

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Yogyakarta dikenal sebagai kota universitas karena budaya akademik yang kuat dengan peringkat atas. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki reputasi yang kuat sebagai pusat pendidikan tinggi di Indonesia. Hal ini membuat D.I Yogyakarta menjadi tujuan populer bagi mahasiswa dari seluruh Indonesia. Daerah istimewa Yogyakarta sebagai provinsi dengan jumlah mahasiswa/ perguruan tinggi yang banyak. Mengacu pada data Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta, (2020), jumlah perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2020 sebanyak 110 dengan total mahasiswa 368.066. Angka ini mencerminkan peran D. I. Yogyakarta sebagai pusat pendidikan yang signifikan. Sehingga peneliti memutuskan mahasiswa di Daerah Istimewah Yogyakarta sebagai populasi dalam penelitian.

Mahasiswa adalah pelajar yang menjalani proses pembelajaran dan terdaftar sebagai peserta pendidikan di sebuah institusi perguruan tinggi. Dalam proses ini, mahasiswa dituntut untuk menulis skripsi sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana. Sesuai dengan Permendikbud Ristek Nomor 53 Tahun 2023, menjelaskan bahwa Program studi pada tingkat sarjana atau sarjana terapan bertanggung jawab untuk memastikan bahwa lulusan mencapai kompetensi yang dibutuhkan melalui penyusunan tugas akhir, di antaranya adalah penulisan skripsi. Mahasiswa harus menulis skripsi yang

merupakan tugas akhir akademik agar memperoleh gelar sarjana (S1) di perguruan tinggi (Ramdhan & Nufriana, 2019). Tujuan skripsi adalah memastikan bahwa mahasiswa mampu menulis karya ilmiah yang sesuai dengan bidang ilmunya. Kemampuan mahasiswa untuk menyusun skripsi sebagai bukti bahwa mereka mampu memahami, menganalisis dan menjelaskan masalah relevan dengan bidang studi mereka. Sama halnya dengan tugas kuliah lainnya, mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga mengalami kesulitan atau masalah sehingga dapat menghambat dalam mengerjakan tugas skripsi.

Menurut Fadillah (2013), ada beberapa masalah yang dapat menghambat atau bahkan menghentikan penyelesaian skripsi, salah satunya adalah stres. Kurniawati dan Setyaningsih (2020) menyatakan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres akibat berbagai kesulitan yang dihadapi selama menempuh skripsi. Stres pada mahasiswa ditunjukkan oleh menurunnya mental dan optimisme saat mengerjakan skripsi karena hambatan yang dihadapi dan kurangnya motivasi. Rosyad (2019) menyatakan penyebab mahasiswa yang mengalami stres ketika menyusun skripsi diantaranya yaitu kurangnya minat untuk melakukan penelitian, kesulitan untuk menentukan judul dan mencari referensi, merasa cemas terhadap dosen pembimbing, hingga adanya perasaan terbebani ketika melihat keberhasilan teman lain dalam menyusun skripsinya. Stres yang dirasakan secara berkepanjangan oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout*.

Fenomena ini semakin terlihat nyata dengan adanya kasus-kasus tragis di kalangan mahasiswa di Yogyakarta, di mana beberapa di antaranya diduga bunuh diri akibat stres yang dialami terkait tugas kuliah dan penyusunan skripsi. Seperti yang dilaporkan oleh CNN Indonesia (2021), seorang mahasiswi di Yogyakarta diduga melakukan bunuh diri karena tekanan tugas kuliah yang berat. Menurut informasi yang dihimpun petugas kepolisian dan keterangan dari kakak korban tidak memiliki permasalahan dengan orang lain sebelum kejadian ini. Hanya saja, korban yang merupakan mahasiswa fakultas teknik industri, sempat bercerita kepadanya bahwa ia tengah mengalami tekanan akibat tugas kuliah.

Selain itu, seorang mahasiswi UMY juga dilaporkan bunuh diri dengan melompat dari lantai empat, padahal seharusnya ia menghadiri sesi konseling psikologi pada hari tersebut (Jawa Pos, 2024). Menurut keterangan kepolisian berdasarkan barang bukti dan keterangan saksi, syakira melakukan bunuh diri karena mengalami stres hingga depresi. Kasus-kasus ini menggarisbawahi betapa pentingnya memahami pengaruh resiliensi terhadap *academic burnout*, khususnya di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta.

Daniswari dan Nuryanto (2022) menegaskan bahwa kejenuhan akademik yang menyebabkan stres dikenal sebagai *academic burnout*. Orpina dan Prahara (2019) juga menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi psikologis yang diakibatkan adanya tekanan akademik secara terus menerus yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya

sehingga mahasiswa dapat mengalami kelelahan secara emosional, kecenderungan depresi, hingga perasaan tidak berdaya. Hasil pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lilis dan Samfriati (2022), menyatakan sebanyak 55,8% mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth yang sedang mengerjakan skripsi mengalami burnout. Hal ini disebabkan karena fisik dan mental yang lelah, minat belajar yang hilang, menjauh dari lingkungan belajar, hingga adanya perasaan putus asa dan tidak berdaya (Lailatul Muflihah, 2020).

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti terhadap 2 narasumber yang merupakan mahasiswa tingkat akhir sedang mengerjakan skripsi. Karena pengerjaan skripsi memerlukan fokus tinggi dan banyak waktu, sehingga para narasumber merasa tertekan.

*"karena saya kurang mampu mengatur fokus dan mudah lelah sehingga saya merasa tertekan dan kelelahan saat sedang mengerjakan skripsi saya"* (Wawancara langsung, IL, 29 Mei 2024).

*"saya merasa tidak percaya diri untuk dapat menyelesaikan apa yang telah saya mulai, sehingga saya merasa lelah dan malas untuk mengerjakan skripsi saya"* (wawancara langsung, RS, 29 Mei 2024).

Kedua narasumber juga menyatakan bahwa mereka merasakan kehilangan motivasi bahkan kelelahan ketika menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi, dan mereka mulai menyerah untuk melanjutkan mengerjakan skripsi mereka.

*"Ketika saya mengerjakan skripsi dan menemukan kesulitan, saya cenderung menyerah dari pada mencoba lagi, sehingga saya merasa putus*

*asa dan tidak melanjutkannya lagi"* (Wawancara langsung, IL, 29 Mei 2024).

*"Setelah saya melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing saya, saya merasa terlalu banyak yang harus dikoreksi atas pekerjaan saya, sehingga saya kelelahan dan menunda pengerjaan skripsi saya"* (wawancara langsung, RS, 29 Mei 2024).

Kegiatan dalam aktivitas perkuliahan yang berupa tugas dan ujian menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa yang mengikutinya terlebih pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi kerap menghadapi kesulitannya dalam penyusunan skripsinya. Menurut Hasbillah dan Rahmasari (2022) kondisi burnout akademik pada mahasiswa skripsi disebabkan oleh beberapa faktor, seperti relasi yang kurang baik dengan dosen pembimbing, kurangnya penghargaan terhadap usaha mahasiswa, beban kerja yang berlebihan, dan perasaan ketidakadilan dalam proses bimbingan dan penilaian. Dampak dari burnout ini sangat signifikan, mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa dengan meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta mempengaruhi produktivitas dan interaksi sosial mereka dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengatasi burnout, mahasiswa menggunakan berbagai pendekatan, baik internal seperti manajemen waktu dan teknik relaksasi, maupun eksternal seperti mencari dukungan dari teman dan keluarga.

Tekanan-tekanan dari kegiatan perkuliahan tersebut yang terakumulasi dapat menyebabkan mahasiswa merasa sangat tertekan dan memungkinkan timbulnya *academic burnout*. Mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi juga memiliki kebutuhan perkuliahan yang kerap kali juga berhubungan dengan uang. Kegiatan-kegiatan yang memerlukan biaya inilah yang menuntut mahasiswa untuk bijak dalam manajemen kondisi keuangan atau kondisi ekonominya.

Kondisi ekonomi yang tidak stabil dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi psikis mahasiswa yang dapat bermuara pada timbulnya *academic burnout* pada mahasiswa. Dukungan dari teman sebaya akibat adanya hubungan yang positif akan menjadikan mahasiswa merasa nyaman dengan lingkungannya. Ketika hubungan mahasiswa dengan teman sebayanya merupakan hubungan yang negatif, akan menimbulkan dampak yang negatif juga bagi mahasiswa. Lingkungan dan kondisi komunikasi mahasiswa yang buruk akan menjadikan mahasiswa tidak nyaman dan berusaha mencari lingkungan baru yang dinilai sesuai dengan diri mahasiswa.

Kompetisi antar mahasiswa cenderung terjadi pada persepsi mahasiswa masing-masing. Tekanan-tekanan akibat perasaan kompetitif mahasiswa dapat menimbulkan stress pada mahasiswa. Kondisi stress dan tekanan yang secara terus menerus diterima mahasiswa akibat perasaan kompetitifnya dapat terakumulasi sehingga memunculkan masalah baru bagi mahasiswa yaitu timbulnya *academic burnout*.

Mahasiswa yang sedang menempuh skripsi perlu mengetahui cara agar dapat mengatasi tekanan selama proses penyusunan skripsi. Meningkatkan resiliensi mereka seperti faktor dukungan sosial adanya

hubungan yang positif akan menjadikan mahasiswa merasa nyaman dengan lingkungannya. Kekuatan diri membuat mahasiswa memiliki keyakinan pada diri sendiri untuk mampu menumbuhkan semangat kembali. Kemampuan menyelesaikan masalah juga menjadi penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan hambatan dari kelelahan akademik.

Menurut Nashori dan Saputro (2021) resiliensi merujuk pada proses yang dinamis yang menggambarkan kekuatan pelajar dalam mengatasi pengalaman negatif, terutama saat dihadapkan pada situasi sulit atau hambatan yang berpengaruh besar terhadap pembelajaran mereka. Resiliensi adalah kemampuan siswa untuk bertahan dan pulih dari pengalaman negatif, seperti situasi sulit atau hambatan yang mempengaruhi pembelajaran mereka. Dalam penelitian Okvellia dan Setyandari (2022), Mahasiswa dengan tingkat resiliensi baik dapat bangkit mengatasi, dan beradaptasi untuk mengatasi masalah selama menyusun skripsi.

Resiliensi menekankan kekuatan individu dalam menghadapi tantangan akademik, serta kemampuan mahasiswa untuk bangkit kembali, bertahan dan mengatasi masalah selama proses pembelajaran. Resiliensi yang tinggi pada individu dapat memberikan perlindungan dari berbagai permasalahan (Zhang, 2020). Dengan menggunakan dukungan internal dan eksternal, individu yang mempunyai resiliensi tinggi dapat efektif menyelesaikan tanggung jawab akademiknya, seperti menyusun tugas akhir skripsi, dan berhasil menyelesaikannya dengan baik.

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi stres dengan lebih efektif, dan dapat dipastikan bahwa ini merupakan faktor penting dalam menjaga kinerja akademik (Lee, 2019). Resiliensi ini erat kaitannya pada pengalaman seseorang ketika menghadapi situasi stres dalam akademik. Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah adanya pengaruh antara resiliensi terhadap *academic burnout* mahasiswa yang mengerjakan skripsi di DIY.

## **B. Tujuan Penelitian**

Fokus penelitian ini menguji secara empiris untuk mengetahui adanya pengaruh antara resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Studi ini diperkirakan akan memberi kontribusi sebagai bahan pertimbangan dan acuan dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif. khususnya mengenai resiliensi, dan *academic burnout* pada mahasiswa.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi peneliti

Studi ini diharapkan dapat memberikan perspektif kritis tentang bagaimana resiliensi dapat mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

### b. Bagi mahasiswa

Studi ini diharapkan menjadi pertimbangan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan resiliensi agar mampu menghadapi *academic burnout* saat mengerjakan skripsi.

### c. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi para dosen untuk mampu memberikan dukungan secara psikologis kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas skripsi.

## D. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan terkait dengan resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, diantaranya sebagai berikut :

Studi pertama yaitu berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial, *Self-Esteem* dan *Self Efficacy* Terhadap Burnout Mahasiswa oleh Andi (2020). Tujuan studi ini untuk menentukan pengaruh dukungan sosial, *self esteem* dan *self efficacy* terhadap *burnout* pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan populasi mahasiswa aktif jurusan Manajemen

angkatan 2016 sejumlah 489 mahasiswa dengan 83 sampel. Hasil studi menyatakan terdapat pengaruh simultan terhadap variabel terikat *burnout* pada variabel bebas yaitu dukungan sosial, *self esteem*, dan *self efficacy*.

Penelitian kedua yaitu berjudul “Pengaruh *Academic Self-efficacy* terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” oleh Wasito dan Yoenanto (2021)). Studi bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic self efficacy* terhadap *academic burnout*. Metode kuantitatif digunakan dalam studi ini. Dengan populasi mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UNAIR yang sedang menempuh skripsi sejumlah 323 mahasiswa dengan 179 sampel. Hasil penelitian berdasarkan analisis regresi menyatakan *academic self efficacy* berpengaruh negatif pada *academic burnout*. Artinya *academic burnout* bisa ditekan jika mahasiswa mempunyai *academic self efficacy* tinggi.

Penelitian ketiga yaitu berjudul “*Self-Efficacy* dan *Burnout Akademik* Pada Mahasiswa Yang Bekerja” oleh Orpina dan Prahara (2019). Bertujuan mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *burnout* akademik pada pelajar yang bekerja. Studi menggunakan metode kuantitatif. Subjek adalah mahasiswa sebanyak 60 yang bekerja. Sehingga didapatkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *academic self efficacy* dan *academic burnout*. Artinya, jika *academic self efficacy* tinggi maka semakin rendah tingkat *academic burnout*.

Penelitian keempat berjudul “*The Effectiveness of Stress Coping Techniques to Reduce Academic Burnout in Guidance and Counseling*

*Students in Yogyakarta During the COVID-19 Pandemic*” oleh Daniswari dan Nuryanto (2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik coping yang digunakan kepada mahasiswa selama pandemi COVID-19 untuk mengurangi kelelahan akademik. Dalam studi ini metode eksperimen dengan desain pretest dan posttest yang digunakan. Partisipan studi ini merupakan mahasiswa aktif Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. Didapatkan hasil menyatakan bahwa teknik *coping* yang digunakan efektif dalam mengurangi kelelahan akademik.

Penelitian kelima berjudul “Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa” oleh Salim dan Fakhurrozi (2019). Studi memiliki tujuan untuk menginvestigasi bagaimana efikasi diri mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa. Metode kuantitatif dilakukan dalam studi ini, dengan partisipan mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek. Hasil dalam studi menyatakan efikasi diri berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa.

Penelitian keenam berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi” oleh Puspitaningrum (2018). Studi bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Studi menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan populasi seluruh mahasiswa UNY prodi psikologi sebanyak 103 mahasiswa. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan beberapa studi sebelumnya, dapat diuraikan sebagai berikut:

### **1. Keaslian Topik**

Pada studi ini terdapat perbedaan variabel dengan studi sebelumnya. Misalnya, penelitian Puspitaningrum (2018) menggunakan dukungan sosial orang tua sebagai variabel bebas. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Fakhurrozi (2019) menggunakan efikasi diri akademik sebagai variabel bebas. Sedangkan pada penelitian ini, variabel bebasnya adalah resiliensi.

### **2. Keaslian Teori**

Penelitian serupa sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2018). Dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Orang tua Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi” studi ini menggunakan teori pada variabel dukungan sosial orang tua adalah teori dari Riza dan Rambe (2010) yang menekankan bagaimana dukungan sosial orang tua berdampak pada kesuksesan akademik, kesehatan mental, dorongan, harga diri, dan kepercayaan.

Teori ini jelas berbeda dengan grand teori yang digunakan dalam studi ini yang menggunakan teori *academic burnout* oleh Schaufeli (2002) menjelaskan *academic burnout* sebagai respon emosional dan stress yang terjadi di lingkungan sekitar mahasiswa yang dicirikan melalui adanya kelelahan, sinisme, dan efikasi diri

yang rendah. Sedangkan untuk variabel bebas yaitu resiliensi menggunakan teori yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) yang menyatakan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan untuk tetap fokus pada tujuan mereka dikenal sebagai resiliensi.

### **3. Keaslian Alat Ukur**

Keaslian alat ukur dalam penelitian ini adalah menggunakan alat ukur skala penelitian yang sudah ada, dengan mempertimbangkan dan mengembangkan elemen maupun indikator studi sesuai dengan tujuan penulis. Untuk skala *academic burnout*, menggunakan skala MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory- Student Survey*) disusun oleh Schaufeli (2002) dalam validasi alat ukur yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017). Sedangkan alat ukur resiliensi, penulis menggunakan skala resiliensi Prawita dan Heryadi (2023), yang merupakan adaptasi dari skala resiliensi oleh Connor dan Davidson (2003).

### **4. Keaslian Subjek**

Keaslian subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi subjek dipilih karena tidak serupa dengan populasi studi sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2018) yang meneliti mengenai pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* Pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dalam

penelitian tersebut populasi yang digunakan yakni seluruh mahasiswa UNY program studi psikologi pendidikan dan bimbingan sebanyak 103 mahasiswa.

Penelitian ini akan menggunakan populasi yang lebih luas dengan lokasi pengambilan sampel populasi subjek, khususnya di D.I Yogyakarta. Hasilnya akan berupa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas skripsi di institusi tersebut.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANUWIR  
YOGYAKARTA