

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan ujung tombak bagi seseorang untuk mempersiapkan diri mereka dalam menghadapi persaingan baik di lingkungan sekolah, masyarakat, negara bahkan dengan bangsa lain. Melalui pendidikan, seseorang akan mampu mencapai kesuksesan dalam menghadapi tantangan hidup. Tingkat pendidikan tertinggi berada pada perguruan tinggi yang diwajibkan mampu menghasilkan lulusan yang berkualitas, berpotensi, dan memiliki keterampilan di dalam bidangnya masing-masing (Mahardika *et al.*, 2020).

Semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh, tuntutan yang dihadapi individu juga cenderung meningkat sehingga berpotensi memperbesar kerentanan terhadap stres akademik. Berbagai tuntutan yang berasal dari orang tua, teman sebaya, maupun dosen dapat menjadi pemicu stres, terutama pada mahasiswa yang belum memiliki kesiapan belajar yang memadai. Di Indonesia, fenomena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola stres kerap berujung pada peristiwa tragis. Sebagai contoh, terdapat kasus seorang mahasiswa di Pekanbaru yang mengakhiri hidupnya setelah skripsinya ditolak oleh dosen (Riaueditor, dalam Bariyyah & Latifah, 2015). Selain itu, kasus serupa juga terjadi di Yogyakarta pada tahun 2021 yang dipicu oleh tekanan stres yang dialami mahasiswa.

Ketika sedang menempuh studi di perguruan tinggi, mahasiswa akan dihadapkan berbagai tuntutan dan diharuskan mampu untuk bertanggung jawab

dan beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang nantinya akan berguna bagi diri mahasiswa itu sendiri setelah memasuki dunia kerja (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Mahasiswa dituntut untuk mampu memahami berbagai konsep, mengidentifikasi permasalahan, serta menentukan solusi yang tepat terhadap setiap persoalan yang dihadapi, baik di lingkungan akademik maupun di luar kampus. Banyaknya aktivitas yang harus dijalankan, tuntutan akademik yang tinggi, kemampuan manajemen waktu yang kurang optimal, serta penumpukan tugas perkuliahan dapat menyebabkan masalah yang dihadapi mahasiswa semakin kompleks. Kondisi tersebut dapat memicu stres, terutama ketika individu merasa tidak mampu lagi menyelesaikan tuntutan dan permasalahan yang dihadapi (Sagita *et al.*, 2017).

Salah satu masalah nyata yang ada dalam kehidupan sehari-hari yaitu stres. Mahasiswa dapat mengalami stres ketika sedang menjalani studinya di perguruan tinggi. Stres yang dialami mahasiswa ini biasanya disebut sebagai stres akademik dan dipicu oleh berbagai faktor baik eksternal maupun internal, salah satunya persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya (Sagita *et al.*, 2017). Ketika seorang mahasiswa telah terindikasi mengalami stres akademik, maka akan timbul masalah akademik seperti *burnout* akademik pada mahasiswa tersebut akibat dari kelelahan dalam menjalankan studi dan memenuhi tuntutan akademik (Permatasari *et al.*, 2021).

Burnout adalah respons terhadap stres kronis terkait pekerjaan yang ditentukan oleh tingkat kelelahan emosional, sinisme, dan kemandirian profesional. Kelelahan akademik pada mahasiswa merupakan kondisi yang ditandai dengan munculnya rasa lelah akibat tuntutan perkuliahan, disertai sikap sinis atau menjauh terhadap tugas-tugas akademik, serta adanya perasaan kurang mampu dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa (Moore, 1988). Di sisi lain, Schaufeli *et al.* (2002) mendefinisikan *burnout* akademik sebagai kondisi kelelahan yang muncul akibat tuntutan studi, disertai dengan sikap sinis terhadap aktivitas perkuliahan serta munculnya perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa. Karakter *burnout* didefinisikan oleh aspek-aspek berikut: individu (kelelahan emosional, yaitu merasa tidak mampu memberikan lebih banyak dari diri sendiri secara emosional), psiko-sosial (sinisme, sikap jauh terhadap pekerjaan dan teman sebaya) dan kurangnya kemandirian profesional (merasa tidak mampu memikul tanggung jawab dan tugas-tugas yang berhubungan dengan pekerjaan dan umumnya kurang kompetensi). Beberapa penulis mengikuti konsep tiga dimensi *burnout* ini sebagai respons terhadap stres kerja kronis, dan telah menghubungkannya dengan konsekuensi negatif bagi kesehatan psikologis dan fisik (Moore, 1988).

Fenomena *academic burnout* pada mahasiswa telah banyak ditemukan di berbagai negara. Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 86,6% mahasiswa di China dan 76,8% mahasiswa di Iran mengalami *burnout* akademik (Permatasari *et al.*, 2021). Selain itu, di Eropa dilaporkan bahwa sebanyak 1.702 mahasiswa mengalami *burnout*, dan 54,4% mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia juga

mengalami kondisi serupa. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik merupakan fenomena global yang perlu mendapatkan perhatian.

Di Indonesia, *burnout* akademik juga menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Rosmawati dan Merida (2025) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Esa Unggul menunjukkan bahwa sebanyak 66,5% responden berada pada tingkat *burnout* akademik tinggi. Penelitian lain menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang mengalami *burnout* akademik pada kategori sedang, yaitu sebesar 81,9% (Ramadhan, *et al.* (2022)). Selain itu, penelitian Putri *et al.* (2023) menemukan bahwa sebanyak 72,1% mahasiswa Keperawatan Universitas Riau mengalami *burnout* akademik kategori sedang.

Fenomena *burnout* akademik juga ditemukan pada mahasiswa di Yogyakarta sebagai salah satu kota pelajar di Indonesia. Penelitian oleh Sari (2021) pada mahasiswa profesi keperawatan di Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 55,9% mahasiswa berada pada kategori *burnout* akademik sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nasuha *et al.* (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang merupakan mahasiswa berada pada tingkat *academic burnout* kategori sedang, yaitu sebesar 81%. Kondisi ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik merupakan masalah yang nyata dan cukup signifikan dialami oleh mahasiswa di Yogyakarta. Tingginya tuntutan akademik, beban tugas yang banyak, serta keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas non-akademik menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *burnout* akademik (Rahman, 2022).

Temuan kuantitatif dalam penelitian ini diperkuat oleh hasil wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 3-4 Januari 2026 terhadap tujuh mahasiswa Psikologi di Yogyakarta. Wawancara ini mengacu pada tiga aspek utama *burnout* akademik menurut Schaufeli, yaitu kelelahan emosional (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan penurunan pencapaian diri (*low personal accomplishment*).

Pada aspek kelelahan emosional, sebagian besar subjek mengungkapkan adanya rasa lelah secara mental akibat tuntutan akademik yang tinggi. Subjek R (21 tahun) menyatakan, “*Kadang rasanya capek banget, banyak tugas dan datangnya barengan semua,*” sementara subjek M (20 tahun) mengungkapkan, “*Sering ngerasa jenuh sama kuliah, apalagi kalau tugas lagi numpuk terus.*” Hal serupa juga disampaikan oleh subjek A dan N yang merasa kehilangan energi dan kesulitan menjaga fokus saat menjalani aktivitas perkuliahan. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kelelahan emosional menjadi pengalaman yang cukup dominan dialami oleh mahasiswa.

Kondisi kelelahan tersebut kemudian berkembang menjadi sikap sinis terhadap aktivitas akademik. Beberapa subjek mengungkapkan adanya penurunan minat dan motivasi dalam mengikuti perkuliahan maupun menyelesaikan tugas. Subjek S (22 tahun) menyatakan, “*Kadang jadi males ikut kelas atau ngerjain tugas, kayak udah nggak ada semangat,*” sementara subjek R juga mengungkapkan bahwa ia mulai merasa kurang tertarik dengan kegiatan perkuliahan. Selain itu, subjek D dan F menyampaikan bahwa aktivitas akademik mulai dirasakan sebagai beban, bukan lagi sebagai proses yang menyenangkan.

Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan sikap menjauh dari aktivitas akademik sebagai bagian dari *burnout*.

Lebih lanjut, pada aspek penurunan pencapaian diri, seluruh subjek menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan akademik. Subjek D (21 tahun) menyatakan, “*Udah berusaha belajar, tapi hasilnya kadang nggak sesuai, jadi ngerasa kurang mampu,*” sementara subjek F mengungkapkan, “*Sering ngerasa tertinggal kalau lihat teman-teman yang nilainya lebih bagus.*” Subjek lainnya seperti M dan S juga menyatakan bahwa mereka merasa kurang percaya diri ketika menghadapi tugas yang sulit. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik juga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa *burnout* akademik tidak muncul secara terpisah, melainkan sebagai proses yang saling berkaitan, dimulai dari kelelahan emosional, berkembang menjadi sikap sinis, dan berujung pada penurunan pencapaian diri. Pola ini tampak konsisten pada seluruh subjek, sehingga memperkuat bahwa *burnout* akademik merupakan kondisi multidimensional yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Burnout akademik tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya keterlibatan dalam kegiatan perkuliahan (Schaufeli *et al.*, 2002). Selain itu, *burnout* akademik juga berkaitan dengan

rendahnya prestasi akademik, meningkatnya perilaku prokrastinasi, serta kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas-tugas akademik (Bresó *et al.*, 2011). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat pencapaian akademik dan meningkatkan risiko keterlambatan dalam menyelesaikan studi.

Burnout dalam bidang akademik atau *academic burnout* ditandai sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, penghindaran terhadap tugas-tugas yang ada, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Penting untuk mempelajari tentang efek akademik *burnout* pada tubuh dan otak. Istirahat selama sehari, beberapa jam, atau bahkan 20 menit dapat memberi penghargaan pada diri sendiri dan memungkinkan untuk mengendalikan jadwal dan dekompresi setelah kewalahan dengan pekerjaan dan jadwal yang sibuk sehingga dapat menekan intensitas *burnout* yang dialami (Moore, 1988).

Burnout akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu. Secara teoritis, *burnout* berkaitan dengan ketidaksesuaian antara individu dengan pekerjaannya dalam beberapa aspek, yaitu beban kerja (*workload*), kontrol (*control*), penghargaan (*reward*), hubungan sosial (*community*), keadilan (*fairness*), dan kesesuaian nilai (*values*) (Maslach & Leiter, 2001). Selain faktor situasional tersebut, karakteristik individu juga berperan dalam munculnya *burnout* akademik. Karakteristik demografi seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan dapat memengaruhi tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa. Selain itu, karakteristik kepribadian seperti konsep diri, efikasi diri, pengendalian emosi, serta *locus of control* juga berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam

menghadapi tuntutan akademik. Lebih lanjut, sikap mahasiswa terhadap aktivitas akademik, seperti perasaan puas atau tidak puas terhadap kegiatan perkuliahan, juga dapat memengaruhi tingkat *burnout* yang dialami. Mahasiswa yang memiliki sikap negatif terhadap studi cenderung lebih rentan mengalami *burnout* akademik (Khansa & Djamhoer, 2020).

Burnout akademik diketahui memiliki dampak negatif terhadap efikasi diri mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tingkat *burnout* yang tinggi cenderung menunjukkan penurunan keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga dapat menghambat pencapaian akademik. Selain itu, *burnout* akademik juga berkaitan dengan munculnya berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi (Schaufeli *et al.*, 2002; Maslach & Leiter, 2001).

Burnout akademik pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, tekanan waktu, serta jadwal perkuliahan yang padat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan, kehilangan motivasi, serta penurunan produktivitas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Maslach & Leiter, 2001). Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan strategi untuk mengatasi maupun mengurangi dampak *burnout* akademik. Salah satu faktor penting yang berperan adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri memiliki tiga aspek utama, yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu

diselesaikan), *generality* (luas bidang tugas yang dapat ditangani), dan *strength* (kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya) (Bandura, 1997).

Diketahui bahwa penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan *burnout* akademik beberapa kali sudah pernah dilakukan di beberapa perguruan tinggi di Indonesia oleh peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Orpina dan Prahara (2019) memberikan gambaran bahwa terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan *burnout* akademik. Sehingga, semakin tinggi intensitas efikasi diri maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah nilai efikasi diri maka semakin tinggi intensitas *burnout* akademik.

Penelitian yang dilakukan Rumapea (2022) yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana. Maka diharapkan agar mahasiswa mampu mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki dengan berbagai cara seperti menambah informasi mengenai bagaimana cara untuk manajemen berbagai macam tuntutan studi agar dapat terhindar dari mengalami *burnout* akademik.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik?

B. Tujuan & Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan, terkait hubungan antara efikasi diri dan *burnout* akademik, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai kondisi *burnout* akademik dan efikasi diri pada mahasiswa, sehingga dapat menjadi dasar bagi berbagai pihak dalam upaya pencegahan dan penanganan *burnout* akademik.