

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Fenomena *burnout* kerap kali ditemukan dalam bidang pekerjaan yang berhubungan dengan aktifitas sosial yang berinteraksi langsung dengan masyarakat, namun dalam tingkat perguruan tinggi mahasiswa pun mengalami hal yang sama atau dikenal dengan istilah *burnout* akademik. Sejalan dengan suvey yang peneliti lakukan terhadap 52 responden mahasiswa UIN Bandung, didapatkan hasil bahwa sebanyak 46,2 persen merasakan tertekan secara emosional dalam mengerjakan tugas akhirnya, hal ini termasuk ke dalam dimensi *academic burnout* yaitu kelelahan (*exhaustion*). Serta sebanyak 36,5 persen responden menyatakan bahwa menjadi kurang antusias ketika mengerjakan tugas akhir perkuliahan yang dikategorikan dalam dimensi perasaan sinis terhadap studinya (*cynicism*).

Dikutip dari Kumaran. Com oleh Azrul, A. (2021, Desember 19) fenomena *academic burnout* terlihat dari adanya kasus di salah satu Universitas di Samarinda terdapat mahasiswa yang gantung diri akibat skripsinya ditolak oleh dosen hal ini sejalan dengan pernyataan *The Anxiety and Depression Association of America (ADAA)* bahwa gangguan kecemasan adalah salah satu masalah Kesehatan mental yang paling umum terjadi di kampus. Sebanyak 85 persen mahasiswa dalam surveynya menyatakan bahwa merasakan kewalahan dengan berbagai macam persoalan yang harus dilakukannya dalam satu tahun terakhir, serta sebanyak 30 persen mahasiswa merasakan bahwa tingkat stress yang ada pada dirinya memiliki efek negatif terhadap kinerja akademiknya. Azrul dalam pernyataannya pun gejala *burnout* akademik yang dialaminya akibat dari adanya beban tugas yang menumpuk serta permasalahan administrasi kampus dan persoalan lainnya dalam kegiatan akademik yang dialaminya.

Berkenaan dengan hal tersebut dalam proses penyelesaian kewajiban mengerjakan skripsi mahasiswa kerap kali dihadapkan dengan kelelahan baik secara fisik maupun psikis nya. Hal ini dikenal dalam dunia psikologi dengan istilah *burnout*. *Burnout* sendiri menurut Maslach dkk. (dalam Fun dkk., 2021) yaitu masuk kedalam salah satu simptom yang paling banyak ditemukan pada pekerja dalam bidang hubungan yang berkaitan dengan lingkungan sosial, atau pekerja sosial yang berinteraksi dalam Masyarakat. Seperti Psikolog, Perawat, Dokter, Guru, dll. Diketahui bahwa fenomena *burnout* ini juga tidak hanya dijumpai pada pekerja pelayanan publik saja, namun siswa dan mahasiswa pun turut serta merasakan fenomena ini. Penelitian Schaufeli

dkk. (2002) menemukan bahwa siswa dan mahasiswa juga mengalami *burnout* yang disebabkan oleh adanya tuntutan yang tinggi dalam bidang akademik mahasiswa. Fenomena ini dalam bidang akademik dikenal dengan istilah *burnout* Akademik.

Academic Burnout juga dapat menyebabkan dampak yang serius sehingga mahasiswa mengalami kebosanan atau adanya perasaan sinis dalam kegiatan pembelajaran, bahkan tidak adanya motivasi untuk belajar, kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya (Muna, 2013). Fenomena *academic burnout* pada mahasiswa juga diperkuat oleh adanya penelitian dari Jimenez-Ortiz dkk. (2019) menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 52 persen mahasiswa yang mengalami *academic burnout* selama berada di dunia perkuliahan. Fenomena ini dipengaruhi oleh adanya tuntutan serta tekanan akademik yang harus dipenuhi oleh individu tersebut serta adanya tekanan yang dirasakan oleh individu disebabkan oleh lingkungan keluarga untuk dapat berprestasi dan menuntaskan kewajiban dalam hal akademik, menuntaskan tugas ataupun pekerjaan yang diberikan dosen serta sistem pendidikan yang menuntut untuk mampu berkompetisi dalam hal memperoleh nilai terbaik.

Karakteristik dari masing-masing dimensi *academic burnout* digambarkan melalui pendalaman ke 8 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Bandung dan mendapatkan hasil bahwa mahasiswa mengalami kelelahan yang mendalam dalam menghadapi studi akademiknya akibat beban yang menumpuk (*exhaustion*) yang ditandai dengan adanya perasaan psikosomatis yang mempengaruhi fisiknya seperti pusing, menaiknya asam lambung, insomnia, dan adanya rasa mengantuk yang berlebih. Segi psikis digambarkan seperti mudah kesal dan timbulnya perasaan putus asa. Selanjutnya dimensi perasaan sinis terhadap akademik (*cynicism*) dilihat dari karakteristiknya bahwa mahasiswa menjadi kehilangan minat saat menjalankan studi akademiknya ditandai dengan kehilangan motivasi dirinya, adanya *prokrastinasi* akademik yang mengakibatkan penundaan dalam mengerjakan kewajiban tugasnya serta cenderung pasif dalam hal akademiknya. Penggambaran dimensi *reduced of academic efficacy* akibat rendahnya keyakinan dalam diri mahasiswa terhadap kewajiban akademiknya dilihat dari karakteristik seperti adanya perasaan putus asa dan rasa cemas terhadap studinya sehingga kembali berdampak tidak sanggup untuk melanjutkan studinya dan berpengaruh kepada kepercayaan diri atas orientasi masa depannya.

Pandangan lain dalam penelitian Sagita dkk. (2021) meneliti terkait fenomena *academic burnout* yang dialami mahasiswa khususnya pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Dengan sampel penelitian sebanyak 307 responden dari total 6.544 mahasiswa hasil menunjukkan bahwa 100% mahasiswa memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah. Hal ini menurutnya didukung oleh rendahnya hasil analisis masing-masing sub variabel yang terdapat dalam dimensi burnout, yaitu *exhaustion* sebesar 73 persen, *cynisim* sebesar 63 persen, dan *reduce of effective efficacy* sebesar 61 persen. Didapatkan hasil dalam penelitian ini juga dilihat mengenai faktor yang mempengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa diantaranya yaitu dukungan sosial dan efikasi diri dari mahasiswa tersebut.

Academic Burnout juga dalam penelitian Rustika (2016) salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor internal diri individu, yaitu keyakinan atas kemampuan diri atau yang biasa disebut dengan *self efficacy*. Berkenaan dengan hal ini Maslach dkk. (2001) menjelaskan bahwa tentang factor kepribadian dalam diri individu yang dapat berpengaruh dengan *burnout* salah satunya yaitu *self efficacy*.

Sagone dan Caroli (2014) mendefinisikan efikasi diri akademik mengacu pada kemampuan diri pribadi untuk menyelesaikan kesulitan dan menemukan solusi atas potensi sumber daya dirinya serta mempunyai kemampuan pemecahan masalah serta memiliki iklim prososial kolaboratif dalam hubungan interpersonal nya. *Academic Self Efficacy* yaitu merupakan keyakinan yang dimiliki Mahasiswa terhadap kemampuannya saat mengerjakan kewajiban akademik dalam hal ini tugas dan mempersiapkan dirinya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya dalam dunia perkuliahan. (Zajacova dkk., 2005).

Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shankland dkk. (2010) bahwa ketika mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi maka cenderung mampu untuk mengatasi berbagai macam tuntutan kewajiban dirinya sebagai mahasiswa, penelitian ini juga menunjukkan dengan efikasi diri akademik yang tinggi maka dapat berkurangnya kecemasan serta adanya peningkatan dalam hal prestasi akademik. Selain itu juga terkait fenomena ini dalam penelitian Kim dkk. (2017) terdapat factor lain selain *self efficacy* yang memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* yaitu dukungan sosial. Keterkaitan antara efikasi diri akademik dan burnout akademik dapat dilihat juga pada penelitian Khansa (2020) yang dilakukan pada

mahasiswa di Kota Bandung dengan mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa di Kota Bandung memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi sehingga *burnout* akademik yang ada pada dirinya rendah. Demikian menurut penelitiannya disebabkan oleh adanya faktor dari adanya interaksi dengan teman sebaya dan dukungan sosial yang diterima oleh individu tersebut.

Hal ini sejalan dengan studi awal yang peneliti lakukan kepada 52 responden mahasiswa UIN Bandung, dalam aitem pertanyaan terbuka “Apakah dukungan sosial dapat membantu saudara mengatasi permasalahan dalam mengerjakan tugas akhir?” didapatkan hasil bahwa sebanyak 48 mahasiswa menjawab “Ya” pada faktor dukungan sosial sebanyak 4 mahasiswa menjawab “tidak terlalu berpengaruh”. Mengenai faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik juga dilakukan pendalaman studi awal lebih lanjut kepada 8 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Bandung yang melihat bahwa dukungan sosial berupa bantuan yang bersumber dari teman sebaya, orang tua, dan lingkungannya dapat meningkatkan keyakinan diri dan memunculkan motivasi dirinya sehingga membantunya untuk menghadapi *burnout* yang sedang dialaminya. Artinya dalam hal ini disimpulkan bahwa faktor dukungan sosial juga memiliki andil yang cukup berpengaruh untuk dapat mengatasi *academic burnout*. Pernyataan ini juga diperkuat oleh penelitian Adawiyah dan Blikololong (2018) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout* atau kelelahan kerja pada karyawan rumah sakit di Tangerang, yang dapat diartikan semakin tingginya dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah kelelahan kerja pada karyawan rumah sakit tersebut. Demikian berarti bahwa peran dukungan sosial dapat mengatasi *burnout* yang ada pada seseorang.

Berlandaskan dari fenomena yang telah dipaparkan, oleh karena itu peran dukungan sosial dalam hal ini sangat signifikan untuk mempengaruhi hubungan antara efikasi diri akademik dengan *burnout* akademik. Maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti mengenai hubungan antara efikasi diri akademik dengan *burnout* akademik dan dukungan sosial sebagai moderator pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi?
2. Apakah Dukungan Sosial dapat menjadi variabel moderator terhadap hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dengan *burnout* akademik. Serta peneliti ingin mengetahui bahwa dukungan sosial sebagai variabel moderator dapat mengintervensi hubungan antara efikasi diri akademik dengan *burnout* akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Bandung yang sedang mengerjakan skripsi.



Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang bermanfaat bagi diri individu, instansi, atau yang terkait baik secara teoritis maupun praktis dalam pengaplikasiannya.

Kegunaan Teoritis. Secara segi teoritis penelitian ini dapat diharapkan untuk memberikan gambaran secara teoritik mengenai Hubungan antara efikasi diri akademik dengan *burnout* akademik, serta melihat apakah dukungan sosial dapat memoderasi hubungan ini. Sehingga dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian di kemudian hari khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan, maupun Psikologi Industri & Organisasi.

Kegunaan Praktik. Segi praktikal kegunaan praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan di tingkat perkuliahan, bahwa fenomena yang ada terjadi di kalangan mahasiswa terkait *academic burnout* yang tinggi diakibatkan dari efikasi diri akademik yang rendah sudah cukup membuat resah mahasiswa, sehingga mungkin dapat menjadi acuan dalam penyusunan kurikulum akademik di kemudian hari. Secara praktis juga bagi mahasiswa untuk dapat menemukan strategi koping yang paling tepat bagi dirinya untuk mengatasi fenomena ini.

