

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Adanya berbagai tuntutan dan hambatan dalam belajar serta terhalangnya pencapaian harapan yang tidak disertai dengan strategi koping yang efektif dapat menyebabkan terjadinya *burnout* pada mahasiswa. Tingkat kematangan yang belum optimal, gejala emosional yang belum cukup stabil, dan juga berbagai tuntutan peran dan keberadaan mahasiswa menjadikan tekanan-tekanan yang bisa berdampak pada munculnya persoalan-persoalan pada mahasiswa (Wibowo, Atieka & Pranoto, 2018). Individu yang mampu menangani tekanan dapat meningkatkan kematangan dan wawasan dalam menjalani kegiatannya, sebaliknya individu yang tidak mampu menangani tekanan, akan mengakibatkan individu tersebut terbelenggu dalam situasi yang memperburuk kondisi fisik maupun mentalnya. Tekanan yang dialami individu dalam jangka waktu lama dengan intensitas yang cukup tinggi akan mengakibatkan kelelahan, baik secara fisik, mental, maupun emosional, kondisi inilah yang dinamakan dengan *burnout*.

Maslach, *et al* (1996) berpendapat bahwa *burnout* merupakan sebuah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi pribadi yang dapat terjadi diantara individu yang bekerja dengan orang-orang dalam kapasitas tertentu. Sejalan dengan pendapat Schaufeli & Greenglass (2001) yang memandang *burnout* sebagai keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi kerja yang menuntut secara emosional. Fenomena *burnout* kerap terjadi pada mahasiswa karena adanya kondisi belajar yang menuntut tingkat usaha yang terlalu tinggi dan tidak menyediakan mekanisme pendukung yang akan memfasilitasi penanganan yang efektif (Neumann, Finaly-Neumann & Reichel, 1990). Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan merasakan penurunan motivasi dan membuat mahasiswa menjadi jarang atau bahkan seringkali tidak mengikuti perkuliahan secara teratur dan juga berdampak pada tugas serta nilai akademis mereka.

Muna (2013) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi mental di mana seorang mahasiswa mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun, timbulnya rasa malas yang besar, dan menurunnya prestasi belajar. Sejalan dengan pendapat Yang (2004) yaitu *burnout* pada mahasiswa dapat menyebabkan tingkat absensi yang lebih tinggi, motivasi yang lebih rendah untuk melakukan sebuah pekerjaan, persentase putus sekolah yang lebih tinggi dan memiliki efek negatif pada prestasi akademik.

Burnout dapat dikategorikan ke dalam 3 dimensi, pertama adalah kelelahan emosi yaitu digambarkan sebagai perasaan terlalu emosional dan terkuras oleh orang lain (Schaufeli & Greenglass, 2001). Kedua, depersonalisasi yang dideskripsikan sebagai sikap negatif atau tidak pantas terhadap orang lain, kehilangan idealisme, dan penarikan diri (Maslach & Leiter, 2016). Serta, ketiga menurunnya keyakinan akademik yaitu menurunnya keyakinan akademik mengacu pada penurunan perasaan kompetensi dan pencapaian sukses individu dengan orang lain (Schaufeli & Greenglass, 2001).

Berbagai macam penelitian menunjukkan prevalensi *burnout* pada mahasiswa diantaranya penelitian Alimah, Swasti & Ekowati (2016) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan angkatan 2013 dan 2014 didapatkan hasil bahwa 42,9% mahasiswa mengalami *burnout* ringan, dan 56,4% mahasiswa mengalami *burnout* sedang. Sehingga dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang. Hasil serupa juga terdapat dalam penelitian Puspitaningrum (2018) yang menunjukkan hasil bahwa dari 80 mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, 61,25% mahasiswa mengalami *burnout* sedang. Banyaknya metode dan rutinitas kehidupan yang dilakukan saat menjalani perkuliahan di kampus, dapat berisiko membuat mahasiswa mengalami kelelahan tidak hanya fisik, tetapi juga emosi dan mental.

Selain beberapa penelitian tersebut, permasalahan yang ditimbulkan dari *burnout* juga dialami oleh mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 14 Juni 2019 menunjukkan bahwa adanya berbagai hambatan seperti beban

tugas kuliah, kurangnya manajemen waktu, ditambah adanya berbagai persoalan pribadi cenderung membuat mahasiswa merasa lelah baik secara fisik maupun psikisnya. Selanjutnya HS mahasiswa Sendratasik Angkatan 2017 juga memaparkan hal serupa yaitu merasa tidak semangat untuk kuliah, serta merasa kelelahan untuk mengimbangi tuntutan tugasnya sebagai mahasiswa dengan kondisi dirinya yang kuliah sambil bekerja.

Beberapa paparan tersebut dilengkapi dengan adanya hasil pengumpulan data terhadap mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 bahwa 20,5 % mahasiswa mengalami *burnout* dengan kategori tinggi, 70,5 % mahasiswa mengalami *burnout* sedang, dan 9 % mahasiswa mengalami *burnout* rendah. Upaya untuk menangani permasalahan tersebut perlu segera dilakukan, mengingat dapat berdampak negatif pada produktivitas pelaksanaan layanan pembelajaran dan kesehatan mental mahasiswa karena belum adanya sebuah tindakan untuk menangani permasalahan tersebut.

Penelitian Tyssen, *et al* (2000) juga mendukung mengenai fakta rentannya mahasiswa mengalami pemikiran negatif setelah mengalami tekanan dan tuntutan yang ada, yaitu 8% dari 522 mahasiswa kedokteran di Norwegia telah merencanakan bunuh diri, dan 1,4% mahasiswa telah mencoba bunuh diri. Ide untuk melakukan bunuh diri di sekolah kedokteran diprediksi hadir karena kurangnya kontrol, sifat kepribadian, peristiwa kehidupan negatif dan tekanan mental (kecemasan dan depresi). Senada dengan penelitian Dyrbye, *et al* (2008) bahwa *burnout* dapat mengganggu perkembangan profesional pada mahasiswa dan menghasilkan konsekuensi personal yang beragam, bahkan di antaranya pemikiran untuk bunuh diri.

Hal ini diperkuat dengan adanya fenomena kasus bunuh diri yang telah terjadi di Indonesia, seperti: “Mahasiswa Universitas Kapuas (UNKA) yang berinisial BW (24) ditemukan tewas dengan cara gantung diri. Adapun penyebab hal tersebut diduga disebabkan korban depresi karena tidak dapat selesai kuliah” (<http://pontianak.tribunnews.com/2017/04/08/breaking-news-depresi-karena-skripsi-mahasiswa-unka-sintang-nekat-gantung-diri>). Kasus serupa juga telah terjadi, yaitu “Mahasiswa berinisial MA mahasiswa program pascasarjana (S2)

Sekolah Teknik Elektro dan Informatika (STEI) ITB meninggal dunia karena depresi dengan cara gantung diri. Dugaan korban menderita depresi diketahui setelah membaca beberapa tulisan yang terakhir dibuat di dalam blognya” (<https://www.kompasiana.com/endrosefendi/5d709c390d82307afe1a9452/ini-penyebab-mahasiswa-itb-depresi-dan-gantung-diri?page=all>). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa indikasi *burnout* pada mahasiswa sudah menjadi gejala yang mewabah apabila individu tidak mampu mengatasi hal tersebut dengan baik, sehingga memerlukan bantuan segera dalam menanganinya.

Temuan data dari CPMH (*Central of Public Mental Health*) Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (<http://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/>, 2013) juga mendukung kondisi yang diutarakan pemberitaan media, yaitu sebagian besar mahasiswa yang berkonsultasi di GMC (*Gadjah Mada Medical Centre*) mengalami masalah yang berhubungan dengan perasaan kurang bersemangat, tertekan, gangguan konsentrasi, perasaan bingung, kesulitan tidur, putus asa, dan dorongan mengakhiri hidup, bahkan terdapat beberapa kasus percobaan bunuh diri.

Berdasarkan fakta dan fenomena yang terjadi, dapat dilihat bahwa *burnout* merupakan merupakan masalah kompleks yang harus segera ditangani. Sesuai dengan pendapat Pham (2004) yang menyatakan bahwa “*learning burnout is actually something a lot more serious than people just being stressed from school*”, *burnout* merupakan fenomena perilaku yang kompleks, unik dan pada sisi tertentu dapat dikatakan sulit untuk ditebak. Sehingga, apabila fenomena *burnout* yang dialami oleh mahasiswa tidak segera ditangani, disamping dapat mengganggu proses pembelajaran, juga ditakutkan dapat membuat individu merasa terjebak dan secara terus-menerus mengalami perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, mental dan emosional.

Kompleksitas dan karakteristik masalah yang dialami oleh mahasiswa dengan berbagai faktor penyebabnya membutuhkan seorang yang ahli, terampil, dan berkompotensi dalam membantu mahasiswa mengentaskan permasalahan-permasalahan mahasiswa (Wibowo, Atieka & Pranoto, 2018). Disinilah bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memiliki peranan penting untuk membantu mahasiswa agar sukses dan berhasil dalam kehidupan perkuliahan.

Bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Suherman, 2015:4). Sejalan dengan pendapat Yusuf & Nurihsan (2014:196) bahwa bimbingan dan konseling sebagai komponen pendidikan merupakan pemberian layanan bantuan kepada individu-individu dalam upaya mengembangkan potensi diri atau tugas-tugas perkembangannya (*developmental task*) secara optimal. Singkatnya, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi hadir sebagai bentuk layanan psikopedagogis yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam proses perkembangannya selama melakukan studi, baik dalam aspek pribadi-sosial, belajar maupun karir sehingga mampu membuat mahasiswa berkembang secara optimal. Hal ini perlu dilakukan agar mahasiswa mampu melakukan *strategi coping* secara efektif, khususnya untuk membantu mahasiswa mengatasi *burnout*.

Di jenjang perguruan tinggi, konseli telah difasilitasi baik penumbuhan karakter serta menguasai *hard skills* maupun *soft skills*, lebih lanjut yang diperlukan dalam perjalanan hidup serta dalam mempersiapkan karir. Oleh karena itu, di jenjang Perguruan Tinggi pelayanan bimbingan dan konseling lebih difokuskan pada pematapan karir, sebisa mungkin yang paling cocok baik dengan rekam jejak pendidikannya maupun kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai pribadi yang produktif, sejahtera serta berguna untuk manusia lain (ABKIN, 2007:216). Adapun jika tugas konselor di Perguruan Tinggi belum berjalan secara maksimal, akan menghambat perkembangan mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan tuntutannya sendiri. Sejalan dengan Hurlock (2002:249) yang berpendapat bahwa salah satu alasan mahasiswa tidak mampu melakukan penyesuaian diri terhadap masalah-masalah yang dialaminya adalah karena orang-orang muda itu tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah mereka. Sehingga sangat diperlukan bantuan dari orang lain, seperti konselor, yang diharapkan mampu memberikan bantuan kepada konseli secara efektif, baik dengan cara bimbingan, konseling, *coaching*, dan lain sebagainya.

Berbagai macam intervensi telah dilakukan sebagai upaya untuk mereduksi *burnout*, diantaranya penelitian Agustin (2008) dengan menggunakan model konseling kognitif-perilaku efektif untuk menangani kejenuhan belajar (*burnout*) memperoleh hasil bahwa intervensi ini terbukti efektif menurunkan hampir semua indikator kejenuhan belajar (*burnout*) dan berkurang secara signifikan setelah menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku, hanya satu indikator kejenuhan belajar yang tidak berkurang secara signifikan yaitu pada area fisik berupa gangguan sakit kepala dan gangguan lambung. Selanjutnya penelitian Sugara (2011) yang menggunakan teknik *self-instruction* memperoleh hasil bahwa teknik tersebut efektif dalam menurunkan gejala kejenuhan belajar (*burnout*). Terjadi penurunan yang signifikan hampir di semua indikator gejala kejenuhan belajar, kecuali sikap mudah menyalahkan orang lain dan mudah menyerah. Kemudian penelitian Muna (2013) yang menggunakan teknik *self regulation learning* efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar (*burnout*) yang dialami siswa. Keefektifan teknik *self regulation learning* terlihat dengan menurunnya skor pada seluruh dimensi dari gejala kejenuhan belajar.

Setelah melakukan penelaahan terhadap beberapa penelitian tentang pemberian intervensi untuk mengatasi *burnout*, terdapat intervensi lain yang diyakini mampu mengatasi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa yaitu dengan pemberian pelatihan ketangguhan. Pelatihan ketangguhan dilakukan berdasarkan teori ketangguhan, yang menekankan pada bagaimana cara mengatasi situasi menekan secara efektif, berinteraksi dengan orang lain dengan memberi dan mendapatkan bantuan dan semangat, menggunakannya untuk *self-care* yang dapat memfasilitasi usaha dan interaksi yang suportif, serta belajar bagaimana menggunakan umpan balik yang diperoleh dari berbagai upaya untuk memperdalam *hardy attitudes*, yaitu meliputi *commitment*, *control*, dan *challenge* (Maddi, 2013; Wong & Wong, 2006). Di dalam sesi pelatihan memungkinkan peserta mengubah keadaan stres menjadi masalah yang harus dipecahkan dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan menuju solusi.

Adapun asumsi kritis teori ketangguhan pada kondisi *burnout* adalah bahwa individu yang tangguh tidak mudah terancam atau terganggu oleh aspek-aspek

burnout. Dari sudut pandang teoritis, mahasiswa yang tangguh diharapkan dapat bereaksi terhadap pengaturan baru dengan rasa minat dan tujuan yang tulus, menilai persyaratan akademik sebagai tantangan yang menantang yang dapat diatasi dengan dedikasi dan komitmen, dan menerapkan jumlah yang diperlukan dari upaya untuk berhasil dan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik (Hystad, *et al*, 2009).

Pendapat tersebut juga didukung dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti & Astuti (2008) bahwa terdapat korelasi negatif antara kepribadian tangguh dengan *burnout*, semakin rendah kepribadian tangguh maka *burnout* cenderung semakin tinggi dan sebaliknya semakin tinggi kepribadian tangguh maka *burnout* cenderung lebih rendah. Kemudian, hasil penelitian Moradi, Poursarajian & Naeeni (2013) juga melakukan penelitian mengenai hubungan antara ketangguhan dan *burnout* dan memperoleh simpulan bahwa terdapat hubungan antara sifat ketangguhan dengan salah satu dimensi *burnout*. Yaitu ditemukan bahwa individu yang tangguh memiliki sikap positif terhadap perubahan dan menganggap dirinya perlu untuk melakukan perubahan, mendapatkan lebih banyak kesuksesan dalam kehidupan dan pekerjaan dan ini berarti bahwa *burnout* berkurang dalam hal hilangnya rasa pencapaian pribadi/keyakinan akademik.

Dengan adanya pemberian intervensi melalui pelatihan ketangguhan dapat membantu peserta untuk mempraktekkan keterampilan coping dan dukungan ke dalam keadaan nyata dan menggunakan umpan balik yang mereka dapatkan dari upaya mereka untuk memperdalam sikap tangguh mereka. Sehingga peserta mampu memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk mengubah tekanan yang berpotensi mengganggu menjadi sebuah keuntungan atau kesempatan (Maddi, 2005).

Berbagai kajian teoretik maupun empirik menunjukkan bahwa pelatihan ketangguhan sebagai *coping* yang efektif untuk mencegah maupun mengurangi tingkat *burnout* . Penelitian yang dilakukan oleh Hasel, Abdolhoseini & Ganji (2011:1354) menunjukkan bahwa program pelatihan ketangguhan telah meningkatkan tingkat ketangguhan dan penurunan tingkat stres yang dirasakan pada saat yang sama. Selain itu, hasil penelitian Arsyad (2015) juga menunjukkan bahwa adanya pelatihan ketangguhan dapat meningkatkan prestasi akademik bagi

pesertanya. Kemudian pelatihan ketangguhan yang dilakukan oleh Maddi, *et. al* (2009) dapat meningkatkan tingkat ketangguhan dan IPK yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pelatihan ketangguhan dalam memfasilitasi mahasiswa dalam meningkatkan kinerjanya di dalam kehidupan kampus yang penuh tekanan.

Hasil penelitian Hasel, Abdolhoseini & Ganji (2011) menunjukkan penggunaan program pelatihan ketangguhan dapat efektif dalam meningkatkan ketangguhan dan menurunkan tingkat stres yang dirasakan pada siswa dan berdampak positif pada mereka. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Maddi, Kahn & Maddi (Wong & Wong, 2006) pelatihan ketangguhan tidak hanya efektif dalam meningkatkan *hardy attitudes*, tetapi juga dalam meningkatkan kinerja atau performa untuk pelajar. Pelatihan ketangguhan mampu memberikan peningkatan tanggung jawab pada pikiran, perasaan dan tindakan dalam kehidupan individu, meningkatkan fleksibilitas seseorang, meningkatkan resistensi penyakit pada individu, memastikan kesehatan fisik dan mental, dan akhirnya, mampu memunculkan perasaan sukses pada individu.

Pemberian intervensi berupa pelatihan ketangguhan dalam rangka mereduksi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa sangatlah diperlukan. Hal ini bertujuan agar mampu memberikan kekuatan pada mahasiswa dan meyakinkannya untuk mengatasi tekanan dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan yang perlu dihadapi bukan dihindari. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu mengungkap keefektifan pelatihan ketangguhan dalam menangani *burnout* pada mahasiswa.

UMTAS

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai kendala dalam menjalankan berbagai tuntutan dan kewajibannya, seperti dalam hal mengerjakan tugas kuliah, organisasi maupun dalam kebutuhan hidup pribadinya. Sehingga, diperlukan sebuah koping strategi yang efektif agar mahasiswa tidak terhambat dalam menyelesaikan semua tuntutannya.
2. Fenomena *burnout* kerap terjadi pada mahasiswa karena adanya kondisi belajar yang menuntut tingkat usaha yang terlalu tinggi dan tidak menyediakan mekanisme pendukung yang akan memfasilitasi penanganan yang efektif (Neumann, Finaly-Neumann & Reichel, 1990).
3. Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 bahwa 20,5 % mahasiswa mengalami *burnout* dengan kategori tinggi, 70,5 % mahasiswa mengalami *burnout* sedang, dan 9 % mahasiswa mengalami *burnout* rendah.
4. Perlu adanya upaya untuk menangani permasalahan yang berkaitan dengan kondisi *burnout*, mengingat dapat berdampak negatif pada produktivitas pelaksanaan layanan pembelajaran dan kesehatan mental mahasiswa karena belum adanya sebuah tindakan untuk menangani permasalahan tersebut.
5. Terdapat alternatif solusi untuk menangani *burnout*, yaitu dengan diberikannya pelatihan ketangguhan. Pelatihan ketangguhan dapat membantu peserta untuk mempraktekkan keterampilan koping dan dukungan ke dalam keadaan nyata dan menggunakan umpan balik yang mereka dapatkan dari upaya mereka untuk memperdalam sikap tangguh mereka. Sehingga peserta mampu memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk mengubah tekanan yang berpotensi mengganggu menjadi sebuah keuntungan atau kesempatan (Maddi & Khoshaba, 2005).

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan menjadi bahan kajian penelitian ini adalah

1. Seperti apa profil *burnout* pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMTAS Angkatan 2017?
2. Bagaimana model pelatihan ketangguhan untuk mereduksi *burnout* pada mahasiswa?
3. Bagaimana efektifitas pelatihan ketangguhan untuk mereduksi *burnout* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UMTAS Angkatan 2017?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa sebelum diberikannya sebuah intervensi. Setelah mengetahui gambaran umum kondisi *burnout* yang dialami mahasiswa, maka dilakukan pemberian intervensi berupa pelatihan ketangguhan dalam beberapa sesi. Kemudian setelah pemberian intervensi selesai, dapat terlihat kondisi *burnout* apakah efektif untuk mereduksi *burnout* atau tidak.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para peneliti dalam usaha mengembangkan ilmu-ilmu dan memberikan ide, pemikiran atau bahan kajian untuk kemajuan dunia pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling. Selain itu juga diharapkan dapat memberikan penjelasan sistematis dan terukur khususnya mengenai penggunaan pelatihan ketangguhan dalam mereduksi *burnout*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor

Hasil penelitian dapat digunakan untuk memberikan wawasan, pemahaman, dan pengembangan dalam memberikan layanan secara tepat.

b. Bagi Mahasiswa

Dapat mereduksi *burnout* dan mengembangkannya ke perilaku-perilaku yang positif untuk menghadapi tuntutan-tuntutan diri sendiri dan lingkungan sekitar.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan dari hasil penelitian ini menambah penjelasan deskriptif tentang *burnout* secara konseptual berbasis data, dan dapat dikembangkan /disempurnakan lebih mendalam melalui penelitian lanjutan.



UMTAS