

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah aspek penting dalam suatu bangsa dan menjadi sebuah tolak ukur dalam menilai kualitas ataupun kemampuan seseorang. Pendidikan tentunya memiliki beberapa tahapan yang harus ditempuh oleh seorang pelajar untuk mencapai karir pendidikannya, yakni sekolah dasar, sekolah menengah dan sekolah tinggi atau universitas. Peserta didik yang melanjutkan pendidikannya di sekolah tinggi atau universitas dikenal juga dengan mahasiswa.

Menurut Muflihah & Savira (2021) mahasiswa adalah peserta didik yang sedang belajar di jenjang universitas dengan intensitas tugas yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik di tingkat sekolah. Kemudian dalam Permendikbud, nomor 49 tahun 2014 ditentukan bahwa masa studi untuk mahasiswa program sarjana (S1) memiliki batas waktu selama 4 sampai dengan 5 tahun. Dalam masa studinya mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam tuntutan dunia perkuliahan seperti dituntut untuk selalu hadir dalam setiap pertemuan, menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, beradaptasi dengan sistem belajar dan adanya tuntutan dari orang tua serta keinginan dalam mencapai keberhasilan akademik. Kemudian untuk mencapai kelulusan di sekolah tinggi atau universitas mahasiswa diharuskan untuk membuat suatu penelitian atau yang disebut juga dengan tugas skripsi. Penugasan skripsi telah ditetapkan dalam Permendikbud, nomor 49 tahun 2014 yang mewajibkan mahasiswa program sarjana untuk mendapatkan edukasi dalam bentuk penelitian atau tugas skripsi.

Skripsi adalah penyusunan penelitian yang dilakukan mahasiswa dengan membicarakan suatu pokok permasalahan dan mengacu pada hasil karya ilmiah yang disusun oleh para ahli, penelitian lapangan, dan hasil eksperimen (Mansnur, 2009; Wakhyudin & Putri 2020). Adapun permasalahan yang biasanya dialami mahasiswa saat melakukan penyusunan skripsi ialah, tidak memiliki pengetahuan tentang tata tulis, kompetensi akademis yang rendah, dan kurang berminat pada tugas skripsi (Slamet, 2003; Dini & Iswanto, 2019). Permasalahan ini jika ditambah dengan proses bimbingan dan revisi membuat mahasiswa merasa semakin terbebani hingga munculnya stres dan perasaan lelah. Permasalahan tersebut jika tidak terselesaikan dengan efektif, maka akan menimbulkan burnout akademik pada mahasiswa.

Peneliti melakukan penyebaran kuisisioner dengan pertanyaan terbuka kepada 3 orang mahasiswa yang sedang menempuh tugas skripsi. Secara keseluruhan diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir dan menempuh tugas skripsi, menyatakan bahwa mereka merasa sungguh terbebani dengan tugas skripsi, merasa khawatir dan takut tidak dapat menyelesaikan tugas skripsi tersebut. Selain itu, diketahui pula bahwa mereka sering menunda waktu tidur karena sibuk mengerjakan skripsi dan tidak bisa tidur karena memikirkan pengerjaan skripsinya. Mereka juga mengalami perasaan tidak nafsu makan, sering menunda atau mengabaikan waktu makannya karena hanya fokus mengerjakan skripsi dan merasa lelah untuk menjalani kesehariannya. Adapun mahasiswa berinisial S menyatakan bahwa adanya konflik dalam keluarga yang

ia alami membuat dirinya merasa semakin lelah untuk mengerjakan tugas skripsinya tersebut.

Menurut Puspitaningrum (2018) mahasiswa yang menempuh tugas skripsi merasa dihadapkan pada beban yang sangatlah berat, hingga menimbulkan kekhawatiran, ketegangan, stres, kelelahan, rendah diri, kehilangan motivasi, hingga frustrasi. Kemudian diketahui bahwa saat tanggal 3 Maret 2023, diberitakan suatu kasus bunuh diri atas nama GR yang merupakan mahasiswa Universitas Jambi ditemukan tewas karena bunuh diri akibat depresi dalam menghadapi pengerjaan skripsi, masalah keuangan dan konflik dengan orang sekitar (Hidayat; merdeka.com, 2023). Ketika seseorang mengalami stres dengan cara yang terus berkelanjutan maka dapat memicu kelelahan baik secara fisik maupun psikis karena terkurasnya energi dalam menghadapi keadaan yang terlalu menuntut. Hasbillah & Rahmasari (2022) menyatakan bahwasanya *burnout* berdampak pada kondisi mental mahasiswa, dampak tersebut dapat berupa berubahnya suasana hati, mengalami kecemasan, dan adanya tindakan untuk melukai diri sendiri dan berubahnya aktivitas sehari-hari seperti terganggunya jam tidur dan tidak terpenuhinya kegiatan olahraga.

Burnout akademik merupakan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademik, bersikap sinis pada tugas-tugas akademik, dan merasa tidak memiliki kompetensi sebagai mahasiswa (Schaufeli, 2002). Menurut Gold & Roth (1993) *burnout* akademik merupakan keadaan yang dialami oleh individu, seperti merasa kelelahan fisik, mental, emosional, hingga bersikap sinisme seperti menjauhi lingkungannya, dan memandang dirinya secara negatif. Kemudian

terdapat tiga dimensi *burnout* akademik menurut Salmela-Aro & Näätänen (2005) yang berdasarkan pada teori Schaufeli (2002), yakni kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynicism*), penurunan pencapaian personal (*personal inadequacy*).

Seseorang yang menghadapi kondisi dengan intensitas tuntutan yang tinggi diharapkan mempunyai dukungan sosial untuk membantunya dalam menghadapi kondisi berat tersebut. Menurut Bunnk (Puspitaningrum, 2018) dukungan sosial sangatlah penting karena dapat mengatasi masalah stres kerja dan mampu menetralkan *burnout*. Kemudian menurut Kim (2017) *burnout* yang dialami mahasiswa disebabkan oleh rendahnya dukungan sosial yang diterimanya dari orang terdekatnya, oleh sebab itu banyaknya dukungan yang diberikan, akan meminimalisir terjadinya *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Dukungan sosial adalah kehadiran orang-orang terdekat individu yang menawarkan bantuan dan memberikan nasihat, motivasi, arahan, memberikan petunjuk ketika seseorang tengah menghadapi permasalahan dan hambatan pada saat melaksanakan kegiatan yang telah ditargetkan dalam menggapai tujuannya (Bastaman; Da'awi & Nisa, 2021). Sarafino & Smith (2011) mengatakan orang yang menerima dukungan sosial mempunyai perasaan disayangi, dihargai, dan merasa diakui di lingkungan sekitarnya serta keluarga dan orang-orang terdekatnya hadir dan memberikan bantuan pada saat individu tersebut membutuhkannya. Zimet (1988) mengemukakan dukungan sosial,

ialah dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan orang di lingkungan sekitar.

Berdasarkan pada *burnout* akademik yang terjadi kepada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menempuh tugas akhir, memberikan pandangan kepada peneliti untuk melaksanakan analisis tentang pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* akademik dikalangan mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan pada penelitian Muflihah & Savira (2021) tentang dukungan sosial dan *burnout* akademik yang terjadi saat pandemi diketahui dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *burnout* akademik. selanjutnya Puspitaningrum (2018) melaksanakan penelitian tentang pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa saat membuat skripsi diketahui bahwa dukungan yang diberikan oleh orang tua dapat mengurangi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan tugas skripsi.

Penelitian-penelitian terdahulu mengungkap masalah *burnout* akademik pada saat pandemi dan memiliki variabel dukungan sosial yang hanya mengarah pada dukungan orang tua. Sementara itu, dalam kajian yang dilakukan oleh peneliti akan mengungkap keadaan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di situasi setelah pandemi dan variabel dukungan sosial yang digunakan lebih mengarah ke dukungan sosial keluarga, teman dan orang disekitar lainnya. Berdasarkan uraian sebelumnya didapatkan kesimpulan bahwasanya penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah dukungan sosial dari keluarga, teman dan orang disekitar lainnya berpengaruh terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya, membuat peneliti semakin yakin untuk melaksanakan kajian ilmiah yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

B. Rumusan Masalah

Berikut rumusan masalah yang dibuat berdasarkan penjelasan pada latar belakang.

1. Apakah dukungan sosial dimensi dukungan keluarga berpengaruh terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah dukungan sosial dimensi dukungan teman berpengaruh terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah dukungan sosial dimensi dukungan orang disekitar berpengaruh terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan dilaksanakannya penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kalimantan Timur.
2. Mengetahui pengaruh dukungan sosial dimensi dukungan keluarga terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Mengetahui pengaruh dukungan sosial dimensi dukungan teman terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
4. Mengetahui pengaruh dukungan sosial dimensi dukungan orang sekitar terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Harapannya penelitian ini nantinya dapat memberikan sumbangsih pemahaman dalam keilmuan psikologi mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun harapan lainnya yaitu hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sebuah bacaan ilmiah dan bisa dijadikan sebagai referensi di penelitian berikutnya.

2. Secara praktis

Penelitian ini memiliki manfaat berupa memberikan sumbangsih pengetahuan atau pemecahan masalah bagi pembahasan dan tema yang serupa dengan penelitian ini. Kemudian penelitian ini memiliki manfaat untuk memperbaiki keadaan *burnout* yang dialami oleh seseorang dan untuk mencari solusi pemecahan masalah yang ditemukan pada penelitian. Kemudian manfaat lainnya, yaitu bagi keluarga, institusi perguruan tinggi dan lingkungan sekitar lainnya dapat mengetahui dan menyadari bahwa sikap dan dukungan dari mereka dapat sangat berharga bagi mahasiswa maupun orang lain.