

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dunia sedang digemparkan dengan *Corona Virus Disease-19 (COVID-19)*, yaitu jenis virus *corona* baru yang disebut *SARS-CoV2*, pertama kali World Health Organization (WHO) mengetahui virus baru ini pada 31 Desember 2019 dengan adanya laporan mengenai sekelompok kasus serupa yaitu *pneumonia* di Wuhan, China (WHO, 2020). *COVID-19* atau virus *corona* belum usai bahkan oleh Badan Kesehatan Dunia atau WHO telah ditetapkan sebagai pandemi (Zahrotunnimah, 2020). Selain itu virus *COVID-19* mudah menular dan menginfeksi melalui percikan lendir dari saluran pernapasan seseorang yang menderita *COVID-19* pada saat batuk dan bersin (Yunus & Rezki, 2020).

Berdasarkan data WHO terkonfirmasi bahwa *COVID-19* telah menjadi pandemic global, update pada tanggal 6 Mei 2021 ada 155.665.214 kasus positif *COVID-19* yang dikonfirmasi dengan 839.695 kasus baru positif *COVID-19*, termasuk 3.250.648 kematian akibat *COVID-19* diseluruh dunia (WHO, 2021). Di Indonesia *COVID-19* telah mewabah sejak awal maret 2010 hingga saat ini berdasarkan data Satuan Tugas Penanganan *COVID-19*, update pada tanggal 8 Mei 2021 telah terkonfirmasi 1.709.762 kasus dengan tambahan 6.130 kasus baru positif *COVID-19* tersebar di 34 provinsi (Satuan Tugas Penanganan *COVID-19*).

Semakin hari angka kasus positif *COVID-19* terus bertambah, maka pemerintah mengadakan aturan guna meminimalisir penyebaran *COVID-19* dengan memberlakukan *physical distancing* atau yang disebut juga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang berdampak pada kegiatan di luar rumah yang harus diminimalisir (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020). Pandemi *COVID-19* memiliki dampak dalam berbagai aspek atau bidang seperti pariwisata, ekonomi, kesehatan, pendidikan, dll (Herliandry dkk., 2020). Pemerintah membuat kebijakan berupa PSBB guna memutus rantai penyebaran

COVID-19 berpengaruh pada berbagai aspek khususnya dalam bidang pendidikan di Indonesia. Untuk mencegah penyebaran dan perkembangan virus *COVID-19* pemerintah menetapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang berisi seluruh kegiatan belajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metode daring atau *online* (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Bao (2020) mengatakan bahwa perkuliahan yang seharusnya dilakukan di kampus terpaksa untuk dilakukan di rumah secara PJJ, pendidik yang merupakan bagian yang paling berpengaruh dalam kegiatan PJJ dituntut untuk melakukan perubahan besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya, dari kegiatan pendidikan tatap muka ke pendidikan yang dilakukan secara *online* atau PJJ (Herliandry dkk., 2020). Perkuliahan dengan metode PJJ sampai saat ini masih menimbulkan perdebatan di masyarakat, ada yang beranggapan bahwa PJJ terasa begitu menyenangkan dan memiliki keuntungan, salah satunya fleksibel dalam menghemat waktu sehingga kegiatan menjadi lebih efektif (Salsabila, 2020). Anggapan bahwa kegiatan PJJ menjadi hal yang membosankan disebabkan kelelahan dalam menatap layar laptop setiap saat, tidak dapat bersosialisasi dengan teman maupun dosen sehingga dapat mengakibatkan kebosanan pada individu (Salsabila, 2020).

Kegiatan dalam perkuliahan dirasa kurang efektif disebabkan sulitnya mahasiswa untuk berfokus dalam materi yang diberikan oleh dosen (Salsabila, 2010). Mahasiswa kesulitan berfokus disebabkan karena adanya distraksi dengan hal lain yang berdampak pada kurangnya pemahaman materi yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga seluruh kegiatan perkuliahan dialihkan dalam bentuk tugas (Salsabila, 2020).

Mahasiswa merasa kegiatan PJJ dari rumah terasa lebih berat dari sebelumnya karena seluruh kegiatan perkuliahan dialihkan dalam bentuk tugas, oleh karena itu mahasiswa perlu beradaptasi dengan kegiatan kuliah PJJ (Christiana, 2020). Keterbatasan dalam kegiatan perkuliahan yang dialihkan dalam bentuk tugas serta kegiatan yang dilakukan secara berulang dalam jangka panjang dapat mengakibatkan kejenuhan. Tugas yang diberikan oleh dosen merupakan proses dalam pembelajaran, hal tersebut dapat mengakibatkan

banyaknya beban tugas yang tinggi, serta pengumpulan tugas dalam waktu yang serentak dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa (Nurcita & Susantiningsih, 2020).

Menurut Schepman dan Zarate (2008) mahasiswa dituntut untuk bertahan dalam situasi dan kondisi yang penuh tekanan (Fassa & Miftahuddin, 2015). Mahasiswa yang tidak mampu dalam menghadapi tuntutan dan kebutuhannya akan menanggung tekanan baik secara emosional maupun mental (Maharani, 2011). Tekanan yang timbul secara terus menerus akan mengakibatkan *burnout* (Maharani, 2011). Banyak mahasiswa berhadapan adanya pengurangan tugas dan kelonggaran waktu pengumpulan tugas agar mereka dapat menyelesaikan tugas secara optimal dan imun tubuh tetap terjaga di masa pandemi *COVID-19* (Siahaan, 2020). Pada hasil penelitian Arlinkasari & Akmal (2020) tugas-tugas akademik yang melebihi kapasitas atau disebut *workload* menjadi faktor penyebab *burnout* yang paling banyak yaitu 149 partisipan dari 200 partisipan.

Burnout ditemukan pertama kalinya oleh Freudenberger pada tahun 1974. Menurut Freudenberger (1974) perasaan lelah dan frustrasi muncul disebabkan oleh permintaan yang diluar batas kemampuan pada sumber daya manusia yang pada saat itu banyak ditemukan di klinik Amerika. Menurut Maslach & Jackson (1986), *burnout* merupakan sindrom yang terjadi akibat kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Menurut Caputo (1991) mengatakan *burnout* pada individu merupakan kondisi subyektif setiap individu yang memiliki intensitas berbeda disertai gejala beragam yang mencakup penyakit fisik, stres emosional, pengurangan kinerja, dan kesulitan perilaku (Caputo, 1991; Fassa & Muftahuddin, 2015).

Definisi *burnout* menurut Maslach & Laiter (2001) yaitu kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang dipengaruhi karena kaku dan kerasnya suasana tempat belajar, serta menuntut secara ekonomi bahkan psikologis. Hampir setiap orang dapat mengalami potensi *burnout*, namun pada masa pandemi dengan adanya ketentuan PJJ ini yang paling rentan mengalami *burnout* adalah mahasiswa. *Burnout* dalam bidang akademik yang terjadi pada mahasiswa disebut dengan *academic burnout* (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Barker, 2002).

Academic burnout mengacu pada mahasiswa yang mengalami *burnout* disebabkan karena stres mata kuliah, beban mata kuliah, lelah secara emosional kecenderungan depersonalisasi, perasaan rendah diri, dan faktor psikologis karena proses pembelajaran (Yang, 2004). Penjelasan tersebut sejalan dengan definisi *academic burnout* yang dikemukakan oleh Rad, Shomoossi, Rakhshani, dan Sabzevari (2017) yaitu kurangnya minat atau keinginan individu untuk memenuhi tugas, rendahnya motivasi, dan kelelahan disebabkan oleh persyaratan dalam pendidikan. Oleh karena itu muncul perasaan yang tidak diharapkan dan perasaan yang sia-sia Rad, Shomoossi, Rakhshani, dan Sabzevari (2017).

Academic burnout atau *burnout* akademik adalah perasaan lelah karena tuntutan studi (*exhaustion*), memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*) sebagai siswa (Schaufeli dkk, 2002). *Academic burnout* dapat terjadi akibat situasi yang penuh tekanan dapat diatasi dengan sikap, perasaan, dan perilaku positif serta keyakinan dalam kemampuan diri (*self efficacy*) mahasiswa (Fredricks, 2011).

Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) menyebutkan bahwa *burnout* terdiri dari dua faktor yaitu faktor situasional dan faktor individual. Pertama, faktor situasional memiliki karakteristik pekerjaan (keanekaragaman keterampilan, identitas tugas, arti tugas, otonomi, dan umpan balik), karakteristik jabatan, dan karakteristik organisasi. Kedua, dalam faktor individual meliputi karakteristik demografik (jenis kelamin, latar belakang etnis, usia, status perkawinan, latar belakang pendidikan), karakteristik kepribadian (konsep diri rendah, besarnya kebutuhan diri, rendahnya kemampuan dalam mengendalikan emosi, *locus of control* eksternal, introvert, keyakinan akan kemampuan diri), dan sikap kerja. Faktor individual yang mempengaruhi *burnout* salah satunya yaitu keyakinan dalam kemampuan diri. Bandura mengatakan bahwa keyakinan dalam kemampuan diri disebut dengan *self efficacy* (Rustika, 2016).

Perkuliahan yang dilakukan dengan metode PJJ memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*. *Burnout* dapat terjadi disebabkan oleh kegiatan perkuliahan PJJ dalam jangka panjang karena pandemi *COVID-19* dapat menyebabkan mahasiswa merasa jenuh, bosan, serta lelah dalam kegiatan PJJ (Maramis & Tawaang, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Maramis dan

Tawaang (2021) menemukan 67% mahasiswa berada pada kegiatan perkuliahan PJJ yang tidak efektif, dan 59% mahasiswa mengalami *burnout* pada kategori sedang. Dampak dari kegiatan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang menyebabkan mahasiswa memiliki kecenderungan *academic burnout* berpengaruh pada rendahnya motivasi dan perasaan kurangnya kemampuan dalam menyelesaikan tugas (Radd dkk, 2017). Kecenderungan *academic burnout* dapat berdampak pada perasaan negatif serta kurangnya kemampuan untuk menyelesaikan tugas akan berdampak pada penurunan keadaan fisiologis dan afektif yang merupakan salah satu sumber *self efficacy* (Bandura, 1997).

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah perasaan yang mendorong pada keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam menyusun dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. *Self efficacy* yang rendah pada mahasiswa di masa pandemi *COVID-19* dapat disebabkan oleh perkuliahan dengan metode PJJ, kurangnya kreativitas mahasiswa, dan anjuran kegiatan yang mengharuskan di rumah saja (Halawa, 2021). Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan merasa tertantang untuk menghadapi tugas yang sulit (Bandura, 1997).

Pada tahun 1991, Baron & Byrne mengatakan pendapat yang sejalan dengan penjelasan sebelumnya bahwa *self efficacy* adalah evaluasi individu terkait kemampuan dan kapabilitas diri dalam menyelesaikan tugas agar mencapai tujuan, serta menyelesaikan masalah yang datang (Imaniar & Sularso, 2016). *Self efficacy* berpengaruh pada kemampuan mahasiswa dalam memilih tujuan, respon emosional, upaya, adaptasi, dan ketahanan, oleh karena itu mahasiswa akan lebih tenang dalam menghadapi kesulitan dalam perkuliahan, namun apabila memiliki *self efficacy* rendah memandang masalah lebih besar dibandingkan realitas, mudah stress, depresi, serta pemecahan masalah yang buruk (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Jacobs & Dodd (2003) terkait *burnout* akademik menyebutkan dari 149 responden mahasiswa (103 perempuan dan 46 laki-laki), didapatkan hasil bahwa 30% mahasiswa perempuan dan 70% mahasiswa laki-laki mengalami *burnout* dalam belajar. Hasil penelitian Orpina & Prahara (2019) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *academic*

self efficacy dengan *academic burnout*, artinya semakin besar *academic self efficacy* maka semakin kecil mahasiswa mengalami *academic burnout* dan begitu pula sebaliknya, *academic self efficacy* dengan kategori sedang sebesar 55% dan *academic burnout* dengan kategori sedang sebesar 56,66%.

Hasil penelitian oleh Khansa & Djamhoer (2020) mengatakan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *academic self efficacy* dan *academic burnout* dengan menunjukkan sebanyak 65,5% mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi dan 60,5% mahasiswa dengan *academic burnout* rendah, begitupula sebaliknya.

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan merasakan kebebasan dalam mencari *problem solving* perkuliahan, membuktikan ambisi yang tinggi pada pencapaian akademiknya, serta performa yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan *self efficacy* rendah (Chemers, Hu, & Garcia, 2001). *Self efficacy* berpengaruh negatif terhadap *burnout* yang artinya *self efficacy* mampu untuk mengurangi kecenderungan *burnout* mahasiswa jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016 dalam penelitian Andi, Sunaryo, dan Anwarudin (2020). Salah satu aspek yang dapat mengurangi kecenderungan *burnout* pada mahasiswa guna menjalani perkuliahannya dengan optimal yaitu *self efficacy* (Andi dkk, 2020).

Hasil Penelitian Arlinkasari dan Akmal (2020) di perguruan tinggi wilayah DKI Jakarta mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *academic self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa. *Academic self efficacy* berkorelasi negatif dengan *burnout*. Penelitian yang membedakan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terkait fenomena mahasiswa di masa pandemi *COVID-19*. Akibatnya aktivitas yang beragam karena pandemi ini banyak melalui *online* guna meminimalisir penyebaran *COVID-19*, kegiatan perkuliahan yang terbiasa dilakukan secara tatap muka terpaksa dialihkan dalam bentuk Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh *Academic burnout* terhadap *Self efficacy* pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa Pandemi *COVID-19*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas oleh peneliti pada Latar Belakang, maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1.2.1 Apakah Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) membuat mahasiswa mengalami *academic burnout*?

1.2.2 Apakah Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) membuat *self efficacy* menurun?

1.2.3 Apakah *academic burnout* berpengaruh terhadap *self efficacy*?

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian yang dilakukan tidak meluas dan menyimpang, maka peneliti membatasi masalah penelitian hanya pada pengaruh *burnout* terhadap *self efficacy* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pandemi *COVID-19* dan tidak meneliti pengaruh dari variabel lain di luar penelitian.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan Masalah penelitian, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap *self efficacy* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pandemi *COVID-19* dan tidak meneliti pengaruh dari variabel lain di luar penelitian.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *academic burnout* terhadap *self efficacy* pada mahasiswa yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa pandemi *COVID-19*.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yakni:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu dalam bidang psikologi, serta menambah literatur terkait variabel *academic burnout* dan *self efficacy*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan mahasiswa bahwa *academic burnout* berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya *self efficacy* mahasiswa di masa pandemi *COVID-19*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para peneliti untuk melakukan penelitian lain atau penelitian lanjutan di waktu yang akan datang terkait *academic burnout* dan *self efficacy*.

