

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebijakan pasca pandemic COVID-19 pada tahun ajaran 2022/2023 adalah mulai diberlakukan kembali pembelajaran secara tatap muka dengan tetap mematuhi protocol kesehatan setelah kebijakan *hybrid learning* dicabut (Kemendikbud, 2022). Dengan adanya kebijakan tersebut, setiap mahasiswa perlu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan setiap kebijakan yang berubah. Padahal, disamping masalah yang berhubungan dengan perkuliahan, mahasiswa juga menghadapi berbagai stressor yang berasal dari kehidupan sehari-hari. Akibatnya tidak menutup kemungkinan dengan berbagai perubahan yang terjadi dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa seperti stres (Ramadhani, et al., 2021). Mahasiswa umumnya dihadapkan dengan situasi yang menyebabkan permasalahan psikologis, misalnya merasa terbebani dengan adanya tekanan atau keharusan untuk sukses di masa perkuliahan. Selain itu harapan-harapan dari keluarga dan diri sendiri yang dibawa ke dunia perkuliahan terkait mencapai kesuksesan menimbulkan harapan-harapan yang tidak realistis (Kim Bouyoung et al., 2017; Eells, 2017). Harapan yang tidak realistis tersebut dapat mengarah pada perasaan terkurasnya emosi, sinisme, dan perasaan tidak mampu terhadap suatu tuntutan yang disebut dengan *burnout* (Maslach & Leiter, 2016).

*Burnout* merupakan sindrom dimana individu mengalami kelelahan emosi, perasaan sinis atau keterasingan dari suatu tugas, dan merasa tidak kompeten (Maslach & Leiter, 2016). Menurut Hutami et al., (2020) *burnout* merupakan stres dengan intensitas yang cukup tinggi dan waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Sejalan dengan itu Pines & Aronson (1983) mendefinisikan *burnout* sebagai kelelahan fisik, emosional, dan mental dalam jangka waktu yang panjang dan penuh dengan tuntutan emosional. Adawiyah (2013) menyatakan bahwa *burnout* adalah suatu reaksi penarikan diri secara psikologis dari

pekerjaan dimana seorang pekerja menjadi tidak menjalankan tugasnya dengan baik, sebagai akibat dari tuntutan emosional atau stress kerja yang dialaminya.

*Burnout* dibagi menjadi tiga dimensi yang saling berhubungan (Maslach & Leiter, 1998). Pertama kelelahan psikologis merupakan respon awal terhadap stres dari tuntutan perkuliahan atau perubahan besar yang ditandai dengan perasaan lelah baik secara fisik maupun emosi dan perasaan terkurasnya sumber energi yang menyebabkan mahasiswa menjauhkan diri dari perkuliahan yang dijalani (Maslach & Leiter, 1997; Novianti, 2021). Berhubungan dengan itu Khairani & Ifdil (2015) menyatakan ketika seseorang mengalami kelelahan psikologis, reaksi yang dihasilkan untuk mengurangi stres emosional adalah dengan memasuki dimensi kedua yaitu sinisme atau melakukan penghindaran dari stressor tersebut. Tindakan penghindaran ini berdampak pada proses perkuliahan mahasiswa karena dapat menurunkan motivasi belajar yang akhirnya memunculkan penghayatan bahwa diri tidak akan mampu menyelesaikan proses studi 'dimensi ketiga' yaitu perasaan tidak kompeten (Maslach & Leiter, 1998).

Kegiatan dan rutinitas kehidupan kampus beresiko menimbulkan kelelahan baik fisik, emosional, dan mental bagi mahasiswa. Maslach & Leiter (2006) mengemukakan beberapa penyebab *burnout* pada mahasiswa yaitu kelebihan beban tugas, kurangnya control, kurangnya penghargaan dan pujian, perasaan terpisah, ketidaksetaraan, dan nilai yang saling bertentangan. Kemudian Bakker & Costa (2014) menyatakan bahwa penyebab *burnout* dapat berasal dari faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional meliputi tuntutan dari suatu tugas, sedangkan faktor individual dapat berupa kondisi sosial ekonomi dan aspek-aspek yang membentuk kepribadian seseorang. Tuntutan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dapat dikategorikan sebagai faktor situasional. Mahasiswa memiliki tuntutan masing-masing yang dipengaruhi oleh peraturan dan kebijakan institusi.

Prevalensi *burnout* ditunjukkan oleh beberapa penelitian, diantaranya hasil penelitian yang dilakukan oleh Hutami et al., (2020) pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya bahwa

mahasiswa mengalami *burnout* karena adanya berbagai hambatan seperti tuntutan tugas kuliah, manajemen waktu, serta persoalan pribadi yang cenderung menimbulkan kelelahan fisik, emosional dan mental. Sekitar 20,5 % mahasiswa mengalami *burnout* dengan kategori tinggi, 70,5 % mengalami *burnout* kategori sedang, dan sebanyak 9 % mahasiswa mengalami *burnout* dengan kategori rendah. Kemudian Redityani et al., (2021) melakukan penelitian kepada enam program studi di salah satu universitas di Bali menunjukkan dari 41 mahasiswa yang berpartisipasi, sebesar 29,26% mahasiswa berada pada kondisi yang baik atau tidak *burnout*, 46,34% partisipan berada pada posisi yang beresiko mengalami *burnout*, 21,95% sudah memasuki kondisi awal *burnout*, dan 2,43% sudah pada tahap yang mana dibutuhkan tindakan untuk mengatasi kondisi yang dialaminya. Persentase hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kondisi *burnout* dari setiap responden, hal ini dapat diartikan sebagai adanya perbedaan pada kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tuntutan-tuntutan perkuliahannya.

Selain beberapa penelitian diatas, *burnout* juga dirasakan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Berdasarkan hasil pengumpulan data tanggal 08 Juni 2023 pada 123 orang mahasiswa angkatan 2021 menunjukan terjadinya kondisi *burnout* yang ditandai dengan lelah dalam menjalani perkuliahan, pada kategori kadang-kadang sebesar 67% sebesar 15% pada kategori sangat merasakan, dan pada kategori biasa saja sebesar 18%. Kemudian untuk kondisi penghindaran tugas sebesar 60% mahasiswa kadang-kadang mengalami hal tersebut, untuk kategori sangat merasakan sebesar 16%, dan pada kategori biasa saja sebesar 24%. Selanjutnya pada kondisi perasaan tidak mampu menjalani proses perkuliahan sebesar 48% mahasiswa kadang-kadang mengalami hal tersebut, 47% pada kategori biasa saja, dan sebesar 5% untuk kategori sangat merasakan.

Menurut Dyrbye et al., (2008) *burnout* dapat mengganggu profesionalitas mahasiswa dan menghasilkan konsekuensi yang beragam, seperti pemikiran untuk bunuh diri. Sejalan dengan itu Tyssen et al., (2001) dalam penelitiannya mengemukakan mahasiswa rentan mengalami pemikiran negatif setelah mengalami

tekanan dan tuntutan. Sekitar 8% dari 522 telah merencanakan bunuh diri, dan yang melakukan percobaan bunuh diri sebesar 1,4%. Pemikiran untuk melakukan bunuh diri di sekolah kedokteran diduga karena munculnya predictor *burnout* seperti kurangnya kontrol, sifat kepribadian, peristiwa kehidupan negatif dan tekanan mental (kecemasan dan depresi). WHO (2018) menyatakan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kedua kematian yang terjadi pada orang usia muda (15-19 tahun) dan mahasiswa masuk ke dalam kategori usia tersebut (Wusqa & Noviyanti, 2022). Seperti kasus dalam penelitian Pragholapati & Ulfitri (2019) terdapat mahasiswa di salah satu universitas di Singapura yang bunuh diri karena tertekan mengerjakan tugas akhir, kemudian mahasiswa berinisial F ini mengiris pergelangan tangannya dan terjun dari lantai 7 hingga tewas.

Banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dapat menjadi sumber munculnya *burnout* di perkuliahan. Seperti prokrastinasi yang disebabkan oleh *burnout* membuat 90% mahasiswa menjadi seorang procrastinator, dan 25% merupakan penunda-nunda kronis yang pada akhirnya kebanyakan mundur dari perguruan tinggi atau tidak menyelesaikan studi (Burka & Yuen, 2008). Dampak *burnout* lainnya adalah kualitas belajar tidak optimal dan tidak konsentrasi dalam menyelesaikan tugas yang berakibat pada prestasi akademik menurun dan waktu kelulusan bertambah panjang (Fun et al., 2021). *Burnout* dapat menjadikan mahasiswa memunculkan sikap mengerjakan tugas asal-asalan, prokrastinasi, indeks prestasi yang kurang memuaskan, gejala depresi, dan kualitas hidup yang rendah (Roszy, 2018; Simbolon, 2021).

Hampir seluruh mahasiswa pernah memiliki permasalahan akademik dan pribadi sehingga perguruan tinggi perlu memfasilitasi tenaga profesional dalam membantu menyelesaikan permasalahan tersebut (Hartanto et al., 2021). Karena permasalahan tersebut tidak hanya terjadi pada saat ini, tetapi pada tahun 1993 berdasarkan penelitian Williamson masalah akademik dan pribadi hampir dialami oleh semua mahasiswa. Masalah yang kompleks dan beragam yang dialami oleh mahasiswa membutuhkan penanganan yang tepat dari seorang ahli yang terampil dan

memiliki kompetensi dalam mengentaskan permasalahan yang ditimbulkan oleh berbagai faktor (Wibowo et al., 2018). Untuk itu peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi di perlukan, karena bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang sistematis, objektif, logis, dan terprogram yang dilakukan konselor atau guru yang memberikan layanan untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Suherman, 2015). Khanaruzaman & Sulistiawan (2020) menambahkan, bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan pemberian bantuan kepada mahasiswa untuk mengembangkan potensi-potensi dan mengatasi problem-problem akademik ataupun social pribadi yang berpengaruh pada perkembangan akademik mahasiswa. Sehingga tujuan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi di konsepkan dengan catur sukses yang terdiri dari sukses pribadi, sukses social, sukses akademik, dan sukses karir (Yusuf & Sugandhi, 2020). Oleh karena itu dalam mencapai tujuan ataupun menyelesaikan permasalahan, mahasiswa memerlukan bantuan dari orang lain misalnya konselor yang diharapkan mampu membantu secara efektif baik dengan bimbingan, konseling, *coaching*, dan lain-lain (Hurlock, 2002).

Berbagai intervensi telah dilakukan dalam upaya mereduksi *burnout*, seperti pelatihan ketangguhan (Hutami et al., 2020), terapi musik klasik (Kurniawan, 2016), *art therapy* (Nurchayanti, 2017), teknik relaksasi (Ningsih, 2016), teknik menulis ekspresif (Pratama et al., 2021), *mindfulness* (Wahyudi et al., 2020), dan hipnosis (Chrisnawati et al., 2020; Barling & Ranine, 2005; Mulyadi et al., 2010). Selain itu terdapat intervensi lain dalam menurunkan *burnout* yaitu *mindful self-hypnosis*. Ini karena konsep *burnout*, *mindfulness*, dan hipnosis berhubungan dengan kesadaran. Freudenberger & Richelson (1981) menyatakan bahwa *burnout* merupakan bentuk ketidaksadaran individu dengan lari dari kenyataan untuk menanggulangi perasaan kecewa karena kenyataan yang terjadi tidak sesuai harapan. Sedangkan *mindfulness* merupakan usaha individu untuk tetap sadar dan fokus terhadap apa yang dilakukan sehingga perhatian yang diperoleh dapat diarahkan pada proses penjernihan pikiran dan pembebasan diri (Creswell, 2017). Begitupun dengan hipnosis, yang dimaknai dengan menurunnya kesadaran perifer yang ditandai dengan peningkatan sugesti yang

memungkinkan *mindful* diserap secara efektif dan efisien yang dapat disimpan di pikiran bawah sadar (Elkins et al., 2018).

Elkins et al., (2018) menyatakan gabungan *mindfulness* dan hypnotherapy telah diakui dalam beberapa tahun terakhir (Alladin, 2014; Elkins & Olendzki, dalam pers; Lifshitz, Cusumano, & Raz, 2014; Lifshitz & Raz, 2012; Lynn, Das, Hallquist, & Williams, 2006; Lynn, Malaktaris, Maxwell, Mellinger, & Van Der Kloet, 2012; Olendzki & Elkins, 2016; Otani, 2016; Raz & Lifshitz, 2016; Yapko, 2011). Sehingga dalam hal ini Elkins et al., (2018) mengusulkan *mindful hypnotherapy* menjadi *mindful self-hypnosis* yang dapat digunakan sebagai bentuk perawatan diri yang mudah diterapkan, terutama untuk menangani *burnout*. *Mindful self-hypnosis* didefinisikan sebagai penggabungan prinsip dan praktik *mindfulness* dengan teknik *self-hypnosis* secara mandiri (Elkins & Olendzki, 2018). *Mindfulness* mengacu pada kesadaran yang penuh perhatian terhadap pengalaman saat ini, termasuk pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar. Ini melibatkan pengamatan tanpa penilaian atau reaksi yang berlebihan terhadap pengalaman tersebut yang bertujuan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang sifat impermanen, tidak memuaskan, dan ketidakkekalan (*anatta*) dari semua fenomena yang ada (Kabat-Zinn, 1994). *Mindfulness* dapat dianggap mirip dengan keadaan hipnosis sejauh keduanya melibatkan konsentrasi, fokus perhatian, dan pengamatan yang tidak menghakimi terhadap proses fisik, emosional, dan mental seseorang.

Peran hipnosis dalam *mindful self-hypnosis* adalah sebagai media yang memungkinkan *mindfulness* diserap dan diintegrasikan dengan lebih mudah, efisien, dan efektif. Selama keadaan terhipnotis, seseorang secara unik melakukan sugesti untuk menjelajahi pengalaman dengan pikiran terbuka dan rasa ingin tahu yang besar. Dengan memandu *mindfulness* secara jelas dan membimbing pengalaman yang memberdayakan secara langsung dalam keadaan terhipnotis, ini dapat membantu mempercepat orientasi menuju *mindful* yang lebih besar dan membantu mengeksplorasi efek menguntungkan dari *mindful* pada dirinya dalam kehidupan sehari-hari (Elkins & Nicholas, 2018). Intervensi ini merupakan intervensi yang

berpotensi lebih unggul daripada intervensi mana pun (Elkins & Nicholas, 2018). Karena pendekatan *mindful self-hypnosis* digunakan untuk membuat rangkaian respons adaptif dan untuk mendeautomatisasi rangkaian respons maladaptif seperti *burnout* (Lynn, et.al: Elkins & Nicholas, 2018). Terbukti dengan penelitian yang dilakukan Barling & Ranine (2005) mengenai efek hipnosis pada penyakit yang berhubungan dengan stres, skor *burnout* dan kecemasan menurun setelah dilakukan hipnosis trans ringan. Penelitian Mulyadi et al., (2020) menunjukkan bahwa intervensi pelatihan *self-hypnosis* pada dosen agar terhindar dari *burnout* dapat direkomendasikan, terbukti dengan menurunnya skor depresi, stres, dan kecemasan. Skor *burnout* juga menurun setelah diberikan intervensi *self-hypnosis* dalam bentuk pelatihan pada mahasiswa magister psikologi profesi (Latifah et al., 2023).

Untuk itu dibutuhkan suatu layanan yang dapat memfasilitasi mahasiswa agar dapat mengatasi *burnout* yang dialami secara mandiri seperti pelatihan *mindful self-hypnosis* untuk mereduksi *burnout* pada mahasiswa. Pelatihan dengan intervensi ini direkomendasikan karena untuk membuat sadar individu yang *burnout* dibutuhkan obat kesadaran yang efektif dan efisien untuk diserap dan disimpan di pikiran bawah sadar yaitu dengan intervensi *mindful self-hypnosis* (Elkins et al., 2018). Selain itu dengan melakukan pelatihan *mindful self-hypnosis* individu dapat melakukan intervensi ini kapan pun dan dimana pun mengingat sifat dari *self-hypnosis* yang mandiri (Elkins et al., 2018). Dengan demikian penelitian mengenai efektifitas pelatihan *mindful self-hypnosis* untuk mereduksi *burnout* pada mahasiswa perlu dilakukan, mengingat masih sedikit literatur penelitian di Indonesia yang menelusuri lebih lanjut terkait hal tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan fenomena dan kebutuhan dalam latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang menjadi dasar dalam penelitian yaitu:

Mahasiswa terbebani dengan tuntutan-tuntutan perkuliahan, belum lagi tekanan dari keluarga dan diri sendiri terkait keharusan untuk sukses di dunia perkuliahan menimbulkan harapan yang tidak realistis yang menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosi, sinisme, dan munculnya perasaan tidak mampu atau kurang percaya pada kemampuan diri sendiri yang disebut dengan *burnout*. *Burnout* dapat menurunkan motivasi belajar yang akhirnya memunculkan penghayatan bahwa diri tidak akan mampu menyelesaikan proses studi. Dampak *burnout* juga muncul dalam bentuk penundaan tugas (prokrastinasi), kualitas belajar tidak optimal, serta tidak konsentrasi dalam menyelesaikan tugas yang berakibat pada prestasi akademik menurun dan waktu kelulusan bertambah panjang. Selain itu menurut Dyrbye et al., (2008) *burnout* dapat mengganggu profesionalitas mahasiswa dan menghasilkan konsekuensi yang beragam, seperti pemikiran untuk bunuh diri.

Fenomena *burnout* di lapangan ditemukan di daerah Tasikmalaya khususnya pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTAS) angkatan 2021. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 227 orang mahasiswa UMTAS, faktor *burnout* seperti beban tugas terlalu berat, pembelajaran monoton, relasi kurang baik dengan lingkungan, kurangnya apresiasi atau penghargaan, dan perasaan tidak mampu mencapai apa yang diharapkan dalam perkuliahan dirasakan oleh mahasiswa. *Burnout* jika terus dibiarkan dapat mempengaruhi kelancaran perkuliahan. Maka diperlukan suatu keterampilan coping adaptif yang dapat mengatasi *burnout* yang terjadi pada mahasiswa.

Pelatihan *mindful self-hypnosis* dapat menjadi alternatif solusi untuk menangani *burnout*. Pelatihan *mindful self-hypnosis* membantu mahasiswa dalam melakukan keterampilan coping adaptif yang dapat dipraktekkan dimana saja dan kapan saja sesuai kebutuhan pribadi dengan menciptakan sugesti positif berbentuk *mindful* untuk menembus pikiran bawah sadar sehingga mahasiswa dapat membuat rangkaian respons adaptif dan untuk mendeautomatisasi *burnout* yang merupakan rangkaian respons maladaptif.



Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “seberapa efektif pelatihan *mindful self-hypnosis* dalam mereduksi *burnout*”. Untuk itu permasalahan variabel secara spesifik akan dijawab melalui pertanyaan-pertanyaan berikut:

- 1 Seperti apa gambaran umum *burnout* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?
- 2 Seperti apa gambaran umum *burnout* berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?
- 3 Bagaimana model pelatihan *mindful self-hypnosis* untuk mereduksi *burnout* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?
- 4 Bagaimana efektivitas pelatihan *mindful self-hypnosis* untuk mereduksi *burnout* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *mindful self-hypnosis* dapat mereduksi *burnout* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui fakta empiric mengenai gambaran umum *burnout* pada mahasiswa sebelum dilakukannya intervensi, untuk mengetahui model pelatihan *mindful self-hypnosis* dalam mereduksi *burnout* pada mahasiswa, serta untuk mengetahui keefektifan pelatihan *mindful self-hypnosis* dalam mereduksi *burnout* pada mahasiswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1 Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan dengan penjelasan yang sistematis dan terukur khususnya mengenai penggunaan pelatihan *mindful self-hypnosis* dalam mereduksi *burnout*. Selain itu diharapkan dapat menjadi

masukannya bagi peneliti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan untuk kemajuan dunia Pendidikan.

## **2 Manfaat praktis**

### **a. Bagi konselor**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan, pemahaman, dan pengembangan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.

### **b. Bagi mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan dapat memiliki keterampilan coping yang adaptif, seperti keterampilan *mindful self-hypnosis* sehingga permasalahan seperti *burnout* dapat ditangani secara mandiri oleh mahasiswa.

### **c. Bagi peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu penjelasan deskriptif mengenai *burnout* secara konseptual berbasis data, dan dapat dikembangkan melalui penelitian lanjutan sehingga lebih mendalam.

