

BAB I

PENDAHULUAN

Knopfemacher (dalam Aris, 2018) mahasiswa merupakan seorang terpelajar yang terlibat dalam pendidikan tinggi dan diharapkan menjadi individu intelektual di masa depan. Kontribusi mahasiswa sangat diperlukan dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Selain hal tersebut, sebagai institusi pendidikan formal, perguruan tinggi memiliki kewajiban untuk membekali mahasiswa sesuai dengan sasaran pendidikan tinggi Wulan dan Abdullah (dalam Homaedi, dkk., 2022). Bagi banyak mahasiswa, menjalani perkuliahan sambil bekerja bukan hal baru. Alasan utamanya seringkali adalah kebutuhan finansial, seperti mencari penghasilan untuk biaya pendidikan dan kehidupan sehari-hari, serta mengurangi tanggungan keluarga. Namun, dalam beberapa kasus, menjalani perkuliahan sambil bekerja dapat berdampak negatif pada proses belajar di kampus, misalnya menurunkan motivasi belajar yang berujung pada penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Sukardi, dkk., 2023).

Mahasiswa yang bekerja merupakan individu yang mampu mengelola waktu antara kegiatan perkuliahan dan pekerjaan di luar jam belajar, dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperoleh pengakuan sosial di lingkungannya (Utami, 2020).

Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah bertanggung jawab untuk membagi waktu dan berkomitmen pada kedua kegiatan tersebut. Keadaan tersebut mendorong mahasiswa untuk mengalokasikan sebagian waktu, tenaga, dan pikiran mereka untuk bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Situasi ini menimbulkan tekanan bagi mahasiswa dalam mengelola waktu antara pekerjaan dan perkuliahan, yang berdampak pada meningkatnya beban aktivitas serta kecenderungan untuk mengabaikan kewajiban akademik seperti belajar dan menyelesaikan tugas dari dosen

Menurut Rice dan Dolgin (dalam Ginting & Ratnaningsih, 2021) mengemukakan dua perspektif terkait fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. (1) berkuliah sambil bekerja dapat berdampak negatif jika hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjauh dari aktivitas penting lain, yaitu mengikuti perkuliahan dan waktu bersama keluarga. (2) akan lebih baik jika kuliah sambil bekerja dilakukan dalam porsi kecil, dikarenakan jika terlalu banyak bekerja akan berdampak pada peranan individu sebagai seorang mahasiswa. Kendala ini pada akhirnya menimbulkan berbagai masalah yang dapat mempengaruhi penurunan prestasi dan motivasi

mahasiswa, serta memicu stres berkepanjangan yang berujung pada kecenderungan kelelahan fisik dan mental dalam menghadapi masalah akademik (Fernandez-Castillo, 2021).

Dalam artikel yang dipublikasikan pada berita di Pelayanan Kesehatan (2023), di tahun 2020 terdapat tiga kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa yang dipicu oleh depresi selama proses pengerjaan tugas akhir. Sejak 2014, diperoleh sepuluh kasus bunuh diri dikarenakan depresi akibat pengerjaan skripsi. Dan kasus yang terbaru pada tahun 2021 melibatkan seorang mahasiswa yang melakukan percobaan bunuh diri akibat tekanan psikologis terkait penyelesaian skripsi atau tugas akhir. Faktor utama yang mendasari tindakan tersebut adalah kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu.

Berdasarkan hasil survey observasi dan wawancara peneliti terhadap beberapa mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia, mereka mengatakan bahwa kelelahan akademik terjadi disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam membagi waktu antara pekerjaan dengan tugas kuliah, selain itu tugas-tugas dosen seringkali memiliki tenggat waktu yang ketat, belum lagi pekerjaan ditempat kerja menuntut untuk diprioritaskan sehingga hal ini menjadi dilema bagi mahasiswa dan hal ini juga berdampak pada perubahan fisik maupun psikis mahasiswa yang mengalaminya.

Dari beberapa kasus dan hasil analisis berdasarkan observasi dan wawancara peneliti diperoleh kesimpulan bahwa *self-efficacy* memegang peranan penting pada mahasiswa yang mengalami kelelahan akademik (*academic burnout*). Rendahnya *self-efficacy* pada mahasiswa dapat menimbulkan rasa ketidakmampuan dalam mengatasi tantangan, sehingga lebih cenderung menyerah atau menghindari tugas. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan beban kerja dan stres, yang berkontribusi pada *burnout*. *Burnout* pada mahasiswa didefinisikan sebagai kondisi kelelahan akibat tuntutan akademik yang intens, ditandai dengan sikap sinis, penurunan minat terhadap proses pembelajaran, serta perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran akademiknya (Rumapea & Rahayu, 2022).

Maslach dan Leiter (dalam Faaroek, 2020) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang timbul akibat stres interpersonal yang berlangsung dalam jangka panjang di lingkungan pekerjaan. Kondisi ini ditunjukkan dengan adanya kelelahan yang intens, sikap sinis, perasaan terasingkan dari pekerjaan, serta rendahnya pencapaian atau efektivitas diri.

Academic burnout adalah gejala kelelahan yang muncul pada mahasiswa sebagai respon terhadap tuntutan akademik (*exhaustion*), disertai dengan perasaan pesimis, penurunan minat,

serta munculnya sikap sinis terhadap aktivitas akademik maupun tugas lainnya (*cynicism*), dan diiringi dengan perasaan kurang kompeten dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa secara efektif (*professional efficacy*) (dalam Arlinkasari & Akmal, 2017). Schaufeli, dkk., (dalam Arlinkasari & Akmal, 2017) mengemukakan tiga dimensi *academic burnout*: (1) *Exhaustion*, didefinisikan sebagai perasaan lelah yang tidak secara langsung merujuk pada individu lain sebagai faktor utama; (2) *Cynicism*, ditandai dengan sikap acuh atau menarik diri dari aktivitas perkuliahan, tidak selalu berkaitan dengan individu lain; dan (3) *Reduce of Professional Efficacy*, yang mencakup aspek sosial dan aspek non-sosial terkait kinerja akademik. Mahasiswa Indonesia memiliki tingkat *academic burnout* yang bervariasi

Terjadinya *burnout* pada individu dapat disebabkan oleh 2 (dua) faktor yakni faktor individual dan faktor situasional (Sadaria, dkk., 2024). Faktor individual terdiri dari aspek-aspek kepribadian tertentu, seperti konsep diri, *self-esteem*, *locus of control external*, dan *self-efficacy*.

Pandangan Bandura mengenai *Self-Efficacy* merujuk pada keyakinan individu akan kemampuannya guna mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi atau mewujudkan tujuan tertentu (dalam Alfeus Manuntung, 2018). Senada dengan Woolfolk (dalam Amalia & Framusinto, 2020), *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kompetensi yang dimilikinya dalam bidang tertentu. Keyakinan terhadap kemampuan diri diyakini dapat meningkatkan minat individu dalam menjalankan aktivitas tertentu. Bandura (dalam Alfeus Manuntung, 2018), tingkat *self-efficacy* berbeda-beda pada setiap individu. Berdasarkan 3 dimensi yakni: (1) Tingkat (*level*), yaitu tingkat keyakinan individu dalam kemampuan menyelesaikan suatu tugas berdasarkan tingkat kesulitannya; (2) Kekuatan (*strength*), yaitu tingkat keyakinan, kekuatan atau harapan individu terkait kemampuannya; (3) Generalisasi (*generality*), dimana seorang individu merasa yakin pada kemampuannya yang merujuk pada luasnya bidang tingkah laku

Penelitian sebelumnya yang sama yang dilakukan oleh Chen, dkk., (2022), ditemukan hasil di mana *self-efficacy* telah terbukti menjadi prediktor penting pada kelelahan siswa. Hasil temuan ini menjelaskan bahwa siswa yang menunjukkan *self-efficacy* tinggi umumnya mengalami tingkat kelelahan yang lebih rendah melainkan juga memiliki kinerja akademis yang jauh lebih baik. Dan dari penelitian yang dihasilkan ini peneliti percaya bahwa siswa dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya mampu menghadapi tantangan akademik secara efektif dan dapat menurunkan tingkat stres yang berkaitan dengan pekerjaan akademis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Chen, dkk., (2023) terkait tentang *self-efficacy* dan *burnout* juga mendukung penelitian sebelumnya yaitu *Self-Efficacy* dapat berfungsi sebagai mediator utama dalam hubungan antara stres akademik dan kelelahan. Pada penelitian ini, tingginya tingkat *self-efficacy* pada siswa berhubungan dengan peningkatan keterampilan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akademis, yang pada akhirnya menurunkan risiko kelelahan. Studi ini mengidentifikasi bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai penyangga atau pelindung dari dampak negatif stres akademik.

Penelitian ini berhipotesis bahwa adanya hubungan negatif antara *Self-efficacy* dengan *Academic burnout*. Diasumsikan bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih rendah, sedangkan rendahnya *self-efficacy* pada individu maka akan lebih rentan terhadap tingkat *academic burnout* yang tinggi.

Dari fenomena-fenomena, kasus-kasus dan pandangan para ahli yang telah dipaparkan di atas, diperoleh kesimpulan bahwa tingginya *academic burnout* yang dialami mahasiswa yang bekerja berkontribusi terhadap rendahnya *self-efficacy* pada pencapaian prestasi akademik. Dari permasalahan ini, peneliti tertarik memilih judul “*Academic Burnout* ditinjau dari *Self-Efficacy* pada mahasiswa bekerja”. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah *self-efficacy* memiliki pengaruh tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-efficacy* dengan *Academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Kemudian, manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi pada umumnya dan khususnya dalam ranah Psikologi Pendidikan. Manfaat praktis dalam penelitian ini; bagi Mahasiswa, Memberikan wawasan kepada mahasiswa terkait pentingnya meningkatkan *Self-efficacy* untuk mengurangi risiko *Academic burnout*; Bagi Fakultas, Diharapkan penelitian ini mampu menjadi dasar pengalaman dan pemikiran untuk lebih lanjut mengenai penanganan dan pencegahan *Academic burnout* di kalangan mahasiswa.