

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan istilah bagi individu yang menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Sesuai dengan PERMENRISTEKDIKTI nomor 44 tahun 2015, menjelaskan bahwa mahasiswa dengan program sarjana (S1) dan program sarjana terapan diwajibkan untuk menyusun skripsi atau laporan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan tugas akhir dimana mahasiswa menyelesaikannya melalui penelitian terkait fenomena-fenomena yang muncul dengan menggunakan teori-teori yang relevan (Triningtyas, Christiana, dan Saputra., 2022). Skripsi digunakan untuk menguji kemampuan akademik yang dimiliki mahasiswa untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan dan temuan di lapangan yang berkaitan dengan bidang keilmuan mahasiswa.

Sebagai seorang mahasiswa semester akhir pastinya memiliki harapan ideal untuk menyelesaikan studinya di perguruan tinggi selama empat tahun (Sudarya, Bagia & Suwendra, 2014). Oleh karena itu, bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan terfokus pada tujuannya untuk lulus tepat waktu dan mendapatkan gelar sarjana. Hal tersebut yang membuat mahasiswa mengerjakan skripsi nya dengan sungguh-sungguh agar dapat lulus tepat waktu. Mahasiswa yang lulus tepat waktu memiliki rasa kepuasan tersendiri karena dapat menjadi awal yang baik untuk kesuksesan mereka di masa mendatang. Sejalan dengan pendapat Astuti & Hartati (2013) keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan jadwal yang telah ditentukan akan mempengaruhi kesuksesan mereka di masa yang akan datang.

Selama proses pengerjaan skripsi berlangsung tidak menutup kemungkinan mahasiswa mengalami berbagai macam tuntutan yang akan dihadapi. Puspitaningrum (2018) menyebutkan bahwa tuntutan yang dirasakan mahasiswa dapat berasal dari keinginan diri sendiri dan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, pihak universitas, dosen pembimbing, maupun dorongan dari teman-teman. Tuntutan yang didapatkan mahasiswa pada saat pengerjaan skripsi ini dapat memacu mahasiswa untuk lebih cepat dalam menyelesaikan skripsi agar dapat lulus tepat waktu dan meraih gelar sarjana. Namun, terdapat berbagai hambatan yang dapat menghambat mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi.

Penelitian Julita (2015) menjelaskan bahwa hambatan selama mengerjakan skripsi dapat berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal mencakup kurangnya rasa minat atau motivasi dalam diri mahasiswa serta rendahnya kemampuan mahasiswa dalam menuangkan ide-ide. Sementara itu, pada faktor eksternal mencakup sulit menentukan judul skripsi, sulitnya mencari literatur bacaan, dan adanya masalah dengan dosen pembimbing.

Peneliti melakukan survei online melalui media sosial *instagram story* untuk mengetahui hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta. Hasil dari survei yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 11 mahasiswa yang berkuliah di Universitas Negeri Jakarta mengalami hambatan selama mengerjakan skripsi. Hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa tersebut meliputi kurangnya motivasi dalam diri untuk memulai mengerjakan skripsi, sulitnya mencari bahan literatur dan kajian, takut dan cemas untuk menghubungi dosen pembimbing, lingkungan yang kurang mendukung untuk mengerjakan skripsi, kesulitan dalam menentukan topik skripsi, prokrastinasi, dan merasa kesulitan dalam mengatur waktu yang cukup untuk mengerjakan skripsi.

Tuntutan dan juga hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menguras tenaga serta pikiran mahasiswa pada saat pengerjaan skripsi. Sehingga hal tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami kelelahan. Mahasiswa yang mengalami lelah dan stres terhadap pekerjaan yang sedang dilakukannya dapat mengarah pada kelelahan dan kejenuhan yang dalam kajian psikologi disebut dengan *academic burnout* (Schaufeli & Hu, 2009).

Menurut Maslach, Schaufeli & Leiter (2001), *burnout* merupakan keadaan saat individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi, diakibatkan karena stres yang berkepanjangan dalam situasi emosional yang cukup tinggi. Pada umumnya *burnout* terjadi pada individu yang sudah bekerja dan mengalami tingkat kelelahan yang tinggi. Namun, tidak menutup kemungkinan pelajar atau mahasiswa juga dapat terkena *burnout*.

Burnout yang terjadi pada pelajar atau mahasiswa disebut sebagai *academic burnout*. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan lelah karena tuntutan studi, bersikap sinis, dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker., 2002). Menurut Yang (2004), *academic burnout* merujuk pada stres, beban, atau faktor psikologi lainnya yang dialami oleh mahasiswa akibat dari proses pembelajaran yang diikuti sehingga mahasiswa tersebut menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan rendahnya prestasi akademik mahasiswa.

Burnout yang dialami di kalangan pelajar atau mahasiswa penting untuk diperhatikan. Hal tersebut dikarenakan *burnout* dapat mengakibatkan siswa melewatkan kelas (ketidakhadiran), menunda mengerjakan tugas (prokrastinasi), tidak mengerjakan tugas dengan baik, serta mendapat hasil ujian yang buruk hingga berakibat dikeluarkan dari perguruan tinggi (Orpina & Prahara, 2019).

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan wawancara terhadap 5 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menempuh semester 8 dan sedang mengerjakan skripsi pada tanggal 12 Maret 2022 untuk menambah fenomena terhadap *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Wawancara ini dilakukan terkait pada gejala dari *academic burnout* yang dikemukakan oleh George (dalam Tawale, Budi & Nurcholis, 2011) yaitu kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan emosional, dan penghargaan diri yang rendah.

Dari hasil wawancara diketahui 5 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan gejala kelelahan emosional yang ditandai dengan mahasiswa menjadi lebih cenderung mudah marah, merasa putus asa, sedih dan tertekan selama mengerjakan skripsi. Lalu 3 dari 5 mahasiswa menunjukkan gejala kelelahan fisik seperti mahasiswa merasa pusing dan mual

pada saat mengerjakan skripsi dan mahasiswa juga menunjukkan gejala dari penghargaan diri yang rendah seperti mahasiswa kurang yakin dengan kemampuan dalam dirinya untuk menyelesaikan skripsi, merasa hasil skripsi yang sudah dikerjakan tidak sesuai harapan serta 1 dari 5 mahasiswa tersebut menunjukkan gejala kelelahan mental yang ditandai dengan mahasiswa menjauhkan diri dari orang lain karena merasa curiga takut untuk ditanya terkait skripsi yang dikerjakan.

Berdasarkan penjabaran hasil wawancara di atas dapat disimpulkan kelima mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *academic burnout*. Hal ini karena kelima mahasiswa tersebut mayoritas mengalami gejala dari kelelahan emosional pada saat pengerjaan skripsi dan kelelahan emosional merupakan aspek kunci dari *burnout*. Maslach & Jackson (dalam Holland, 2015) menyatakan bahwa aspek kunci dari individu yang mengalami *burnout* adalah kelelahan emosional. Kelelahan emosional ini ditandai dengan gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai bekerja (Maslach & Jackson, 1981).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi, Sunaryo & Anwarudin (2020), menunjukkan hasil penelitian yaitu dari ketiga indikator pada *burnout* hanya indikator *exhaustion* (kelelahan) yang paling merefleksikan *burnout* pada mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa lebih mengalami kelelahan baik itu fisik maupun emosional karena tuntutan studi selama menjalani kegiatan belajar mengajar di Universitas Negeri Malang.

Kemudian penelitian dilakukan oleh Puspitaningrum (2018) terkait “pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi” menunjukkan hasil bahwa *burnout* yang dialami oleh mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori sedang sebanyak 61,25%, kategori rendah sebanyak 37,7%, dan kategori tinggi sebanyak 1,25%. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa pada mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 sebagian besar memiliki *burnout* dengan kategori sedang.

Penelitian terdahulu selanjutnya yang dilakukan oleh Muflihah & Savira (2021) terkait “pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *burnout* akademik

selama pandemi” dari hasil penelitian menunjukkan bahwa akademik *burnout* dengan kategori tinggi dialami oleh 37 mahasiswa atau sekitar 15,2%, kategori sedang dialami oleh 168 mahasiswa atau sekitar 69,1%, dan kategori rendah dialami oleh 38 mahasiswa atau sekitar 15,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* akademik selama pandemi akan tetapi tidak sampai pada kondisi yang kronis.

Berdasarkan pada fakta lapangan yang di dapat melalui survei online dari media sosial *instagram story* dan wawancara dengan 5 mahasiswa semester 8 yang sedang mengerjakan skripsi serta hasil-hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara kondisi ideal dengan fakta lapangan yang didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu. Hal tersebut terlihat pada fakta-fakta lapangan yang di dapat bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami hambatan saat mengerjakan skripsi seperti kurangnya motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sulitnya menentukan topik skripsi dan mencari bahan literatur skripsi, takut menghubungi dosen pembimbing, dan lain sebagainya. Selain itu, mahasiswa juga mengalami *burnout* yang ditunjukkan dari gejala-gejala *academic burnout* pada diri mahasiswa yang mayoritas menunjukkan gejala kelelahan emosional pada mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

Terjadinya *burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan berdampak buruk pada kondisi fisik, mental, maupun emosional (Puspitaningrum, 2018). Hal tersebut dapat membuat sikap negatif pada mahasiswa yang menyebabkan skripsi menjadi terbengkalai atau tidak selesai. Kondisi ini dapat merugikan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sehingga perlu dilakukan upaya untuk mengurangi *academic burnout*. Salah satu upaya dalam mengurangi *academic burnout* adalah dengan memberikan dukungan sosial.

Gold & Roth (1993) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *academic burnout* adalah dukungan sosial. Hal ini dikarenakan salah satu penyebab mahasiswa yang mengalami *academic burnout* adalah kurangnya mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat, sehingga dibutuhkannya dukungan sosial untuk mengurangi kecenderungan

burnout pada mahasiswa (Andi dkk., 2020; Kim dkk., 2017; dalam Muflihah & Savira, 2021).

Dukungan sosial merupakan suatu dukungan yang berasal dari orang terdekat individu meliputi keluarga, teman, dan orang di lingkungan sekitar (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley., 1988). Adapun bentuk-bentuk dari dukungan sosial seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan jaringan sosial (Sarafino, 1994; dalam Devi, 2016). Dukungan sosial memberikan banyak manfaat bagi seseorang yang sedang mengalami stres atau *burnout*, terutama jika dukungan sosial tersebut berasal dari orang-orang yang mempunyai ikatan emosi yang mendalam seperti keluarga, teman, dan orang yang sangat dipercayai.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki beban yang disebabkan dari hambatan dan tuntutan orang disekitarnya untuk cepat menyelesaikan studinya. Hal ini dapat meningkatkan *burnout* pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan orang lain untuk memberikan perhatian, kenyamanan, dan rasa dihargai terhadap setiap masalah yang sedang dialami. Dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga, teman, dan orang di lingkungan sekitar mahasiswa dapat memberikan motivasi dan perasaan percaya diri kepada mahasiswa untuk mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Muflihah & Savira (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif pada persepsi dukungan sosial dengan *academic burnout*. Hal tersebut dapat diartikan bahwa persepsi dukungan sosial terbukti dapat memprediksikan *academic burnout* selama pandemi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andi dkk (2020) bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang di dapat mahasiswa maka *burnout* yang dialami mahasiswa akan berkurang. Sehingga dukungan sosial perlu diperhatikan untuk mengurangi *burnout* yang dialami mahasiswa agar mampu untuk menjalani studinya dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Fun, Kartikawati, Imelia & Silvia (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial pada bentuk dukungan informasi dan dukungan keterlibatan yang paling mempengaruhi *academic burnout*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Putra & Muttaqin (2020) menunjukkan bahwa kepuasan bantuan dan informasi yang diterima dapat menjadi bentuk dukungan

sosial yang berguna bagi individu untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi sehingga *burnout* yang dirasakan oleh individu akan berkurang.

Adanya perbedaan pada standar kelulusan di setiap perguruan tinggi bagi mahasiswa dapat mempengaruhi usaha mahasiswa untuk meraih kelulusan. Apabila perguruan tinggi dan fakultas memiliki akreditasi yang baik, maka standar kelulusan juga akan naik. Hal tersebut akan mempengaruhi mahasiswa untuk lebih berusaha dan mengerahkan tenaganya untuk mencapai kelulusan tersebut. Berdasarkan data yang didapatkan dari ristekdikti, Universitas Negeri Jakarta tergolong universitas dengan akreditasi Unggul (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, 2019). Selain itu, memiliki jumlah program studi dengan akreditasi A terbanyak ketiga di Jakarta (Kompas.com, 2020).

Berdasarkan fenomena dan penjelasan di atas, membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian yang berfokus di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini akan terfokus pada ketiga dimensi dukungan sosial menurut Zimet, dkk (1988) yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant other* dalam mempengaruhi *academic burnout*. Selain itu, penelitian yang menggunakan dukungan sosial dan *burnout* memang sudah banyak dilakukan di Indonesia terutama pada mahasiswa biasa dan individu yang telah bekerja, akan tetapi penelitian yang mengeksplorasi tentang *academic burnout* yang dikaitkan dengan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi masih sedikit. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian **“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Terdapat beberapa identifikasi masalah pada penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana gambaran *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta?

3. Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah disebutkan di atas maka penulis membatasi penelitian pada “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian ini dibatasi agar pembahasan yang dibahas tidak melebar terlalu jauh.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu dalam bidang psikologi terkait dukungan sosial dan *academic burnout*, serta dapat menjadi bahan literatur di masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan literatur untuk mengenali, mengatasi, dan mencegah *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa selama pengerjaan skripsi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi para orangtua, teman, ataupun pihak-pihak yang terkait dalam memberikan dukungan

sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar tidak mengalami *academic burnout*.

