

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Jenjang pendidikan Strata satu (S1) dapat ditempuh dalam empat hingga maksimum tujuh tahun lamanya seperti ketentuan PERMENRISTEKDIKTI nomor 44 tahun 2015. Sarjana, merupakan gelar yang diberikan kepada mahasiswa S1 dari Universitas dimana mahasiswa menempuh pendidikan. Gelar tersebut diperoleh mahasiswa ketika telah menyelesaikan tugas akhirnya, yaitu skripsi. Tiga keuntungan yang akan diperoleh mahasiswa ketika menyelesaikan masa studinya tepat waktu, yaitu lebih cepat untuk memulai karir, melakukan hobi di luar akademik, serta memiliki kesempatan besar untuk segera melanjutkan pendidikan.

Puspitaningrum (2018) mengungkapkan bahwa, tenaga dan pikiran mahasiswa akan terkuras dikarenakan tuntutan dari lingkungan sekitar untuk segera menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu. Faktanya, hambatan serta tantangan sering kali dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Skripsi memiliki tingkat kesulitan yang berbeda bagi masing-masing mahasiswa, karena, dalam pengerjaan skripsi diperlukan kemampuan dalam analisis serta pengolahan data dalam suatu penelitian. Tingkat kesulitan tersebut terkadang dapat menjadi kendala bagi mahasiswa dan berpengaruh pada waktu kelulusan.

Mahasiswa tentunya akan menemukan beberapa hambatan dalam proses mengerjakan skripsi. Siang (2015) mengungkapkan bahwa, internal dan eksternal merupakan dua faktor penghambat skripsi bagi mahasiswa.

Faktor internal biasanya dapat berupa motivasi untuk mengerjakan skripsi, kesulitan untuk menentukan judul, mendapatkan referensi, mengatur waktu, dan lain sebagainya. Faktor eksternal dapat berupa lamanya mendapatkan respon dari dosen pembimbing, ajakan teman untuk bermain, keterbatasan dana, dan lain sebagainya. Kondisi emosi yang stabil serta manajemen kehidupan yang teratur sangatlah diperlukan guna memperlancar mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Masalah dalam mengerjakan skripsi, dapat memicu kelelahan atau kejenuhan bahkan stres pada mahasiswa baik secara fisik, mental maupun emosional. *Burnout* merupakan kondisi dimana seseorang mengalami stress ataupun kelelahan dari pekerjaan yang sedang dilakukan, Hu dan Schaufeli (2009). Pines dan Aronson (dalam Rosyid, 1996) menyatakan bahwa *burnout* merupakan kondisi seseorang mengalami kelelahan secara fisik, mental dan emosional disebabkan oleh stres kronik yang berhubungan dengan ketegangan ataupun tekanan psikis. Maslach (dalam Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001) *burnout* merupakan kondisi stres tinggi yang menghasilkan kelelahan fisik maupun psikososial dikarenakan oleh rendahnya pengendalian diri. Fisik, emosi, dan mental juga dapat berpengaruh ketika seseorang mengalami *burnout* (dalam Maslach et al., 2001).

Burnout merupakan salah satu masalah yang sering terjadi dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Wasito (2020), Fakultas Psikologi Universitas Airlangga meneliti tentang pengaruh *academic self efficacy* dengan *academic burnout* dengan sampel sebanyak 71 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil data

yang diperoleh peneliti yaitu sebagian besar mahasiswa mengalami gejala *academic burnout* pada tingkat sedang sebanyak 27 mahasiswa atau sebesar 38% dan 20 mahasiswa pada tingkat tinggi atau sebesar 28,2%. Penelitian juga dilakukan oleh Khatami (2018) dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, ditemukan dari total 369 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, terdapat 161 orang mahasiswa dengan kategori tidak mengalami *academic burnout* sebesar (43.6%) dan mengalami *academic burnout* sebesar 208 orang (56.4%). Penulis juga melakukan studi pendahuluan pada bulan Januari 2022 terhadap 30 mahasiswa aktif di kota Malang yang sedang mengerjakan skripsi, menghasilkan 78% mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*.

Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova dan Bakker (2002) dalam dunia akademik, *burnout* yang dialami mahasiswa diakibatkan oleh tuntutan dalam pendidikan yang mengakibatkan mahasiswa menjadi sinis serta merasa tidak berkompeten dalam akademik. Mejer & Schmek (1985) Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan mengalami hilangnya motivasi dalam mengerjakan kewajibannya dalam kuliah seperti tugas, skripsi dan lain sebagainya, mahasiswa juga akan lebih sering melakukan absen hingga di *drop out* dari universitas. Dampak *burnout* dalam dunia akademik juga dapat berpengaruh pada performa akademik dan sikap mahasiswa, Maslach & Leiter (1995) serta prokrastinasi akademik, sehingga tidak maksimal dalam mengerjakan kewajiban akademik (dalam Balkis, 2013).

Khairani & Ildil (2015) mengemukakan beberapa gejala daripada *academic burnout* yaitu, kehilangan tenaga, malas mengerjakan skripsi,

mudah terpancing emosi, merasa hidup tidak berjalan sesuai keinginannya, mual ataupun pusing bahkan gangguan fisik lainnya, takut gagal dan takut untuk menghadapi masalah. Widari & Sunata (2014) menjelaskan bahwa gejala daripada *academic burnout* pada pelajar berdasarkan aspek (1) kelelahan secara *kognitif*, yang ditandai dengan kesulitan untuk fokus, mudah lupa akan materi, serta malas untuk mengerjakan kewajiban akademik, (2) kelelahan emosi, ditandai dengan perasaan yang lebih sensitif seperti mudah marah, tersinggung, putus asa, gelisah, tertekan, serta tidak mau menolong orang lain, (3) tidak adanya hasil, ditandai dengan prestasi atau pencapaian yang menurun.

Emotional stability, diduga berhubungan dengan terjadinya *academic burnout*. Soetjningsih (2008) mengemukakan *emotional stability* atau yang dikenal sebagai kestabilan emosi berhubungan dengan *output* mahasiswa dalam akademiknya, kurang lebih 20% dari kebanyakan mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses *academicnya* dikarenakan oleh kurangnya kemampuan untuk menstabilkan emosi mahasiswa. Darmawan (2008) mengemukakan bahwa kemampuan individu untuk dapat mengendalikan diri sendiri pada berbagai situasi merupakan pengertian daripada *emotional stability*, seseorang yang memiliki *emotional stability* tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan emosi ketika mendapatkan rangsangan emosional dari luar. Morgan dan King (dalam Ekawati, 2001) berpendapat bahwa individu dengan kemampuan *emotional stability* ditandai dengan kreatif, produktif; tidak mudah cemas, tegang serta frustrasi, mandiri, semangat tinggi, dan efisien, sebaliknya pada individu yang tidak memiliki *emotional stability*. Karakteristik daripada

individu dengan *emotional stability* yang telah dijelaskan sebelumnya diduga sangat diperlukan dalam proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat mengerjakan skripsi dengan baik, tanpa dikuasai oleh emosi dalam dirinya, hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Bakker (2006) menunjukkan bahwa *emotional stability* memiliki hubungan dengan *burnout*.

Annisa (2018), mengemukakan Kota Malang dikenal sebagai Kota Pendidikan, juga pusat pendidikan di Jawa Timur, hal tersebut dapat diketahui dari jumlah perguruan tinggi dan mahasiswa baru yang mendaftar setiap tahunnya di Kota Malang. Helmy (2020) mengatakan bahwa lebih dari 100 ribu mahasiswa baru yang mendaftar setiap tahunnya dan masuk ke berbagai Universitas di Kota Malang. Perguruan tinggi di Kota Malang juga menjadi salah satu referensi pendidikan terbaik. Kota Malang memiliki beberapa perguruan tinggi terbaik. Berdasarkan data webometrics 2022, Universitas Brawijaya Malang menduduki peringkat ke-3 nasional, Universitas Muhammadiyah Malang sebagai Universitas swasta terbaik di Kota Malang, Politeknik Negeri Malang menjadi politeknik terbaik kedua di Jawa Timur, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim menduduki peringkat ke-78 dalam skala nasional.

Meskipun Kota Malang merupakan salah satu Kota Pendidikan di Indonesia yang banyak sekali peminatnya, akan tetapi juga ditemukan data mahasiswa putus pendidikan setiap tahunnya. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang tahun 2022, terdapat data mahasiswa putus pendidikan sebanyak 41,72%, dimana selama tiga tahun

berturut-turut dari tahun 2020 hingga 2022, angka putus pendidikan konsisten di angka 40 sekian persen.

Berdasarkan uraian permasalahan serta fenomena yang terjadi pada kalangan mahasiswa di atas, penulis tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Hubungan antara *Emotional Stability* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah, apakah terdapat hubungan antara *emotional stability* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *emotional stability* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, yaitu :

a. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah kontribusi untuk pengembang pengetahuan ilmu

psikologi sosial, khususnya yang berkaitan dengan *academic burnout* yang dialami mahasiswa ketika mengerjakan skripsi.

b. Secara praktis

1. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan secara praktis akan memberikan informasi dan pemahaman mengenai *academic burnout*.

2. Bagi orang tua atau keluarga

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada orang tua atau keluarga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga keluarga dapat mendukung agar skripsi mahasiswa agar berjalan dengan baik.

3. Bagi Peneliti

Penulis berharap bahwa hasil daripada penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang mengambil topic permasalahan yang sama.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian yang dilakukan oleh Sigit (2019) berjudul “Hubungan antara Distres Menghadapi Skripsi dan Burnout Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa”, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dari 134 subjek penelitian yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi fakultas psikologi salah satu universitas swasta. Penelitian tersebut menghasilkan variabel distres menghadapi skripsi berkorelasi secara positif dan signifikan dengan variabel *burnout* ($n = 134$, $r = 0.625$, $p = 0.000$).

Penelitian Nathania (2019) dengan judul “Hubungan antara Adversity Quotient dengan *Burnout Syndrome* dalam Penyusunan Skripsi

pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, dengan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2013-2015 sebanyak 369 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel *adversity quotient* dengan *burnout syndrome*, nilai signifikansi untuk hubungan antara kedua variabel tersebut 0.000 yang artinya $p < 0.05$. Kedua variabel berkorelasi atau terdapat hubungan. Sedangkan untuk nilai *pearson correlation* yaitu -0.670.

Penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2019) dengan judul “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019”, dengan teknik *random sampling* dari subjek sebanyak 433 yaitu siswa SMAN 1 Semarang kelas XI. Hasil dalam penelitian menunjukkan adanya korelasi ataupun hubungan antara kedua variabel yaitu sebesar -0,340.

Perbedaan penelitian terletak pada kondisi penelitian yang dilakukan, dalam penelitian ini menggunakan subjek seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Malang, sedangkan pada penelitian terdahulu subjek hanya terpaut dalam satu instansi, dan siswa kelas XI SMAN 1 Semarang angkatan 2018/2019. Alasan penulis memilih menggunakan subjek penelitian mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang adalah karena Kota Malang merupakan salah satu kota Pendidikan yang dituju para mahasiswa untuk melanjutkan Pendidikan. Alasan selanjutnya adalah persentase mahasiswa putus kuliah juga cukup tinggi di pada mahasiswa Kota Malang yaitu sebanyak

41,72% berdasarkan BPS tahun 2022, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang.

Penelitian ini penting dilakukan untuk menyadarkan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bahwa *academic burnout* bukanlah hal yang dapat dianggap remeh. Efek dari pada *academic burnout* yang berkepanjangan pada mahasiswa dapat menyebabkan beberapa hal di antaranya ialah mahasiswa akan semakin menunda pengerjaan skripsi, mahasiswa berniat untuk mengganti jurusan, ataupun tidak melanjutkan ke pendidikan, serta hilangnya minat dalam kegiatan sosial dikarenakan oleh terbiasa dengan *academic burnout*.