

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I membahas terkait dengan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penulisan skripsi.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Mahasiswa yang sedang belajar di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan yang akan membantu mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja nyata. Dalam melaksanakan pembelajaran, mahasiswa harus beradaptasi pada sistem pendidikan, metode pembelajaran, dan keterampilan sosial sangat berbeda dari tingkat pendidikan sebelumnya (Wu, 2010). Mereka juga diharapkan dapat memenuhi berbagai tuntutan seperti pemenuhan tugas perkuliahan, menghadapi kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit dari tahun ke tahun, melakukan sosial penyesuaian diri di lingkungan kampus, dan terpenuhinya harapan yang ingin dicapai prestasi akademik (Yang, 2004).

Setiap mahasiswa mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam proses belajarnya, banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa selama proses belajar dapat memengaruhi tingkat keberhasilan mereka dalam menempuh kehidupannya di perguruan tinggi. Beberapa mahasiswa mungkin lebih mudah mengatasi masalah dan tetap fokus pada tujuan mereka, sementara yang lain mungkin mengalami kesulitan. Mahasiswa yang tidak mampu menghadapi perkuliahan yang efisien akan membuat mereka rentan terhadap *burnout*.

Mahasiswa yang kesulitan dalam menyelesaikan masalahnya akan mudah memiliki emosi negatif dan cenderung berfikir pendek, sehingga dengan kondisi itu akan lebih mudah memicu stres (Rad, Rakhshani, & Sabzevari, 2017). Mahasiswa yang mengalami stres akan kesulitan dalam mengatasi tuntutan sosial, pribadi, dan akademik yang berkaitan dengan perkembangannya di perguruan tinggi. Stres akademik menjadi salah satu faktor kunci yang memengaruhi prestasi akademik (Brausch, 2011). Hal ini berpotensi merusak proses belajar mahasiswa, karena stres berkepanjangan yang dialami mahasiswa dapat memicu *academic burnout* (Shin, Lee, & Kim, 2012).

*Academic burnout* dapat terjadi karena stres berkelanjutan yang diakibatkan dari tekanan terus menerus dalam proses belajar serta menentukan tujuan masa depan mengenai pekerjaan yang dihadapi oleh mahasiswa. *Academic burnout* dapat mengakibatkan sejumlah perilaku negatif pada mahasiswa, diantaranya adalah keengganan untuk mengerjakan tugas kuliah, berekspresi negatif selama proses belajar, ketidakhadiran dalam kelas, tidak memiliki motivasi belajar, mendapatkan hasil buruk dalam ujian, hingga berpotensi dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007).

*Academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan belajar, mempunyai sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, dll., 2002). Cordes menyatakan bahwa *burnout* pada individu yang terkait dengan memburuknya hubungan interpersonal, dan berkembangnya perilaku negatif itu dapat merugikan orang yang bersangkutan. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan mengalami hal tersebut membolos (absen), tidak mengerjakan pekerjaan dengan baik, dan mendapat hasil ujian yang lebih buruk sampai akhirnya potensi dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007).

Banyak faktor yang bisa berpotensi mengarah pada *academic burnout* mahasiswa yang dapat menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan. Untuk mengatasinya, mahasiswa perlu mengembangkan perasaan, sikap dan sikap positif terhadap tuntutan akademis (Muflihah & Savira, 2021). Ketika seorang mahasiswa menunjukkan hasil positif keterlibatan dengan kegiatan akademik, dia akan lebih termotivasi dan menunjukkan pengaturan diri perilaku belajar dengan lebih baik.

Fenomena *academic burnout* dapat dialami oleh setiap mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian Farkhah, dll. (2022) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik sebanyak 46 responden dari 301 mahasiswa aktif angkatan 2017 menunjukkan bahwa terdapat 4 responden dengan *academic burnout* yang tinggi memiliki presentase sebesar 9%, sedangkan responden dengan tingkat *academic burnout* sedang berjumlah 34 orang dengan presentase 74% serta 8 orang dengan *academic burnout* rendah dengan persentase 17%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang kesulitan mengendalikan emosi negatif akibat menyusun skripsi mengalami *academic burnout*.

Dampak *burnout* juga ditemukan dalam penelitian Arlinkasari dan Akmal (2017) yang menemukan faktor dominan yang menyebabkan *academic burnout*, yaitu beban kerja yang terjadi karena tugas-tugas akademik yang diberikan melebihi kapasitas kemampuan mahasiswa. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas belajar, hubungan yang tidak sehat dalam lingkungan akademik, menurunnya kreativitas mahasiswa, dan pada akhirnya menyebabkan *academic burnout* (Leiter & Maslach, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan secara acak menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa menunjukkan gejala *academic burnout*. Mahasiswa yang *academic burnout* cenderung mengalami kelelahan fisik seperti sakit kepala, asam lambung, dan insomnia serta kelelahan mental seperti tertekan, sinis, dan mudah marah sebagai akibat dari rutinitas sehari-hari seperti belajar di kelas, mengerjakan tugas-tugas kuliah, ujian, praktikum, dan kegiatan di luar kelas seperti himpunan dan unit kegiatan mahasiswa lainnya. Selain itu, beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa sulit berkonsentrasi, kehilangan minat dalam belajar, dan merasa tidak percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan sehingga berpotensi mengalami penurunan nilai.

Dari penelitian-penelitian terdahulu, disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah keadaan dimana mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan emosional akibat tekanan dari proses belajar, serta dibebankan ekspektasi dan harapan yang dipegang oleh dosen serta orang tua terhadap hasil akademiknya selama di perguruan tinggi (Salmela-Aro dll., 2009). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan cenderung melakukan kebiasaan negatif seperti melewatkan kelas, tidak mengerjakan tugas dengan baik, serta mendapat hasil ujian yang buruk hingga berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan formal sangat berperan penting dalam memfasilitasi perkembangan mahasiswanya dan menjamin keberhasilan mahasiswa selama di perguruan tinggi (Kim dll., 2018). Salah satunya dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswanya dalam memfasilitasi dan mencegah terjadinya masalah dalam proses perkembangan serta membantu mengentaskan masalah-masalah yang dapat menghambat

kesuksesan mahasiswa dalam menjalani proses belajarnya. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan dalam membantu menangani *academic burnout* dengan intervensi yang ada umumnya bertujuan untuk membangun sikap, perilaku dan pikiran positif siswa untuk tuntutan akademis adalah dalam bentuk pendampingan program, konseling sejawat, nasihat akademis pelatihan terstruktur dan kecakapan hidup (Lippman, 2008). Kesuksesan mahasiswa juga ditentukan oleh kemampuan beradaptasi dengan kehidupan sosial dan tercapainya aspek-aspek perkembangan dirinya selama di perguruan tinggi.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai profil *academic burnout* pada mahasiswa. Sesuai dengan pernyataan Salmela-Aro dll., (2009) yang menggambarkan *academic burnout* sebagai respon dari stres yang berkepanjangan yang mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional karena tuntutan studi, sikap sinis, dan perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa. Untuk itu, penelitian ini dilakukan guna melengkapi serta mengembangkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Fokus pada penelitian ini adalah Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia yang mengalami *academic burnout*, sehingga dapat memperoleh tingkat *academic burnout* yang dialami dan dapat memberikan layanan bimbingan konseling untuk membantu mereduksi *burnout* yang dialami.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Situasi belajar di perkuliahan adalah situasi yang penuh tekanan dalam menghadapi beban studi (Yang, 2004). Mahasiswa sering mengalami kelelahan saat menghadapi beban perkuliahan yang dapat menurunkan kemampuan akademik serta kondisi kesehatan baik dalam fisik maupun emosional. Kondisi *academic burnout* tersebut dapat memengaruhi kehidupan individu dalam berbagai cara. Hal itu berdampak negatif terhadap produktivitas mahasiswa yang dapat menyebabkan penurunan motivasi hingga tidak mampu dalam menyelesaikan masa studinya.

Berdasarkan gambaran umum di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan, yaitu:

- 1) Bagaimana profil umum *academic burnout* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?
- 2) Bagaimana profil *academic burnout* berdasarkan aspek dan jenis kelamin pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?
- 3) Bagaimana rancangan program bimbingan pribadi untuk mereduksi *high academic burnout* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini mengacu pada rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya:

- 1) Mendeskripsikan profil umum *academic burnout* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Mendeskripsikan profil *academic burnout* berdasarkan aspek dan jenis kelamin pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Merancang program bimbingan pribadi untuk mereduksi *academic burnout* berdasarkan profil *high academic burnout* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Secara Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Bahan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa.
- 2) Menyumbangkan pemikiran bagi pengembangan bantuan untuk mereduksi *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa.

#### **1.4.2 Secara Praktis**

Secara praktis penelitian ini memiliki manfaat bagi beberapa pihak diantaranya yaitu:

1) Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi mengenai *academic burnout* dalam lingkungan perkuliahan pada mahasiswa.

2) Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya memiliki bukti mengenai kondisi nyata *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa sehingga dapat dikembangkan program layanan dalam mereduksi *academic burnout* yang dialami mahasiswa.

### 1.5 Struktur Penulisan Skripsi

Penyusunan skripsi diorganisasikan kedalam lima bab sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian Pustaka yang terdiri dari *academic burnout*, mahasiswa, peran bimbingan konseling di perguruan tinggi, program bimbingan konseling di perguruan tinggi, dan penelitian terdahulu.

Bab III Metode Penelitian berisi tentang pendekatan dan metode penelitian, populasi, sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, teknik analisis data, dan prosedur penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data berdasarkan data dan hasil temuan.

Bab V Kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian.