

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat lulus sekolah menengah atas dan memilih untuk melanjutkan kuliah, individu akan menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa tersebut akan menjalani kurang lebih tiga hingga empat tahun masa studi. Sebelum akhirnya seorang mahasiswa mendapatkan gelar sarjana, mereka harus mengikuti berbagai macam bentuk pembelajaran. Mulai dari mengikuti pembelajaran di kelas, pembelajaran praktik, kuliah kerja nyata, hingga menyusun skripsi sebagai persyaratan untuk mendapat gelar sarjana.

Selama masa studi, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas, beradaptasi dengan lingkungan baru dan tahap-tahap perkuliahan yang semakin lama semakin sulit (Heiman & Kariv dalam Alfian, 2014). Saat menjadi mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa di universitas yang akan dijadikan sampel oleh peneliti diberikan beban sebesar lima SKS berupa tugas akhir sedangkan sisa SKS berupa mata kuliah diluar tugas akhir. Saat mahasiswa sudah mengambil mata kuliah tugas akhir akan muncul tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut beserta mata kuliah penyertanya tepat waktu. Pentingnya menyusun tugas akhir sebagai kewajiban seorang mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana S1, terkadang menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan maupun permasalahan psikologis. Pada 1 September 2021, sebuah media berita "Karawang Post" melaporkan bahwa seorang mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari Kota Malang melakukan percobaan bunuh diri akibat takut jika tidak lulus. Sementara itu, Kompas.com juga melaporkan pada

15 Juli 2020 terkait kasus mahasiswa tingkat akhir di Samarinda yang gantung diri karena sudah tujuh tahun kuliah dan tak kunjung lulus.

Tuntutan dan permasalahan dalam masa akhir perkuliahan ini meningkatkan risiko mahasiswa mengalami stress bahkan depresi. Menurut sebuah studi oleh *American College Health Association-National College Health Assessment* (dalam Krisdianto & Mulyanti, 2016) terdapat 30% mahasiswa terutama pada tingkat akhir di Amerika merasa tertekan, kewalahan, hingga depresi dan tidak mengerti cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami. Pada masa sekarang, mahasiswa cenderung mengalami stress dan depresi dengan tingkat yang lebih tinggi daripada masa sebelumnya (Santrock, 2011). Saat menghadapi kondisi stress, seorang individu harus dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut dan menemukan coping stress masing-masing individu. Ketika seseorang mengalami stress berkelanjutan dan tidak mampu menangani dengan baik, dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout* (Aliftitah, 2015).

Burnout merupakan suatu perasaan putus asa dan rasa tidak berdaya yang diakibatkan oleh keadaan stress yang berlarut-larut dan berkaitan dengan penyelesaian pekerjaan (Santrock dalam Christiana, 2020). *Burnout* merupakan suatu pengalaman yang terjadi secara personal dengan adanya kondisi seperti kelelahan baik secara fisik, emosional, maupun mental yang disebabkan oleh keadaan yang menuntut emosi dalam kurun waktu yang lama (Pines & Aronson dalam Tameon, 2019). *Burnout* pada mahasiswa memiliki ciri-ciri seperti, tidak mengerjakan tugas dengan baik, melewatkan atau tidak menghadiri kelas, dan mendapatkan

hasil ujian yang kurang maksimal atau buruk (Law, 2007). *Burnout* memiliki dampak negatif salah satunya adalah dikeluarkannya mahasiswa tersebut dari perguruan tinggi (*drop out*) seperti yang banyak ditemui di perguruan tinggi di Indonesia (Arlinkasari & Akmal, 2017). Pangkalan Data Pendidikan Tinggi mencatat bahwa pada tahun 2017 terdapat 195.176 dari total 6.924.511 mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta yang *drop out* (PDDikti Kemenristekdikti, 2017).

Rudman & Gustavsson (2012) menyebutkan bahwa *burnout* dapat memberi dampak pada masa depan mahasiswa terkait komitmen mahasiswa. Rudman dan Gustavsson juga menjelaskan bahwa penelitian terhadap *burnout* dihubungkan dengan penguasaan keterampilan profesional yang lebih buruk atau memburuk setelah satu tahun lulus dari perguruan tinggi. Hal ini dapat mengarah pada penurunan keterikatan dan ambisi terhadap pekerjaannya serta meningkatkan individu melakukan hal yang berisiko tinggi akibat kelelahan yang dialami. Penurunan keterikatan terhadap pekerjaan akan mengacu pada intensi seseorang untuk meninggalkan pekerjaan tersebut. Melakukan hal yang berisiko tinggi berarti kurangnya konsep berpikir kritis dan memiliki kecenderungan untuk bekerja sesuai rutinitas daripada memperhatikan kebutuhan pasien.

Peneliti melakukan wawancara informal pada tujuh mahasiswa pada tahun keempat di beberapa universitas di Kota Semarang. Peneliti bertanya mengenai perasaan subjek saat memasuki masa perkuliahan semester akhir dan apakah subjek mengalami hal yang baru saat memasuki tahun terakhir dalam masa perkuliahan. Jawaban subjek satu sama lain kurang lebih sama. Mereka mengaku lelah secara fisik dan

mental karena hampir seluruh mata kuliah berupa praktik. Mereka merasa kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas praktik dengan tugas akhir. Saat mereka memasuki tahun keempat perkuliahan, semakin banyak tuntutan yang mereka dapatkan. Tidak hanya tuntutan tugas, tetapi juga tuntutan orang tua supaya mereka dapat segera menyelesaikan studinya. Terdapat dua subjek yang merasa tertekan atas keberhasilan teman-temannya yang sudah menjalani bimbingan, seminar proposal, bahkan sidang akhir. Hal ini membuat mereka merasa ingin menyerah dan meninggalkan aktivitas perkuliahan. Satu orang mengaku sering tidak mengikuti kelas pada mata kuliah yang memiliki beban SKS ringan karena mengerjakan tugas akhir supaya cepat selesai. Tiga orang subjek sering mengalami masalah kesehatan, seperti asam lambung naik dan maag. Satu orang subjek juga mengalami masalah kesulitan tidur. Tiga orang subjek juga mengatakan bahwa mereka bersikap dingin dan menghindari teman-teman kelasnya yang sudah menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir tersebut memiliki risiko terkena *burnout*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017) terdapat 36% mahasiswa di DKI Jakarta yang mengalami *academic burnout* yang diprediksi menggunakan *school engagement*. Selain itu, Rad, Shomoossi, Rakshani, Sabzevari (2017) juga memaparkan sebuah data yang menyebutkan bahwa 86,6% mahasiswa di China mengalami stres akademik parah hingga menyebabkan *academic burnout*. Iran juga mengalami hal serupa, 76,8% mahasiswa jurusan kedokteran mengalami *academic burnout* yang terjadi karena mahasiswa tersebut khawatir akan

masa depannya. Sebanyak 1.702 mahasiswa jurusan keperawatan di Eropa juga mengalami *academic burnout*, mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan tugas dan cenderung ingin berhenti bekerja. Data terakhir berasal dari mahasiswa jurusan ilmu manajerial di Serbia sebanyak 54,4% mengalami *burnout* dalam bidang akademik.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan *burnout* menurut Gold dan Roth (dalam Christiana, 2020) yaitu *lack of social support, demographic factors, self concept, role conflict and role ambiguity, isolation*, kelebihan beban kerja, kurangnya kontrol, sistem imbalan yang dianggap kurang memenuhi, sistem komunitas dalam suatu pekerjaan yang terusik, hilangnya keadilan, dan konflik nilai. Peneliti memilih kurangnya dukungan sosial menjadi faktor yang diteliti. Menurut Andarika (dalam Adnyaswari & Adnyani, 2017), dukungan sosial memiliki hubungan langsung dengan *burnout* yang dialami oleh seseorang. Menurut Adnyaswari dan Adnyani (2017), ketika seseorang tidak mendapat dukungan sosial, hal tersebut dapat menciptakan ketegangan dan meningkatkan *burnout*. Dukungan sosial sangat diperlukan untuk menghadapi situasi yang menekan.

Masa pandemi membuat seseorang khususnya mahasiswa sulit untuk bertemu teman, kerabat, atau bahkan keluarga akibat keterbatasan aktivitas. Ini juga yang menjadi alasan peneliti memilih dukungan sosial sebagai salah satu variabel yang diteliti. Hal tersebut menyebabkan individu kekurangan dukungan sosial dari lingkungan di sekitarnya (Muflihah & Savira, 2021). Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh mahasiswa adalah tugas yang berhubungan dengan perkembangan sosial. Remaja diharapkan mampu memiliki hubungan

yang matang dengan teman sebaya dan mendapat penerimaan dalam hubungan sosial. Tanpa penerimaan tersebut, dapat meningkatkan risiko timbulnya permasalahan sosial dan psikologis (Ardi, Ibrahim, & Said, 2012). Menurut Desmita (dalam Oktariani, Munir, & Aziz, 2020), dukungan sosial yang utama bagi mahasiswa dapat bersumber dari teman sebaya. Santrock (2007) menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan karena mahasiswa menggunakan sebagian besar waktunya dengan teman sebaya. Dukungan yang bersumber dari teman sebaya ini menjadi prediktor yang penting dalam penyesuaian, prestasi, dan komitmen mahasiswa terhadap perguruan tinggi. Dukungan teman sebaya juga menjadi prediktor yang lebih kuat daripada dukungan dari keluarga (Dennis, Phinney, & Chuateco, 2005).

Beberapa penelitian di Indonesia salah satunya yang dilakukan oleh Putra dan Muttaqin (2020) pada perawat di Rumah Sakit X. Penelitian tersebut membuktikan bahwa dukungan sosial yang tepat dan memberikan kepuasan pada subjek berhubungan negatif dengan *burnout*, sedangkan jumlah dari dukungan sosial sendiri tidak berpengaruh pada *burnout*. Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *burnout* diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rozsy (2018). Penelitian tersebut membuktikan bahwa dukungan sosial teman sebaya khususnya dukungan emosional memiliki hubungan negatif dengan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Jember. Hubungan negatif tersebut berarti semakin tinggi dukungan emosional yang diberikan, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami.

Andriani dan Helmayunita (2019) juga melakukan penelitian yang membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *burnout*. Penelitian tersebut dilakukan pada agen asuransi PT. Bumi Putera. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka semakin rendah *burnout* yang dialami. Dalam penelitian tersebut terdapat nilai total capaian responden *burnout* yang rendah yaitu 40,4% dan berhubungan dengan tingginya dukungan sosial yaitu 85,4%. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang.

1.2 Tujuan Penelitian

Peneliti bermaksud untuk menguji secara empiris hubungan dukungan sosial dengan *burnout* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Psikologi Klinis. Khususnya membahas mengenai hubungan dukungan sosial dengan *burnout*.

1.3.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan sumber informasi bagi instansi seperti rumah sakit ataupun individu yang memiliki ketertarikan terhadap *burnout*.

