademik pada mahasiswa strata 1 (S1) merupakan masalah yang cukup serius. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, Fikriyah, Dianasari dan Nishfa (2022) terhadap mahasiswa S1 program studi PGSD semester V Universitas Muhammadiyah Cirebon ditemukan bahwa dari 124 mahasiswa yang diteliti, 26 mahasiswa (20,9%) mengalami *burnout* akademik yang tinggi, 55 mahasiswa (44,4%) mengalami tingkat *burnout* akademik yang sedang dan 43 mahasiswa (34,7%) mengalami tingkat *burnout* akademik yang kategori rendah. Dari hasil

tersebut dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Cirebon termasuk dalam kategori sedang dengan skor mencapai 44,4% (Rahayu, Fikriyah, Dianasari dan Nishfa, 2022). *Burnout* akademik pada mahasiswa disebabkan oleh tuntutan belajar, metode pembelajaran dan adanya perasaan sebagai pelajar yang tidak berkompeten dalam melaksanakan tugas akademik (Rahayu, Fikriyah, Dianasari & Nishfa, 2022). Hasil *burnout* akademik yang tinggi memberikan dampak negatif pada pencapaian mahasiswa. Meskipun waktu yang dihabiskan untuk belajar relatif lama, siswa masih merasa jenuh pada tingkat yang rendah. Hasil kategori rendah menunjukkan bahwa siswa masih merasa nyaman (Rahayu, Fikriyah, Dianasari & Nishfa, 2022). Penelitian oleh Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022) mengungkapkan bahwa *burnout* akademik dapat memengaruhi kesehatan mental, menyebabkan perubahan pada diri mahasiswa, serta mengganggu rutinitas sehari-hari. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rabuka, M. C., Latuheru, G., dan Taihuttu, Y. (2023) menemukan bahwa sebanyak 75,9% atau 82 responden mahasiswa semester I tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon mengalami *burnout* akademik pada tingkat sedang. Hal serupa juga ditemukan oleh Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024), yang menyatakan bahwa 64% mahasiswa Universitas Raden Rahmat Malang yang kuliah sambil bekerja juga mengalami *burnout* akademik pada kategori sedang.

Data di atas diperdalam oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir. Peneliti memilih untuk melakukan wawancara sebagai salah satu cara mengumpulkan data untuk memperkuat hasil penelitian. Hal ini karena penelitian sebelumnya dengan topik serupa belum secara khusus melibatkan mahasiswa tingkat akhir

sebagai subjeknya. Wawancara telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2024 dengan melibatkan 10 orang mahasiswa tingkat akhir. Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa sembilan mahasiswa mengalami *burnout* akademik. Hal ini terlihat dari beberapa pernyataan responden. AA mengungkapkan bahwa AA mengalami kelelahan baik dari segi fisik maupun mental, bahkan dapat muncul hanya dengan melihat revisi yang harus dikerjakan, AA sudah merasa terpuruk dan tidak mampu untuk menyelesaikannya. Pernyataan serupa juga disampaikan oleh DK, yang mengatakan bahwa DK kerap merasa bingung akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan, hingga akhirnya memilih untuk diam dan tidak mengerjakannya sama sekali. Sementara itu, PS mengaku sering merasa sangat lelah hingga kesulitan untuk berpikir, bahkan terkadang menangis tanpa mengetahui penyebabnya. Berdasarkan jawaban dari AA, DK, dan PS, dapat disimpulkan bahwa mereka mengalami kelelahan emosional, yaitu kondisi di mana individu merasa sangat lelah secara mental hingga kehilangan inisiatif dan semangat belajar.

Di sisi lain, CB menyatakan bahwa CB menjadi lebih sensitif dan mudah merasa tersinggung terhadap hal-hal kecil, termasuk dalam interaksi dengan teman, meskipun CB menyadari bahwa teman-temannya tidak melakukan kesalahan. Hal serupa juga diungkapkan oleh SA, yang menyampaikan bahwa SA mulai terbiasa menunda pengerjaan tugas maupun revisi, bahkan pernah mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas atau tidak mengumpulkannya sama sekali. Selain itu, SA juga mengaku sering tidak menghadiri perkuliahan dan memilih untuk tetap berada di kos tanpa alasan yang jelas. Sementara itu, AL menyatakan bahwa ketika merasa sangat lelah atau mengalami stres, AL cenderung mengabaikan tugas yang ada dan lebih memilih untuk menenangkan diri dengan

bermain ponsel, menonton video di media sosial seperti TikTok, atau menonton drama Korea sebagai bentuk pelarian sementara dari beban akademik. Berdasarkan ketiga jawaban tersebut, terlihat adanya aspek sinisme, yaitu kondisi di mana mahasiswa mulai menarik diri dari tanggung jawab akademik, kehilangan motivasi, serta menunjukkan sikap acuh atau negatif terhadap kegiatan perkuliahan.

Lebih lanjut, responden G mengungkapkan bahwa kondisi yang dialaminya memberikan dampak signifikan, G menyatakan bahwa ia merasa kehilangan kendali terhadap waktu dan kesehatannya yang ditandai dengan penurunan IPK pada semester sebelumnya, sakit pada fisik seperti munculnya lebam-lebam tanpa sebab yang jelas, sakit kepala yang sering disertai demam, serta gangguan pola tidur, baik berupa insomnia maupun tidur berlebihan. Hal serupa juga disampaikan oleh AR, yang menyatakan bahwa ia pernah mengulang mata kuliah akibat terlalu sering tidak menghadiri kelas, berbeda dengan semangatnya di awal perkuliahan yang sangat aktif, saat ini ia merasa kehilangan motivasi untuk datang ke kampus, serta muncul keraguan terhadap kemampuan pribadinya. Responden SM juga menambahkan bahwa dahulu SM selalu antusias mengerjakan tugas dan konsisten mengumpulkannya tepat waktu, namun kini justru sering mengalami keterlambatan hingga harus mengulang mata kuliah. Meskipun menyadari bahwa dirinya mampu, SM mengaku sering diliputi keraguan terhadap kemampuannya sendiri. Berdasarkan ketiga jawaban ini menunjukkan adanya aspek penurunan pencapaian diri, yang ditandai dengan menurunnya prestasi akademik, krisis kepercayaan diri, serta ketidakmampuan dalam mengelola waktu dan kesehatan secara optimal. Hasil wawancara tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa merasakan

kelelahan baik secara fisik maupun emosional, sinisme dan penurunan pencapaian diri. Wawancara yang dilakukan ini mengacu pada aspek *burnout* akademik yang telah dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli dan Leither (2001).

Fakta di atas menunjukkan bahwa *burnout* akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tergolong tinggi dapat menimbulkan dampak negatif. Berdasarkan hasil wawancara dampak *burnout* akademik yakni sering merasa tidak mampu atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, mudah marah, tersinggung, putus asa, kelelahan, suka menunda-nunda sehingga telat atau tidak mengumpulkan tugas, absen kelas perkuliahan tanpa alasan sehingga tidak lulus mata kuliah, indeks prestasi kumulatif (IPK) menurun, sering sakit kepala dan terkadang insomnia atau tidur berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salmela-Aro dan Read (2017) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *burnout* akademik yang rendah menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi tantangan akademik. *Burnout* akademik merupakan masalah penting yang dialami dalam dunia pendidikan, dimana hal tersebut memberi dampak negatif saat proses pendidikan berlangsung atau dalam jangka panjang lainnya setelah selesai pendidikan (Mostafavian, dkk., 2018). Dampak negatif yang dihadapi oleh mahasiswa apabila mengalami *burnout* akademik yaitu, dapat menurunkan imunitas tubuh, memicu gangguan kecemasan dan depresi, kelelahan yang berlebihan, gangguan tidur, penurunan efektivitas kerja akibat prestasi yang rendah (Dyrbye, dkk., 2005). *Burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir juga dapat menyebabkan menurunnya prestasi dalam perkuliahan, rasa jenuh dalam belajar, serta timbulnya rasa malas (Muflihah & Savira, 2021). *Burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa

berdampak negatif pada kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi (Lin & Huang, 2014).

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, *burnout* akademik dapat berdampak pada masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat menghadapi berbagai hal yang muncul akibat tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan sekitar, dapat berkontribusi dalam menyelesaikan permasalahan di lingkungan sekitar, sehingga harus mampu menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi (Ariswanti, Christiana & Nugraha, 2021). Harapan pada mahasiswa tingkat akhir yakni mendapatkan gelar sarjana dimana terdapat berbagai proses yang harus dilalui salah satunya menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan baik (Ismiati, 2015). Menurut Schaufeli dkk. (2002) mahasiswa harus mampu dalam menangani berbagai tantangan selama masa perkuliahan secara efisien agar tidak mengalami *burnout* akademik. Mahasiswa seharusnya mampu dalam memahami dan menerapkan strategi untuk fokus dalam proses menyusun skripsi (Ariswanti, Christina & Nugraha, 2021).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, terdapat perbedaan antara harapan dan kenyataan yang dihadapi oleh mahasiswa, yang disebabkan oleh berbagai faktor. *burnout* akademik merupakan faktor lain dari masalah kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi (Madigan & Curran, 2021). Maslach, Schaufeli dan Leither (dalam Arlinkasari dan Akmal, 2017) mengemukakan bahwa terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi munculnya *burnout* akademik yakni faktor situasional yang meliputi *reward*, *community*, *workload*, *control*, *value*, dan *fairness*. Adapun faktor individual yang menyebabkan terjadinya *burnout* akademik yakni, karakteristik demografis,

karakteristik kepribadian dan *job attitudes*. *Job attitudes* yang rendah menimbulkan perasaan tidak puas yang berujung pada *hopelessness* (Maslach, Schaufeli dan Leither, 2001). *Hopelessness* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap munculnya *burnout* akademik, dimana individu yang mengalami kondisi tersebut cenderung lebih rentan terhadap kelelahan emosional serta penurunan motivasi dalam menjalani aktivitas akademik (Pompili dkk., 2010). *Hopelessness* merupakan salah satu faktor penyebab munculnya *burnout* akademik. Ketika individu merasa tidak memiliki harapan untuk berhasil atau mengatasi tuntutan studi, hal ini dapat menurunkan motivasi, meningkatkan kelelahan emosional, dan membuat individu kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini memicu *burnout* akademik, yang ditandai dengan kelelahan, sinisme terhadap studi, dan penurunan rasa percaya diri dalam menjalani peran sebagai mahasiswa (Schaufeli dkk., 2002).

Berdasarkan penjelasan faktor-faktor diatas, peneliti memilih *hopelessness* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena, *burnout* akademik berkaitan erat dengan perasaan putus asa dan hilangnya harapan terhadap masa depan. Mahasiswa yang mengalami *hopelessness* cenderung memiliki motivasi rendah dan lebih rentan terhadap *burnout* akademik, terutama dalam menghadapi tekanan tugas akhir seperti skripsi. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Abramson, Metalsky, dan Alloy (dalam, Madigan dan Curran, 2021) menunjukkan bahwa *hopelessness* dapat memperburuk gejala *burnout* dan menghambat kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tantangan akademik. Oleh karena itu, *hopelessness* dianggap sebagai variabel yang

signifikan dalam mempengaruhi tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

*Hopelessness* adalah perasaan pesimis terhadap fase mendatang dengan penuh ketakutan akan setiap masalah tidak dapat diatasi dengan mudah (Beck, Weissman, Lester & Trexler, 1974). *Hopelessness* merupakan suatu keadaan ketika individu merasa pesimis terhadap masa depannya dan terdiri dari pengelompokan skema kognitif dimana individu tersebut memiliki ekspektasi negatif terhadap masa depannya, perasaan tidak percaya diri, putus asa dan hilangnya harapan pada diri sendiri (Kocalevent dkk., 2017). *Hopelessness* menggambarkan keadaan individu yang merasa kehilangan harapan untuk masa depan, meyakini kesuksesan terlihat samar atau tidak akan tercapai dan merasa tidak mampu dalam menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi (Lima dkk., 2021). Beck, Weissman, Lester dan Trexler (1974) mengidentifikasi tiga dimensi *hopelessness* yakni, yang pertama *feelings about the future* (perasaan tentang masa depan) merupakan keyakinan individu bahwa tidak adanya harapan untuk perubahan positif dalam hidup. Kedua *loss of motivation* (hilangnya motivasi) merupakan aspek yang menunjukkan individu yang kehilangan akan motivasi untuk mencapai tujuan atau berusaha dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ketiga *future expectations* (ekspektasi tentang masa depan) merupakan pandangan seseorang tentang apa yang akan terjadi dimasa depan.

*Hopelessness* dapat memicu *burnout* akademik melalui beberapa tahapan psikologis yang saling terkait. *hopelessness* muncul ketika individu merasa tidak memiliki harapan terhadap masa depan dan meragukan kemampuan diri untuk mengatasi tantangan (Madigan dan Curran, 2021). Perasaan tersebut dapat menurunkan motivasi yang

kemudian menyebabkan berkurangnya minat belajar, dan dapat mengurangi usaha serta pencapaian akademik (Pratiwi, 2022). Hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap *burnout* akademik, yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik (Maslach dan Leiter, 1997). Penelitian yang dilakukan oleh Pompili dkk. (2010) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *hopelessness* dan *burnout* akademik, penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Bae (2019) juga terdapat hubungan positif antara *hopelessness* dan *burnout* akademik dikalangan individu terutama dikalangan mahasiswa dan profesional dibidang kesehatan. Penelitian ini menyatakan bahwa individu dengan tingkat *hopelessness* yang tinggi cenderung mengalami gejala *burnout* akademik yang parah (Lee & Bae, 2019). *Hopelessness* dapat meningkatkan *burnout* akademik, karena keyakinan negatif akan masa depan pada individu dapat mengurangi motivasi yang dimiliki oleh individu tersebut (Lee & Bae, 2019). Adapun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ding dan Wang (2024) mengemukakan bahwa *hopelessness* memiliki hubungan yang positif dengan *burnout* akademik, sehingga diperlukan upaya untuk mengurangi *burnout* akademik.

Berdasarkan uraian diatas rumusan masalah yang ingin diteliti lebih lanjut adalah apakah ada hubungan antara *hopelessness* dan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir?

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

### 1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk memahami hubungan *hopelessness* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir

### 2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat pengetahuan dan menyumbangkan penelitian pada bidang keilmuan psikologi klinis agar kedepannya dapat dijadikan sebagai sumber acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai *hopelessness* dan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

### 3. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai referensi pengetahuan, dapat memberikan informasi dan menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa mengenai *hopelessness* dan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.