

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Strategi yang dapat dilakukan perguruan tinggi untuk meningkatkan kualitas lulusannya yaitu salah satunya dengan menawarkan program *double degree* kepada mahasiswa. Program *double degree* adalah suatu program pendidikan yang melibatkan dua program studi berbeda yang dipelajari secara bersamaan (Ramírez-Adrados *et al.*, 2022). Banyak instansi perguruan tinggi khususnya di Indonesia yang menerapkan program *double degree* bagi mahasiswanya, salah satunya adalah Universitas Merdeka Malang. Sebagai salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Malang, Universitas Merdeka Malang menyediakan program *double degree* dengan program studi D3 Bahasa Inggris dengan waktu perkuliahan selama 6 semester atau tiga tahun. Mahasiswa dapat mendaftar program *double degree* ini dengan melalui dua jalur diantaranya yaitu jalur beasiswa dan jalur mandiri dengan sistem seleksi yaitu tes tertulis (*writing, reading* dan *listening*) serta tes wawancara. Dengan menjalani program *double degree* tersebut, nantinya ketika lulus mahasiswa akan memperoleh gelar A. Md. Li dari program studi D3 Bahasa Inggris dan gelar lainnya dari program studi utama yang ditempuh.

Menjalani perkuliahan di dua program studi menghadirkan berbagai tantangan tersendiri bagi mahasiswa *double degree*. Studi sebelumnya menyatakan bahwa mahasiswa *double degree* program studi D3 Bahasa Inggris di Universitas Merdeka Malang menghadapi beberapa masalah dan

tantangan saat mengikuti perkuliahan. Beberapa masalah tersebut termasuk jadwal perkuliahan yang bertumbukan antara program studi utama dengan program *double degree* D3 Bahasa Inggris, menempuh banyak beban studi akademis yakni 35 hingga 40 SKS per semester, serta banyaknya beban tugas diiringi dengan tuntutan penguasaan materi yang lebih banyak (Nikita *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan survei pra-penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 25-26 Desember 2023 melalui *google form*, 30 responden menyatakan bahwa 3 masalah utama yang sering dihadapi oleh mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang yaitu 43,3% akibat beban tugas yang diberikan terlalu banyak, 30% dikarenakan jam perkuliahan yang bertumbukan antara perkuliahan di D3 Bahasa Inggris dengan program studi utama dan sisanya 26,7% dikarenakan deadline tugas di dua program studi yang berdekatan. Dengan berbagai tantangan dan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa *double degree* dan apabila mahasiswa tidak mampu mengatasi munculnya masalah perkuliahan secara efisien, maka akan membuat mahasiswa rentan terhadap kelelahan atau *burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Penelitian tentang *burnout* kini tidak hanya terfokus kepada para pekerja saja namun juga pada mahasiswa. Meski mahasiswa tidak secara khusus dianggap sebagai pekerja, dari perspektif psikologi, aktivitas akademis mahasiswa seperti menghadiri perkuliahan dan menyelesaikan tugas dianggap sebagai suatu pekerjaan (Lin & Huang, 2014). Maslach dan Leiter (2016) menjelaskan bahwa beban kerja yang berlebih dapat menyebabkan timbulnya kelelahan pada individu. Kelelahan ini juga dapat terjadi pada mahasiswa. Beban kerja atau *workload* bagi mahasiswa dapat

berasal dari tugas-tugas kuliah baik itu tugas akademik ataupun tugas non-akademik. Hal yang sama berlaku untuk mahasiswa *double degree* yang menjalani dua program studi sekaligus, dimana mereka menghadapi tuntutan tugas yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang hanya mengambil satu program studi, sehingga kondisi ini dapat menyebabkan timbulnya *burnout*.

Neuman (dalam Lin & Huang, 2014) menyatakan bahwa *academic burnout* menjadi isu penting yang signifikan untuk dijelajahi di lingkungan perguruan tinggi, karena dapat membantu dalam memahami berbagai perilaku mahasiswa selama masa studi mereka. Menurut Schaufeli *et al.* (dalam Fadilah, 2022), *academic burnout* sendiri adalah fenomena dimana seseorang merasa lelah akibat tekanan akademis, merasa pesimis terhadap diri sendiri, kehilangan minat dalam studi, dan merasa tidak kompeten. Pada mahasiswa, *academic burnout* seringkali ditandai dengan mudah tersinggung, kehilangan idealisme dan menarik diri dari kegiatan akademis (Mostert & Pienaar, 2020).

Freudenberger mengidentifikasi 11 gejala yang sering terlihat pada individu yang mengalami *academic burnout*, termasuk kelelahan, dorongan untuk melarikan diri dari kenyataan, perasaan bosan dan sinis, masalah psikosomatis seperti mual, sakit kepala, kram otot punggung, influenza serta gangguan fisik lainnya, penyangkalan, gejala emosional seperti mudah marah, mudah tersinggung, perasaan tidak dihargai dan curiga tanpa alasan, hingga depresi (Fadilah, 2022). Hasil survei pra-penelitian yang dilakukan penulis pada 25-26 Desember 2023 dengan 30 responden mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang menunjukkan

bahwa banyak dari mereka mengalami gejala-gejala yang serupa seperti kelelahan (80%), masalah emosional (73,3%), dan masalah psikosomatis (60%). Temuan ini mengindikasikan adanya potensi *academic burnout* di antara mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang.

Menurut Schaufeli *et al.* (dalam Aoko Oyoo *et al.*, 2018) mahasiswa yang dihadapkan situasi jangka panjang yang menuntut secara fisik dan emosional nantinya energi fisik maupun mental akan cenderung terkuras kemudian mengarah ke *academic burnout*. Kelelahan akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada kehidupan pribadi dan kesuksesan akademik mahasiswa (Lisyanti, 2023). *Academic burnout* pada mahasiswa akan memicu semakin tingginya tingkat ketidakhadiran, semakin tinggi presentase putus kuliah dan menurunnya prestasi akademik (Ye *et al.*, 2021). Selain itu, Neuman (dalam Lin & Huang, 2014) juga menjelaskan bahwa *academic burnout* dapat berdampak dalam mempengaruhi hubungan mahasiswa baik saat ini maupun di masa depan terkait dengan institusi, dosen atau dengan sesama mahasiswa dan lainnya.

Academic burnout tidak hanya menimbulkan berbagai dampak yang mempengaruhi studi mahasiswa. Berbagai konsekuensi perkuliahan muncul terutama pada mahasiswa *double degree* seperti meningkatnya tugas dan beban akademik serta jadwal kuliah yang bertumbukan. Konsekuensi tersebut ditimbulkan tanpa paksaan pihak tertentu. Sebab program *double degree* di Universitas Merdeka Malang ditempuh oleh mahasiswa atas dasar minat serta kemauan mahasiswa sendiri untuk mendaftar dan menjalani dua program studi secara bersamaan. Namun

demikian, fenomena *academic burnout* tetap muncul di kalangan mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang.

Faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik mahasiswa salah satunya adalah dukungan sosial, sejalan dengan pendapat Gold dan RA Roth (dalam Fadilah, 2022), yang menyebutkan bahwa faktor-faktor seperti kekurangan dukungan sosial, konsep diri, isolasi, konflik peran dan ambiguitas peran, serta faktor demografis dapat menyebabkan *academic burnout*. Christiana (2020) juga mengemukakan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa merasa lelah dalam menghadapi tantangan akademik. Untuk mencegah dan mengatasi masalah *academic burnout*, mahasiswa memerlukan dukungan sosial dan emosional dari orang lain. Dukungan sosial mampu membantu mengurangi tekanan psikologis seperti kecemasan atau kelelahan (Kim *et al.*, 2017), sehingga menjadi faktor penting dalam mengurangi tingkat *academic burnout* (Ye *et al.*, 2021).

Dukungan sosial adalah persepsi individu tentang rasa diperhatikan, dihargai, dicintai, dan dianggap penting oleh lingkungan sekitar (Greindl, 2020). Dalam lingkungan universitas, dukungan yang memadai dari berbagai sumber baik melalui orang tua, teman maupun dosen menghasilkan berbagai efek positif dalam kehidupan perkuliahan mahasiswa, misalnya dosen dan teman dapat memberi saran atau masukan yang berguna dalam perkuliahan agar meringankan beban belajar dan mampu bersikap optimis (Ye *et al.*, 2021). Sejalan dengan hal itu, Wang *et al.* (2014) juga menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi suatu hal penting untuk mahasiswa di masa studinya, sebab dengan

dukungan sosial, mahasiswa mampu mengatasi masalah dengan mudah dan memiliki berbagai rencana penyelesaian masalah serta menjadikan tekanan atau beban yang dialami menjadi lebih ringan.

Penelitian sebelumnya telah menginvestigasi korelasi antara dukungan sosial dan *academic burnout*. Sebuah studi menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkat dukungan sosial dan tingkat kelelahan akademik, dimana semakin meningkat dukungan sosial yang diperoleh maka semakin menurun tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa. Variabel dukungan sosial secara keseluruhan mempengaruhi sekitar 22,3% kepada variabel kelelahan akademik (Fadilah, 2022). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa variabel dukungan sosial berdampak negatif terhadap kelelahan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, yang berarti bahwa semakin meningkat tingkat dukungan sosial yang diterima maka kelelahan akademik cenderung semakin menurun (Lisyanti, 2023). Selain itu, penelitian pada mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kelelahan, yang membantu mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam mengatasi masalah dan mencegah terjadinya *burnout* (Redityani & Susilawati, 2021).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terkait dukungan sosial dan *academic burnout* peneliti belum menemukan penelitian yang ditujukan kepada mahasiswa *double degree*. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan dan penulis tertarik untuk mengetahui hasil penelitian terkait pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* terutama yang dialami oleh mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang. Hal

ini sejalan dengan tingginya beban tugas perkuliahan mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang yang menimbulkan *academic burnout* sehingga dibutuhkan dukungan sosial untuk menangani masalah tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa *Double Degree* Universitas Merdeka Malang”.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang masalah yang telah diuraikan dan berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang?

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berupa informasi tambahan dan memperluas cakupan

penelitian, khususnya terkait peran dukungan sosial dalam pencegahan *academic burnout* pada mahasiswa *double degree* Universitas Merdeka Malang.

b. Secara Praktis

1) Bagi Responden

Harapannya, penelitian ini dapat memberi pemahaman kepada responden tentang pentingnya dukungan sosial baik dari teman, orang tua, dan figur penting disekitar mereka seperti dosen, dengan tujuan untuk mencegah dan mengatasi kelelahan akademik pada mahasiswa *double degree*.

2) Bagi Universitas

Harapannya, penelitian ini dapat menyajikan informasi yang jelas tentang tingkat kelelahan akademik pada mahasiswa *double degree* di Universitas Merdeka Malang.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan dasar dan pengetahuan tambahan, serta dapat dijadikan referensi bagi peneliti masa depan yang tertarik dalam melakukan penelitian serupa mengenai dukungan sosial dan *academic burnout*.