

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Istilah "mahasiswa" mengacu pada seseorang yang terdaftar di perguruan tinggi yang harus mampu bertindak dan menghasilkan karya ilmiah. Mahasiswa diwajibkan untuk menunjukkan kemandirian dan tanggung jawab dalam memenuhi tanggung jawab akademiknya sebagai anggota perguruan tinggi. Tanggung jawab ini meliputi perkuliahan, kerja lapangan, praktikum, dan penyusunan tugas akhir. Mahasiswa yang telah menyelesaikan setidaknya tujuh semester program studi dan memenuhi prasyarat untuk mengikuti mata kuliah tugas akhir skripsi dianggap telah memasuki tahun terakhir studinya. Kelompok mahasiswa ini umumnya berada dalam rentang usia 20 hingga 25 tahun (Marchella et al., 2023).

Mahasiswa memiliki jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan studinya sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 49 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Diperlukan waktu empat hingga lima tahun untuk menyelesaikan program Sarjana atau Diploma 4. Mahasiswa harus memenuhi persyaratan gelar sarjana, termasuk mendaftar dan menyelesaikan tugas akhir, agar dapat menyelesaikan studinya.

Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir agar dapat lulus dengan gelar sarjana. Tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu sangat membebani sebagian mahasiswa. Jika tidak, mahasiswa tersebut harus melanjutkan studi ke semester berikutnya, yang pada akhirnya akan mengakibatkan peningkatan biaya. Keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahan di perguruan tinggi sangat ditentukan oleh tugas akhirnya yaitu skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yang berfungsi sebagai uji kemampuan mahasiswa untuk menggunakan ilmu yang telah dipelajari selama masa studi dalam bentuk laporan ilmiah. Keberhasilan dalam menyusun skripsi tidak hanya mencerminkan pemahaman akademik, tetapi juga menunjukkan kemandirian, kedisiplinan, serta tanggung jawab mahasiswa

dalam menyelesaikan proses pendidikan. Oleh karena itu, percepatan penyelesaian skripsi sangat ditentukan oleh motivasi dan keseriusan mahasiswa itu sendiri dalam menjalani proses penelitian dan penulisan. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu serta komitmen akademiknya dengan baik cenderung dapat menyelesaikan skripsi secara lebih efektif dan tepat waktu (Jasiah et al., 2023).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir akan menghadapi kendala seperti kurangnya dorongan untuk segera menyelesaikannya, kesulitan menemukan literatur yang relevan, kegugupan dan kekhawatiran untuk berbicara dengan pembimbing, kurangnya dukungan keluarga atau kerabat, kesulitan memilih topik, sering menunda-nunda, dan kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas akhir (Fitri, 2022). Gejala fisik termasuk kelelahan, keringat berlebih, peningkatan sensitivitas, dan sistem kekebalan tubuh yang menurun sehingga membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit dapat terjadi ketika seseorang kesulitan menyelesaikan tugas akhir. Respons emosional juga dapat muncul, seperti khawatir, putus asa, marah, rendah diri, atau bahkan kecewa. Ketika berada di bawah tekanan untuk menyelesaikan tugas akhirnya, mahasiswa sering merasa cemas dan enggan melakukannya. Mahasiswa mungkin menjadi frustrasi karena mereka tidak yakin untuk menyelesaikan tugas akhir, yang dapat membuat mereka merasa putus asa dan rendah diri. Situasi ini menciptakan dinamika emosional yang kompleks bagi mahasiswa (Jannah, 2022).

Lisyanti, Vania & Fajrianti, (2023) mengungkapkan bahwa tuntutan dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi kebanyakan bersumber dari keluarga, dosen pembimbing, universitas, kerabat dan diri individu itu sendiri agar segera menyelesaikan proses perkuliahan dengan tepat waktu. Sehingga pada setiap prosesnya membutuhkan banyak energi dan menguras pikiran setiap mahasiswa. Sebagai hasilnya, distress dapat muncul jika stres tidak ditangani dengan efektif. Tidak hanya itu, kemungkinan terjadinya *burnout* juga dapat ditemui pada pelajar atau mahasiswa (Balogun et al., 2002).

Tidak sedikit mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir merasa seakan diberi beban yang cukup berat sehingga perasaan tersebut lama-kelamaan berubah menjadi perasaan negatif, yang kemudian dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, stres, keraguan, kehilangan motivasi, hingga depresi. Stres yang berkepanjangan dan tidak segera ditangani dapat menyebabkan *burnout*, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berdampak pada penurunan motivasi belajar dan performa akademik (W. B. Schaufeli et al., 2020).

Sindrom *burnout* akademik, yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan hilangnya prestasi pribadi, dapat muncul jika stres berlanjut dalam jangka waktu yang lama (Marchella et al., 2023). Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik dapat mengalami dampak negatif pada kesejahteraan umum dan kesehatan mental mereka, selain prestasi akademik mereka. Untuk mengelola tekanan akademik dan menghindari *burnout* selama proses penyelesaian tugas akhir, sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki dukungan sosial yang memadai (Nadira & Novitasari, 2024).

*Burnout* didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh stres berkepanjangan dalam situasi yang penuh tekanan emosional Maslach & Jackson, (1981). Secara umum, orang yang telah bekerja dan mengalami tingkat kelelahan yang tinggi lebih mungkin mengalami *burnout*.

*Burnout* akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan burnout yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami burnout akademik akan menunjukkan gejala-gejala seperti pesimisme, kesedihan, kemarahan, serta kurangnya gairah, motivasi, dan minat (Lisyanti, Vania & Fajrianti, 2023). Penyebab umum dari *Academic Burnout* adalah mahasiswa merasa tertekan terkait studi dan depresi, bersamaan dengan kekhawatiran akan kelulusan yang tidak pasti karena adanya ancaman *drop out* dari institusi tempat mereka belajar. Aspek lain yang turut berperan termasuk masalah finansial, hubungan dengan dosen atau orang tua, dan lingkungan sosial yang kurang mendukung (Wibowo et al., 2023). Menurut Maslach & Jackson,

(1981) salah satu elemen yang mempengaruhi timbulnya *burnout* dalam diri seseorang adalah kepribadian, yang melibatkan karakteristik penting individu terkait dengan kualitas mental, sosial, emosional, gaya interpersonal dalam menghadapi masalah, pengendalian emosi, dan ekspresi diri.

Kelelahan akademik mahasiswa dapat menyebabkan gangguan yang signifikan pada proses pembelajaran, seperti tingkat ketidakhadiran yang lebih tinggi, penyelesaian tugas yang lebih buruk, penundaan, prestasi akademik yang lebih buruk, dan tingkat putus sekolah yang tinggi. Kelelahan akademik dapat berdampak buruk pada institusi pendidikan secara keseluruhan, selain juga pada individu yang mengalaminya (Luh, Rahayu, et al., 2021).

Menurut wawancara dengan sejumlah mahasiswa tingkat akhir Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu pada tanggal 20 Oktober 2024, mereka mengungkapkan ketegangan karena kurangnya dorongan dan bantuan dari lingkungan sekitar untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Selain perdebatan antara pembimbing dan dosen lain mengenai tugas skripsi mereka, banyak mahasiswa juga kurang memahami materi dalam mata kuliah teknik penelitian. Mahasiswa kesulitan menyelesaikan skripsi mereka dan akibatnya merasa bingung.

Menurut penelitian oleh (Luh, Rahayu, et al., 2021), keterbatasan waktu, kesulitan bertemu dengan pembimbing, kesulitan menemukan materi yang relevan, dan kecemasan akan kesulitan mencari pekerjaan setelah lulus merupakan penyebab utama stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Menurut penelitian Anggi Trifani et al., (2022), mahasiswa tingkat akhir di STIKOM Tunas Bangsa, Pematangsiantar, merasakan stres berdasarkan sejumlah faktor, termasuk akademik, lingkungan, dan interpersonal. Dengan akurasi total 87,88%, faktor interpersonal menghasilkan hasil penelitian yang paling menonjol.

Menurut penelitian Vitalonary, (2021), 62,25% (94 partisipan) dari 151 mahasiswa dalam sampel berada dalam kategori sedang untuk kelelahan akademik. Sebaliknya, 96 responden dengan persentase 73,8% berada dalam tingkat kelelahan akademik sedang diidentifikasi dalam studi Marchella dkk.

(2023) yang menggunakan sampel 130 mahasiswa tingkat akhir di kota Surabaya. Studi Raharjo & Prahara, (2022) tentang kelelahan akademik mahasiswa menemukan bahwa 60% individu berada dalam kategori sedang. Menurut temuan studi Salgado & Au-yong-oliveira, (2021) di sebuah universitas di Portugal, 29% dari 207 partisipan dalam sampel mengalami kelelahan akademik. Temuan penelitian Nadira & Novitasari, (2024) dengan sampel 125 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami tingkat kelelahan akademik sedang (persentase 88,0; 110 subjek) dan dukungan sosial (64,8%; 81 subjek). Analisis Spearman Rank menunjukkan hubungan negatif yang substansial ( $r = -0,346$ ,  $p < 0,001$ ) antara kelelahan akademik dan dukungan sosial. Disparitas Berdasarkan temuan penelitian Agustriandri, (2021), 94,7% mahasiswa program studi psikologi yang terdaftar pada angkatan 2018 dan 2019 mengalami tingkat kelelahan akademik sedang. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi biasanya mengalami stres negatif karena dapat merugikan diri sendiri. Adanya dukungan sosial merupakan salah satu dari sekian banyak unsur yang dapat menurunkan tingkat stres akademik (Daawi & Nisa, 2021).

Menurut (Zimet Gregory D. et al., 1988), dukungan sosial adalah jenis bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat seseorang, seperti keluarga, teman, dan tetangga. Dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan jaringan sosial merupakan contoh dukungan sosial (Sarafino, 1994). Bagi mereka yang stres atau mengalami *burnout*, dukungan sosial menawarkan banyak keuntungan, terutama jika berasal dari orang-orang yang memiliki ikatan emosional yang mendalam dengan mereka, seperti teman, kerabat, dan orang kepercayaan yang dapat mereka percayai. Said et al., (2021) mempelajari hubungan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial, dan menyimpulkan bahwa resiliensi akademik meningkatkan dukungan sosial. Menurut penelitian Fun et al., (2021), dukungan sosial khususnya, dukungan evaluasi dan rasa memiliki sangat penting untuk menurunkan *burnout* akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Jenaabadi & Amiri Bahrami, (2021) di sebuah lembaga pendidikan

di Iran, yang menemukan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi penurunan *burnout* akademik adalah dukungan sosial. Dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa untuk mencegah berbagai tekanan yang menghambat prestasi akademik mereka. Mahasiswa juga harus berinisiatif untuk meminta dukungan sosial ketika mereka membutuhkannya.

Peneliti meneliti “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu” berdasarkan kejadian dan latar belakang permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Penulis membatasi penelitian pada "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu" sesuai dengan penjelasan sebelumnya. Penelitian ini dibatasi agar pembahasan tidak melebar.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah pada penelitian ini, diantaranya:

1. Seberapa besar tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu?.
2. Seberapa besar tingkat *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu?.

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang maka penelitian ini diantatra lain bertujuan untuk:

1. Mengetahui seberapa besar tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu

Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu.

2. Mengetahui seberapa besar tingkat *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu.
3. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Al-Amin Indramayu.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Selain menyediakan materi untuk publikasi di masa mendatang, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan pengetahuan psikologis mengenai kelelahan akademik dan dukungan sosial.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan untuk mengenali, menangani, dan mencegah kelelahan akademik pada mahasiswa saat mereka menyusun tugas akhir. Untuk meminimalkan kelelahan akademik, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua, teman, dan pihak terkait lainnya tentang pentingnya memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mereka.