

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah panggilan untuk individu ketika menimba ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa di perguruan tinggi umumnya menyelesaikan pendidikan dengan jangka waktu 3 - 4 tahun dan maksimal lulus dengan memperoleh program sarjana, yakni 7 tahun (Kemenristekdikti, 2018). Mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan, perlu bertanggung jawab dalam menuntaskan tugas-tugas akademiknya, seperti: tugas praktikum, tugas lapangan, dan tugas akhir (skripsi). Mahasiswa yang telah menyelesaikan pendidikannya selama 7 semester dari program belajarnya dan telah memenuhi persyaratan untuk mendaftar tugas akhir disebut juga mahasiswa tingkat akhir (Marchella dkk., 2023).

Mahasiswa tingkat akhir kerap kali menghadapi tuntutan akademik ketika menghadapi ujian, mempersiapkan diri untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya, dan menuntaskan tugas akhir atau skripsi. Menurut Wahyuni & Irsalina (2014), skripsi merupakan syarat yang wajib dituntaskan oleh mahasiswa dalam memperoleh gelar sarjana serta untuk mengetahui kualitas mahasiswa dalam memahami ilmu yang sudah didapat dari penelitian berdasarkan fenomena masalah yang terjadi. Pada proses pengerjaan skripsi, mahasiswa merasa bahwa hal tersebut adalah tuntutan yang berat untuk diselesaikan. Menurut Puspitaningrum (2018), tuntutan pengerjaan skripsi yang dialami mahasiswa diakibatkan dari keinginan pribadi maupun lingkungan sosial (kerabat, dosen pembimbing, orang tua, teman sebaya, maupun pihak universitas). Meskipun demikian, tuntutan dalam pengerjaan skripsi dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya agar lulus dengan tepat waktu dan memperoleh gelar sarjana.

Realitanya yang terjadi saat menyelesaikan skripsi, mahasiswa merasakan berbagai tantangan dan hambatan. Berdasarkan hasil penelitian Etika & Hasibuan (2016) mengungkapkan bahwa hambatan ketika proses pengerjaan skripsi disebabkan oleh faktor internal (rendahnya motivasi, sulit mengelola waktu, meningkatnya rasa malas, tidak berkonsentrasi, dan rendahnya keterampilan mahasiswa untuk menciptakan gagasan pada proses pengerjaan skripsi) dan faktor eksternal (kesulitan dalam menetapkan judul skripsi, masalah ekonomi, sulitnya mencari referensi teori yang akan disesuaikan pada judul skripsi, kurangnya waktu untuk mengerjakan skripsi, lelah karena bekerja, dan terdapat kendala oleh dosen pembimbing). Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan yang negatif berupa hilangnya semangat, rendahnya kepercayaan diri, dan stres (Barus dkk., 2022). Stres ketika mengerjakan skripsi dapat memunculkan gejala fisik, seperti kelelahan karena kesulitan untuk tidur di malam hari, sering terbangun saat tengah malam, dan menurunnya selera makan (Yusuf, 2011). Selain itu, dapat menimbulkan gejala psikologis yang menjadikan rendahnya motivasi dalam mengerjakan skripsi dan berujung menyebabkan *academic burnout*.

Menurut Hu & Schaufeli (2009), *academic burnout* adalah suatu kondisi yang dirasakan siswa ketika lelah secara fisik, emosional, dan jenuh yang disebabkan oleh tuntutan akademik, kurangnya kepedulian terhadap belajar, merasa tidak kompeten sebagai siswa, dan tingkat pencapaian hasil belajar yang rendah. Hal ini selaras dengan pendapat Jafari & Khazaei (2014) yang menjelaskan bahwa *academic burnout*, yaitu kelelahan serius yang dirasakan oleh mahasiswa karena beban tugas akademik yang tinggi. Mahasiswa yang merasakan *burnout* akan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik, tidak bisa mengelola waktu dengan baik, sehingga cenderung bisa mengalami depresi, dan menurunnya kinerja akademik karena beban akademik yang berkesinambungan (Novianti, 2021).

Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan memunculkan 11 gejala menurut Gold & Roth (1993), yaitu: mengalami kelelahan, sinisme (ketidakpedulian dengan pekerjaan dan adanya perasaan bosan dalam pekerjaan), merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, yakni selalu merasa dirinya terbaik daripada orang lain,

adanya perasaan tidak dihargai, merasa tersesat atau kebingungan, emosional, mengalami permasalahan psikosomatik, merasa curiga tanpa alasan yang tidak diketahui, lari dari kenyataan, depresi, dan menyangkal kenyataan pada kondisi yang terjadi diri sendiri. Menurut George & Jones (2005), gejala *academic burnout* terbagi menjadi 4, yaitu kelelahan fisik, emosional, mental, dan penghargaan diri yang rendah. Gejala tersebut terjadi karena adanya faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout*.

Academic burnout pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal pada akademik (tekanan akademik, lingkungan pembelajaran, dan hubungan sosial), faktor eksternal pada lingkungan keluarga (pola asuh orang tua dan dukungan keluarga), dan faktor internal (personalitas, harga diri, dan atribusi) (Lin & Yang, 2021). Selain itu, menurut Maslach dkk., (2001), faktor yang memengaruhi *academic burnout* adalah faktor situasional (konsep diri, pekerjaan yang melebihi kemampuan individu, komunitas, keadilan, pengendalian diri, dan kurangnya penghargaan) dan faktor individu (demografis, kepribadian, harga diri, dan gaya *coping*).

Pada beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan terdapat permasalahan *academic burnout* di beberapa negara. Berdasarkan data hasil survei penelitian Lin & Huang (2014), mengungkapkan mahasiswa di Tiongkok mengalami kategori tinggi stres akademik sebanyak 86%, hal tersebut dapat menimbulkan *burnout*. Selain itu, hasil survei Sharififard dkk., (2014) di Iran terdapat mahasiswa kedokteran yang mengalami *academic burnout* tingkat tinggi sebesar 24,1% dan 46,6% tingkat rendah, hal tersebut diakibatkan karena adanya rasa takut mengenai masa yang akan datang, takut akan membahayakan pasien, tidak memiliki kemampuan mengenai teknik kedokteran, dan adanya harapan yang besar dari keluarga.

Hasil penelitian pada mahasiswa kedokteran Iran mengalami *academic burnout* dengan rata-rata sebesar 45,79 dan 95,70 (Rad dkk., 2016). Hal ini diakibatkan karena beban akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, adanya ketidakseimbangan antara kehidupan personal dan akademik, dan lingkungan belajar yang kompetitif. Pada hasil survei penelitian 9 Universitas di Finlandia menunjukkan terdapat 45%

mahasiswa mengalami kenaikan tingkat risiko *burnout* dan 19% mahasiswa mengalami *academic burnout* (Kuittinen & Meriläinen, 2011). Mahasiswa kedokteran di Amerika Serikat ditunjukkan signifikan mengalami depresi dan *academic burnout*, yakni sebesar 30-60% (Burka & Yuen, 2008). Pada hasil tersebut dapat diketahui bahwa *academic burnout* merupakan permasalahan yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif pada mahasiswa (Rad dkk., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Hasbillah & Rahmasari (2022) menunjukkan mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic burnout* karena kurangnya kedekatan hubungan sosial dengan dosen pembimbing dan keluarga, tuntutan akademik yang tinggi dalam menyusun skripsi, adanya ketidakadilan, dan kurangnya penghargaan yang diberikan oleh dosen pembimbing. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wasito & Yoenanto (2021), mayoritas mahasiswa mengalami *academic burnout* kategori sedang sebanyak 60 mahasiswa atau sebesar 33,5% dan sebanyak 40 mahasiswa atau sebesar 22,3% mengalami *academic burnout* kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi *academic burnout* karena dipengaruhi oleh faktor efikasi diri, yakni semakin meningkat efikasi diri akademik pada mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi, maka semakin rendah *academic burnout* (Wasito & Yoenanto, 2021).

Dari fenomena masalah yang terjadi di lapangan menurut surat kabar *tvonenews* yang ditulis oleh Indmas (2022) mengungkapkan terdapat 1 kasus mahasiswa yang mengalami depresi dalam mengerjakan skripsi sehingga dipasung oleh keluarga. Kemudian, berdasarkan surat kabar *Jatimtimes* yang dibuat oleh Lukman (2020) mengungkapkan 10 kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir sejak tahun 2014 karena tidak dapat menyelesaikan skripsi, yaitu takut gagal dalam menyelesaikan skripsi. Menurut Hu & Schaufeli (2009) terdapat tiga dimensi *academic burnout* yaitu, *exhaustion* (lelah secara fisik dan emosional karena tuntutan akademik), *sinisme* (kurangnya perasaan optimis, jenuh, minat untuk mengerjakan tugas akademik yang rendah, dan lari dari kenyataan), dan *reduced of professional efficacy* (ketidakefektifan dan ketidakberdayaan).

Ketika menyelesaikan tugas skripsi, mayoritas mahasiswa merasa bahwa skripsi sebagai ancaman yang dapat mengakibatkan kegagalan dalam memperoleh gelar sarjana sehingga menimbulkan perasaan ketakutan akan kegagalan. Selaras dengan penjelasan Conroy dkk., (2007) yang mengungkapkan bahwa ketakutan akan kegagalan merupakan kecenderungan seseorang untuk memandang situasi tertentu sebagai ancaman yang dapat berujung pada kegagalan. Hal itu mengakibatkan mahasiswa menghindari situasi tersebut karena takut mengalami kegagalan yang menjadikan rasa malu, hilangnya kepercayaan diri, dan orang lain memandang rendah pada dirinya. Skripsi dapat menjadi suatu ancaman yang dihindari oleh mahasiswa karena bisa mengakibatkan kegagalan. Selaras dengan pendapat Winkel (2009), seseorang yang mengalami ketakutan akan kegagalan bersifat negatif dapat ditandai dengan adanya keterkaitan dan perasaan cemas yang tinggi karena merasa bahwa kegagalan akan terjadi dan individu ingin menjauhi penyebab kegagalan tersebut. Ketakutan akan kegagalan dapat berdampak pada kecemasan yang dialami oleh individu, emosi menjadi tidak stabil, mudah putus asa, rendahnya motivasi diri, menjauhi kondisi atau situasi yang dapat mengakibatkan kegagalan (Sagar dkk., 2007).

Mahasiswa yang merasakan ketakutan akan kegagalan dalam dirinya seringkali memandang potensi pada dirinya tidak bisa berubah (Covington & Omelich, 1979). Berdasarkan hasil penelitian menurut Pamungkas & Muhid (2020), mengungkapkan rata-rata siswa yang mengalami ketakutan akan kegagalan sebanyak 98,8% (kategori sedang) dan 1,2% (kategori tinggi). Kemudian, ketakutan akan kegagalan ketika mengerjakan skripsi dapat diketahui dari hasil penelitian Hidayah (2012) bahwasanya mahasiswa psikologi tingkat akhir di Kota Semarang menunjukkan sebesar 53% mengalami takut akan kegagalan dengan tingkat tinggi dan 43,37% tingkat sedang. Perasaan takut akan kegagalan yang terjadi pada mahasiswa akhir karena merasa bahwa skripsi sebagai tuntutan yang sangat berat untuk persyaratan kelulusan dan bisa mengakibatkan *burnout* pada mahasiswa.

Menurut hasil penelitian Butar dkk., (2023) menunjukkan bahwa ketakutan akan kegagalan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebanyak 71%

dengan tingkat sedang dan 19% dengan tingkat tinggi, hal tersebut terjadi karena mahasiswa menilai dirinya rendah dan kurangnya pengaruh sosial. Sejalan dengan hasil penelitian Mujahidah & Mudjiran (2019), perasaan takut akan kegagalan dapat memunculkan stres yang menyebabkan hambatan dalam mengerjakan skripsi. Menurut Conroy (2001) terdapat lima aspek ketakutan akan kegagalan, yakni ketakutan akan kegagalan mengalami penghinaan dan rasa malu, ketakutan akan penurunan estimasi diri atau harga diri, ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial, ketakutan akan masa depan yang tidak pasti, dan ketakutan akan mengecewakan orang penting.

Hal tersebut dibuktikan dari pendapat Hernandez dkk., (2021) bahwa ketakutan akan kegagalan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *burnout* dan menjadikan seseorang menunda waktu untuk mengerjakan tugas dan pekerjaan. Selaras dengan penelitian menurut Elbarbary dkk., (2023) mahasiswa keperawatan mengalami tingkat *burnout* disebabkan adanya ketakutan akan kegagalan, beban akademik yang tinggi, rendahnya kepercayaan diri, kecemasan dan frustrasi menghadapi ujian, dan tidak bisa menyelesaikan tugasnya sesuai tenggat waktu yang diberikan oleh dosen. Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa hasil penelitian-penelitian terdahulu dan fakta lapangan yang terjadi mengenai ketakutan akan kegagalan berkaitan dengan *academic burnout*.

Academic burnout memiliki keterkaitan dengan adanya rasa takut akan kegagalan pada mahasiswa. Penelitian ini akan berfokus meneliti lima aspek ketakutan akan kegagalan menurut Conroy (2001), yakni ketakutan akan mengalami penghinaan dan rasa malu, ketakutan akan penurunan estimasi diri, ketakutan akan hilangnya pengaruh sosial, ketakutan akan masa depan yang tidak pasti, dan ketakutan akan mengecewakan orang yang penting. Kemudian, pada penelitian yang menggunakan variabel ketakutan akan kegagalan dan *burnout* sudah pernah digunakan di Indonesia, yakni pada atlet dan pekerja, namun belum ada peneliti yang meneliti pengaruh ketakutan akan kegagalan terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan demikian, penelitian tertarik

akan meneliti topik tersebut dengan judul “pengaruh ketakutan akan kegagalan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka dapat identifikasi beberapa permasalahan, sebagai berikut:

- a. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir yang dapat mengakibatkan terjadinya *academic burnout*.
- b. Ketakutan akan kegagalan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat diakibatkan karena adanya tuntutan akademik dan tuntutan lingkungan sosial.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk membatasi suatu permasalahan yang terlampaui luas agar lebih terarah dan fokus pada penelitian yang akan dilakukan. Adapun batasan masalah pada penelitian ini adalah Pengaruh Ketakutan akan Kegagalan terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang sudah dijelaskan maka terdapat rumusan masalah yang akan diteliti, yaitu: “Apakah terdapat pengaruh ketakutan akan kegagalan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”

1.5. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang sudah dijelaskan maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis pengaruh ketakutan akan kegagalan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian yang dilakukan terdapat manfaat penelitian yakni berdasarkan teoritis agar bisa berbagi informasi, pemahaman, wawasan, persepsi serta saran untuk pengembangan ilmu psikologi. Penelitian ini akan mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana ketakutan akan kegagalan dapat memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6.2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap bahwasanya hal ini dapat membagikan informasi dan gambaran yang jelas dan nyata dari fenomena saat ini pada mahasiswa dan pemahaman yang lebih baik tentang interaksi antara faktor internal (ketakutan akan kegagalan) ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa tingkat akhir.