

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi memainkan peran penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Di Indonesia, perguruan tinggi berkembang seiring dengan tinggi minat masyarakat untuk mencapai pendidikan tingkat lanjut. Sebagai civitas akademika, mahasiswa merupakan bagian integral dari perguruan tinggi. Menurut data Badan Pusat Statistik pada 2021, jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 8,2 juta orang dan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.¹

Sebagai mahasiswa, mereka dituntut untuk aktif mengikuti proses pembelajaran, menyelesaikan tugas-tugas akademis, dan menyelesaikan program pendidikan minimal dalam 4-6 tahun.² Dalam dunia pendidikan tinggi, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, seperti tugas akhir, ujian, dan proyek penelitian. Masa ini merupakan periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa. Beban akademik mahasiswa akhir cukup berat. Mereka perlu menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi sambil mengikuti mata kuliah lain untuk memenuhi kredit.³ Hal ini meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan. Selain itu, persiapan wisuda, ujian negara, hingga transisi menuju dunia kerja turut memengaruhi psikologi mahasiswa semester akhir.

Tugas akhir merupakan salah satu syarat wajib yang harus diselesaikan mahasiswa untuk lulus dari program studi. Akan tetapi, tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikantepat waktu. Penyelesaian tugas akhir menjadi momen

¹ M Ivan Mahdi. Jumlah Mahasiswa Mencapai 8,96 Juta Pada 2021.

<https://dataindonesia.id/pendidikan/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-mencapai-896-juta-pada-2021> diakses pada tanggal 20 April 2025.

² Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia (Nomor 3 Tahun 2020) Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Diakses dari Universitas Sanata Dharma.

³ Hasani, L., Nurhayati, N., & Susanti, D. (2019). Hubungan Antara Beban Akademik Dengan Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi*, 9(1), hal. 9-14.

berat bagi mahasiswa karena tingginya beban akademik dan waktu. Dalam menyusun skripsi ada beberapa tantangan yang dihadapi mahasiswa seperti : Tekanan waktu untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.⁴ Ini menimbulkan stres karena harus menyeimbangkan penyusunan skripsi dengan aktivitas lain. Stres menghadapi ujian skripsi juga berpengaruh terhadap kesejahteraan mahasiswa.⁵ Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat membuat gangguan psikologis pada mahasiswa dan bisa muncul sebagai gejala kecemasan dan stress. Stress yang berlebihan berkaitan dengan penurunan kesuksesan dalam akademik, meningkatnya ketidakjujuran, meningkatnya penyalahgunaan narkoba, sinisme, hilangnya empati, dan keinginan bunuh diri.

Mahasiswa yang sedang menempuh skripsi mungkin mengalami *burnout*, yang merupakan kondisi stres dan kelelahan emosional yang berkepanjangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berat dan tekanan yang terus menerus. *Burnout* didefinisikan sebagai sindrom stres kronis yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian rendahnya diri.⁶ Beban akademik yang berlebihan seperti yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berpotensi menyebabkan *burnout*. Burnout bersifat multifaktorial, terdapat faktor situasional dan faktor individual tetapi faktor stress adalah paling banyak dibahas. Penelitian menunjukkan 50,4% mahasiswa akhir mengalami gejala *burnout* akibat tekanan penyelesaian skripsi.⁷

Peneliti melakukan wawancara kepada 4 mahasiswa jurusan psikologi islam yang menempuh tugas akhir di UIN SATU. Hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa, peneliti menemukan adanya indikasi terjadi *burnout*. Pada dimensi pertama yaitu kelelahan emosi, di mana narasumber mengatakan

⁴ McCormick, R., Neill, J. T., & Harrison, T. M. (2013). Writing for educational change: A case study. *The International Journal of Educational Management*.

⁵ Said, S. B. (2020). On stress faced by final year students in writing their dissertation: A qualitative study. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 1557-1561.

⁶ Maslach, C. (2001). What Have We Learned About Burnout And Health? *Psychology and Health*, 16 (5), 607-611.

⁷ Hasani, S. M., Nikdel, M. R., & Sorbi, E. H. (2019). Examine psychological factors affecting the success of Master's students. *Middle East Journal of Family Medicine*, 17(5), hal. 33-41

bahwa dirinya merasa sangat lelah dalam menghadapi tugas akhir bahkan mereka merasa tertekan. Pada dimensi kedua yaitu depersonalisasi, narasumber mengatakan ketika sedang kelelahan dengan mencari judul untuk tugas akhir memilih menghilang dan tidak berkomunikasi dengan siapapun. Pada dimensi terakhir yaitu rendahnya pencapaian diri, rata-rata narasumber mengalami penurunan kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Narasumber mengatakan bahwa tidak yakin bisa menyelesaikan tepat waktu, dikarenakan narasumber sedang magang. Sedangkan narasumber lainnya mengatakan bahwa ia tidak yakin bisa menyelesaikan tepat waktu dikarenakan narasumber kesulitan mencari refensi.

Burnout merupakan kondisi yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, seperti yang telah dijelaskan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan psikologis, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Detik jatim mengungkapkan bahwa terdapat kasus mahasiswa yang mengakhiri hidupnya karena depresi selama mengerjakan tugas akhir.⁸ Proses penulisan skripsi yang penuh tekanan membuat mahasiswa merasa cemas, stres, jemu, dan kehilangan motivasi. Jika kondisi ini dibiarkan terus menerus, mahasiswa dapat mengalami kelelahan yang parah. Seperti yang dijelaskan oleh Yang dalam Cristiana, burnout merupakan bentuk stres yang muncul ketika mahasiswa terlalu tenggelam dalam kegiatan akademik, sehingga mengakibatkan kelelahan secara emosional, perasaan terasing dari lingkungan sekitar, serta menurunnya kemampuan dan prestasi belajar.⁹

Menurut beberapa penelitian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali mengalami kelelahan mental atau burnout. Banyak dari mereka yang merasa bahwa skripsi merupakan hal yang mengintimidasi dan menantang. Korelasi antara stres dan burnout ditemukan dalam sebuah penelitian oleh

⁸ Muhamamad Aminudin. Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri Gegara Depresi Skripsi Tak Selesai. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai> diakses pada tanggal 20 April 2025

⁹ Christina, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan. Universitas Negeri Surabaya: 9-1

Rinnaldo, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0.372$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan terjadinya burnout meningkat seiring dengan tingkat stres, terutama bagi mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru yang menyusun skripsi secara daring.¹⁰ Sementara itu, penelitian dari Puspitanungrum, mahasiswa program bimbingan dan konseling yang sedang mengerjakan skripsi antara tahun 2011 dan 2013 melaporkan burnout dengan kategori sebagai berikut : kategori sangat tinggi 0%, tinggi 1,25%, sedang 61,25%, rendah 37,5%, dan sangat rendah 0%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres yang cukup besar ketika mempersiapkan skripsi mereka. Mereka sering mengalami stres yang berlebihan, kekhawatiran, kebosanan, kurangnya kegembiraan, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Kelelahan di kalangan mahasiswa dapat memburuk jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama.¹¹

Leiter & Maslach membagikan beberapa faktor yang mengakibatkan timbulnya *burnout*.¹² Pertama, *work overload*, yang terjadi ketika seseorang menyelesaikan terlalu banyak pekerjaan dalam waktu yang sangat singkat. Kedua, *lack of control* atau tidak ada kontrol atas pekerjaan, yang dimana faktor kedua ini memiliki pengertian kadang-kadang membatasi kreativitas seseorang. Ketiga, tidak menerima penghargaan untuk pekerjaannya sementara lingkungan perkuliahan tidak memberikan penghargaan. Keempat, *breakdown in community*, yang berarti tidak memiliki rasa ikatan dengan lingkungan kuliahnya. Kelima, treated fairly yang dimana perasaan diperlakukan tidak adil, atau diperlakukan tidak adil. Keenam, menghadapi konflik nilai, yang dimana konflik nilai terjadi ketika seseorang melakukan sesuatu yang tidak sejalan dengan prinsipnya.

Dalam konteks ini, *spiritualitas* dapat memainkan peran penting dalam mitigasi *burnout*. *Spiritualitas* sering kali diartikan sebagai pencarian makna

¹⁰ Rinnaldo Adhitya Nugroho. (2020). Hubungan Stres Dengan Burnout Mahasiswa Sedang Menghadapi Tugas Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Pekanbaru. Skripsi. Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

¹¹ Puspitaningrum. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 4(10)

¹² Maslach, C & Leiter, M.P. (2016). Definition and Assesment A mediation Model of Burnout and Engagement Implications for Interventions. Burnout, Vol. 22, hal 368-371.

dan tujuan hidup yang lebih dalam, yang dapat menawarkan dukungan emosional dan psikologis. Menurut penelitian oleh Pargament, *spiritualitas* dapat berfungsi sebagai sumber ketahanan dan cara untuk mengatasi stres¹³. Stres merupakan hal yang wajar dan dialami setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Namun, akumulasi stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan sindrom emosional yang dikenal dengan *burnout*. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinisme atau sikap jenuh terhadap pekerjaan, serta perasaan tidak memiliki pencapaian.¹⁴ *Burnout* diakibatkan oleh tekanan psikologis yang berkepanjangan akibat interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menuntut.¹⁵

Spiritualitas adalah cara memahami sesuatu yang berasal dari keyakinan pada Tuhan dan ditandai dengan nilai-nilai yang dapat diidentifikasi pada diri sendiri, orang lain, dan alam. Dengan demikian, seseorang tidak akan terpuruk ketika mereka menghadapi kesulitan hidup karena mereka percaya bahwa Allah akan membantu mereka. *Spiritualitas* adalah alat yang efektif untuk mengurangi stres. Karena pentingnya spiritualitas seseorang, mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

Dalam perspektif *spiritual*, *burnout* dapat pula disebabkan oleh kekurangan *spiritualitas* seseorang. Ketika seseorang mengalami *burnout*, hal itu menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tanggung jawab yang dibebankan dengan sumber daya internal yang dimiliki untuk menanggapi tanggung jawab tersebut. Dalam agama-agama samawi, setiap manusia diajak untuk hidup dalam ketentraman lahiriah maupun batin. Ketentraman batin merupakan hasil dari keseimbangan antara kesadaran akan diri dan lingkungan serta kemampuan mengelola sumber daya spiritual untuk menghadapi

¹³ Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.

¹⁴ Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, hal. 99-113.

¹⁵ Schaufeli, W. B. & Greenglass. E. R. (2001). Introduction to Special Issue on Burnout and Health. *Psychology and Health*, 16, hal. 501-510

tantangan yang dihadapi.¹⁶ *Spiritualitas* adalah cara memahami sesuatu yang berasal dari keyakinan pada Tuhan dan ditandai dengan nilai-nilai yang dapat diidentifikasi pada diri sendiri, orang lain, dan alam. Dengan demikian, seseorang tidak akan terpuruk ketika mereka menghadapi kesulitan hidup karena mereka percaya bahwa Allah akan membantu mereka. Spiritualitas adalah alat yang efektif untuk mengurangi stres. Karena pentingnya spiritualitas seseorang, mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Karena keyakinanku pada Allah memberi pertolongan yang tak terduga, saya tidak mengalami stres saat siswa menghadapi kesulitan menyelesaikan tugas akhir mereka.

Kekurangan spiritualitas dapat terjadi akibat ketiadaan pendekatan diri dengan Tuhan, atau kurang menanamkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, spiritualitas mampu menjadi buffer terhadap stres karena mampu meningkatkan rasa kompeten dan daya tahan diri.¹⁷ Dalam agama, setiap manusia diajak untuk bersyukur atas nikmat-Nya, berdoa memohon pertolongan dan petunjuk-Nya, serta selalu ingat akan kekuasaan Tuhan (Al-Quran). Hal ini dapat menumbuhkan keyakinan dan rasa aman bagi seseorang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan dalam mengurangi stres. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat spiritualitas yang tinggi memiliki skor stres yang lebih rendah dibandingkan yang rendah.¹⁸ Temuan lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif beribadah memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.¹⁹ Selain itu, survei terhadap 14.307 mahasiswa menunjukkan

¹⁶ Nursalam. (2016). Konsep dan penerapan metode penelitian ilmu keperawatan: Pedomanskripsi, tesis, dan disertasi (Edisi 3). Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

¹⁷ Khrisna, M. (2007). Psikologi Agama. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

¹⁸ Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), hal. 461– 480.

<https://doi.org/10.1002/jclp.20049>

¹⁹ Abdel-Khalek, A. M. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(1), hal. 127–140.

<https://doi.org/10.1080/13674670903454279>

bahwa spiritualitas berhubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres.²⁰

Berdasarkan beberapa temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas berperan sebagai buffer terhadap stres dan *burnout*. Hal ini sejalan dengan konsep Pargament bahwa kekurangan *spiritualitas* dapat menyebabkan *burnout* karena ketidakseimbangan antara tanggung jawab dan sumber daya. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah dan penanaman nilai-nilai *spiritual*, diharapkan mampu menjadi sumber kekuatan bagi seseorang untuk mengelola stres dan mencegah terjadinya *burnout*. Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian kepada mahasiswa Psikologi Islam UIN SATU yang sedang menempuh tugas akhir dengan maksud untuk mengetahui hubungan antara *spiritualitas* dengan *burnout*.

1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir sering mengalami *burnout*, yang ditandai dengan kelelahan fisik, emosional, dan penurunan motivasi. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hasil akademik dan kesejahteraan mental mereka. *Spiritualitas*, yang mencakup nilai-nilai, keyakinan, dan praktik yang memberi makna pada kehidupan, dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan psikologis. Namun, belum banyak penelitian secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara *spiritualitas* dan *burnout* pada dikalangan mahasiswa. Meskipun ada penelitian yang menunjukkan bahwa *spiritualitas* dapat berkontribusi pada pengelolaan stress, masih sedikit data yang menggali bagaimana *spiritualitas* mempengaruhi *burnout*, terutama dalam konteks mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Dengan meningkatnya kasus *burnout* di kalangan mahasiswa, penting untuk memahami

²⁰ Rosmarin, D. H., Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2008). The role of religiousness in anxiety, depression, and happiness in a national sample of Americans. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(11), hal. 803–811. <https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e3181b9>

apakah *spiritualitas* dapat berfungsi sebagai faktor pelindung yang mengurangi risiko *burnout*, serta bagaimana mahasiswa dapat memanfaatkan *spiritualitas* mereka untuk menjaga kesejahteraan selama masa penyusunan tugas akhir.

1.3 Rumusan Masalah

- a. Apakah terdapat hubungan antara *spiritualitas* dengan *burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menempuh tugas akhir di UIN SATU?

1.4 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui adanya hubungan antara *spiritualitas* dengan *burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menempuh tugas akhir di UIN SATU.

1.5 Kegunaan Penelitian

a. Secara Teoritis

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan sigma baru dan sumbangsih bagi keilmuan khususnya psikologi.

b. Secara Praktis

Dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat pada pemahaman hubungan antara *spiritualitas* dengan *burnout*.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan burnout pada mahasiswa psikologi islam yang sedang menempuh tugas akhir di UIN SATU. Penelitian ini dilakukan di UIN SATU. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa psikologi islam yang sedang menempuh tugas akhir di UIN SATU. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas (*independent*) *spiritualitas* dan variabel terikat (*dependent*) *burnout*.

1.7 Penegasan Variabel

Untuk memberikan gambaran yang jelas dan mencegah kesalahpahaman mengenai maksud dan arti dari judul skripsi ini. Maka dari itu, peneliti akan mendefenisikan dan menegaskan beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi ini dengan jelas:

a. Spiritualitas

Definisi konseptual mengenai spiritualitas. Spiritualitas, sering dihubungkan dengan unsur agama, adalah pencarian makna, tujuan, dan ikatan yang lebih dekat dengan sang pencipta. Menurut psikologi, spiritualitas mencakup pengalaman subjektif seseorang dengan keyakinan, nilai, dan perilaku yang berdampak pada kesehatan mental dan emosionalnya.

Sedangkan definisi operasional mengenai spiritualitas. Menurut Pargament dan Mohoney spiritualitas adalah sebuah proses dalam kehidupan seseorang yang memiliki makna dan tujuan serta mempengaruhi orang lain dan juga lingkungan. Spiritualitas mencakup bentuk nilai kebaikan lebih luas dari religious karena tidak mencakup agama tertentu melainkan mencakup seluruh agama, golongan mauoun kepercayaan apapun. Spiritualitas seseorang akan memberikan warna dalam kehidupan, spiritualitas yang benar akan membantu diri sendiri, orang lain, kehidupan, dan lingkungan. Seorang dengan landasan spiritual yang kuat mampu menghadapi dan mengatasi tantangan dan tekanan dalam hidupnya.

b. Burnout

Definisi burnout secara konseptual yang dimana burnout adalah kelelahan mental, fisik, dan emosional yang disebabkan oleh stress yang berkelanjutan, yang sering kali disebabkan oleh tekanan di tempat kerja atau sekolah. Sedangkan menurut operasional kelelahan fisik dan emosional adalah ketegangan emosional yang disebabkan oleh beban kerja yang berat yang membutuhkan interaksi sosial. Karakteristik yang disebutkan Maslach digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kelelahan.²¹ Dimensi-dimensi ini termasuk berkurangnya pencapaian diri, depersonalisasi, dan kelelahan emosional.

²¹ Maslach, C. (2003). *Burnout The Cost Of Caring*. California: Published By Ishk

1.8 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini bertujuan untuk memudahkan pemahaman dan penilaian terhadap isi penelitian. Setiap bab dalam laporan ini memiliki peran masing-masing yang dijelaskan sebagai berikut :

a. BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi pendahuluan yang memuat gambaran umum mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

b. Bab II Tinjauan Pustaka

Pada bagian ini dibahas berbagai teori yang relevan sebagai landasan pembahasan, meliputi teori utama, kerangka pemikiran, dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

c. Bab III Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan pendekatan penelitian yang digunakan, lokasi pelaksanaan, variabel yang diteliti dan cara pengukurannya, populasi dan teknik pengambilan sampel, instrument yang digunakan, metode pengumpulan data, teknik analisis, serta tahapan pelaksanaan penelitian.

d. Bab IV Temuan Penelitian

Data yang dikumpulkan selama penelitian dan kesimpulan yang diambil dari analisis disajikan dalam bab ini.

e. Bab V Pembahasan

Bab ini merangkum hasil penelitian dengan mengaitkannya dengan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya.

f. Bab VI Penutup

Bab terakhir ini berisi rekomendasi yang dapat menjadi panduan bagi penelitian selanjutnya serta kesimpulan yang diambil dari temuan penelitian.