

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang tentunya memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan dengan baik pada saat perkuliahan berlangsung. Masa perkuliahan merupakan waktu mahasiswa menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang mana mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tantangan yang dihadapi. Selain itu, mahasiswa ini tidak hanya mengembangkan kompetensi akademik tetapi mengembangkan keterampilannya yang penting untuk keberhasilan di masa depan (Biremanoe, 2021). Mahasiswa merupakan periode dengan tingkat stres tertinggi sehingga rentan mengalami masalah psikologis (Katakekin., 2017). Mereka memiliki potensi untuk mengalami berbagai masalah psikologis, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Gangguan psikologis yang sering terjadi pada mahasiswa mencakup stres, depresi, dan kecemasan. Respons psikologis ini dapat memiliki dampak positif maupun negatif. Bahkan, stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada memori, konsentrasi, kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan akademik secara keseluruhan sehingga memengaruhi prestasi belajarnya (Wenny dkk., 2023).

Keadaan stres seperti itu dapat berdampak negatif pada produktivitas atau membuat pembelajaran menjadi lebih sulit bagi seseorang oleh karena itu pada keadaan stress ini memerlukan kemampuan mengatasinya (Cole dkk., 2004). Beberapa peneliti telah menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres biasanya terjadi kemampuan akademik yang menurun, kesehatan yang terganggu, adanya depresi dan dapat terjadi gangguan tidurnya. Jumlah stres yang berlebihan berkaitan dengan sumber akademis atau pemicu stres lainnya dapat menyebabkan sindrom kelelahan yang ditandai dengan kelelahan emosional, kecenderungan ke arah depersonalisasi, dan sulit untuk mencapai tujuan pribadi (Skodova dkk., 2017). Hal ini dapat disebut dengan *academic burnout*. *Academic burnout* merujuk pada tekanan, beban, atau faktor psikologis lain yang timbul karena proses pembelajaran

yang dialami oleh mahasiswa, yang tercermin dalam kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan rendahnya prestasi pribadi. Definisi ini sejalan dengan pendapat Rad dkk. (2017) yang menyebutkan bahwa *academic burnout* merupakan kurangnya minat dalam menyelesaikan tugas, motivasi yang rendah, dan kelelahan akibat persyaratan pendidikan, yang kemudian menghasilkan perasaan yang tidak diinginkan dan kurang efisiennya kinerja. Menurut Maslach & Leiter (2016), *academic burnout* dapat diartikan sebagai reaksi negatif emosional, fisik, dan mental terhadap studi yang berkepanjangan yang menyebabkan kelelahan, frustrasi, dan kurangnya motivasi.

Academic burnout yang dialami oleh mahasiswa selama proses pembelajaran ditandai dengan kelelahan emosional (*exhaustion*), kecenderungan untuk bersikap sinis (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten (*professional efficacy*) (Yang, 2004). Pada dimensi kelelahan emosional dipicu oleh tekanan emosional dan psikologis yang berlebihan mengakibatkan perasaan frustrasi dan tegang. Kemudian, pada dimensi sikap sinis atau ketidakpekaan terhadap pekerjaan yang dihadapi, yang dapat ditunjukkan dengan apatis atau sikap sinis terhadap tugas kuliah dan tanggung jawab. Selanjutnya, berkurangnya keinginan untuk berprestasi yang muncul ketika seseorang mulai menilai diri mereka sendiri secara negatif, merasa kurang kompeten, dan mengalami peningkatan perasaan tidak efektif (Yang, 2004).

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa berbeda-beda. Menurut penelitian Kristanto dkk. (2016), menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* di antara mahasiswa pada kategori tinggi, dengan 63,6% dari peserta menunjukkan tingkat *academic burnout* yang tinggi pada *baseline*. Di Eropa, sejumlah 1.702 mahasiswa keperawatan dilaporkan mengalami *academic burnout*, dengan mahasiswa merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas mereka (Orpina & Prahara, 2019). Setelah periode 6-8 minggu, persentase *academic burnout* yang tinggi meningkat menjadi 73,5%, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan dalam tingkat *academic burnout* dalam periode waktu yang relatif singkat. Berdasarkan penelitian oleh Lolani dkk., (2021), ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana mengalami *academic burnout*. Sebanyak 92 responden atau 62% dari total, dilaporkan

mengalami *academic burnout* tinggi, sedangkan 57 responden atau 38% tidak mengalami *academic burnout* tinggi. Faktor-faktor seperti tugas yang berat, jadwal yang padat, dan tanggung jawab yang besar dalam mempersiapkan diri untuk menjadi penjaga kesehatan masyarakat, semuanya merupakan pemicu potensial *academic burnout*. Tingkat beban yang tinggi ini dapat menyebabkan stres dan kelelahan yang berkelanjutan selama masa pendidikan mereka.

Hasil fenomena masalah dari berita CNN mengungkapkan bahwa pada mahasiswa semester lima fakultas teknik industri Yogyakarta meninggal bunuh diri di dalam kostnya akibat *academic burnout*. Mahasiswa tidak memiliki riwayat penyakit apapun yang dimiliki, namun sebelumnya ia ada rencana untuk membeli racun tikus sehingga hal tersebut memperkuat dugaan tindakan bunuh diri. Mahasiswa juga bercerita kepada kakanya sebelum meninggal bahwa ia mengalami tekanan akibat tugas kuliah. Dengan demikian, mahasiswa diduga melakukan bunuh diri akibat banyaknya tugas yang menumpuk dan terdapat dua matakuliah yang terasa sangat berat baginya. Selain itu, apabila seseorang mengalami *academic burnout* dapat mengakibatkan kurangnya nafsu makan yang dapat memicu penyakit dalam dirinya seperti *magh*.

Cara mengatasi *academic burnout*, individu dapat mencoba berbagai strategi, seperti mengatur waktu dengan lebih baik, meminta bantuan dari dosen atau teman, dan melakukan aktivitas yang dapat mengurangi stres, seperti olahraga atau meditasi. Namun individu yang mengalami *academic burnout* cenderung memiliki harga diri rendah, yang mana hal ini dapat mengarah pada strategi koping yang tidak efektif. Ketika seseorang merasa rendah diri, mereka mungkin tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk mengatasi masalah dengan baik. Mereka mungkin cenderung mencari terlalu banyak informasi sebelum mengambil keputusan, kesulitan beradaptasi dengan stres kehidupan, dan menggunakan strategi koping yang tidak efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Castro, Lopes, dan Monteiro (2020), menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung rentan terhadap masalah psikologis negatif, termasuk depresi dan kelelahan. Beberapa studi juga melaporkan bahwa harga diri berhubungan dengan penilaian diri, keberhasilan akademis, kesejahteraan, dan masalah kesehatan mental secara umum. Oleh karena

itu, harga diri yang rendah dapat berkontribusi pada strategi koping yang buruk, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout* (Siagian & Niman, 2022). Pada penelitian terdahulu menurut Hudatul Ummah menyebutkan, anak yang mengalami kekerasan dari emosi orang tua akan mengakibatkan anak menjadi tidak betah di rumah dan membuat anak menjadi trauma sehingga membuat mahasiswa tersebut memiliki motivasi belajar yang rendah yang dapat menyebabkan munculnya perilaku *burnout*.

Pengalaman traumatis lainnya yang merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan *academic burnout* adalah *adverse childhood experience* yang bisa menyebabkan gangguan psikologis pada mahasiswa. Pengalaman traumatis pada masa kecil, seperti kekerasan dalam lingkungan keluarga, penelantaran, atau peristiwa negatif lainnya memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan emosional individu termasuk mahasiswa. Stres dan trauma yang dialami individu dengan pengalaman buruk di masa kecil bisa mengganggu kemampuan individu untuk mengelola tekanan lainnya membuat mereka lebih rentan terhadap rasa takut dan kecemasan (Schilling, 2007). Selain itu, individu yang memiliki pengalaman buruk di masa kecil juga cenderung memiliki strategi penanganan masalah yang kurang adaptif untuk mengatasi stres dan tekanan yang dialami sehingga dapat memunculkan masalah psikologis seperti perilaku agresif, gangguan suasana hati, kecemasan, dan depresi (Emily & Dewi, 2023). Studi yang dilakukan oleh Sheffler dkk. (2019) menemukan bahwa individu dewasa yang memiliki pengalaman buruk di masa kecil akan cenderung menggunakan koping yang berfokus pada emosi dalam mengatasi masalahnya. Hal ini dikarenakan ketika individu mengalami pengalaman buruk di masa kecil, individu (sebagai anak) akan lebih berusaha mengatasi emosinya karena belum mampu menemukan solusi untuk menghadapi pengalaman tersebut. Dengan demikian strategi koping tersebut terbawa hingga dewasa. Sejumlah studi mengemukakan bahwa individu dewasa perlu menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah. Karena strategi koping yang berfokus pada emosi dinilai kurang mampu untuk mengatasi sejumlah masalah yang dihadapi oleh individu. Ketika individu ini menghadapi tekanan dalam akademik, seperti tuntutan belajar yang tinggi, *deadline* yang ketat, atau persaingan akademik, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola stres

tersebut. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout*, yang ditandai oleh perasaan kelelahan yang mendalam, ketidakmampuan untuk mengatasi tugas-tugas akademik, dan penurunan motivasi serta performa akademik secara keseluruhan. Pengalaman stres dan trauma yang dialami oleh individu dengan pengalaman buruk di masa kecil berdampak negatif terhadap kemampuan individu untuk meregulasi diri ketika berhadapan dengan tekanan lainnya (Schilling dkk., 2007)

Menurut *World Health Organization* (2018), *adverse childhood experience* (ACE) merujuk pada pengalaman traumatis yang dialami pada masa kanak-kanak yang menyebabkan stres dan mungkin memiliki dampak jangka panjang pada individu tersebut. ACE juga bisa disebabkan oleh perceraian orang tua, kematian salah satu atau kedua orang tua, serta ketidakhadiran figur ayah dalam kehidupan anak. Amerika Serikat melaporkan bahwa ACE yang dialami oleh orang dewasa sebesar 16% (Hedrick dkk., 2021). Menurut Azaria dkk. (2024), *adverse childhood experience* (ACE) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pengalaman negatif yang dialami seseorang selama masa kecil seperti kekerasan fisik, kekerasan seksual, pengabaian, atau ketidakstabilan emosional dalam keluarga. *Adverse childhood experience* (ACE) didefinisikan sebagai pengalaman traumatis yang dialami oleh anak-anak dalam rentang usia 1-18 tahun (Boullier & Blair, 2018).

Pengalaman masa kanak-kanak yang tidak menyenangkan yang sering disebut sebagai *adverse childhood experience* (ACE), mengacu pada kejadian-kejadian yang berpotensi menimbulkan trauma pada masa kanak-kanak dan dapat memiliki dampak jangka panjang yang berkelanjutan sepanjang hidup. Pengalaman tersebut dianggap sebagai *adverse childhood experience* jika memenuhi lima karakteristik yaitu berbahaya bagi individu yang mengalaminya, terjadi secara berulang, menyebabkan perasaan tertekan, menghasilkan dampak kumulatif, dan memiliki tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga sangat berat (Azaria & Syakarofath, 2024).

Berbagai jenis kejadian yang termasuk dalam kategori ACE meliputi pengalaman tekanan yang beragam, mulai dari tingkat sedang hingga berat yang terjadi pada masa kanak-kanak dan memiliki potensi untuk menyebabkan trauma

(Azaria & Syakarofath, 2024). *Adverse childhood experience* merupakan pengalaman yang merugikan di masa kecil yang dapat memengaruhi perilaku seseorang pada masa dewasa. ACE memiliki tiga kategori utama diantaranya: *abuse* (kekerasan), *neglect* (pengabaian), dan *household dysfunction* (disfungsi rumah tangga). “Kekerasan” mengacu pada pelecehan fisik, emosional, dan seksual yang dilakukan pada anak-anak. “Pengabaian” bisa bersifat fisik (kegagalan dalam memenuhi kebutuhan anak) atau emosional (kegagalan dalam memberikan dukungan emosional). “Disfungsi rumah tangga” mencakup kekerasan yang dilakukan oleh orang tua atau pengasuh, penyalahgunaan alkohol/zat, tinggal bersama dengan anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan mental, orangtua bercerai, dan tinggal bersama dengan orangtua yang dipenjara (Felitti dkk., 2021).

Individu yang terkena *adverse childhood experience* biasanya lebih sulit dalam mengembangkan kesehatan mentalnya daripada mereka tidak pernah mengalami *adverse childhood experience*. Data dari *Official Journal of The American Academy of Pediatrics* dengan judul *Global Prevalence of Past-year Violence Against Children: A Systematic Review and Minimum Estimates* (2016), individu yang pernah mengalami ACE seperti perlakuan kekerasan fisik, seksual, emosional, dan penelantaran di daerah Afrika, Asia, dan Amerika Utara berusia 2-17 tahun sebesar 50% atau lebih dari 1 milyar anak di dunia (Hillis dkk., 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramita dkk. (2021) pada 62 mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami setidaknya satu pengalaman *adverse* pada masa kecilnya. Mahasiswa yang mengalami pengalaman traumatis yang baru terjadi memiliki hubungan langsung dengan retensi yang buruk dan nilai yang rendah di universitas (Wenny dkk., 2022) dan telah diidentifikasi sebagai hambatan untuk keberhasilan akademik.

Pengalaman *adverse childhood experience* (ACE) memiliki dampak yang mana semakin banyak anak merasakan ACE, semakin besar resiko-resiko yang dapat terjadi. Saat masa dewasanya, anak dengan ACE dapat menimbulkan perilaku-perilaku seperti kekerasan, mental *illness*, sulitnya membangun hubungan dengan orang lain, hingga terpengaruh obat-obatan terlarang. Selain itu,

pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak memiliki potensi dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental individu. Berdasarkan permasalahan di atas, penting bagi peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *adverse childhood experience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa yang mengalami ACE agar dapat mengatasi hal ini dengan penting untuk mendapatkan dukungan sosial serta perawatan medis atau psikologis yang sesuai.

1.2. Identifikasi Masalah

- a. Mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi selama masa perkuliahan, yang dapat menyebabkan stres berlebihan. Faktor-faktor seperti beban belajar yang tinggi, tugas kuliah yang menuntut, kurangnya fasilitas belajar, materi pelajaran yang sulit, serta persaingan dengan teman sebaya dapat menjadi penyebab stres akademik.
- b. Stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan *academic burnout*, yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, dan berkurangnya motivasi untuk berprestasi.
- c. Pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak, seperti kekerasan dalam lingkungan keluarga, penelantaran, atau disfungsi rumah tangga, dapat menyebabkan gangguan psikologis pada mahasiswa. ACE dapat meningkatkan risiko stres akademik dan *academic burnout*, serta memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan emosional individu.
- d. Mahasiswa yang mengalami ACE cenderung lebih rentan terhadap masalah psikologis dan memiliki kesulitan dalam mengelola tekanan akademik, yang dapat mengakibatkan retensi yang buruk dan kinerja akademik yang rendah.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *adverse childhood experience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa?

1.4. Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh *adverse childhood experience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat secara teoritis

Dalam penelitian yang dilakukan terdapat beberapa manfaat yaitu memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai hubungan antara *adverse childhood experience* (ACE) dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang *academic burnout*, terutama pada mahasiswa perguruan tinggi. Dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori tentang *academic burnout* dan hubungannya dengan pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Dalam penelitian ini terdapat manfaat bagi mahasiswa yaitu diharapkan sebagai acuan atau referensi bagi kegiatan penelitian berikutnya yang serupa untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta. Mahasiswa dapat lebih menyadari potensi masalah psikologis yang mungkin mereka alami dan dapat mencari bantuan atau dukungan yang diperlukan lebih awal. Selain itu memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan *academic burnout* pada mahasiswa.

2. Bagi Fakultas dan Universitas

Dalam penelitian ini terdapat beberapa manfaat yaitu diharapkan dapat menambah koleksi bacaan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Jakarta. Memberikan dorongan untuk pengembangan program-program pendukung dan intervensi yang menyeluruh di lingkungan perguruan tinggi. Dan institusi pendidikan dapat menyediakan layanan konseling dan

dukungan sosial bagi mahasiswa yang membutuhkannya, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di lingkungan kampus.

