

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Status ini di Indonesia dipandang lebih daripada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Begitu pula yang diungkapkan oleh Bertens (Rosyad, 2019 : 54) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Persepsi masyarakat terhadap siswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik (Wulandari, 2012 : 3).

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang ditentukan atau tidak. Dari beberapa hal diatas tentunya mahasiswa mengalami tekanan yang luarbiasa menjadikan mahasiswa stress yang terus menerus hingga berujung pada burnout.

Burnout pada mahasiswa didefinisikan sebagai syndrom psikologis tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian diri (Maslach, 1978 : 14). Definisi lain disampaikan oleh Asghar, (2015 : 6) yang berpendapat bahwa burnout akademik pada mahasiswa sama dengan tiga komponen kelelahan kerja, kelelahan emosional, apatis, dan kemandirian pribadi yang berkurang. Ketika kehidupan siswa dianalisis secara psikologis, meskipun mereka bukan karyawan atau pekerja, siswa dimungkinkan untuk menerima tugas dan tanggung jawab terkait tugas akademik mereka sebagai sebuah pekerjaan. Lina

(2018 : 4) menambahkan burnout adalah suatu kondisi mental di mana seseorang merasa dihinggapi kebosanan yang amat sangat untuk melakukan tugas rutin yang monoton dan sudah sejak lama dilakukannya. Pines dan Aronson (Nursalam, 2015 : 5) *burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional.

Burnout telah menjadi fenomena umum dimahasiswa, hal ini ditunjukkan oleh penelitian Puspitaningrum (2018) yang menunjukkan hasil bahwa dari 80 mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, 61,25% mahasiswa mengalami *burnout* sedang. Kemudian penelitian 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. Sopiati Alimah dkk (2016) melakukan penelitian gambaran *burnout* pada mahasiswa keperawatan di purwokerto hasilnya secara umum mahasiswa berada pada kategori burnout sedang. Silva *et al.*, (2014) menunjukkan bahwa dari 570 mahasiswa keperawatan di tiga Universitas di Brazil mengalami burnout 64% pada dimensi exhaustion tinggi, 35,79% pada dimensi sinisme yang tinggi, dan 87,72% pada dimensi pencapaian prestasi pribadi yang rendah.

Fenomena diatas menunjukkan bahwa burnout secara umum dirasakan mahasiswa. Beberapa hal yang menjadi penyebab burnout dimahasiswa disampaikan oleh Maslach & Leiter (2006 : 45) menyatakan enam faktor penyebab burnout pada mahasiswa yaitu 1) kelebihan beban tugas, 2) kurangnya kontrol 3) kurangnya penghargaan dan pujian 4) perasaan terpisah 5) ketidak setaraan 6) nilai yang saling bertentangan. Nursalam (2015 : 6) juga menyampaikan faktor yang menyebabkan burnout yaitu pertama, *work overload* dimana individu terlalu banyak melakukan pekerjaan dengan waktu yang sedikit. Kedua, *lack of work control* yaitu aturan yang terkadang membuat individu memiliki batasan dalam berinovasi. Ketiga, *rewarded for work* dimana kurangnya apresiasi dari lingkungan perkuliahan. Keempat, *breakdown in community* dimana individu yang kurang memiliki rasa belongingness terhadap lingkungan kuliahnya. Kelima, *treated fairly* yaitu perasaan diperlakukan tidak adil. Keenam, *dealing with conflict values* yaitu individu melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan nilainya.

Beberapa faktor penyebab yang dipaparkan diatas menyebabkan muncul gejala-gejala burnout pada mahasiswa, kelelahan fisik seperti tegang pada otot-otot leher, bahu sakit kepala, demam, sakit punggung, rentan terhadap penyakit, mudah terkena flu, sulit tidur, mual, gelisah, serta perubahan kebiasaan makan. kelelahan emosi seperti rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, perasaan tidak menolong, ratapan yang tiada henti, tidak dapat dikontrol (mudah marah), gelisah, tidak peduli terhadap tujuan, tidak peduli dengan siswa (orang lain) merasa tidak memiliki apa-apa untuk diberikan, sia-sia putus asa, sedih tertekan, tidak berdaya. (Pines, & Aronso, 1989 : 7).

Kemudian berdampak langsung pada kesehatan mahasiswa. Burnout berdampak pada kesehatan secara fisik maupun psikis seperti penurunan kekebalan tubuh pada individu, penurunan produktivitas, penurunan prestasi dan penurunan motivasi, (Maslach, 1986 ; Schaufeli, & Leiter, 2009 : 6). Penurunan pencapaian pribadi. Saputra & Safaria, (2012 : 7) menyebutkan dampak burnout individu yaitu kemunduran prestasi karena kehilangan semangat dan harapan. Ningsih, (2016 : 5) menyebutkan dampak burnout yaitu perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap negatif. Hal-hal tersebut membawa mahasiswa pada kegagalan dalam pencapaian prestasinya.

Dampak buruk burnout secara berkelanjutan menyebabkan mahasiswa melakukan bunuh diri. Penelitian Tyssen, *et al* (2002 : 3) 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 diprediksi hadir karena kurangnya kontrol, sifat kepribadian, peristiwa kehidupan negatif dan tekanan mental (kecemasan dan depresi). Senada dengan penelitian Dyrbye, *et al* (2008 : 6) bahwa *burnout* dapat mengganggu perkembangan profesional pada mahasiswa dan menghasilkan konsekuensi personal yang beragam, bahkan di antaranya pemikiran untuk bunuh diri. 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.

Dari beberapa studi yang dilakukan para peneliti sebelumnya menunjukkan burnout pada mahasiswa disebabkan karena tuntutan-tuntutan dan tugas-tugas yang terlalu berat, yang akhirnya menyebabkan mahasiswa kelelahan dan kondisi tersebut akan terus menerus dihadapi mahasiswa selama proses belajarnya, disisi lain dampak burnout sangat merugikan mahasiswa baik fisik maupun psikis, menyebabkan mahasiswa mengalami kemunduran dalam prestasi dan belajarnya bahkan menyebabkan putus sekolah.

Berdasarkan fakta dan fenomena yang terjadi, dapat dilihat bahwa *burnout* merupakan merupakan masalah kompleks yang harus segera ditangani untuk meminimalisir timbulnya masalah yang diakibatkan karena burnout pada mahasiswa. Sesuai dengan pendapat Pham (2004 : 4) 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.

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*.

Pada umumnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek. Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu (Sudarya, 2014 : 7).

Saat ini fenomena burnout terjadi pada beberapa mahasiswa tingkat akhir fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, yang mana Berdasarkan hasil observasi pengamatan yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa yang akan menghadapi masa pengerjaan skripsi terkadang membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan studinya, dengan alasan kurang berminat dalam hal penelitian, sulit menentukan judul penelitian, sulit mendapatkan referensi serta merasa cemas untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Adapun faktor penyebabnya dalam penulisan skripsi terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal meliputi kemampuan atau kecerdasan seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan kampus, keluarga dan keuangan.

Dalam hal ini untuk menangani burnout layanan bimbingan dan konseling tentunya diperlukan langkah penelitian yang dapat mengungkap gambaran umum mengenai kondisi burnout pada mahasiswa, sehingga dapat menjadi bahan informasi dalam penyusunan layanan yang hendak diberikan kepada mahasiswa. Dengan mengetahui profil burnout guru bimbingan konseling akan mampu

memetakan layanan-layanan bimbingan konseling dan mendesain program penanganan burnout baik yang bersifat pencegahan (preventif) maupun penyembuhan (kuratif), maka dari itu peneliti bermaksud mengungkap gambaran umum burnout (*profil burnout*) pada mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah tasikmalaya angkatan 2018 tahun ajaran 2020/2021.

B. Identifikasi Masalah

Melihat dari fenomena diatas maka dapat diidentifikasi dasar permasalahan-permasalahan yang terjadi mengenai burnout pada mahasiswa tingkat akhir diantaranya :

1. Burnout pada mahasiswa tingkat akhir muncul akibat, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya. Faktor penyebab lainnya dalam penulisan skripsi terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal kejenuhan belajar adalah Faktor Internal meliputi kemampuan atau kecerdasan seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan kampus, keluarga dan keuangan.
2. Permasalahan Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir yaitu, kecenderungannya tidak dapat bekerja ataupun belajar sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan mengerjakan skripsinya seakan-akan tidak ada perkembangan. Dampak yang lainnya adalah enggan terlibat dalam proses belajar ditandai dengan kehadiran yang menurun, hilangnya rasa percaya diri, hubungan sosial yang kurang baik.

3. Layanan bimbingan dan konseling berperan sebagai komponen pendidikan yang 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*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana Profil Burnout Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Maka dari rumusan masalah tersebut dapat di rumuskan pertanyaan Penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana Profil *Burnout* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah tasikmalaya ?
2. Seperti apa gambaran burnout dilihat berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan?

D. Tujuan Penelitian

1. Memperoleh Gambaran *Burnout* pada mahasiswa tingkat akhir fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah tasikmalaya.
2. Memperoleh gambaran burnout berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan

E. Manfaat penelitian

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang Gambaran *Burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan pada Fakultas Ilmu Keguruan Prodi Bimbingan dan Konseling khususnya yang membahas tentang *Burnout*.

