

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Proses belajar di perguruan tinggi untuk memperoleh gelar sarjana merupakan proses yang melelahkan sehingga dapat menghasilkan stress yang cukup besar (Aguayo et al., 2019). Pada masa transisi ke perguruan tinggi mahasiswa memiliki berbagai tuntutan dan tantangan dalam hal akademik, sosial, dan pribadi. Banyaknya waktu yang dihabiskan untuk mencari informasi, menyelesaikan tugas dan mengikuti serangkaian ujian yang ada serta tekanan lain yang dialami, seperti perubahan alamat, tinggal jauh dari rumah, bersosialisasi dengan orang baru dan kekhawatiran mengenai pekerjaan yang akan diperoleh nantinya (Hicks & Heastie, 2008; Lin & Huang, 2012; Lin & Huang, 2014; Martinez et al., 2005). Tuntutan dan tantangan tersebut, jika terus berlanjut dari waktu ke waktu tanpa adanya sumber daya yang cukup untuk menyelesaikannya dapat menimbulkan malaise yang berkepanjangan dan perkembangan sindrom *burnout* (Martinez et al., 2005).

Sindrom *burnout* telah banyak diteliti pada berbagai jenis pekerjaan seperti tenaga kerja kesehatan, pengajar, polisi, atlet dan lain sebagainya (Barutcu & Serinkan, 2013; Bridgeman et al., 2018; Garcia et al., 2020; Eklund1 & DeFreese, 2020). Selain dalam ruang lingkup pekerjaan, *burnout* juga diperluan ke ruang lingkup non pekerjaan seperti *burnout* pada lingkup keluarga sebagaimana dibuktikan dengan analisis *burnout* pada orang tua (Le Vigoroux et al., 2022; Vigoroux & Scola, 2018), kehidupan pernikahan (Pamuk & Durmus, 2015; Alsawalqa, 2019), dan pendidikan terutama mahasiswa (Navarro et al., 2018). Dalam hal ini mahasiswa dapat disamakan dengan orang yang bekerja terutama dalam hal kondisi kerja. Keduanya berhubungan dengan organisasi atau institusi yang menawarkan jasa atau produk dengan imbalan kompensasi langsung atau tidak langsung seperti pekerja menerima insentif moneter untuk mencapai tujuan yang ditetapkan sementara mahasiswa mendapat pengakuan akademis dan sosial (Aguayo et al., 2019).

Burnout merupakan masalah psikologis yang disebabkan oleh stress yang berkepanjangan (Maslach et al., 2001). Sementara *burnout* akademik dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat membuat seseorang merasa tidak dapat memenuhi tanggung jawab mereka, kehilangan studi mereka dan meragukan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan akademiknya (Aguayo et al., 2019). *Burnout* akademik merupakan masalah umum yang menimpa siswa di seluruh dunia dalam hal kesehatan mental dan prestasi akademik yang mengacu pada struktur tiga dimensi yakni kelelahan emosional, depersonalisasi atau sinisme, dan penurunan pencapaian prestasi akademik (Maslach et al., 2001; Tran et al., 2023). Kelelahan emosional menggambarkan pengurangan energi yang berlebihan dan berkurangnya sumber daya emosional. Depersonalisasi mengacu kepada rasa keterasingan dari proses pembelajaran dan di dukung dengan sikap acuh tak acuh terhadap teman sebaya dan guru. Penurunan pencapaian prestasi mengacu pada persepsi ketidakefektifan dan berkurangnya kompetensi dalam penyelesaian tugas-tugas kuliah (Aguayo et al., 2019).

Burnout akademik dapat berdampak pada fisik dan psikologis yang serius bagi kesehatan mahasiswa (Caballero et al., 2015; Ricardo & Paneque, 2013; Martinez & Salanova, 2003). Dampak yang ditimbulkan bisa terjadi pada masalah psikosomatik (misalnya gangguan pencernaan, kurang tidur dan kelelahan), emosional (misalnya ketidakpuasan dengan studi, depresi, menurunnya harga diri, demotivasi) atau perilaku (misalnya minat terhadap akademik rendah, minum minuman keras, penyalahgunaan narkoba, putus sekolah, pola makan yang buruk) dan lain sebagainya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prevalensi *burnout* akademik sangat bervariasi. Dalam hal ini Da Silva et al., (2014) menyimpulkan bahwa sebanyak 87,72% mahasiswa keperawatan mengalami penurunan pencapaian prestasi akademik. Sedangkan Caballero, Abelo, & Palacio (2007) meneliti *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi sebesar 41,6%, dan Bittar (2008) mengungkapkan prevalensi *burnout* berdasarkan subjek gelar universitas yakni sebanyak 34% pada mahasiswa hukum, 13% pada mahasiswa psikologi dan administrasi publik, 10% dalam studi bisnis, 9% dalam akuntansi, 8% dalam

hubungan internasional, 6% dalam ilmu informasi, 3% dalam pariwisata, dan 2% dalam komunikasi.

Variabel yang berkaitan dengan *burnout* akademik sangat beragam seperti faktor sosiodemografi, psikologis, dan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan konteks universitas. Penelitian tentang karakteristik sosiodemografi ini dapat menghasilkan profil dari mahasiswa yang rentan terhadap sindrom *burnout*. Sosiodemografi merupakan ilmu yang mempelajari tentang masyarakat dan perilaku sosial dengan mengamati perilaku kelompok yang dibangunnya (Philip & Dudley, 2001). Komponen dari karakteristik sosiodemografi terdiri dari umur, jenis kelamin, tempat tinggal, angkatan, pendidikan, pengetahuan, dukungan sosial, dukungan keluarga, status bekerja, status kesehatan, dan status penghasilan (Vaus, 2002). Variabel yang paling menarik untuk diteliti sampai saat ini adalah usia dan jenis kelamin. Namun demikian, baik usia ataupun jenis kelamin sepertinya tidak memainkan peran yang begitu penting dalam timbulnya *burnout*.

Hal ini sesuai dengan hasil analisis studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada empat sampel mahasiswa bimbingan dan konseling yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan dari rentang usia 19-23 tahun yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki – laki dan perempuan, namun mahasiswi perempuan cenderung lebih mudah merasa lelah dari pada laki – laki, sedangkan laki – laki cenderung lebih acuh kepada tugas – tugasnya dibanding dengan perempuan. Lalu jika dilihat dari usia dan angkatan, mahasiswa semester akhir lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan dibandingkan dengan mahasiswa semester awal.

Selain faktor jenis kelamin dan usia, peneliti juga menemukan faktor-faktor sosiodemografi lain yang berhubungan dengan *burnout* akademik seperti faktor angkatan dan status sosial ekonomi. Oleh karena itu dalam penelitian ini akan meneliti faktor sosiodemografi lainnya secara lebih mendalam seperti angkatan dan status sosial ekonomi.

Penelitian Sitepu (2022) mengungkapkan bahwa status sosial ekonomi memiliki kontribusi secara signifikan terhadap intensitas *burnout* akademik, peserta didik yang berada pada kategori status sosial ekonomi rendah memiliki tingkat *burnout* akademik yang tinggi. Penggunaan metode penelitian tersebut memiliki

keterbatasan dalam penelitian ini dan direkomendasikan untuk menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Selain itu peneliti juga merekomendasikan untuk mengaitkan *burnout* dengan variabel lain dan melakukan penelitian kepada partisipan lain seperti mahasiswa. Aguayo et al., (2019) mengungkapkan bahwa faktor sosiodemografi sangat memengaruhi timbulnya *burnout* akademik pada seseorang terutama pada mahasiswa laki-laki tahun pertama dan terakhir di fakultas pendidikan. Dari hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa faktor sosiodemografi memengaruhi kecenderungan *burnout* akademik pada seseorang, tetapi penelitian terdahulu tidak banyak melibatkan faktor sosiodemografi yang lainnya, kebanyakan hanya mengungkap berdasarkan usia dan jenis kelamin saja.

Berdasarkan uraian diatas, maka penting untuk mengungkap kecenderungan *burnout* akademik berdasarkan faktor sosiodemografi secara lebih mendalam pada mahasiswa sarjana program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia yang merupakan bagian mahasiswa dari Fakultas Ilmu Pendidikan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi dan landasan bagi pengembangan model perkuliahan ataupun layanan bimbingan dan konseling yang perlu diberikan kepada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terdapat perbedaan antara laki – laki dan perempuan dalam kecenderungan *burnout*nya, perempuan lebih rentan terkena *burnout* dari pada laki-laki. Lalu jika dilihat berdasarkan tingkatan pendidikan, tingkat awal lebih rentan terkena *burnout* daripada tingkat akhir. Maka dari itu rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana profil *burnout* akademik pada mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan kategori?
- 2) Bagaimana perbedaan *burnout* akademik pada mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan jenis kelamin?
- 3) Bagaimana perbedaan *burnout* akademik pada mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan usia?
- 4) Bagaimana perbedaan *burnout* akademik pada mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan angkatan?

- 5) Bagaimana perbedaan *burnout* akademik pada mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan status sosial ekonomi?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang penelitian dan rumusan-rumusan masalah penelitian, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut.

- 1) Mendeskripsikan profil *burnout* akademik mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan kategori
- 2) Mendeskripsikan perbedaan *burnout* akademik mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan jenis kelamin.
- 3) Mendeskripsikan perbedaan *burnout* akademik mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan usia.
- 4) Mendeskripsikan perbedaan *burnout* akademik mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan angkatan.
- 5) Mendeskripsikan perbedaan *burnout* akademik mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan status sosial ekonomi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini mendeskripsikan profil *burnout* akademik dan perbedaan *burnout* akademik pada mahasiswa program studi sarjana bimbingan dan konseling UPI berdasarkan faktor sosiodemografi dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Berikut uraian manfaat penelitian secara rinci.

- 1) Manfaat Teoretis

Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan ilmiah dalam ilmu bimbingan dan konseling dalam menghadapi permasalahan *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa dan sebagai pijakan referensi pada penelitian – penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *burnout* pada mahasiswa.

- 2) Manfaat Praktis

- a) Bagi Guru BK/Konselor

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam pemilihan dan perencanaan layanan konseling bagi guru BK/konselor untuk dapat mengurangi fenomena *burnout* akademik yang seringkali dialami oleh mahasiswa khususnya

mahasiswa bimbingan dan konseling dalam penciptaan kemajuan dan produktivitas belajar.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik pada mahasiswa.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini terdiri dari lima bab, masing-masing dengan topik berikut.

Bab I menguraikan latar belakang penelitian, tujuan, rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, dan manfaat teoritis dan praktis dari penelitian ini. Bab II membahas konsep dasar tentang *burnout* akademik, serta penelitian sebelumnya yang mengamati *burnout* akademik. Bab III membahas metode penelitian secara menyeluruh. Bab ini mencakup desain penelitian yang digunakan, peserta dan lokasi penelitian, prosedur pengumpulan data, dan metode pengembangan instrumen. Hasil penelitian diuraikan dalam Bab IV, serta analisis data yang diolah dan diuraikan. Selain itu, keterbatasan penelitian dibahas dalam Bab IV. Bab terakhir, Bab V, menyampaikan hasil dan rekomendasi dari penelitian.