

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan bagian dari generasi muda yang memiliki peran penting dalam pembangunan dan memiliki potensi untuk menjadi pemimpin masa depan. Menurut Anggraini & Desiningrum (2018) mahasiswa didefinisikan sebagai seorang yang menempuh pendidikan tinggi, baik di universitas, perguruan tinggi, sekolah tinggi, politeknik, akademi, kolese, dan institut profesi. Mahasiswa menjadi subjek utama dari sistem pendidikan. Sebagai subjek utama, mereka memiliki tujuan untuk mencapai hasil akademik yang baik, meningkatkan pengetahuan, serta keterampilan, atau meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pengalaman pendidikan yang lebih luas (Husna et al., 2014). Tujuan spesifik lain mahasiswa menempuh pendidikan seperti memperoleh gelar untuk memperoleh pekerjaan setelah menyelesaikan program pendidikan tinggi mereka (Chan, 2016).

Mahasiswa harus belajar dengan tekun dan meningkatkan pengalaman pendidikan mereka dengan memanfaatkan semua sumber daya yang mereka miliki, termasuk dosen, sesama mahasiswa, dan fasilitas kampus, untuk mencapai tujuan mereka. Mahasiswa idealnya harus menguasai bidang ilmu yang mereka pelajari (Anggraini, 2016). Sehingga dalam mempelajari setiap bahan pembelajaran, mahasiswa didorong untuk memahami setiap sumber pembelajaran secara menyeluruh. Kemudian, mahasiswa perlu mengelola waktu mereka,

sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas kuliah tanpa mengabaikan kualitas dari tugasnya (Lailiana & Handayani, 2017). Selain itu, mahasiswa perlu mempunyai keterbukaan terhadap berbagai sudut pandang dan ide-ide baru. Mahasiswa juga perlu menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi, seperti meluangkan waktu untuk berolahraga dan beristirahat. Dengan melakukan hal tersebut, mereka dapat mencegah rasa lelah dan ketegangan yang sering muncul selama kuliah Ilmi et al. (Rahman et al., 2023).

Mahasiswa memungkinkan mendapatkan beban dan tekanan tinggi dalam usaha mencapai hasil akademik yang baik. Hal demikian dapat menyebabkan mereka merasa kelelahan serta merasa tidak memiliki motivasi (Dinata et al., 2023). Mahasiswa yang kesulitan menangani masalah dalam perkuliahan secara efektif menjadi rentan terhadap *academic burnout*. *Academic burnout* ditandai oleh tiga gejala, seperti sikap sinis terhadap tugas kuliah, kelelahan psikologis akibat tuntutan belajar, dan perasaan tidak mampu dalam menangani beban tugas kuliah (Arlinkasari & Akmal, 2017). Definisi lain disampaikan oleh Lian et al. (2014) bahwa mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dikatakan kehilangan minat, motivasi, dan merasa lelah dalam belajar.

Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami *academic burnout* dalam sistem pendidikan (Lubis et al., 2021). Menurut Safitri & Dewi (2020) persyaratan akademis membuat mahasiswa harus menyelesaikan banyak tugas dan *deadline* dalam waktu yang singkat, sehingga mahasiswa dapat merasa tertekan dan stres. Tekanan dari tugas rumah, proyek, dan ujian, ketidakpastian dalam mencari pekerjaan setelah lulus, persaingan dengan teman, serta ekspektasi

tinggi dari orang tua semuanya menimbulkan tantangan dan kecemasan bagi mahasiswa (Azzahra, 2017). Menurut Permatasi et al. (2021) *academic burnout* bisa juga dialami mahasiswa karena memiliki masalah pribadi, seperti kesulitan dalam hubungan sosialnya. Selain itu, Ladapase & Sona (2022) menyebutkan bahwa mahasiswa yang kebingungan dalam menyelesaikan tugas kuliah dapat merasa terbebani dan stres. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Amarsa et al. (2023) menunjukkan sebanyak 73,3% (77 mahasiswa) dari 105 mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia cenderung mengalami *academic burnout* dikarenakan tuntutan akademik seperti kurikulum, tugas, maupun non akademik yang menjadi tekanan bagi mahasiswa. Tak jarang mahasiswa mengalami *stress* ekstrim dan kecemasan berlebih yang mengarah pada *academic burnout*.

Penelitian oleh Mawadah et al. (2022) mengungkapkan bahwa *academic burnout* ditandai oleh perasaan kelelahan dan kebosanan yang terus-menerus terhadap pembelajaran, yang membuat siswa merasa kelelahan emosional dan cenderung mengembangkan pandangan pesimis terhadap pendidikan. Selain itu, siswa mulai kehilangan minat dalam studi mereka, merasa bosan, dan merasa terbebani oleh tugas-tugas kuliah. Sebaliknya, siswa yang tidak mengalami *academic burnout* percaya bahwa mereka dapat mengatasi tantangan apa pun yang mereka hadapi selama di perkuliahan (Sagita & Meilyawati, 2021).

Berdasarkan hasil kuesioner awal yang disebarkan peneliti kepada 60 mahasiswa pada tanggal 30 Januari 2023 untuk mengetahui keadaan yang dialami mahasiswa, didasarkan pada aspek *academic burnout*, meliputi tingkat kelelahan

emosional, depersonalisasi, dan reduksi hasil, menunjukkan bahwa 58.3% atau sebanyak 35 orang mahasiswa dari total 60 responden mengalami *academic burnout*.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa pada tanggal 30 Januari 2023. Subjek A perempuan berusia 22 tahun sempat mengalami *burnout*. Hal tersebut dirasakan subjek ketika UAS. Subjek merasa bahwa tugas UAS sering membuatnya kelelahan dan stres. Hal tersebut diperparah dengan kondisi laptopnya yang terkadang rusak sehingga mempersulit dirinya untuk segera menyelesaikan tanggung jawabnya tersebut. Alasan lain yang membuat subjek mengalami *burnout* dikarenakan subjek yang kesulitan untuk memahami beberapa mata kuliahnya atau topik perkuliahan yang harus dia kerjakan, dampaknya subjek merasa kelelahan secara emosional dan pada akhirnya kehilangan arah dalam perkuliahan. Meskipun subjek kerap merasa kurang puas dengan jerih payahnya, subjek mencoba tetap optimis untuk menyelesaikan tanggung jawabnya tersebut dengan tetap menyelesaikan apa yang harus diselesaikan meskipun terkadang hasil dari usahanya belum sesuai dengan jerih payah yang dilakukannya. Keyakinan yang dimilikinya berasal dari banyak teman yang mendukung, membantu, serta mengajak subjek untuk belajar, serta bersama-sama berjuang sehingga membuatnya memiliki keinginan untuk melanjutkan studinya.

Wawancara juga dilakukan kepada subjek B perempuan berusia 20 tahun pada tanggal 30 Januari 2023. Subjek bertekad untuk fokus hanya pada kuliahnya saat ini. Selama perkuliahan subjek menyukai mata kuliah yang diambilnya, namun

subjek juga sempat mengalami *burnout* ketika masa-masa awal perkuliahannya. Subjek bercerita bahwa metode belajar di universitas yang cukup berbeda daripada saat subjek di SMA ini sempat membuatnya mengalami gejala *burnout*. Seperti merasakan kelelahan, stres, serta meragukan dirinya mampu menyelesaikan pendidikannya tersebut dan berkeinginan untuk pindah jurusan. Saat berkuliah, subjek dituntut untuk lebih mandiri, berani tampil didepan umum, dan bersifat kritis saat berdiskusi maupun saat mengikuti perkuliahan dalam kelas. Ditambah lagi dengan banyaknya tugas yang harus dia selesaikan membuatnya sempat kesulitan, yang pada akhirnya menyebabkannya mengalami *burnout*. Saat subjek merasa *down*, subjek menyadari bahwa pada akhirnya semuanya tetap perlu diselesaikannya, subjek mencoba menerima hasil akademiknya tersebut meskipun sempat terjadi penurunan nilai. Agar subjek lebih mampu menguatkan dirinya, subjek perlu sesekali meminta bantuan kepada orang lain. Bantuan tersebut didapatkan subjek dari banyak pihak termasuk teman dan keluarga. Saat subjek merasa kehilangan arah selama menempuh studi, subjek menanamkan *mindset* pada dirinya agar mampu menuntaskan setiap kewajibannya tersebut dan mencoba untuk menyukai mata kuliah dan jurusan yang ditempuhnya tersebut.

Wawancara dengan subjek C laki-laki berusia 21 tahun dilakukan peneliti pada tanggal 7 Maret 2023. Ketika berkuliah subjek dengan jujur bercerita bahwa dirinya pernah merasa sangat lelah dan tidak punya energi untuk belajar atau mengerjakan tugasnya, serta meragukan dirinya mampu bertahan hingga akhir semester. Hal demikian dirasakan subjek karena beban akademik yang dihadapinya dirasa sangat berat dan subjek tidak memiliki waktu yang cukup

untuk menyelesaikan semuanya karena subjek juga aktif dalam berorganisasi. Subjek juga merasakan stres karena dituntut keluarga untuk mencapai standar yang tinggi dalam setiap tugas dan ujian. Subjek memiliki kesulitan dalam memahami beberapa konsep dan merasa bahwa dirinya tidak menghasilkan karya yang sebaik yang dia inginkan. Terkadang subjek tidak puas dengan hasil studinya, subjek merasa bahwa dirinya bisa melakukan lebih baik dan subjek merasa seperti dirinya tidak berarti jika tidak dapat mencapai standar yang ditetapkan. Akibatnya subjek merasa seperti kehilangan minat dan motivasi dalam studi dan merasa bahwa selama dia berkuliah hanya mencoba untuk bertahan hidup daripada benar-benar belajar dan berkembang. Untuk mengatasi beban akademiknya, subjek membuat prioritas dari tugas-tugasnya dan membuat jadwal yang ketat. Subjek mencoba untuk melakukan beberapa kegiatan yang menyenangkan dan mengatasi stres, seperti berolahraga atau *hangout* dengan teman, mencoba untuk tidur yang cukup dan menjaga kesehatan. Subjek merasa teman kuliahnya sangat membantu dirinya untuk mengatasi *burnout* yang dialaminya. Ketika subjek merasa lelah atau stres, subjek suka berbicara dengan teman kuliah subjek, teman kuliahnya selalu mendengarkan dan memberikan dukungan pada subjek. Ada beberapa teman yang juga berada dalam situasi yang sama, jadi mereka dapat saling mendukung dan memotivasi satu sama lain. Hal tersebut membuat subjek merasa tidak sendirian dan merasa lebih baik. Teman subjek membantunya lebih percaya diri dalam studi. Bantuan yang didapatkan subjek sangat bermanfaat untuk mengatasi *burnout*.

Mahasiswa di Indonesia cenderung membentuk kelompok karena sifat kolektivitas yang kuat, yang mendorong mereka untuk saling membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya. Kurangnya kebersamaan dalam pelaksanaan kegiatan dapat menciptakan kesan dimasyarakat bahwa mahasiswa, sebagai representasi kalangan muda, terlihat tidak kompak dan tidak satu pemikiran (Jamil, 2014). Berdasarkan kuesioner awal, mayoritas mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Sarason (Rif'ati et al., 2018) bahwa interaksi sosial yang dekat (seperti dengan orang tua, saudara, guru, teman, dan lingkungan komunitas) atau keberadaan orang-orang yang membuat seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai adalah sumber dukungan sosial.

Dukungan sosial teman sebaya merujuk pada bantuan emosional, informasi, atau praktis yang diberikan oleh teman sebaya atau teman yang seusia kepada mahasiswa untuk membantu mereka merasa dihargai, nyaman, dan diterima dilingkungan (Kustiawati et al., 2019). Teman sebaya seringkali dapat memahami emosi dan pengalaman mahasiswa karena usia dan tahap perkembangan yang sama Santrock (Andriani et al., 2020). Dukungan dari teman sebaya membuat seseorang merasa disukai dan diperhatikan, yang meningkatkan rasa harga diri mereka. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan yakin saat menghadapi tantangan, yang dapat membantu dalam mengelola stres (Sutjiato et al., 2015). Tanpa dukungan sosial dari teman sebaya, mahasiswa akan mengalami perasaan penolakan, kesepian, dan kurangnya kasih sayang (Sutjiato et al., 2015). Tanpa dukungan dari teman sebaya,

mahasiswa mungkin menunjukkan motivasi belajar yang rendah, yang dapat menyebabkan kemalasan dan kurangnya minat dalam belajar Hardjana (Uyun, 2022).

Penelitian sebelumnya bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout* dilakukan oleh Kim et al. (2018), dalam penelitiannya tersebut membahas hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout* pada siswa. Menurut temuan penelitian, *academic burnout* mahasiswa dan dukungan sosial terutama dari teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan. Kemudian penelitian oleh Puspitasari & Sholihah (2022) yang membahas hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* santri di Pondok Pesantren Annuriyah Demak menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara *academic burnout* dan dukungan sosial teman sebaya. Ini berarti bahwa semakin banyak dukungan yang diberikan, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Penelitian lebih lanjut dilakukan oleh Liu et al. (2023) yang membahas pengaruh dukungan sosial yang dipersepsikan oleh pembelajar bahasa Inggris sebagai bahasa asing (EFL) terhadap *academic burnout*. Menurut temuan penelitian, teman sebaya dan dosen memberikan dukungan sosial yang bagi mahasiswa di lingkungan universitas. Temuan tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif antara *academic burnout* dan dukungan sosial.

Mahasiswa memang berada pada fase yang mengharuskannya untuk siap berada dikondisi yang menuntutnya secara mandiri serta siap menghadapi tugas dan beban akademik. Agar dapat melanjutkan pendidikannya, penting untuk

memastikan bahwa mahasiswa memiliki ketahanan yang kuat (Durso et al., 2021). Konsep ketahanan sangat erat kaitannya dengan istilah psikologis resiliensi. Menurut VanBreda (Supadi et al., 2021) resiliensi merupakan suatu mekanisme yang memungkinkan manusia untuk tetap kuat meskipun dalam keterpurukan. Ketahanan terhadap peristiwa emosional negatif merupakan ciri khas dari resiliensi (Wahidah, 2018). Menurut Veiskarami & Khaliligeshinigani (2018) salah satu hal yang mungkin mengurangi gejala *academic burnout* adalah resiliensi.

Mahasiswa yang tidak memiliki resiliensi cenderung tidak percaya dengan kemampuan sendiri atau tidak memiliki efikasi yang baik dalam dirinya (Nuraini et al., 2022). Tanpa resiliensi, mahasiswa mungkin tidak mampu menemukan cara untuk mengatasi kesulitan dan mempertahankan minat mereka dalam studi mereka. Karena resiliensi akan membantu mahasiswa memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi berbagai kesulitan dan tuntutan akademik, sangat penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan resiliensi (Salim et al., 2020).

Penelitian sebelumnya yang mengkaji hubungan resiliensi dengan *academic burnout* dilakukan oleh Ríos-Risquez et al. (2016) yang membahas hubungan antara resiliensi, *academic burnout* dan kesehatan psikologis pada mahasiswa keperawatan. Studi ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara resiliensi dan *academic burnout*. Studi ini menunjukkan bahwa resiliensi dikaitkan dengan tingkat ketidaknyamanan psikologis yang lebih rendah dan *academic burnout*. Temuan ini menyoroti pentingnya mengembangkan resiliensi dan mengintegrasikannya sebagai elemen

dalam program pendidikan keperawatan. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Oyoo et al. (2018) yang membahas resiliensi akademik sebagai prediktor *academic burnout* pada siswa sekolah menengah di Homa-Bay, Kenya. Studi ini menunjukkan hubungan statistik negatif antara resiliensi akademik dan *academic burnout*. Temuan ini mempunyai implikasi bagi guru dan sekolah dalam meningkatkan dan menegakkan program yang melatih siswa dalam meningkatkan resiliensi. Penelitian lain tentang resiliensi juga dilakukan oleh Cheng et al. (2020) yang membahas *academic burnout* dan depresi pada mahasiswa kedokteran China pada tahun-tahun pra-klinis: hipotesis penyangga dari resiliensi dan dukungan sosial. Penelitian ini menemukan bahwa resiliensi bertindak sebagai faktor pelindung yang membantu mengurangi dampak negatif *academic burnout* terhadap depresi. Mahasiswa mungkin mengalami tingkat *burnout* yang tinggi, tetapi mereka yang memiliki resiliensi yang baik umumnya lebih mampu menahan dan mengatasi stres yang terkait dengan kehidupan sebagai mahasiswa, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya depresi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini difokuskan untuk menyelidiki lebih lanjut dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi 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 yang diharapkan ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kemajuan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan terkait hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi terhadap *academic burnout* mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek (Mahasiswa)

Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada mahasiswa tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi terhadap *academic burnout*.

b. Bagi Pihak Universitas

Hasil penelitian ini menjadi masukan bagi pihak universitas guna mendapatkan informasi dan wawasan tentang bagaimana membantu mahasiswa untuk mengatasi *academic burnout*, memperkuat upaya universitas untuk mempromosikan kesejahteraan mental dan mengatasi masalah kesejahteraan mental pada mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini dapat menyediakan informasi dan hasil penelitian yang dapat digunakan oleh peneliti lain

sebagai dasar dan referensi saat mereka melakukan penelitian tentang masalah yang sama.

