

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang berasal dari kata "maha" dan "siswa" yang sering diartikan siswa yang mengerti segala sesuatu. Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi (Hudori, 2013). Mereka yang terdaftar di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa pada dasarnya diharapkan menjadi *agent of change* atau agen perubahan sosial bagi masyarakat (Hudori, 2013). Hal tersebut dikarenakan mahasiswa belum tercekoki oleh kepentingan-kepentingan suatu golongan, organisasi masyarakat, partai politik, perusahaan, dan sebagainya. Sehingga mahasiswa dapat dikatakan memiliki idealisme untuk melakukan perubahan. Idealisme adalah suatu kebenaran yang diyakini murni dari pribadi seseorang dan tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang dapat menggeser makna kebenaran tersebut. Hasil karya mahasiswa merupakan sesuatu yang ditunggu-tunggu oleh masyarakat demi kemajuan bangsa (Thoha, 2007).

Selain beban moral terhadap masyarakat, mahasiswa juga memiliki banyak tanggung jawab yang perlu dipenuhi, menurut UUD 1945, tanggung jawab mahasiswa di antaranya meliputi: (1) Mematuhi semua peraturan/ketentuan yang berlaku pada perguruan tinggi yang bersangkutan, (2) ikut memelihara sarana dan prasarana serta kebersihan, ketertiban, dan keamanan perguruan tinggi yang bersangkutan, (3) ikut menanggung biaya penyelenggara pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku, (4) menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau kesenian, (5) menjaga kewibawaan dan nama baik perguruan tinggi yang bersangkutan, (6) menjunjung tinggi kebudayaan nasional.

Kondisi ideal dan tanggung jawab yang besar tersebut sangat berbeda dari keadaan mahasiswa dimana terlepas dari pentingnya pendidikan, mahasiswa sekarang memiliki resiko tidak menyelesaikan pendidikan tingkat perguruan tinggi. Lebih jelasnya, meningkatnya masalah global tentang kesehatan mental pada mahasiswa (Stallman, 2010) dan tingginya tingkat stres dan *burnout* yang berubungan dengan jumlah *dropout* yang tinggi (Stallman dan Hurst, 2016).

Menghadiri perguruan tinggi dapat menjadi pengalaman yang penuh tekanan untuk beberapa mahasiswa (Chambel dan Curren, 2005) dikarenakan tingginya tuntutan belajar, mengikuti kelas, mengejar tenggat tugas, menyeimbangkan belajar, bekerja, dan kehidupan pribadi, ditambah dengan tekanan finansial (Ryan dkk., 2010). Banyak penelitian menemukan tingginya resiko *burnout* di antara mahasiswa (Schaufeli dkk., 2002). Resiko ini dikaitkan dengan berkurangnya performa akademik (Schaufeli dkk., 2002), rendahnya *self-efficacy* (Yang dan Farn, 2013), beban kerja yang diterima, berkurangnya keefektifan *coping*, dan pemikiran bunuh diri (Dyrbye dkk., 2006). Sebagai tambahan, *burnout* di antara mahasiswa dapat mempengaruhi hubungan mahasiswa dengan perguruan tingginya, mahasiswa lain, dan staf akademis, dan dapat menjadi parameter yang penting dalam memprediksi *professional burnout* ketika mereka telah menjadi pekerja setelah kelulusan (Yang dan Farn 2013).

Burnout akademis di antara pelajar diartikan sebagai perasaan kelelahan karena tuntutan belajar, perasaan sinis, perasaan tidak ikut terlibat dalam pembelajaran, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar (Schaufeli dkk., 2002). *Burnout* akademis dideskripsikan dalam tiga dimensi, yakni *Exhaustion* (kelelahan), yang diartikan sebagai kepenatan namun tidak secara langsung menjadikan orang lain sebagai sumber dari perasaan tersebut, *Cynicism* (sinis), yang dapat diartikan sebagai sikap acuh tak acuh dan sikap menjaga jarak dengan pelajaran pada umumnya, tidak harus pada orang lain; dan *Reduced Personal Efficacy* (berkurangnya kepercayaan untuk berhasil), yang mencakup aspek sosial dan non-sosial dari pencapaian dalam pelajaran (Schaufeli dkk., 2002).

Meskipun keyakinan umum mempercayai bahwa *burnout* hanya dapat terjadi pada para pekerja, tetapi pada saat ini telah semakin jelas bahwa pelajar juga dapat merasakan *burnout* (Pienaar dan Sieberhagen 2005) dan pentingnya untuk mempelajari fenomena ini di antara mahasiswa di perguruan tinggi. Lebih jauh lagi, fenomena *burnout* di kalangan pelajar dapat mempengaruhi ketertarikan umum dari perguruan tinggi bagi para pelajar baru, dengan potensi mempengaruhi pendaftaran pada masa kini dan di kemudian hari. *Burnout* pada mahasiswa juga memiliki efek signifikan pada keefektifan universitas, yang nantinya dapat terlibat dalam mempengaruhi kebijakan pemerintah di perguruan tinggi (Neuman dkk., 1990).

Biapun secara formal pelajar tidak bekerja ataupun memiliki pekerjaan, dari perspektif psikologi aktivitas inti mereka dapat diartikan sebagai “kerja”. Dengan kata lain, mereka terikat dengan aktivitas terstruktur dan dengan paksaan (e.g. menghadiri kelas, menyelesaikan tugas) yang diarahkan terhadap tujuan tertentu (i.e. lulus ujian). Sehingga apa yang dilakukan pelajar dapat menjadi fenomena yang berhubungan dengan pekerjaan, *burnout* juga dapat dialami pelajar dan termanifestasi dalam perasaan kelelahan akibat tuntutan belajar, memiliki sikap sinis, merasa tidak terlibat dalam aktifitas belajar, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar (Meier 1984). Dalam beberapa penelitian lain yang mirip, kehidupan akademis telah memperlakukan pelajar sebagai pekerja juga (Chambel dan Curral, 2005).

Lensa teori yang telah lama diteliti sebagai faktor potensial yang mengindikasikan *burnout* adalah teori determinasi diri (Cresswell dan Eklund, 2005). Field, Hoffman dan Posch (1997) berpendapat bahwa determinasi diri dapat direfleksikan sebagai penguasaan diri sendiri atau kontrol diri, berpartisipasi aktif dalam pembuatan keputusan, dan kemampuan memimpin diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup pribadi yang bernilai. Deci dan Ryan (2000) menjelaskan bahwa teori determinasi diri didefinisikan sebagai pengalaman yang berhubungan dengan perilaku otonom yang sepenuhnya didukung oleh diri sendiri, sebagai lawan dari alasan karena rasa tertekan atau terpaksa.

Sarrazin (2002) mengemukakan bahwa individu yang terhalang kebutuhan dasar psikologisnya menunjukkan tingkat amotivation (ketiadaan motivasi) yang

lebih tinggi dan hal ini diasosiasikan dengan hasil maladaptive, termasuk *burnout* dan keluar dari bidang yang digeluti. Hal ini sejalan dengan sebuah sub teori mengenai kebutuhan dasar dari teori determinasi diri, Deci dan Ryan (2000) mengemukakan bahwa manusia memiliki kebutuhan psikologis dasar terhadap kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Kompetensi diartikan bahwa seseorang mampu untuk melakukan tugasnya secara efektif. Otonomi termasuk di dalamnya perasaan memiliki kehendak, pilihan, dan mampu mengarahkan diri sendiri, sedangkan keterhubungan diartikan sebagai perasaan terhubung dengan orang lain. Ketika kebutuhan-kebutuhan ini terpuaskan, manusia diharapkan untuk mengalamai kesejahteraan optimal (e.g. *subjective vitality*; Ryan & Frederick, 1997). Sebaliknya, terhalangnya kebutuhan menyebabkan perilaku *ill-being* (e.g. *burnout*; Perreault dkk., 2007). Sejalan dengan teori determinasi diri dan bukti-bukti yang berkaitan dengan beragam hasil penelitian motivasional, terdapat hipotesis bahwa *burnout* memiliki hubungan negatif dengan determinasi diri.

Teori determinasi diri adalah teori makro dari motivasi manusia dan kepribadian yang berfokus pada kecenderungan pertumbuhan lahiriah individu dan kebutuhan psikologi dasar. Teori ini berfokus pada motivasi dibalik pilihan yang dibuat individu tanpa pengaruh atau gangguan luar. Teori determinasi diri berfokus pada tingkat dimana perilaku individu termotivasi oleh diri sendiri dan memiliki determinasi diri (Deci dan Ryan, 2000). Pada tahun 1970-an, penelitian pada teori determinasi diri berpusat pada perbandingan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, dan dari pemahaman yang tumbuh tentang peran dominan motivasi intrinsik dalam perilaku individu (Lepper dkk., 1973). Tipe berbeda dari motivasi dideskripsikan berdasarkan tingkat internalisasi motivasi tersebut. Internalisasi diartikan sebagai usaha aktif untuk mengubah motif ekstrinsik menjadi nilai personal sehingga membaaur dengan regulasi perilaku yang awalnya bersifat eksternal (Ryan dkk., 1995) Deci dan Ryan (1995) kemudian mengembangkan teori terdahulu yang membedakan antara motivasi intrinsik dengan motivasi ekstrinsik, dan mengusulkan tiga kebutuhan intrinsik yang ada dalam determinasi diri. Menurut Deci dan Ryan (2000), ketiga kebutuhan dasar ini memotivasi diri untuk memulai suatu perilaku dan

menspesifikasikan “nutrisi” yang penting untuk kesehatan psikologis dan kesejahteraan individu. Kebutuhan ini bersifat universal, lahiriah dan psikologis, yakni kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. *Cognitive evaluation theory* (CET) adalah sub-teori dari teori determinasi diri yang menentukan faktor yang menjelaskan motivasi intrinsik dan ragam di dalamnya dan melihat bagaimana faktor sosial dan lingkungan membantu atau menghalangi motivasi intrinsik (Deci dan Ryan, 1995). CET berfokus berfokus pada kebutuhan akan kompetensi dan otonomi.

Konteks kejadian sosial seperti pujian ketika selesai melakukan sesuatu atau hadiah menyebabkan perasaan kompeten sehingga menguatkan motivasi intrinsik. Deci (1975) menemukan bahwa tanggapan positif menguatkan motivasi intrinsik dan tanggapan negatif melemahkannya. Vallerand dan Reid (1984) menemukan bahwa efek ini dijumpai oleh kontrol persepsi. Otonomi, bagaimanapun, harus menemani kompetensi agar individu dapat melihat perilaku mereka sebagai sesuatu yang ditentukan sendiri oleh motivasi intrinsik. CET dan motivasi intrinsik juga berhubungan dengan faktor keterhubungan melalui hipotesis bahwa motivasi intrinsik dapat bertumbuh bila individu merasakan perasaan aman dan terhubung. Grolnick dan Ryan (1989) menemukan motivasi intrinsik yang lebih rendah pada anak yang percaya bahwa guru mereka tidak peduli atau dingin dan tidak memenuhi kebutuhan keterhubungan mereka.

Deci dan Ryan (1985) menekankan bahwa alasan individu mulai berpartisipasi dan bertahan dalam sebuah aktivitas dapat diklasifikasikan dalam rangkaian tingkat determinasi diri, di mana orientasi motivasi intrinsik merefleksikan tingkat determinasi diri tertinggi atau kecintaan sejati dalam suatu aktivitas. Ketiadaan motivasi, atau amotivation, adalah tingkat terbawah dari rangkaian tingkat motivasi tersebut. Penelitian terdahulu (Raedeke dan Smith, 2001) melaporkan hubungan antara *burnout* atlet dan motivasi. Lebih tepatnya, Raedeke dan Smith (2001) melaporkan hubungan positif antara *burnout* dan *amotivation*. Mengembangkan penelitian sebelumnya Cresswell dan Eklund (2005b, 2005c) melakukan lebih banyak analisis statistik yang lebih canggih untuk menilai hubungan

antara burnout dengan regulasi perilaku (motivasi). Hasil dari penelitian tersebut memperkuat penelitian dari Gould dkk. (1996) dan Raedeke dan Smith (2001) yang melaporkan hubungan negatif antara *burnout* dengan motivasi intrinsik dan hubungan positif antara *burnout* dan *amotivation*.

Belakangan ini, Lonsdale dkk. (2009) menggunakan skala Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) untuk menyelidiki hubungan antara dimensi *burnout* dengan tingkat determinasi diri di antara atlet (N = 201). Hasil dari model persamaan struktural (SEM) mengindikasikan hubungan positif antara dimensi-dimensi *burnout* dengan gaya pengaturan terkontrol dan hubungan negatif antara dimensi-dimensi *burnout* dengan gaya pengaturan otonomi.

Peneliti menyimpulkan bahwa penelitian-penelitian sebelumnya mengenai *burnout* atlet dan determinasi diri dapat dikembangkan ke dalam konteks akademis karena *burnout* atlet dan *burnout* akademis yang memiliki persamaan dimensi. Definisi Raedeke (1997) mengenai *burnout* atlet sebagai sindrom yang memiliki ciri: (1) kelelahan emosi dan fisik, (2) devaluasi (berkurangnya rasa berharga atau rasa meremehkan terhadap suatu subjek) olahraga, (3) berkurangnya pencapaian pribadi (Cresswell dan Eklund, 2005). Definisi ini sama dengan *burnout* akademis yang memiliki gejala, yakni *Exhaustion* (kelelahan), yang diartikan sebagai kepenatan namun tidak secara langsung menjadikan orang lain sebagai sumber dari perasaan tersebut, *Cynicism* (sinis), yang dapat diartikan sebagai sikap acuh tak acuh dan sikap menjaga jarak dengan pelajaran pada umumnya, tidak harus pada orang lain; dan *Reduced Personal Efficacy* (berkurangnya kepercayaan untuk berhasil) (Schaufeli dkk., 2002).

Penulis mengusulkan, melihat dari hasil penelitian-penelitian yang sebelumnya dilakukan, determinasi diri individu mempunyai potensi untuk menjelaskan kecenderungan *burnout* akademis di perguruan tinggi. Saat ini penelitian yang serupa terbatas dan masih dibutuhkan penelitian-penelitian lain yang menganalisis interaksi kedua variabel terutama pengaruh dari determinasi diri terhadap *burnout* akademis. Selain itu, penelitian mengenai kedua variabel tidak ada yang menggunakan konteks akademis terlepas dari banyaknya kasus *burnout* pada

mahasiswa. Maka dari itu, berdasarkan penjelasan di atas, penelitian mengenai variabel-variabel tersebut akan membantu perguruan tinggi dan mahasiswa untuk mengembangkan determinasi diri guna mencegah *burnout* akademis, yang akan berdampak buruk bagi performa mahasiswa.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ada, di antaranya:

1. Bagaimana gambaran determinasi diri pada mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran *burnout* akademis pada mahasiswa?
3. Bagaimana pengaruh determinasi diri terhadap *burnout* akademis pada mahasiswa?

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh determinasi diri terhadap *burnout* akademis mahasiswa. Agar pembahasan lebih terarah, maka diperlukan pembatasan pada ruang lingkup permasalahan yang akan dibahas guna menghindari adanya salah pengertian sehingga tidak menyimpang ke masalah lain. Karena itu pokok bahasan dari penelitian ini dapat diberi penjelasan sebagai berikut:

1. *Burnout* akademis diartikan sebagai perasaan kelelahan karena tuntutan belajar, memiliki perasaan sinis, sikap tidak terlibat terhadap pelajaran, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar (Schaufeli dkk., 2002).
2. Deci dan Ryan (2000) menjelaskan bahwa teori determinasi diri didefinisikan sebagai pengalaman yang berhubungan dengan perilaku otonom yang sepenuhnya didukung oleh diri sendiri, sebagai lawan dari alasan karena rasa tertekan atau terpaksa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh determinasi diri terhadap *burnout* akademis pada mahasiswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh determinasi diri dengan *burnout* akademis pada mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa, memberikan ilmu tambahan yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan dan klinis, dan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian lain di masa depan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Subjek Penelitian

Untuk memberikan gambaran, serta sarana evaluasi diri bagi para mahasiswa tentang determinasi diri dan *burnout* akademis sehingga dapat memperbaiki diri minimal bagi masing-masing individu.

1.6.2.2 Praktisi Akademis Universitas Negeri Jakarta

Untuk memberikan pemahaman bagi instansi agar melakukan evaluasi terhadap lingkungan akademis, sehingga memberikan efek baik dan peningkatan performa di lingkungan Universitas Negeri Jakarta.

1.6.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Menambah informasi serta referensi tambahan untuk penelitian, khususnya penelitian dengan variabel determinasi diri dan *burnout* akademis.