

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan menjadi tonggak penting dalam upaya mendapatkan pembelajaran dari bermacam-macam ilmu pengetahuan, pendidikan memiliki kaitan yang sangat berkaitan dengan kehidupan manusia baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, dan bangsa. (Ilyas & Suryadi 2017). Pendidikan menjadi usaha untuk mengembangkan potensi dalam diri sebagai upaya memberikan pengalaman belajar dapat diperoleh dari di sekolah maupun luar sekolah, prosesnya berlangsung secara berkesinambungan dan bertujuan dalam optimalisasi kemampuan individu sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan (Teguh Triyanto, 2014). Pendidikan yang ditempuh akan mewujudkan potensi diri dalam hal kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan (Firmantyo & Alsa, 2016).

Pendidikan di perguruan tinggi tidak hanya sebagai tingkatan lanjut proses pembelajaran, namun sebagai proses signifikan dalam menciptakan generasi muda menghadapi tantangan kehidupan yang kompleks (Baraka, 2024). Pentingnya Pendidikan tinggi berkaitan dengan pembentukan karakter bangsa yang apabila lulusan dari perguruan tinggi memiliki kemampuan pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional maka akan memberi peluang kemajuan bangsa (Akhmaloka, 2023).

Identitas Daerah Istimewa Yogyakarta yang merupakan kota dengan julukan kota pelajar karena faktor sejarah pendirian sekolah pertama kali oleh Ki Hajar Dewantara, hal lain yang menjadi pendukung adalah intensitas perguruan tinggi yang cukup banyak yaitu 192 baik PTN/PTS (Ramdhani, 2012). Data yang dikutip dari Harian Jogja, pada tahun 2025 tercatat jumlah mahasiswa mencapai sekitar 439.200 ribu. Yogyakarta sebagai kota pelajar memiliki beragam populasi pelajar yang memiliki kebebasan demokrasi, memiliki kemudahan akses transportasi, memiliki banyak destinasi wisata, kemajuan teknologi, dan berkembangnya pendidikan menjadikan daya Tarik dari pelajar berbagai daerah untuk melanjutkan studi di Yogyakarta (Lestari, 2016).

Mahasiswa saat menempuh perguruan tinggi memiliki tanggung jawab pada tri darma atau tiga tugas hidup yang mencakup pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan, serta pengabdian pada masyarakat (Faturahman, 2017). Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya dapat melaksanakan tugas akademiknya dengan sebagai semestinya yang sejalan dengan tujuan pendidikan. Menjalani perkuliahan mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang dipelajari, namun permasalahan dan kesulitan mahasiswa menjadi permasalahan yang tidak dapat dihindari (Sholichah, 2018).

Mahasiswa pada perguruan tinggi akan mengalami peningkatan tuntutan akademik yang berkelanjutan, dihadapkan dengan beban tugas yang berat, target prestasi akademik yang tinggi, persaingan akademik yang ketat, interaksi sosial yang kompleks, dan permasalahan ekonomi (Rivaldi, 2024). Permasalahan lain yang kerap dialami oleh mahasiswa kecemasan dan depresi (Faisal & Mulyeni,

2025). Kompleksnya permasalahan yang tidak terastasi menyebabkan mahasiswa menjadi terbebani, tidak menghargai diri sendiri, serta beranggapan bahwa dirinya menjadi individu yang gagal (Fitria & Haryono, 2019).

Mahasiswa yang tidak dapat menangani tuntutan dan beban akademik yang dialami lebih mudah untuk mengalami burnout, yang pada bidang akademik disebut dengan *academic burnout* (Merinda & Arisandy, 2023). *Academic burnout* merupakan kejenuhan akademik yang dapat mengarah ke stress, beban, atau gejala psikologis yang terjadi akibat dari proses belajar (Sabda et al., 2024). *Academic burnout* dialami oleh mahasiswa pada saat tugas atau tuntutan akademik yang dirasa melebihi dari kemampuannya dan terjadi secara berkesinambungan hingga dapat membuat mahasiswa putus asa dengan ketidakmampuannya (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Tuntutan akademik dan tekanan beban yang berat membuat mahasiswa kerap mengalami stress yang menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan menghargai individu yang rendah (Skodova et al., 2017). Seseorang yang sedang mengalami *burnout* akan menderita kelelahan fisik seperti sakit kepala dan ketegangan pada otot, selain fisik kelelahan mental seperti mudah marah, mudah tersinggung, mudah bosan, gemar menyalahkan orang lain dan lingkungan sekitar, serta merasa dirinya gagal (Sutarjo et al., 2014). Mahasiswa yang kekurangan waktu istirahat, kurang mendapatkan dukungan sosial, beban kerja berlebih, dan tidak mampu mengendalikan emosi diri merupakan mahasiswa yang rentan mengalami *academic burnout* (Salama, 2014).

Fenomena *academic burnout* diberbagai negara menandakan pada grafik yang cukup tinggi, seperti yang dikemukakan oleh Rad et al., (2017) menunjukkan data di China sebanyak 86,6% banyak mahasiswa yang merasakan stress akademik dalam tingkat lanjut sehingga mengakibatkan terjadinya *academic burnout*. Kemudian di Eropa sejumlah 1.702 mahasiswa keperawatan menderita *academic burnout* yang mahasiswanya merasa kurang mampu menyelesaikan tugas kuliah. Di Serbia mahasiswa ilmu manajerial mengalami *academic burnout* sebanyak 54,4%.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Psisilla dan Salim, (2025) pada penelitian dengan subjek mahasiswa akhir di Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan dengan total subjek 135 mahasiswa tingkat akhir didapatkan data mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* tinggi sebanyak 88 atau dengan tingkat presentase 65.2%, kemudian 33 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sedang dengan tingkat presentase 24.4%, sedangkan 14 mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* rendah dengan tingkat presentase 10.4%.

Hal ini tentunya selaras dengan hasil wawancara oleh peneliti pada tanggal 09 April 2026 dengan menemui langsung pada 10 mahasiswa yang menjalani pendidikan perguruan tinggi baik swasta maupun negeri di Yogyakarta. Hasil wawancara menunjukan bahwa mahasiswa sering mengalami kelelahan secara emosional sehingga kerap kali kesal dengan tugas-tugas yang diberikan selama perkuliahan. Selain itu, mahasiswa sering menghindari interaksi sosial dengan teman kuliah dan menarik diri dari kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh kampus. Mahasiswa cenderung mengalami penurunan prestasi belajar karena dalam mengikuti perkuliahan mengalami kehilangan motivasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan 7 dari 10 mahasiswa yang menempuh perkuliahan di wilayah Yogyakarta memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout*. Hal tersebut ditunjukkan pada ciri kelelahan emosional seperti kesal dengan tugas-tugas yang diberikan, subjek mengaku kesal karena menurut subjek tugas perkuliahan seharusnya diberikan saat jam mata kuliah saja di luar jam mata kuliah subjek ingin terbebaskan dari tugas-tugas kuliah. Kemudian subjek sering menarik diri dari lingkungan perkuliahan yang merasa dirinya sudah tidak percaya diri dan bersifat acuh tak acuh baik dengan kegiatan perkuliahan, dengan dosen, dan teman kuliah. Mahasiswa yang mengasingkan diri dari lingkungan perkuliahan hanya sebatas datang ke kampus mengikuti jam mata kuliah kemudian pulang tanpa ada interaksi dengan lingkungan sekitar. Pada ciri terakhir yaitu prestasi belajar yang rendah, subjek merasakan bahwa keinginan dan ambisinya menempuh pendidikan menurun drastis, sehingga jika ada hal yang tidak diketahui enggan bertanya pada dosen maupun teman, keengganan untuk mengulangi mata kuliah, dan kehilangan semangat untuk belajar.

Menurut Fun, dkk (2021) *academic burnout* seharusnya dapat diantisipasi supaya tidak terjadi pada mahasiswa, kondisi kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa seharusnya dapat diantisipasi bahkan dihilangkan. Mahasiswa seharusnya memiliki perasaan dan sikap positif dalam menghadapi tuntutan akademis, ketika mahasiswa memiliki perasaan dan sikap positif maka selama berkegiatan akademik akan menimbulkan perilaku belajar dan motivasi belajar yang baik (Muflihah & Savira, 2021). Menurut Martin, dkk (2013) mahasiswa seharusnya memiliki kemampuan untuk menghindari kegagalan, kontrol diri,

kecemasan akademik, dan kestabilan emosi agar menjadi langkah mengurangi risiko terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa.

Mahasiswa dengan *academic burnout* rendah maka akan menunjukkan sikap tidak kelelahan secara psikologis, sehingga dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan maksimal (Jex, 2017). Dengan tingkat *academic burnout* yang rendah mahasiswa juga akan memiliki motivasi belajar yang tinggi, peningkatan kinerja akademik yang konstan, dan kesehatan mental yang stabil. (Siti & Nanda, 2024). Mahasiswa yang memiliki kemampuan emosi positif dapat mengontrol dirinya sendiri sehingga berkeyakinan untuk mampu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan dan mampu menyelesaikan tugas belajarnya dengan baik (Wibowo dkk., 2023)

*Academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa berdampak pada kehidupan pribadi baik secara fisik maupun psikologis, tingkah laku, dan prestasi akademik seperti contohnya mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan menunjukkan sikap berani menentang perkataan di belakang dosen, merasa tertekan, merasakan gelisah, dan pusing (Nugraheni et al., 2018). *Academic burnout* memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan kepuasan terhadap perguruan tinggi (Cuevas Caracas dkk., 2024). Seorang mahasiswa yang mengalami kelelahan akademik kerap kali ditandai dengan penurunan motivasi dan minat belajar, berpengaruh pula pada hubungan sosial dan emosi sosial yang membuat mahasiswa merasa terasingkan dan kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara kepentingan pribadi dengan akademik (Rahmi & Nio, 2021). Mahasiswa dengan *academic burnout* tinggi maka akan mengalami

tanda-tanda seperti enggan mengerjakan tugas, tidak memiliki semangat, mudah marah, pesimis, berkurangnya minat terhadap studi, dan menarik diri dari pertemanan (Widari, Dharsana, & Suranata, 2014)

Lian et al., (2014) menjelaskan bahwa penyebab dari *academic burnout* terdiri atas dua yaitu faktor individu dan faktor eksternal, faktor individu yang menjadi penyebab terjadinya *academic burnout* terdiri dari karakteristik kepribadian seperti *self efficacy*, *self esteem*, *locus of control*, dan *trait anxiety*. Kemudian untuk faktor eksternal berasal dari tuntutan beban belajar yang berlebih. Pekrun et al., (2014) menjelaskan bahwa emosi akademik yang dialami mahasiswa berasal dari penilaian kognitif maupun nonkognitif yang muncul karena adanya penilaian dari dalam diri sehingga memiliki potensi untuk mengalami emosi akademik berupa *burnout* adalah *self esteem* / harga diri.

*Self esteem* adalah penilaian yang dilakukan oleh individu atas dirinya sendiri berupa evaluasi positif maupun evaluasi negatif, pada saat melakukan penilaian individu akan mempertimbangkan konsep-konsep dasar terkait pikiran, pendapat, kesadaran tentang siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri sesuai keadaan yang dialami dengan bayangan yang tercipta pada pemikirannya (Srisayekti, Setiady, & Sanitioso, 2015). *Self esteem* juga dapat diartikan sebagai perasaan individu mengenai urgensi pretasi, hubungan interaksi sosial yang positif, dan kesejahteraan psikologi (Vohs & Baumeister, 2016). *Self esteem* terbentuk dari adanya interaksi seseorang dengan lingkungan sekitar (Sandha, Hartati, & Fauziah, 2012)

Happy & Widjajanti, (2014) mengungkapkan jika *self esteem* akan memiliki kesinambungan dengan faktor kehidupan seseorang, salah satunya ialah keberhasilan seseorang terkait prestasi di sekolah. Mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi maka akan muncul rasa keingintahuannya untuk belajar dan ketika menemui tantangan baru akan timbul semangat, namun mahasiswa dengan *self esteem* rendah akan menjauh dan membatasi diri dari aktivitas yang menimbulkan interaksi dengan lingkungan Happy & Widjajanti, (2014).

Dengan adanya penelitian sebelumnya mengenai *self esteem* dengan *academic burnout* pada penelitian Andi, Sunaryo, Khoirul (2020) dalam penelitian terkait pengaruh *self esteem* dengan *academic burnout* pada mahasiswa manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang Angkatan 2016, *self esteem* memiliki pengaruh atas terjadinya, *burnout* mahasiswa, ditunjukkan oleh *self esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang Angkatan 2016 di mana lebih dari 150 mahasiswa mengalami *academic burnout* yang ditandai dengan ketidakoptimisan dan rasa percaya diri mahasiswa dalam menjalani perkuliahan maka menjadikan peningkatan mahasiswa mengalami *burnout*.

Sebagai bentuk antisipasi mahasiswa dalam permasalahan akademik, bagi mahasiswa seharusnya mempunyai *self esteem* yang tinggi karena adanya *self esteem* tinggi maka membuat merasa berharga, bangga dengan dirinya sendiri, memiliki prinsip bahwa dirinya sama dengan teman-teman, dan berkeinginan untuk mengembangkan potensi. Sedangkan mahasiswa dengan *self esteem* rendah cenderung menghindar dari lingkungan karena merasa malu. Oleh karena itu,

mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah akan rentan mengalami *academic burnout* (Owens, Stryker, & Goodman, 2006). Berdasarkan pemaparan, dapat dirumuskan terkait rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan *self esteem* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Yogyakarta?.

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

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

Peneliti dalam menyusun penelitian ini berharap hasil penelitian memiliki manfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan, terlebih dari segi ilmu psikologi.

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

Manfaat teoritis penelitian yang dilakukan diharapkan menjadi pengetahuan dalam perkembangan ilmu psikologi terkait hubungan antara *self esteem* dengan *academic burnout* terlebih subjeknya merupakan mahasiswa. Diharapkan pula penelitian ini menjadi bahan atau sumber dalam penelitian lanjutan.

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

Manfaat secara praktis pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti berharap akan menjadi referensi oleh mahasiswa dalam upaya

mengurangi *academic burnout* yaitu dengan cara menaikkan *self esteem* pada setiap individu.