

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Bab 1 Pasal 1 Ayat (2) berbunyi “Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia”. Berdasarkan uraian tersebut maka perguruan tinggi merupakan pendidikan selanjutnya setelah sekolah menengah atas, diantaranya seperti program diploma, sarjana, magister, doktor, hingga spesialis. Hulukati dan Djibran (2018) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan sedang menjalani studi di perguruan tinggi. Mahasiswa sering dipandang sebagai individu berintelekuensi tinggi yang mampu berpikir cerdas, merencanakan keputusan secara matang, serta menunjukkan perilaku kritis dan tindakan yang cepat serta tepat (Tumiwan & Huwae, 2023). Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia tahun 2022 menyebutkan bahwa terdapat 7.875.281 mahasiswa yang tersebar di Indonesia. Pada tahun 2024 berdasarkan data mahasiswa yang terdaftar di PDDIKTI terdapat 9.967.487 mahasiswa yang tersebar di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tersebar di Indonesia mengalami kenaikan yang signifikan.

Masa kuliah mahasiswa di perguruan tinggi kurang lebih berkisar tiga hingga empat tahun (Aulia & Panjaitan, 2019). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi menghadapi beragam tuntutan yang berperan dalam mempersiapkan diri mereka untuk beradaptasi dengan dunia kerja yang sesungguhnya (Purnamasari *et al.*, 2024). Menurut Sefianmi *et al.* (2025) padatnya tuntutan tugas, tekanan untuk meraih prestasi, dan keharusan penyelesaian studi dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan beban mental dan emosional yang signifikan, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat memicu kondisi yang dikenal sebagai *academic burnout*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Simarmata *et al.* (2022) mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan berlebihan dalam bentuk internal dan eksternal, seperti tugas akademik, aktivitas kampus maupun luar kampus, kelelahan fisik dan mental, serta ketidakmampuan mengatasi tuntutan secara efektif, akan lebih rentan mengalami *academic burnout*.

Menurut Schaufeli *et al.* (2002) *burnout* dalam bidang akademik merujuk pada kondisi kelelahan karena tuntutan belajar, memiliki sikap sinis dan acuh tak acuh terhadap studi, serta merasa tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik dan mental yang muncul karena tekanan akademik yang berkepanjangan. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* umumnya menunjukkan rasa kelelahan, tidak peduli terhadap studi, meragukan kemampuan diri, dan kehilangan semangat untuk belajar. Dimensi *academic burnout* dari Schaufeli *et al.* (2002) yaitu kelelahan, sinisme, dan *reduced efficacy*.

Hasil penelitian Rosmawati dan Merida (2025) menunjukkan bahwa 66,5% mahasiswa berada pada kategori *academic burnout* tinggi. Dalam hasil penelitian Amarsa *et al.* (2023) juga mengungkapkan mayoritas mahasiswa mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 73,3%. Selain itu, hasil penelitian Permatasari *et al.* (2021) juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat *academic burnout* sedang, yakni 66,7% pada mahasiswa laki-laki dan 67,9% pada mahasiswa perempuan. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa di berbagai perguruan tinggi mengalami *academic burnout* pada kategori sedang hingga tinggi.

Hasil survei yang disebarluaskan berdasarkan dimensi Schaufeli *et al.* (2002) dengan 15 pernyataan melalui *Google Form* pada tanggal 26 Oktober 2025-6 November 2025, terdapat 70 responden mahasiswa yang mengisi kuesioner. Pada dimensi kelelahan (*exhaustion*), mahasiswa menunjukkan kondisi terkurasnya energi dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga aktivitas perkuliahan dan penyelesaian tugas terasa melelahkan. Pada dimensi sinisme (*cynism*), mahasiswa cenderung mengalami berkurangnya ketertarikan terhadap kegiatan akademik dan memandang perkuliahan sebagai sesuatu yang membebani. Pada dimensi *reduced efficacy*, mahasiswa cenderung meragukan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas dan memahami materi, serta merasa bahwa hasil yang diperoleh belum sepadan dengan usaha yang telah dilakukan. Secara keseluruhan, hasil survei menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan mahasiswa mengalami *academic burnout* dalam menghadapi tuntutan akademik.

Mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang menurut Santrock (2010) individu berusia 18 hingga 25 tahun berada pada tahap *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan proses eksplorasi dan pencarian berbagai pengalaman, serta kemampuan untuk bertanggung jawab terhadap setiap keputusan atau tindakan yang diambil. Pada pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi tantangan akademik sebagai proses perkembangannya. Namun, menurut Ramadhan *et al.* (2022) mengemukakan bahwa individu yang tidak mampu beradaptasi dengan beban tugas yang dihadapinya berisiko mengalami stres dan kelelahan emosional yang berkelanjutan.

Oktaviani dan Marsofiyati (2024) menyatakan bahwa fenomena *burnout* dapat menimbulkan dampak yang signifikan terhadap aspek kehidupan mahasiswa, termasuk prestasi akademik, kesehatan mental, dan interaksi sosial mereka. *Academic burnout* dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik serta menurunnya rasa percaya diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya (Mauliddya & Prabawa, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Nasuha *et al.* (2023) yang menyatakan mahasiswa dengan *academic burnout* akan menghindari aktivitas akademik maupun kegiatan perkuliahan lainnya, serta menunjukkan kurangnya minat dan motivasi untuk belajar yang kuat. Wardhana *et al.* (2025) juga menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout* mahasiswa, beberapa diantaranya motivasi akademik, kepribadian, dukungan sosial, hingga prestasi akademik. Sejalan

dengan Yang (2004) menyebutkan dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *academic burnout*.

Bakker *et al.* (2003) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi faktor protektif terhadap terjadinya *burnout*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Fatikasari *et al.* (2024) yang menemukan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh 87.2% terhadap *academic burnout*. Salah satu bentuk dukungan sosial yang memengaruhi kondisi tersebut yaitu dukungan sosial teman sebaya. Temuan ini didukung berdasarkan hasil penelitian Paradasa dan Hati (2024) yang menemukan terdapatnya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *burnout* pada mahasiswa. Berdasarkan beberapa faktor diatas, peneliti memilih faktor dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya sebagai variabel bebas penelitian ini.

Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan tindakan nyata yang diperoleh individu, meliputi rasa nyaman, perhatian, penghargaan, serta bantuan yang diberikan oleh orang lain maupun kelompok. Dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya merupakan salah satu sumber terdekat dengan individu. Menurut Solomon (2004) dukungan sosial teman sebaya didefinisikan sebagai bentuk bantuan sosial dan emosional yang diberikan oleh teman sebaya karena memiliki pengalaman atau kondisi serupa, berupa empati, dorongan, nasihat, atau bantuan praktis sehingga individu merasa dipahami, didukung, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Selanjutnya, Sarafino dan Smith (2011) mengemukakan empat bentuk dukungan sosial, diantaranya yaitu dukungan emosional atau

penghargaan, dukungan konkret atau instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan.

Musyaropah *et al.* (2022) menyatakan bahwa mahasiswa dihadapkan oleh beragam permasalahan seperti tuntutan akademik, kondisi keuangan, romantisme, dan hubungan pertemanan, sehingga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis berupa kecemasan, stres, dan depresi. Dalam lingkup akademik, mahasiswa akan memiliki semangat belajar yang lebih tinggi apabila memperoleh dukungan yang mendukung aktivitas perkuliahan, sehingga dapat proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal serta mampu berkonsentrasi dan fokus pada aktivitas akademik apabila dukungan sosial tersedia secara memadai (Nastiti & Cahyani, 2022). Ketika individu mendapatkan dukungan sosial, individu akan menganggap suatu permasalahan yang mereka hadapi bersifat mudah sekaligus memiliki strategi dalam menyelesaikan masalah yang adaptif dan bervariasi, serta menjadikan tekanan yang dialami individu terasa lebih ringan (Putri & Chusairi, 2023). Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial yang diberikan individu lain dapat membuat perasaan lebih tenang, merasa diperdulikan, dan merasa dicintai. Selanjutnya, Xie *et al.* (2022) menyatakan dengan minimnya dukungan sosial menjadi salah satu penyebab timbulnya *academic burnout* pada individu. Selain itu juga, diperkuat oleh penelitian Damayanti *et al.* (2025) mendapati hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil penelitian Fun *et al.* (2021) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial turut berkontribusi pada penurunan *academic burnout*.

Penelitian ini penting untuk dikaji, karena fenomena *academic burnout* masih banyak dialami oleh mahasiswa. Hasil *preminary study* yang dilakukan oleh LPM-UINSA (2024) mendapati bahwa secara umum sekitar 45% mahasiswa rentan mengalami *academic burnout*, sedangkan lebih dari 60% mahasiswa mengalami *academic burnout* akibat tugas perkuliahan. Hasil penelitian terdahulu juga telah meneliti faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout* dan mendapati kontribusi yang relatif kecil, diantaranya yaitu hasil penelitian oleh Dwi *et al.* (2023) menunjukkan bahwa faktor *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 7,6% terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil penelitian oleh Attariq dan Kawuryan (2026) juga mendapati bahwa faktor konsep diri memberikan kontribusi sebesar 8,8% terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Bahkan pada hasil penelitian oleh Ubaidah *et al.* (2023) mengungkap bahwa faktor religiusitas tidak berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti memilih dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor yang memengaruhi *academic burnout* untuk dikaji lebih lanjut. Menurut Devi *et al.* (2024) dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa dapat bermanfaat untuk menghindari terjadinya *academic burnout* yang berkepanjangan dan membantu mahasiswa mencari solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, penelitian terdahulu hanya dilakukan dalam lingkup Universitas atau fakultas tertentu, sehingga penelitian ini diperlukan karena mencakup subjek yang lebih luas untuk memahami hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa secara umum. Berdasarkan uraian mengenai latar belakang tersebut, maka peneliti mengajukan perumusan

permasalahan penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada mahasiswa.

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian teori dalam bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan klinis, terkait hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Mahasiswa: Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sehingga mahasiswa dapat lebih aktif membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan teman sebaya melalui saling berbagi cerita mengenai kesulitan akademik, berdiskusi dan bertukar informasi, saling memberikan

motivasi, serta memberikan dan menerima bantuan ketika menghadapi kendala akademik.

- 2) Bagi Teman Sebaya: Penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada mahasiswa, seperti memberikan perhatian dan semangat, membantu memberikan informasi yang dibutuhkan, memberikan bantuan ketika menghadapi kendala akademik, serta memberikan umpan balik yang membangun.
- 3) Bagi Institusi Pendidikan: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan upaya yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti menyediakan kegiatan pendampingan akademik dan layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik.