

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas maupun akademik (Qomarudin, 2021). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita dan menjadi generasi penerus bangsa yang mampu menjunjung tinggi nama negara serta dapat memiliki karakter yang positif dan dapat mewujudkan suatu generasi yang unggul dan berprestasi (Wulan & Abdullah 2014).

Keberhasilan dari mahasiswa juga dapat dilihat dari usaha dan kerja keras mahasiswa tersebut sehingga dapat ditandai dengan kesiapan mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan maupun menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu (Annajmi, 2019). Setiap mahasiswa juga memiliki kegiatan wajib dan terjadwal, seperti mahasiswa datang ke kampus, mahasiswa wajib mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas-tugas yang ada (Magribi, Jumaini dan Agrina, 2022). Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat mencapai pendidikan yang seimbang dan serasi antara pengetahuan, sikap dan keterampilan yang sesuai bagi mahasiswa dalam bidang pendidikan tertinggi (Jannah dan Sulianti, 2021).

Sabarofek, Sydarwadi dan Raru (2021) menyatakan bahwa seorang mahasiswa seharusnya memiliki semangat dan motivasi yang tinggi dalam belajar tetapi keadaan tersebut akan menurun apabila terjadi kesulitan yang dialami, seperti

kesulitan menyelesaikan tugas sehingga dapat menyebabkan kelelahan pada mahasiswa.

Kejenuhan dalam perkuliahan dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa yang menyebabkan rendahnya pencapaian belajar pada mahasiswa (Oktasari, Andriani dan Stevani, 2022). Kelelahan dalam mengerjakan tugas atau yang dikenal dengan *academic burnout* adalah suatu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa (Permatasari, Latifah dan Pambudi, 2021). Hal seperti ini jika ditambah dengan berbagai kondisi lainnya, seperti adanya revisi dan kegiatan kampus lainnya dapat memicu permasalahan akademik (Hasbillah, 2022).

Menurut Schaufeli (Dimala dan Rohayati, 2019) *academic burnout* adalah keadaan seseorang dalam kondisi kelelahan karena tuntutan tugas, memiliki rasa sensitif terhadap tugas dan perkuliahan serta kurang memiliki rasa kompeten sebagai seorang mahasiswa. Fun, Kartikawati, Imelia dan Silvia, (2021) menyatakan seorang mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan memiliki kebosanan dalam mengerjakan tugas, kualitas belajar menurun, serta kurang konsentrasi dalam menyelesaikan tugas sehingga mempengaruhi prestasi akademik.

Novianti (2021) menyatakan bahwa tugas yang menumpuk dan banyaknya aktivitas menyebabkan terjadinya permasalahan pada mahasiswa karena tidak dapat membagi waktu dan manajemen waktu dengan baik, sehingga menyebabkan terjadinya kelelahan fisik dan dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Individu yang mengalami *academic burnout* dengan intensitas tinggi dan dalam waktu yang panjang, akan membuat individu mengalami kelelahan baik fisik maupun psikisnya sehingga jika dibiarkan terus menerus akan

menyebabkan penurunan mental, perasaan tidak berdaya dan kejenuhan pada individu (Putri, 2022).

Artikel Kumparan News edisi Senin, 14 November 2022 lalu, memberitakan seorang mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Hsanuddin (UNHAS) ditemukan gantung diri di rumah kosong di Makasar pada Senin, 14 November 2022 akibat stres tugas yang menumpuk. Menurut teman korban bernama Wesly, korban belakangan ini kerap mengeluhkan karena aktivitas di kampus yang padat termasuk tugas-tugas perkuliahan yang menumpuk. Wesly curiga, korban nekat bunuh diri karena stres atau depresi akibat tugas kuliah menumpuk. Apalagi belakangan ini korban sering mengeluh tidak enak badan dan kurang nafsu makan (NN, 2020).

Artikel Kumparan News edisi Jum'at, 20 Januari 2023 lalu, Banyak mahasiswa yang merasa putus asa saat mengalami *academic burnout*. Academic burnout sendiri berdampak sangat berbahaya bagi mahasiswa yang sedang merasakan. Akan tetapi, tidak semua academic burnout berakibat fatal dan mematikan. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan seorang mahasiswa yang duduk di bangku kuliah. NN menceritakan pengalamannya saat mengalami academic burnout ketika tugas menumpuk. NN merasakan kelelahan, tidak nafsu makan, bawaanya ingin tidur saja dan tidak ingin melakukan aktivitas lainnya. Dari kejadian yang di alami NN tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatannya seperti terkena maag dan fisik menjadi lemah (NN, 2023)

Stres, ketegangan atau faktor psikologis lainnya dapat menyebabkan *academic burnout* yang dihasilkan dari proses pembelajaran yang diikuti

mahasiswa karena proses pembelajaran yang melelahkan, sehingga mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan merasakan gejala, seperti kelelahan, kebosanan, emosional, lari dari kenyataan, depresi, curiga tanpa alasan, merasa tidak dihargai, penyangkalan terhadap diri sendiri (Biremanoe, 2021). Seorang mahasiswa pasti banyak mendapatkan tekanan, seperti tekanan dalam tugas-tugas yang menjadi beban dan menjadi tantangan untuk seorang mahasiswa (Simbolon dan Simbolon, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pertama pada tanggal 19 April 2023 dengan subjek berinisial (B). Subjek merupakan seorang mahasiswa teknik semester akhir. Subjek merupakan mahasiswa yang tergolong aktif dikampus dengan mengikuti berbagai organisasi. Akan tetapi subjek juga pernah merasa lelah karena tugas yang menumpuk yang diberikan setiap minggunya. Sebenarnya subjek merasa capek saat mengisi buku laporan praktik karena rumit, subjek biasanya mengisi saat prakteknya sudah dilakukan semua dan tinggal mengisi laporannya saja. Subjek mengatakan bahwa ia pernah mendapat nilai E sebanyak 2 kali karena tidak mengumpulkan tugas praktik dan tidak membuat laporan praktek dan dosen yang menerangkan tugasnya juga terkadang kurang jelas sehingga membuat subjek malas mengerjakan dan harus mengulang semester depan untuk memperbaiki nilai. Subjek termasuk orang yang awalnya mudah emosi saat tidak bisa menyelesaikan apa yang ia kerjakan akan tetapi jika sudah terdesak subjek akan berusaha semampunya. Kurangnya motivasi dalam diri subjek membuat subjek terkadang mengganggalkan suatu hal. subjek mengatakan bahwa jika dia melihat

temannya sudah mengerjakan tugas ia merasa biasa saja dan tidak terlalu termotivasi untuk mengerjakan juga.

Berdasarkan hasil wawancara kedua pada tanggal 22 Maret 2023 dengan subjek berinisial (S) yang merupakan mahasiswa semester akhir dari universitas IAIN Kudus. Subjek mengatakan bahwa saat semester 1 dan 2 subjek sering diberikan tugas yang masih berkaitan dengan teori dan waktu pengumpulan tugasnya juga tidak begitu lama biasanya hanya dua hari dan minggu depan harus presentasi. saat semester 3, 4 dan 5 tugas yang diberikan kepada subjek secara kelompok karena sudah mulai praktik dan tugasnya lumayan susah. Subjek mengatakan bahwa dia pernah merasa kelelahan karena tugas yang menumpuk dan ditambah lagi subjek adalah mahasiswa yang mendapat beasiswa dan dituntut harus memiliki prestasi dalam perkuliahan. tidak hanya itu, subjek juga mengikuti beberapa organisasi yang membuat jadwalnya lebih padat. Subjek juga mengatakan bahwa ia pernah sakit karena setiap fokus mengerjakan tugas subjek lupa untuk makan dan hanya fokus mengerjakan tugas sehingga subjek jatuh sakit. Meskipun subjek selalu mengeluh capek subjek tetap berusaha untuk mengerjakan tugasnya. Menurut subjek teman-temannya termasuk orang-orang yang ambis sehingga membuat subjek termotivasi dan selalu berpikir bahwa ia harus bisa mengimbangi teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara ketiga pada tanggal 18 April 2023 dengan subjek berinisial (A). Subjek merupakan mahasiswa teknik semester akhir. Subjek mengatakan tugas-tugas yang sering diterima adalah tugas individu yang diberikan selama satu minggu kedepan. Subjek mengatakan bahwa yang biasanya membuat

subjek lelah dan tidak mengerjakan adalah karena melihat tugasnya yang sulit. Subjek juga mengatakan bahwa subjek terkadang lupa jika ada tugas sehingga tugas tidak dikerjakan dan menumpuk oleh tambahan tugas lainnya. hal tersebut membuat subjek menjadi lelah mengerjakan tugas-tugas yang telah menumpuk tersebut. Menurutnya semester yang paling berat dialami yaitu sewaktu semester 3 dan 4, ditambah lagi adanya pandemi membuat subjek semakin membiarkan tugasnya karena lupa atau yang lainnya. Subjek mengatakan bahwa dia pernah mengulang mata kuliah karena mendapat nilai E. Hal tersebut terjadi karena subjek mengumpulkan tugas melebihi waktu yang ditentukan sehingga dosen memberi nilai E. Subjek merasa sebenarnya jurusan yang diambil kurang sesuai dengannya, akan tetapi subjek tidak pernah merasa bahwa dia tidak bisa. subjek selalu mencoba terlebih dahulu seperti mencoba mengerjakan tugas-tugas yang sulit meskipun akhirnya subjek merasa capek dan tidak dikerjakan. Subjek juga mengatakan bahwa belajar adalah hal yang ia tidak suka karena subjek tidak bisa memahami sesuatu dengan cepat.

Academic Burnout dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah *Hardiness* (Rumapea dan Rahayu, 2022). Menurut Arishanti & Juniarly (2019) seseorang yang memiliki *hardiness* akan tetap kuat saat menghadapi masalah serta melawan efek negatif menjadi sesuatu yang positif. Nugroho dan Karyono (2011) menyatakan *hardiness* adalah ketahanan, ketabahan dan ketangguhan yang dimiliki seseorang atau individu. Zulaima, Sulistyani, Mariskha dan Sari (2017) berpendapat bahwa individu yang memiliki *hardiness* akan percaya bahwa suatu masalah atau

beban yang dihadapi tidak dapat dihindari sehingga individu dapat melakukan hal yang tepat untuk menyelesaikan masalah .

Maddi (2004) menyatakan seorang mahasiswa yang memiliki *hardiness* akan memiliki kecenderungan lebih dalam mengikuti perkuliahan. Seseorang yang memiliki *hardiness* dapat menilai kembali situasi negatif dengan cara yang positif, serta memungkinkan seseorang tersebut terdorong untuk menyelesaikan permasalahan dengan strategi yang baik guna mengatasi terjadinya *academic burnout* (Dalgova dalam Aypi, Ekawati dan Periantolo, 2022).

Menurut Mund (2016) seorang individu yang memiliki *hardiness* akan memiliki kemampuan bertahan sehingga memiliki peluang yang lebih luas dalam keberhasilan. Maramis dan Cong (2020) berpendapat bahwa *hardiness* memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya dan menjadikan perubahan yang positif. Budiarti dan Appluembang (2021) mengatakan bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* juga akan memiliki kehidupan yang lebih positif, mampu mengendalikan diri dan menjadikan kesalahan sebagai evaluasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Zahid, Sukiatni dan Arifiana (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Kepribadian *Hardiness* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa” terdapat hubungan negatif yang kuat dan sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dan *academic burnout* pada mahasiswa Sarjana Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020 dan 2021.

Faktor lain yang mempengaruhi *academic burnout* adalah motivasi belajar (Moghadam, Abbasi dan Khoshnodifar, 2020). Menurut Cahyani, Listiana dan

Larasati (2020) motivasi belajar adalah keinginan belajar dari individu sehingga tujuan yang diinginkan oleh individu dalam belajar dapat tercapai. Yang (Cazan, 2015) mengatakan bahwa kejenuhan belajar pada mahasiswa terjadi karena motivasi belajar yang rendah pada mahasiswa sehingga ketidakhadiran mahasiswa menjadi lebih tinggi, motivasi belajar dalam perkuliahan menjadi rendah dan mengakibatkan terjadinya *academic burnout*. Nugraha (2015) menyatakan motivasi belajar merupakan dorongan dari diri sendiri untuk mencapai tujuan dalam belajar dan seseorang yang mempunyai motivasi belajar yang tinggi akan berusaha mencapai apa yang diinginkan.

Seseorang yang memiliki motivasi kuat akan mempunyai banyak energi untuk belajar. Hal ini mengungkapkan bahwa individu yang memiliki motivasi belajar akan meluangkan waktu untuk belajar lebih banyak dan tekun dalam melakukan suatu hal yang berkaitan dengan prestasi dari pada mereka yang kurang memiliki atau sama sekali tidak mempunyai motivasi belajar (Febriany & Yusri dalam Helfajrin & Ardi, 2020). Seseorang yang memiliki motivasi belajar dengan rasa senang akan mempengaruhi apa yang akan dipelajarinya dan akan memiliki keinginan tinggi untuk mendorong dirinya agar menjadi lebih baik dalam terutama dalam belajar sehingga dapat mengubah kegagalan menjadi keberhasilan (Herwati, 2008).

Hasil penelitian oleh Ibrahim, Cahyadi, Hermanto dan Burhan (2023) dengan judul “Analisa Pengaruh Motivasi dengan *Academic Burnout*” menunjukkan

adanya hubungan negatif antara motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Bumigora.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara *hardiness*, motivasi belajar dan *academic burnout* melalui penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Hardiness* dan Motivasi Belajar dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara *hardiness* dan motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam perkembangan psikologi terutama dalam bidang pendidikan mengenai hubungan antara *hardiness* dan motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi kepada subjek mengenai hubungan antara *hardiness* dan motivasi belajar dengan *academic burnout*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.