

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dalam rangka mengembangkan pengetahuan dan kompetensi akademik (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017). Menurut Buku Statistik Pendidikan Tinggi (2024), jumlah mahasiswa program sarjana (S1) di Indonesia pada tahun akademik 2023/2024 mencapai 8.281.569 orang dari total 9.967.421 mahasiswa aktif di seluruh jenjang pendidikan tinggi. Menurut Lestari dan Dewi (2018), aktivitas akademik mahasiswa mencakup kegiatan mengikuti mata kuliah dari semester satu hingga tujuh, melaksanakan berbagai tugas yang diberikan dosen, melakukan praktikum, kuliah kerja lapang, serta kerja nyata sesuai dengan jurusan. Selain itu, setiap semester mahasiswa mengikuti ujian, dan pada semester 7 hingga 8 mereka mulai berfokus pada penyusunan tugas akhir.

Pada tahap akhir masa perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai hambatan dalam menyelesaikan skripsi sebagai salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar sarjana (Salim & Fakhurrozi, 2022). Skripsi sendiri menurut Astuti (2017), merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan secara mandiri oleh mahasiswa sebagai syarat wajib untuk mendapatkan gelar sarjana Strata Satu (S-1). Hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi pasal 19 ayat (9), skripsi merupakan salah satu bentuk tugas akhir yang dapat digunakan untuk mengukur ketercapaian

kompetensi lulusan pada jenjang sarjana. Mahasiswa yang dapat menyusun skripsi menunjukkan kemampuan dalam mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya untuk memahami, menganalisis, serta menjelaskan permasalahan yang berkaitan dengan bidang keilmuannya (Kurniawati & Setyaningsih, 2022).

Namun kenyataannya, proses penyusunan skripsi sering kali diwarnai dengan berbagai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa seperti rasa malas, kurang semangat, sikap pesimis, kesulitan menemui dosen pembimbing, jadwal bimbingan yang tidak menentu, arahan yang kurang jelas, serta peran dosen pembimbing yang lebih berfokus pada kesalahan daripada memberikan solusi (Wakhyudin & Putri, 2022). Menurut Puspitaningrum (2018), mahasiswa juga menghadapi berbagai tuntutan dalam menyelesaikan studi, baik yang berasal dari dosen pembimbing, orang tua, pihak akademik, teman-teman, maupun dari diri sendiri untuk dapat segera menyelesaikan pendidikannya.

Beragam tantangan yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi sering kali dianggap sebagai beban yang cukup berat, yang berdampak pada berkembangnya pola pikir negatif yang memicu kecemasan sekaligus menurunkan motivasi (Etika & Hasibuan, 2016). Perasaan terbebani tersebut juga bisa menimbulkan rasa tegang, khawatir, stres, jenuh, rendah diri, hilangnya motivasi sampai dengan rasa frustrasi (Puspitaningrum, 2018). Beragam rutinitas dan aktivitas yang dijalani dapat membuat mahasiswa berisiko mengalami *academic burnout* (Alimah & Swasti, 2018).

Menurut Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Bakker (2002), *burnout* pada mahasiswa merupakan kondisi ketika mahasiswa merasa lelah karena beban akademik yang terus-menerus, bersikap negatif atau tidak bersemangat terhadap studi yang dijalani, kehilangan ketertarikan terhadap kegiatan akademik, serta merasa tidak kompeten dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut Yang (2004), menjelaskan bahwa *student burnout* mengacu pada kondisi ketika mahasiswa, akibat tekanan akademik, beban studi, atau faktor psikologis tertentu, mengalami kelelahan secara emosional, merasa terlepas dari kegiatan belajar, dan menilai dirinya kurang berprestasi dalam studi. Selanjutnya, Zhang, Gan dan Cham (2007) berpendapat bahwa *academic burnout* pada mahasiswa ditandai oleh rasa lelah akibat tuntutan akademik yang tinggi (*exhaustion*), munculnya sikap sinis atau menjauh terhadap kegiatan perkuliahan (*cynicism*), serta berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sebagai mahasiswa (*reduced efficacy*). *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik dan mental yang muncul akibat tuntutan yang dihadapi mahasiswa selama menjalani studi di perguruan tinggi (Niedobylski dkk., 2022).

Menurut Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Bakker (2002), *academic burnout* pada mahasiswa terdiri atas tiga aspek utama, yaitu (1) *exhaustion* yaitu kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tuntutan akademik yang berlebihan; (2) *cynicism* adalah sikap apatis dan kehilangan minat terhadap kegiatan akademik; dan (3) *reduced efficacy* merupakan berkurangnya keyakinan diri terhadap kemampuan menyelesaikan tugas akademik secara efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Wasito dan Yoenanto (2021) terhadap 179 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* berada pada kategori sedang sebanyak 60 mahasiswa (33,5%), kategori tinggi sebanyak 49 mahasiswa (27,4%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 10 mahasiswa (5,6%). Sementara itu, hasil penelitian Yosalia dan Soetjningsih (2023) terhadap 100 mahasiswa UKSW yang sedang menyusun tugas akhir diketahui sebanyak 55 mahasiswa (55%) mengalami *academic burnout* pada kategori sedang dan 31 mahasiswa (31%) mengalami *academic burnout* pada kategori tinggi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Aru dan Wulandari (2024) terhadap 170 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menunjukkan sebanyak 100 mahasiswa (58,8%) mengalami *academic burnout* pada kategori sedang dan diikuti 56 mahasiswa (32,95) yang mengalami *academic burnout* pada kategori tinggi.

Selain itu, penelitian terbaru yang dilakukan oleh Samuel dan Novita (2025) terhadap 106 mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang menyusun skripsi diketahui sebanyak 37 mahasiswa (34,9%) mengalami *academic burnout* pada kategori sangat tinggi dan 23 mahasiswa (21,7%) mengalami *academic burnout* pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi masih berada pada kategori sedang hingga tinggi, sehingga menunjukkan bahwa masalah *academic burnout* menjadi isu yang penting di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Wawancara dilakukan pada enam orang mahasiswa dari berbagai jurusan dan universitas yang sedang menyusun skripsi. Wawancara dilaksanakan pada tanggal

21–30 Oktober 2025, baik secara langsung maupun daring. Wawancara secara langsung dilakukan di tempat kos subjek, sedangkan wawancara daring dilakukan melalui *Zoom*. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan tiga aspek *academic burnout* menurut Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova dan Bakker (2002), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced efficacy*. Pada aspek *exhaustion*, lima dari enam mahasiswa mengaku sering merasa lelah, stres, bahkan cemas ketika mengerjakan revisi atau bagian skripsi yang sulit. Rasa lelah ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional karena banyaknya revisi yang harus diselesaikan dalam waktu singkat. Empat mahasiswa juga mengalami gangguan pola tidur, kehilangan semangat, dan menurunnya konsentrasi akibat tekanan tersebut. Namun, dua mahasiswa masih dapat mengelola stres dengan beristirahat, mencari hiburan, atau berbagi cerita dengan orang terdekat. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi dan revisi berulang menjadi salah satu sumber utama munculnya kelelahan emosional. Pada aspek *cynicism*, empat dari enam mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sempat merasa jenuh, kehilangan minat, atau bahkan tidak peduli sementara terhadap skripsi. Perasaan ini biasanya muncul setelah menghadapi revisi yang banyak atau proses bimbingan yang terasa berulang. Empat mahasiswa memilih menunda pekerjaan, menjauh dari aktivitas akademik, atau terdistraksi dengan hal lain seperti bermain ponsel untuk menghindari rasa stres. Meski demikian, dua mahasiswa tidak menunjukkan sinisme yang kuat dan masih memandang revisi serta bimbingan sebagai proses pembelajaran yang membantu mereka memahami isi skripsi dengan lebih baik.

Pada aspek *reduced efficacy*, lima dari enam mahasiswa menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Mereka merasa kurang yakin bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, terutama ketika melihat teman-teman lain yang lebih cepat progresnya. Perasaan tidak percaya diri juga muncul saat menghadapi bagian skripsi yang sulit, seperti analisis data, rumus, atau teori. Tiga mahasiswa cenderung membandingkan diri dan merasa hasil kerja mereka belum cukup baik. Namun, tiga mahasiswa lainnya berusaha mengatasi rasa ragu tersebut dengan meminta bantuan dosen pembimbing, berdiskusi dengan teman, atau belajar lebih giat. Maka dapat disimpulkan bahwa empat dari enam subjek terindikasi mengalami *academic burnout* karena memenuhi ketiga aspek yang dikemukakan oleh Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova dan Bakker (2002).

Dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki sikap optimis, motivasi yang kuat, kemampuan dalam mencapai hasil terbaik, serta proaktif dalam menghadapi berbagai tantangan, baik yang bersifat akademik maupun nonakademik (Musafiri & Umroh, 2022). Sementara itu menurut Muslimin (2021), mahasiswa yang sedang menyusun skripsi idealnya memiliki kemampuan berpikir positif, sehingga mampu memandang berbagai kesulitan dan tantangan dalam proses penyusunan skripsi sebagai hal yang perlu dilewati serta dianggap sebagai pengalaman yang dapat mengembangkan kematangan diri, baik secara intelektual maupun kepribadian. Keterampilan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi risiko mengalami *academic burnout* saat menyusun skripsi, serta mendorong munculnya perasaan positif yang menunjang

semangat, fokus, dan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas akhir sesuai target waktu (Basari & Widyana, 2024).

*Academic burnout* merupakan kondisi yang dapat memperburuk keadaan fisik, mental, dan emosional mahasiswa, yang pada akhirnya memicu munculnya sikap negatif hingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan skripsi (Puspitaningrum, 2018). Sejalan dengan itu, Lilis N., Samfriati, dan Rahmatsari L. (2021), menjelaskan bahwa *academic burnout* dapat menurunkan kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang, sehingga tugas akhir berisiko terabaikan atau bahkan tidak terselesaikan. *Burnout* juga dapat menimbulkan tekanan mental yang ditunjukkan melalui munculnya perasaan cemas, depresi, frustrasi, sikap bermusuhan, maupun rasa takut (Rahmati, 2015). Selain itu, *academic burnout* sering kali dapat menimbulkan berbagai pengalaman negatif, seperti menurunnya motivasi, rendahnya kinerja akademik, serta munculnya dampak fisik (Rad, Shomoossi, Rakhshani, & Sabzevari., 2017).

Menurut Khairani dan Ifdil (2015), faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah 1) *lack of social support*, yakni kurangnya dukungan sosial, khususnya dukungan emosional, yang dapat meningkatkan stres dan *academic burnout*; 2) *demographic factors*, yakni *academic burnout* lebih rentan dialami oleh laki-laki dan individu yang masih lajang karena keterbatasan dukungan sosial; 3) *self-concept*, yakni individu dengan konsep diri yang positif lebih mampu menghadapi stres sehingga cenderung mengalami *academic burnout* yang lebih rendah. Salah satu faktor yang dapat mendukung terbentuknya *self-concept* yang positif adalah *self-compassion*. Melalui sikap menerima diri, mengelola emosi

secara adaptif, dan tidak bergantung pada penilaian sosial, individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki *self-concept* yang lebih positif sehingga lebih mampu menghadapi stres dan mengalami *academic burnout* yang lebih rendah; 4) *role conflict and role ambiguity*, yakni ketidaksesuaian dan ketidakjelasan peran yang dapat memicu tekanan; 5) *isolation*, yakni perasaan kesepian akibat kurangnya dukungan sosial yang dapat meningkatkan *academic burnout*.

Faktor *self-compassion* dipilih sebagai faktor yang memengaruhi dalam penelitian ini karena mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat *academic burnout* yang lebih rendah. (Beaumont et al., 2016; K. Lee & Lee, 2020 dalam Dwi, dkk. 2023). Lebih lanjut, Lee dan Lee (2022), menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan *self-compassion* dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan tingkat *academic burnout* yang muncul akibat tekanan dan beban akademik yang tinggi. Selain itu, *self-compassion* berkontribusi dalam menekan tingkat stres, kecemasan, dan gejala *burnout* pada siswa dengan menumbuhkan pandangan yang lebih positif terhadap tantangan akademik yang dihadapi (McEwan et al., 2018; Han & Kim, 2023; Łysiak et al., 2023 dalam Sari, Rochmawati, & Wahib., 2025).

Menurut Neff (2023), *self-compassion* merupakan cara individu dalam menghadapi penderitaan diri dengan sikap hangat dan penuh pengertian, tanpa menghakimi maupun menghindari pengalaman tersebut, serta memandang rasa sakit dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia. Sejalan dengan itu, Reyes (2012) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan suatu kondisi yang

melibatkan kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran penuh, kebijaksanaan, dan rasa kebersamaan, yang membantu individu mengubah penderitaan menjadi tindakan positif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan diri maupun orang lain. Sementara itu, Allen dan Leary (2013) menyatakan bahwa *self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang, kepedulian, dan kebaikan saat menghadapi kesulitan, sebagaimana seseorang memperlakukan orang yang disayanginya ketika mengalami masalah. *Self-compassion* merupakan sikap mengarahkan rasa peduli, kebaikan, serta kasih sayang kepada diri sendiri sebagaimana seseorang memperlakukan orang terdekat yang sedang mengalami penderitaan (Allen & Leary, 2010).

Menurut Neff (2023), *self-compassion* terdiri atas tiga aspek utama yang memiliki sisi positif dan negatif yang mencerminkan sikap *self-compassion* atau sebaliknya, yaitu: (1) *self-kindness versus self-judgment* merupakan sikap memahami dan memperlakukan diri sendiri dengan baik saat menghadapi penderitaan, bukan mengkritik diri secara berlebihan; (2) *common humanity versus isolation* mengacu pada kemampuan individu untuk memandang bahwa setiap individu berpotensi mengalami kesulitan maupun kegagalan sebagai bagian dari dinamika kehidupan., sehingga individu tidak memandang dirinya sebagai satu-satunya orang yang mengalami kondisi tersebut; (3) *mindfulness versus overidentification* merupakan kemampuan untuk menyadari pengalaman secara jernih dan seimbang tanpa tenggelam dalam emosi negatif.

*Self-compassion* merupakan salah satu faktor individual yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan hidup,

termasuk tekanan dalam dunia akademik (Neff, 2003). Menurut Neff (2003), individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki *true self-esteem* yang lebih kuat, sehingga mereka lebih terdorong oleh motivasi intrinsik dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-compassion* rendah. Dorongan motivasi intrinsik ini berperan penting dalam konteks akademik (Neff, 2003), sehingga dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan belajar dengan lebih positif dan menurunkan risiko munculnya *academic burnout*. Lebih lanjut, *self-compassion* dapat meningkatkan motivasi untuk memperbaiki diri, karena membantu individu menghadapi kesalahan dan kelemahannya tanpa sikap merendahkan diri maupun mempertahankan citra diri secara berlebihan (Breines & Chen, 2012), dimana kemampuan ini memungkinkan mahasiswa menghadapi kegagalan atau hambatan dalam belajar secara lebih adaptif, sehingga berpotensi menurunkan tingkat *academic burnout*.

Dalam menyusun skripsi, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan untuk menyelesaikan studinya, baik yang berasal dari dosen pembimbing, orang tua, lingkungan akademik, teman-teman, maupun dari diri sendiri. Tuntutan yang berasal dari berbagai pihak membuat mahasiswa terdorong untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya sebagai langkah untuk mencapai kelulusan dan memperoleh gelar sarjana (Puspitaningrum, 2018). Menurut Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Bakker (2002), jika tidak diiringi dengan *self-compassion* yang baik, tuntutan dalam penyusunan skripsi dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, munculnya sikap sinis terhadap aktivitas belajar, hingga perasaan

tidak mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik, yang merupakan ciri utama dari *academic burnout*.

Temuan empiris turut memperkuat hubungan ini. Penelitian dari Dwi dkk. (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* tinggi mengalami *burnout* yang lebih rendah. Temuan ini diperkuat oleh penelitian dari Rosti dan Affandi (2024) yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan *academic burnout*. Hasil penelitian Althaf dkk. (2026) menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purworejo yang sedang mengerjakan tugas akhir. Selain itu, dalam penelitian oleh Sari, Rochmawati dan Wahib (2022), *self-compassion* bahkan terbukti memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dukungan teman sebaya dalam menurunkan *academic burnout*.

Meskipun temuan-temuan tersebut secara konsisten mendukung adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan *academic burnout*, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada mahasiswa dari satu perguruan tinggi saja atau pada jenjang pendidikan sekolah menengah, sehingga penelitian pada mahasiswa secara lebih luas masih perlu dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari berbagai Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Indonesia, agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas, tidak hanya terbatas pada karakteristik mahasiswa di satu institusi tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan sebuah perumusan masalah, apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

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

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

### **2. Manfaat Penelitian**

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

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan, melalui penambahan referensi mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

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

Manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bahwa terdapat hubungan antara konsep *self-compassion* dengan *academic burnout*. Dengan demikian, informasi tersebut berguna bagi mahasiswa agar menjadi lebih sadar terhadap cara memperlakukan diri sendiri saat menghadapi tekanan akademik.