

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman, burnout semakin dibahas bukan hanya pada dunia kerja, namun terdapat juga dalam dunia akademik yang dikenal dengan akademik burnout atau bisa disebut juga burnout akademik. Hal ini dapat terjadi karena stres, beban dan faktor lain yang menyebabkan munculnya rasa lelah secara emosional dan menurunnya motivasi pada mahasiswa untuk meraih prestasi dan menjalankan kewajiban akademiknya.

Burnout sendiri menurut Help Guide (Dilansir dari Health Kompas) merupakan kondisi emosional, mental, dan fisik yang lelah akibat mengalami stres yang dialami. Sementara akademik burnout merupakan kondisi mental yang lelah dalam proses belajar. Hal ini yang menyebabkan seseorang mengalami penurunan motivasi untuk belajar dan tidak adanya kepercayaan diri dalam meraih akademik atau pencapaian belajar yang diinginkan. Selain itu juga dapat merasa kelelahan walau sudah beristirahat dengan waktu yang cukup. Hal tersebut terjadi karena dalam satu hari merasa kantuk dan lelah berlebih, serta hilangnya konsentrasi dalam menerima pembelajaran yang sedang berlangsung atau diberikan oleh dosen atau pembicara.

Adanya pandemi COVID-19 yang tentu berdampak bagi semua kalangan, salah satunya mahasiswa. Pandemi ini memunculkan kebijakan yang berlaku yaitu pembatasan kegiatan untuk tetap di rumah saja dengan harapan menurunkan tingkat penyebaran virus. Hal ini dilansir melalui Sindonews pada 11 Februari “Konsisten terapkan PPKM, kasus Covid-19 akan turun” Angka kasus Covid-19 di Tanah Air diyakini bakal menurun jika masyarakat konsisten menerapkan kebijakan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Kementerian Kesehatan meyakini PPKM kali ini akan berhasil menekan penularan Covid-19.

Pemerintah memberlakukan kebijakan untuk kalangan pelajar dan mahasiswa dengan belajar dari rumah atau PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) melalui platform meeting. Terkait hal ini muncul banyak permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, seperti kesulitan dalam menerima dan memahami materi yang diberikan dosen. Beberapa penyebabnya karena adanya kendala seperti jaringan internet yang bermasalah atau media pembelajaran yang kurang jelas serta pemberian penjelasan yang kurang dimengerti oleh mahasiswa. Permasalahan lainnya yaitu masalah pribadi yang dialami mahasiswa, seperti kurang adanya dukungan, konflik yang tidak diinginkan, ekonomi ataupun masalah lain yang mempengaruhi pola pikir dan keadaan mahasiswa. (Republika.id).

Hal diatas tersebut dapat membuat mahasiswa merasa tertekan, stres, dan cemas namun dituntut untuk terus tetap mengikuti pembelajaran yang berlangsung, merasa tidak peduli apa yang terjadi pembelajaran tetap dilaksanakan, ditambah dengan adanya tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk mengerjakan tugas dengan maksimal untuk mendapatkan nilai yang memuaskan. Akan tetapi, beban tugas dan beban pikiran yang dialami oleh mahasiswa dan faktor permasalahan tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami burnout akademik.

Terdapat riset yang berjudul "Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19" yang termuat di Jurnal Keperawatan Jiwa (Agustus, 2020) terbitan Universitas Muhammadiyah Semarang, memperlihatkan dampak kuliah daring pada psikologis mahasiswa. "Masalah psikologis yang paling banyak dialami mahasiswa karena pembelajaran online adalah kecemasan," demikian kesimpulan laporan tersebut. Dengan sampel 190 mahasiswa, hasil penelitian yang menunjukkan 41,58% responden mengalami kecemasan ringan dan 16,84% merasakan kecemasan sedang akibat kuliah daring. Sementara laporan bertajuk "Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid 19 pada Unnes Sex Care Community," dalam Jurnal Praxis (September, 2020) terbitan Unika Soegijapranata juga menyoroti hal yang sama. Hasil riset ini menunjukkan 63,6% responden terindikasi mengalami masalah kesehatan mental akibat pandemi. Sejumlah masalah

itu: merasa cemas dan khawatir (59%); sulit tidur (50%); sulit berpikir (50%); lelah sepanjang waktu (50%); dan punya pikiran mengakhiri hidup (9%).

Keyakinan atas diri individu terkait dengan kemampuannya yang dimiliki dapat mempengaruhi burnout. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan individu mengenai kemampuan mereka untuk mengoordinasikan sumber daya motivasi, kognitif dan perilaku yang diperlukan untuk menanggapi tuntutan situasi tertentu (Wood dan Bandura 1989b: 408) dalam Gangloff & Mazilescu (2017: 1). Bandura (1977) dalam Gangloff & Mazilescu (2017: 2) menyatakan bahwa *Self-efficacy* bukan sifat pribadi : itu menunjuk pada kepercayaan mengenai kemampuan spesifik dalam kaitannya dengan situasi tertentu dan bervariasi sesuai dengan tugas dan konteks.

Rasa percaya diri dan yakin atas kemampuan yang dimiliki akan mempengaruhi hasil kinerja atau suatu tugas yang sedang dikerjakan. Namun hal ini dapat menurun dan akan berakibat pada hasil yang sedang dikerjakan karena rasa lelah, adanya masalah yang terjadi, kurangnya fokus terhadap hal yang sedang dikerjakan, tidak adanya dukungan atau support yang diberikan oleh orang terdekat ataupun kerabat sehingga motivasi untuk menyelesaikan atau menjalankan suatu kegiatan dan belajar misalnya akan menurun karena terjadinya hal diatas.

Motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat memberikan hasil atau performa atas kewajibannya sebagai pelajar seperti menghasilkan nilai yang baik pada ujian atau mengikuti dan memahami materi saat kelas berlangsung. Motivasi menurut Gitosudarmo (2015: 109) motivasi adalah faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, oleh karena itu motivasi dapat diartikan pula sebagai faktor pendorong perilaku seseorang atau individu. Dalam hal ini motivasi dapat membangkitkan semangat mahasiswa untuk tetap mengikuti pembelajaran walaupun hanya melalui online atau meeting secara online.

Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap burnout akademik adalah adanya dukungan sosial (Gold & Roth, 1993 dalam Christiana, 2020). Dimana penyebab mahasiswa mengalami burnout akademik adalah akibat

karena kurangnya perasaan mendapat dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, sehingga dengan adanya dukungan sosial, dapat mengurangi kecenderungan burnout akademik pada mahasiswa (Andi dkk., 2020; Kim dkk., 2017). Pada masa pandemi, intensitas untuk bertemu individu dengan orang lain, seperti teman-teman atau kerabat dekat menjadi terbatas dan tertentu, hal tersebut dapat menjadikan individu merasa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang berada disekitarnya.

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu persepsi yang dimiliki individu mengenai perasaan diperhatikan, dicintai, dihargai, dan dianggap penting oleh orang-orang di sekitarnya (Greindl, 2020; Gungor, 2019; Kim dkk., 2017; Y. Ye dkk., 2021; Z. Ye dkk., 2020). Beberapa teori menyebutkan bahwa dukungan sosial dipercaya dapat mengurangi stress, burnout, bahkan rasa trauma yang dimiliki individu (Kim dkk., 2017; Z. Ye dkk., 2020). Dukungan sosial juga mampu memberikan dampak positif bagi individu seperti kepuasan hidup, motivasi, prestasi akademik, penyesuaian dan konsep diri yang baik, serta kemampuan dalam beradaptasi dan bersosialisasi dalam lingkungan, hal tersebut dapat membantu individu memiliki kesehatan secara psikologis (Gungor, 2019). Pada saat pandemi, metode pembelajaran daring yang diterapkan menunjukkan hal yang berbeda dengan yang dilaksanakan sebelum adanya pandemi. Selama pandemi, mahasiswa menunjukkan adanya penurunan motivasi, kelelahan secara fisik maupun mental, hingga kejenuhan kronis dan stress berkepanjangan (Fernandez-Castillo, 2021; Hutaaruk & Sidabutar, 2020; N. P. Sari dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Wasito (2020) yang berjudul Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang sedang mengerjakan skripsi dengan minimal telah/sedang menempuh semester 7. Penelitian ini dilakukan pada 179 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik sampling

yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data survei dengan menyebarkan kuesioner online. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat academic self efficacy yaitu alat ukur yang dikembangkan berdasarkan teori (Bandura A. , 1997) dan alat ukur academic burnout adalah alat yaitu alat ukur yang dikembangkan berdasarkan teori (Schaufeli & Hu, 2009). Reliabilitas untuk variabel academic self efficacy 0,919 dan reliabilitas untuk skala academic burnout adalah sebesar 0,928. Kemudian teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Regresi Linear Sederhana yang dilakukan dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa nilai koefisien regresi yang didapatkan adalah sebesar -0,821 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), serta nilai R Square sebesar 0,600. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang negatif dan signifikan academic self efficacy terhadap academic burnout, sehingga semakin tinggi tingkat academic self efficacy yang dimiliki oleh seseorang maka tingkat academic burnout cenderung rendah dan sebaliknya. Besarnya pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout sebesar 60% dan 40% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Alasan memilih topik penelitian ini yaitu karena dalam penelitian diatas belum adanya penelitian terkait pengaruh self efficacy, motivasi dan social support terhadap burnout akademik pada mahasiswa pada masa pandemi namun diluar masa pandemi dan juga melihat fenomena di lingkungan sekitar yang terdapat perbedaan dan adaptasi baru bagi mahasiswa dalam pembelajaran online dengan pembelajaran melalui tatap muka langsung. Untuk itu mengambil topic ini sebagai topic penelitian untuk mengetahui apakah terdapat adanya pengaruh dengan ketiga variabel yang sudah ditentukan terhadap burnout akademik pada mahasiswa dalam perkuliahan online di masa pandemic covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang diatas, sehingga rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap burnout akademik pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh motivasi terhadap burnout akademik terhadap mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap burnout akademik pada mahasiswa?
4. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy*, motivasi dan *social support* terhadap burnout akademik pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas yang telah diuraikan, adapun tujuan penelitian dari proposal ini yaitu :

1. Mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap burnout akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19.
2. Mengetahui pengaruh motivasi yang ada terhadap burnout akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19.
3. Mengetahui pengaruh *social support* terhadap burnout akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19.
4. Mengetahui pengaruh *self-efficacy*, motivasi dan *social support* terhadap burnout akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran *online* di masa pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah diuraikan diatas, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian yaitu :

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa terkait mengenai pentingnya *Self-efficacy*, Motivasi dan Social support dan pentingnya untuk tetap merasa yakin atas kemampuan diri untuk menjalankan keberlangsungan akademis sehingga tergerak untuk menyelesaikannya.

2. Bagi STIE

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana pengaruh *Self-efficacy*, Motivasi dan Social support terhadap Burnout akademik pada mahasiswa.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pemikiran untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan *Self-efficacy*, Motivasi dan *Social support* terhadap Burnout akademik.

4. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait bagaimana pengaruh *self-efficacy*, motivasi dan social support terhadap burnout akademik pada mahasiswa, hal ini dapat dimanfaatkan bagi peneliti untuk proses belajar, pentingnya social support dan mengetahui hubungan selfefficacy, motivasi dan social support bagi peneliti.