

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang tengah mengejar pendidikan tinggi di perguruan tinggi untuk memperoleh gelar akademik dan berkembang secara akademis, sosial, dan pribadi (Orpina & Prahara, 2019). Mahasiswa merupakan kelompok intelektual yang menjalani pendidikan di lembaga perguruan tinggi, diharapkan dapat berperan sebagai pemimpin di berbagai sektor masyarakat, negara, atau dunia kerja di masa mendatang. Tanggung jawab mahasiswa bukan hanya mencakup kuliah dan proses penyelesaian studi, namun mahasiswa juga dituntut untuk menyelesaikan program studi dalam jangka waktu yang ditentukan (Orpina & Prahara, 2019). Setiap mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikannya sesuai batas waktu yang telah ditetapkan, yang diharapkan dapat membuka peluang untuk memulai karir lebih cepat. Namun untuk dapat menyelesaikan studinya mahasiswa harus mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Mahasiswa yang memprogram tugas akhir biasanya berada pada jenjang semester 7 dan semester 8. Pada fase tersebut mahasiswa sudah disibukkan dengan berbagai tuntutan tugas akhir serta tugas kuliah yang belum terselesaikan. Sehingga banyak mahasiswa akhir yang sedikit sulit untuk mengatur waktu antara tugas dan kesibukan lainnya karena setiap mahasiswa tidak akan terlepas pada tuntutan tugas-tugas dan kegiatan lainnya.

Kesibukan mahasiswa tidak terbatas pada tanggung jawab akademik, namun mahasiswa juga mempunyai kesibukan di luar kampus seperti bekerja dan berwirausaha. Seiring dengan meningkatnya kebutuhan hidup saat ini, membuat mahasiswa mencari berbagai cara agar bisa memenuhi segala kebutuhan pendidikannya serta biaya hidupnya. Banyak mahasiswa yang saat ini mencari cara untuk bekerja *part time* (kerja paruh waktu). Banyak mahasiswa yang mempunyai peran ganda yaitu kuliah sambil bekerja (Orpina & Prahara, 2019). Belajar sambil bekerja dapat menjadi tantangan yang sulit bagi mahasiswa, karena mereka menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan kuliah, yang mengakibatkan padatnya aktivitas mahasiswa untuk menyelesaikan tugas baik di perkuliahan maupun di tempat kerja. Dari hal tersebut mahasiswa seringkali cenderung mengabaikan dan menghindari tugas yang diberikan diperkuliahan karena banyaknya tugas dan

tuntutan di tempat kerja mapupun di kuliah sehingga dapat menyebabkan mahasiswa cenderung mengalami *academic burnout*. Selain itu ciri lain dari mahasiswa yang cenderung mengalami *academic burnout* adalah mahasiswa akan cenderung mengalami kelelahan dalam menghadapi perkuliahan karena pandangan tidak idealis dengan dunia perkuliahan, mahasiswa juga akan mempunyai sikap sinis terhadap tugas-tugas dan minat belajar menurun (Nurchayati, 2017).

Academic burnout adalah keadaan dimana individu merasa stres, merasa terbebani karena akibat dari belajar yang menyebabkan kelelahan emosional (Orpina & Prahara, 2019). *Academic burnout* merupakan perasaan lelah akibat kebutuhan untuk belajar sehingga membuat siswa/mahasiswa memiliki perasaan sinis dalam menghadapi tugas-tugas (Yang, 2004). Keadaan *academic burnout* muncul karena adanya tuntutan atau beban universitas yang begitu berlebihan dan berkelanjutan, sehingga individu mengalami stres dan berdampak pada kesehatan mental dan kegiatan kuliah yang dijalani. Individu yang mengalami *academic burnout* akan cenderung menghindari aktivitas belajar, serta perasaan yang putus asa karena individu yang mengalami hal tersebut mengalami kejenuhan secara mental dan fisik.

Soong melakukan survei terhadap 2.113 pelajar di Taiwan dan didapatkan bahwa 61,9% siswa hadir di sekolah hanya karena tuntutan akademik. 35,9% siswa merasa keletihan karena belajar di sekolah. 21,9% siswa mengatakan bahwa di sekolah merupakan beban berat karena harus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. 19,4% siswa terbebani secara fisik dan emosional (Maharani, 2019). Di China 86,6% siswa mengalami tingkat stres akademis yang tinggi, pada akhirnya menyebabkan kelelahan akademik (Rad et al., 2017). Selain itu beberapa peneliti di Indonesia juga mengemukakan hal serupa, seperti yang dinyatakan oleh Suha et al. (2022) dimana mayoritas siswa mengalami tingkat *burnout* yang sedang 66,7%. Dari segi aspek *burnout*, sebagian besar siswa mengalami tingkat *burnout* sedang dalam aspek emosional sebanyak 74,5% sementara tingkat *burnout* ringan terjadi pada aspek dipersonalisasi yaitu sekitar 58,4%.

Berdasarkan hasil survei sementara dengan melakukan wawancara langsung pada beberapa mahasiswa/mahasiswi salah satu universitas di wilayah Surabaya ditemukan bahwa ada beberapa mahasiswa di wilayah Surabaya yang berkuliah sambil bekerja dan mereka merasakan beban dan kelelahan saat mengerjakan tuntutan tugas-tugas kuliah terutama mahasiswa yang sedang skripsi. Beberapa dari mereka kurang bisa mengatur waktu antara bekerja, kuliah, dan menyelesaikan tugasnya sehingga banyak tugas kuliah yang belum

terselesaikan karena beberapa dari mereka tidak memiliki motivasi dalam memenuhi tuntutan tugas-tugas yang diberikan di perkuliahan. Penelitian serupa dilakukan oleh Rad et al. (2017) mengemukakan jika individu yang mengalami kelelahan akademik akan cenderung kurang berminat dalam mematuhi tuntutan tanggung jawab yang diberikan, motivasi yang rendah serta kelelahan karena harus memenuhi tuntutan pendidikan. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa memiliki perasaan yang tidak menyenangkan.

Mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan untuk menangani masalah kuliah akan lebih rentan mengalami *academic burnout* terutama mahasiswa akhir yang kuliah sambil bekerja. Karena jika mereka tidak mampu mengorganisasikan dirinya akan rentan mengalami stres karena lelah akan tuntutan pekerjaan dan tugas-tugas di perkuliahan sehingga dapat menyebabkan mereka cenderung mengalami *academic burnout*. Tidak dipungkiri bahwa banyak mahasiswa yang cenderung mengalami lelah secara psikis dan fisik karena tuntutan tugas perkuliahan. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan yang berasal dari tekanan dan tuntutan belajar yang kemudian menjadikan individu memiliki perasaan sinis ketika menghadapi berbagai tugas (Jafari & Kazae, 2014). Keadaan ini muncul karena adanya tuntutan atau beban akademik yang terlalu sering dan berlebihan sehingga individu merasa lelah secara psikis dan berdampak pada kesehatan mental dan kegiatan akademik yang dijalani. Individu yang mengalami *academic burnout* akan cenderung menghindari aktivitas belajar, serta perasaan yang putus asa karena individu yang mengalami hal tersebut mengalami kejenuhan secara mental dan fisik. *Academic burnout* sendiri jika tidak segera ditangani akan berdampak pada gangguan mental serta dapat mempengaruhi kondisi fisik individu. Mahasiswa yang rentan mengalami *academic burnout* cenderung untuk absen dari kelas, menyelesaikan tugas dengan asal, kurang memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, sehingga berdampak pada nilai akademik yang nantinya dapat menyebabkan tidak lulus sehingga masa studinya menjadi lebih lama selain itu dampak paling buruk adalah dikeluarkan dari perguruan tinggi. Maka dari itu mahasiswa yang mengalami kecenderungan *academic burnout* harus lebih diperhatikan lagi agar tidak berdampak lebih buruk pada mental serta fisiknya.

Beberapa faktor yang memiliki potensi untuk mempengaruhi kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa diantaranya adalah beban kerja (*workload*), kontrol, penghargaan (*reward*), komunitas, *value*, *fairness*. Selain itu, terdapat faktor individu yang bisa menimbulkan kecenderungan *academic burnout* diantaranya efikasi diri, harga diri, *locus of control*, dan

trait-anxiety (Zhang et al., 2007). *Academic burnout* dapat disebabkan oleh faktor individu, terutama berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri atau efikasi diri. Jika seseorang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuan dirinya, mereka mungkin kesulitan mengatasi hambatan dan mengelola stres. Selain itu dukungan sosial juga sangat penting untuk individu dapat mengatasi tekanan psikologis. Hal ini sesuai dengan temuan pada penelitian sebelumnya yaitu Orpina & Prahara (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami beban akademik yang lebih rendah, sementara yang memiliki tingkat efikasi diri yang lebih rendah mengalami beban akademik yang lebih tinggi. Penelitian lain juga menyatakan bahwa efikasi diri berbanding terbalik dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa, semakin kecil kemungkinannya mengalami *academic burnout*. Begitupun sebaliknya mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang kurang maka cenderung mengalami *academic burnout* (Rumapea & Rahayu, 2022).

Academic burnout pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berperan dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa, dan sumber dukungan sosial ini dapat berasal dari orang tua, teman dekat, atau individu yang dianggap istimewa dalam kehidupan, yang umumnya disebut sebagai dukungan sosial. Karena jika minimnya pendampingan dari orang-orang terdekat individu tidak akan memiliki banyak tempat untuk melepas stres yang disebabkan oleh beban studinya, terutama dari sesama rekan kerja karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan menghabiskan banyak waktu ditempat kerja sehingga mahasiswa lebih membutuhkan dukungan dari rekan kerjanya. Dukungan sosial merujuk pada bentuk dukungan emosional atau bantuan yang diberikan keluarga ataupun teman terdekat dari individu tersebut (Mubdiyah et al., 2023). Hal diatas sejalan dengan penelitian Ramadhan & Rinaldi (2022) yang mengatakan bahwa hubungan negatif yang signifikan terdapat antara dukungan teman sebaya dan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi tingkat dukungan teman sebaya, maka kemungkinan mengalami *academic burnout* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan teman sebaya, maka risiko mengalami *academic burnout* menjadi lebih tinggi. Hasil penelitian lain juga menyatakan pendapat yang sama yaitu dukungan sosial keluarga dapat berdampak besar terhadap *academic burnout*

yang dialami mahasiswa (Psikologi & Pendidikan, 2020). Dukungan sosial dapat mengatasi stress yang dialami oleh individu (Apriati, 2012). Dari hal diatas dukungan sosial dan efikasi diri berdampak untuk mahasiswa terutama mahasiswa yang kuliah dan bekerja mereka akan rentan mnegalami lelah fisik dan psikis karena beban tugas-tugas yang diberikan.

Keyakinan akan kemampuan diri (efikasi diri) dan dukungan sosial secara bersama, dapat mempengaruhi kecenderungan *academic burnout*. Efikasi diri mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan, sementara dukungan sosial merujuk pada bentuk dukungan emosional atau bantuan dari keluarga atau teman dekat. Beberapa penelitian menyatakan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial dianggap sebagai faktor yang saling berinteraksi, karena tingkat efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk mencari dan menerima dukungan dari lingkungan terdekat. Pada penelitian yang dilakukan Srivinawati (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan keyakinan diri dengan kelelahan akademik. Hal ini berarti bahwa tingkat efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi pada individu dapat berkontribusi pada penurunan kemungkinan mengalami kelelahan akademik.

2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalahnya adalah :

- a. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja?
- b. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecederungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja?
- c. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja.
- b. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja.
- c. Untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada kajian ilmiah serta manfaat dalam bidang ilmu psikologi sosial mengenai mahasiswa akhir.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti
Peneliti dapat mengembangkan dan memperluas kemampuan menulis serta berpikir kritis sebagai bentuk penerapan ilmu psikologi yang didapat diperkuliahan.
- 2) Bagi Mahasiswa
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan kajian ilmiah dalam bidang ilmu psikologi sosial, khususnya terkait mahasiswa akhir dan faktor *academic burnout* dengan fokus pada efikasi diri dan dukungan sosial.

C. Keaslian Penelitian

Dalam penelusuran pustaka yang peneliti lakukan terdapat beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian “Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja”.

Tabel 1. Keaslian penelitian

No.	Penulis dan Judul Penelitian	Keterangan	Hasil	Persamaan dan Perbedaan penelitian
1.	Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah Akmal (2017) “Hubungan antara <i>school engagement</i> , <i>Academic Self-</i>	Jumlah sampel : 208 mahasiswa yang menjalani studinya di DKI Jakarta Variabel bebas : <i>school engagement</i> , <i>Academic Self-Efficacy</i> Variabel terikat : <i>Academic Burnout</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki korelasi yang signifikan. Kelelahan akademik memiliki korelasi negatif dengan efikasi diri akademik dan	- Persamaan variabel bebas “ <i>self efficacy</i> ” dan variabel terikat “ <i>academic burnout</i> ” - Perbedaan penambahan variabel bebas “Dukungan sosial (X2),

	<i>Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i> pada mahasiswa”	Metode penelitian : Kuantitatif dengan pendekatan korelasional	keterlibatan sekolah. Jadi, tingginya rendahnya efikasi diri akademik dan keterlibatan sekolah berperan dalam mengurangi kelelahan akademik siswa. Pada variabel <i>Academic Self-Efficacy</i> dan <i>School Engagement</i> menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif, yang memiliki arti bahwa tinggi rendahnya <i>School-engagement</i> pada siswa dapat memprediksi tinggi rendahnya <i>Academic Self-Efficacy</i> .	subjek ” mahasiswa akhir yang bekerja di Surabaya” dan lokasi penelitian “Surabaya”
2.	Septriyani dan Sowanya (2019) “ <i>Self efficacy</i> dan burnout akademik pada	Jumlah sampel : 60 Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja Variabel bebas : <i>Self efficacy</i> Variabel terikat : <i>Burnout</i> akademik	Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara <i>Academic Self-Efficacy</i> dan <i>Academic</i>	-Persamaan variabel bebas “ <i>self efficacy</i> ” dan variabel terikat “ <i>academic burnout</i> ”

	mahasiswa yang bekerja”	Metode penelitian : Kuantitatif dengan mengacu pada model <i>likert</i>	<i>Burnout</i> pada mahasiswa yang sedang bekerja. Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri akademik, semakin rendah tingkat <i>burnout</i> akademik pada mahasiswa yang bekerja, sedangkan semakin rendah tingkat efikasi diri akademik, semakin tinggi tingkat <i>burnout</i> akademik pada mahasiswa yang bekerja.	-Perbedaan penambahan variabel bebas yakni “dukungan sosial (X2), subjek subjek ” mahasiswa akhir yang bekerja di Surabaya” dan lokasi penelitian “Surabaya”
3.	Sutoro dan Sowanya (2022) ”Mahasiswa yang bekerja : <i>Problem focused coping</i> dengan <i>academic burnout</i> ”	Jumlah sampel : 60 mahasiswa yang bekerja dan kuliah Variabel bebas : <i>Problem focused coping</i> Variabel terikat : <i>academic burnout</i> Metode penelitian : kuantitatif dengan menggunakan korelasi <i>product moment</i>	Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara strategi penanganan masalah (<i>problem focused coping</i>) dan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat penerapan strategi penanganan	-Persamaan variabel terikat “ <i>academic burnout</i> ” -Perbedaan variabel bebas “Efikasi diri (X1) dan dukungan sosial (X2)”, subjek ” mahasiswa akhir yang bekerja di Surabaya” dan lokasi

			<p>masalah oleh mahasiswa, semakin rendah kemungkinan mengalami <i>academic burnout</i>, sementara sebaliknya, jika tingkat penerapan strategi penanganan masalah rendah, kemungkinan mengalami <i>academic burnout</i> cenderung lebih tinggi.</p>	<p>penelitian “Surabaya”</p>
4.	<p>Lailatul Mufidah (2021) “Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> akademik selama pandemi”</p>	<p>Jumlah sampel : 243 mahasiswa Variabel bebas : dukungan sosial Variabel terikat : burnout akademik Metode penelitian : kuantitatif dengan menggunakan teknik pengolahan data analisis regresi</p>	<p>Temuan dari penelitian Mufidah menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari dukungan sosial terhadap kecenderungan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin rendah kemungkinan mengalami <i>academic</i></p>	<p>-Persamaan variabel bebas “dukungan sosial (X2) dan variabel terikat “<i>academic burnout</i> (X1)” -Perbedaan variabel bebas “Efikasi diri (X1), subjek ” mahasiswa akhir yang bekerja di Surabaya” dan lokasi penelitian “Surabaya”</p>

			<p><i>burnout</i>, semakin rendah tingkat dukungan sosial, maka kemungkinan mengalami <i>burnout</i> akademik cenderung lebih tinggi.</p>	
5.	<p>Lestari dan Maria (2022) “Hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa”</p>	<p>Jumlah sampel : 186 mahasiswa keperawatan Variabel bebas : <i>Self efficacy</i> Variabel terikat : <i>Academic burnout</i> Metode penelitian : kuantitatif dengan analisis korelasi sederhana</p>	<p>Temuan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat <i>self-efficacy</i> dan kecenderungan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi <i>self-efficacy</i> mahasiswa, semakin rendah kemungkinan mengalami <i>academic burnout</i>, sedangkan jika tingkat <i>self-efficacy</i> rendah, kemungkinan mengalami <i>academic burnout</i> cenderung lebih tinggi.</p>	<p>-Persamaan variabel bebas “<i>self efficacy</i>” dan variabel terikat “<i>academic burnout</i>” -Perbedaan penambahan variabel bebas yakni “dukungan sosial (X2), subjek subjek” mahasiswa akhir yang bekerja di Surabaya” dan lokasi penelitian “Surabaya”</p>

6.	Muhammad Rayyan Ramadhan (2022) “Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan <i>burnout</i> akademik pada siswa Madrasah Aliyah <i>Islamic Boarding School Ar-Risalah</i> ”	Jumlah sampel : 99 Siswa dari MA Islamic Boarding School Ar-Risalah Variabel bebas : dukungan teman sebaya Variabel terikat : <i>Academic burnout</i> Metode penelitian : kuantitatif dengan analisis korelasional menggunakan teknik analisis <i>product moment</i>	Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat dukungan teman sebaya dan <i>academic burnout</i> . Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan teman sebaya, semakin kecil kemungkinan mengalami <i>academic burnout</i> . Di sisi lain, jika tingkat dukungan teman sebaya rendah, maka kemungkinan mengalami <i>academic burnout</i> cenderung lebih tinggi.	-Persamaan penelitian ini terletak pada variabel bebas “dukungan sosial (X2) dan variabel terikat “ <i>academic burnout</i> ” -Perbedaan variabel bebas “Efikasi diri (X1), subjek ” mahasiswa akhir yang bekerja di Surabaya” dan lokasi penelitian “Surabaya”
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian terkait dengan “Hubungan antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial dengan Kecenderungan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Akhir yang Bekerja Di Surabaya”. Penelitian ini memiliki kesamaan dan perbedaan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dijadikan sebagai rujukan, perbedaannya terletak pada variabel penelitian baik dari variabel X1 maupun X2, lokasi penelitian, serta subjek penelitian. Penelitian ini memiliki 3 variabel yaitu efikasi diri (X1), dukungan sosial (X2) sebagai variabel bebas dan *academic burnout* (Y) sebagai variabel terikat. Lokasi

penelitian ini berada di wilayah Surabaya dengan subjek mahasiswa akhir yang bekerja di wilayah Surabaya.