

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Burnout* merupakan suatu sindrom patologis yang terjadi akibat stres berkepanjangan yang mengakibatkan kelelahan fisik dan emosional, yang pada akhirnya menimbulkan perilaku maladaptif pada penderitanya. Perilaku maladaptif pada penderita *burnout* dapat berupa hilangnya motivasi/dorongan dan kerenggangan hubungan dengan individu lain, serta penurunan kinerja akibat perasaan tidak kompeten atau tidak berguna Maslach (2015). Terdapat tiga dimensi yang menggambarkan definisi *burnout* di atas yaitu : *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), *reduced personal accomplishment*. (Maslach & Leiter, 2016).

Peneliti melakukan wawancara mengenai hambatan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh. Hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa, peneliti menemukan adanya indikasi terjadinya *burnout*. Pada dimensi pertama yaitu *exhaustion* (kelelahan), dimana setiap narasumber mengatakan bahwa dirinya merasa sangat lelah dalam menghadapi tugas akhir bahkan mereka merasa tertekan dan pernah menangis dalam proses bimbingan. Pada dimensi kedua yakni *cynicism* (sinisme), narasumber mengatakan bahwa ketika ia sedang kelelahan mengerjakan skripsi ia memilih menghilang dan tidak ikut bimbingan sedangkan narasumber lainnya mengatakan bahwa ia seperti tidak peduli bahkan mengatakan dirinya ingin menyerah. Pada dimensi terakhir yakni *reduced personal accomplishment*, rata-rata narasumber mengalami

penurunan kepercayaan diri dalam mengerjakan skripsi.

Sebuah fenomena yang banyak diamati di lapangan, seperti yang telah di jelaskan pada penelitian sebelumnya, *burnout* dapat menimbulkan permasalahan psikologis pada mahasiswa. Faktanya, kasus-kasus akademik *burnout* dan percobaan bunuh diri sering terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Malang Times (2020) menyebutkan terdapat tiga kasus mahasiswa yang bunuh diri akibat depresi saat menyelesaikan tugas akhir pada tahun 2020. Sejak tahun 2014, setidaknya terdapat 10 kasus mahasiswa yang melakukan bunuh diri akibat depresi menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa merasa lebih stres, cemas, bosan, ingin bunuh diri, dan kehilangan motivasi karena merasa frustrasi dalam menulis skripsi. Apabila hal itu terus berangsur maka akan menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout*. Seperti yang dijelaskan oleh Yang, dalam Cristiana (2020) bahwa *burnout* pada dasarnya mengacu pada stres, perasaan terbebani, dan faktor psikologis lainnya yang muncul ketika pelajar menjadi begitu terlibat dalam proses pembelajaran sehingga mereka menunjukkan kelelahan emosional, perasaan depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik.

Beberapa mahasiswa menganggap skripsi menakutkan, dan tidak jarang mahasiswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami *burnout*. Penelitian Puspitaningrum (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa memikul beban yang sangat berat, mahasiswa merasa lebih stres, cemas, bosan, ingin bunuh diri, kehilangan motivasi dan

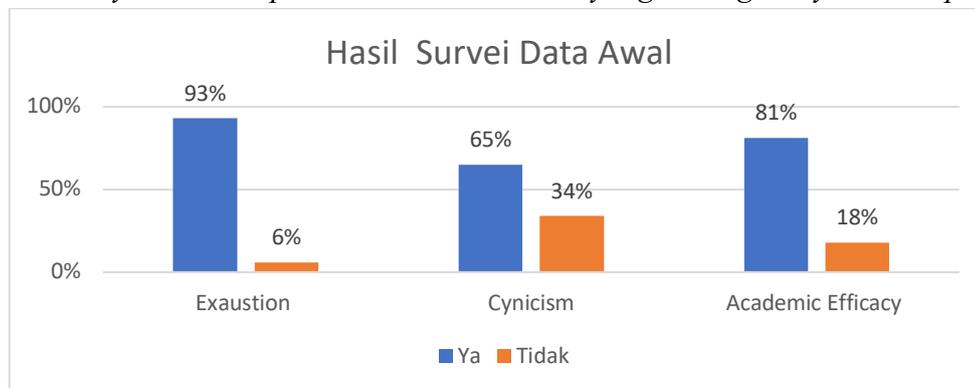
frustasi. Jika kejadian ini terus berlanjut secara bertahap, maka dapat menyebabkan terjadinya *burnout* di kalangan mahasiswa. Penelitian lain juga disampaikan oleh Himmatul Aliyah dkk (2021) yang menyimpulkan bahwa semua mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami *burnout*, sebagian besar mengalami *burnout* sedang yaitu sebanyak 83,6%, sedikit saja yang mengalami *burnout* ringan yaitu sebanyak 16,4%.

Leiter & Maslach (2016) berbagi beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout*. Pertama, *work overload*, di mana individu menyelesaikan terlalu banyak pekerjaan dalam waktu yang sangat singkat. Kedua, *lack of work control* adalah aturan yang terkadang membatasi kemampuan individu untuk berinovasi. Ketiga, *rewarded for work*, dimana kurangnya apresiasi dari lingkungan perkuliahan. Keempat, *breakdown in community* yaitu kurang memiliki rasa *belongingness* terhadap lingkungan kuliahnya. Kelima, *treated fairly* yaitu perasaan diperlakukan tidak adil. Keenam, menghadapi konflik nilai, dimana individu melakukan sesuatu yang tidak sejalan dengan nilai-nilainya.

Untuk mendukung kondisi diatas peneliti melakukan survei awal terkait dengan *burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh. Berdasarkan survey data awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 April 2023 kepada 30 responden dengan 15 pernyataan yang mendasari 3 aspek dari Burnout yaitu *exhaustion*, *cynicism* dan *reduced personal accomplishment* (Maslach & Leiter, 2016). Berikut dibawah ini grafik survey data awal.

Gambar 1.1

*Hasil survey data awal pada mahasiswa unimal yang sedang menyusun skripsi*



Sumber : Data diolah peneliti

Keterangan :

Aspek 1 : *Exhaustion*

Aspek 2 : *Cynicism*

Aspek 3 : *reduced personal accomplishment*

Berdasarkan diagram hasil survei awal pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di atas, diperoleh pada hasil diagram dari aspek 1 yaitu *exhaustion* yang menjawab “ya” pada pernyataan “tugas skripsi mengakibatkan saya merasa lelah secara emosional”, hal ini menandakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan tanda-tanda terkurasnya sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tak berdaya, merasa tertekan, dan juga menunjukkan kelelahan fisik. Pada aspek 2 yaitu *cynicism* yang menjawab “ya” pada pernyataan “saya merasa menjadi lebih sinis dengan kegunaan potensial studi saya” hal ini menandakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan upaya melindungi diri dari tuntutan emosional yang berlebihan untuk mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan mahasiswa. Pada aspek 3 yaitu *reduced personal accomplishment* hal ini menandakan bahwa adanya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, dalam mengerjakan tugas

sebagai mahasiswa, bahkan terhadap lingkungan.

Berdasarkan hasil survei data awal yang telah dilakukan dapat diperoleh bahwa, peneliti menyimpulkan bahwa secara umum mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh terlihat mengalami *burnout* pada beberapa aspek yaitu *exhaustion*, *cynicism* dan *reduced personal accomplishment*. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terlihat cenderung mengalami permasalahan lelah fisik dan mental dalam menyusun skripsi dimana mahasiswa menunjukkan kelelahan emosional, kecenderungan *depersonalisasi/cynicism* dan menurunnya keyakinan akademik, keterlibatan jangka Panjang pada situasi yang penuh dengan tuntutan emosional dalam menyusun skripsi. Dari latar belakang dan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran *Burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## **1.2 Keaslian Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh Tariskova & Muyana (2023) dengan judul *Academic burnout* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. Hasil dari penelitian ini bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* di kategori sedang sebagian kecil mengalami *academic burnout* tinggi. Adapun Perbedaan dengan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan diteliti ialah penelitian sebelumnya memiliki tujuan agar dapat mengetahui tingkat *academic burnout* BK UAD angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi, sedangkan penelitian yang akan diteliti gambaran burnout pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh

Penelitian yang dilakukan oleh Hasbillah & Rahmasari (2022) dengan judul *Burnout Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menempuh Tugas Akhir*. Hasil dari penelitian ini bahwa mahasiswa mengalami *burnout* akademik dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan diteliti ialah penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, subjek penelitian sebanyak empat orang mahasiswa. Sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, responden penelitian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Alimah et al (2016) dengan judul *Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwekerto*. Hasil dari penelitian ini bahwa Gambaran *burnout* mahasiswa mayoritas mengalami *burnout* tingkat sedang dan berdasarkan masing-masing dimensi mayoritas mahasiswa pada dimensi kelelahan emosi dan menurunnya pencapaian prestasi akademik mengalami *burnout* tingkat sedang, sedangkan pada dimensi sinisme mayoritas mengalami *burnout* ringan. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian adalah mengetahui gambaran burnout dengan subjek mahasiswa jurusan keperawatan dan perbedaan tingkat burnout antara kedua periode angkatan. Sedangkan penelitian yang akan diteliti fokus pada gambaran burnout pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyah et al (2021) dengan judul *Gambaran Distress dan Burnout dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Stikes Bina*

Sehat Ppni Mojekerto. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami burnout, sebagian besar mengalami burnout sedang yaitu sebanyak 83,6%, sedikit saja yang mengalami burnout ringan yaitu sebanyak 16,4%. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah penelitian sebelumnya menggunakan desain penelitian survey deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Sedangkan penelitian yang akan diteliti fokus pada gambaran burnout pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif.

Puspitaningrum, K. (2018). Dengan judul Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua memberi dampak pada *burnout* yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan uji regresi sederhana. Sedangkan penelitian yang akan diteliti fokus pada satu variabel dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui informasi mengenai *burnout*, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Malikussaleh. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap luasnya informasi dan ilmu pengetahuan, terkhusus dalam perkembangan ilmu psikologi klinis dan pendidikan.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini di harapkan bisa bermanfaat bagi :

#### **a. Bagi Universitas**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai langkah awal bagi universitas untuk mengetahui permasalahan mahasiswa dengan cara memperhatikan psikologis mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menyusun skripsi, melalui pemberian program perencana dan fasilitator yang berperan aktif, melalui pemberian program seminar atau ruang berdiskusi dan pemecahan masalah tentang *burnout* dan penulisan karya ilmiah.

#### **b. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengembangan diri bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan cara mengikuti pelatihan atau seminar mengenai *burnout* .