BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sampai pada jenjang pendidikan formal yang dimana mensyaratkan kemampuan bertindak dan mencipta sesuatu. Sebagai anggota perguruan tinggi, mahasiswa didorong untuk mandiri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Tugas kuliah, tugas di lapangan, praktikum, dan tugas akhir atau skripsi termasuk di antara tanggung jawab akademik tersebut. Mahasiswa pada tahun akademik terakhir mereka adalah mereka yang telah menyelesaikan setidaknya tujuh semester dari program gelar mereka dan memenuhi syarat untuk mendaftar di tesis atau tugas akhir (TA) mata kuliah.

Namun, tugas yang menumpuk, aktivitas yang padat, serta tuntutan akademik membuat para mahasiswa mengalami kewalahan dalam memenuhi tugas akademik. Berbagai situasi tersebut, menimbulkan banyak stressor serta tekanan dalam penyelesaian tugas kuliah maupun tugas pekerjaan, yang dapat menimbulkan kelelahan fisik, emosi maupun mental, yang memiliki dampak negatif, salah satunya adalah *burnout* (Chlara dalam Akladiwa, 2022). Dalam melakukan kewajiban, mahasiswa bisa saja mengalami kejenuhan yang dikenal juga dengan sebutan *academic burnout* (burnout akademik), seperti yang kita ketahui bahwa burnout akademik sudah sangat sering terdengar dan erat hubungannya pada kegiatan akademik mahasiswa. Menurut Pawicara dan Conilie (dalam Pristanti et al., 2022), aktivitas belajar yang dialami setiap individu tidak selamanya berjalan mulus, terkadang ada saja kendala yang dialami sehingga aktivitas belajar menjadi lebih berat dan menimbulkan kejenuhan belajar yang dirasakan oleh individu.

Dari pendapat-pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi emosional dimana seseorang akan merasa lelah secara fisik dan emosional, burnout juga mengacu pada

beban stress, faktor psikologis dan tuntutan-tuntutan dari kuliah yang dimana akan menjadi hambatan bagi individu dalam menjalankan kesehariannya. Sejalan dengan studi terdahulu oleh Purnomo dkk (2021) menemukan bahwa 62,1% mahasiswa tingkat akhir mengalami burnout akademik, dengan gejala seperti merasa mudah sedih, sakit kepala, sakit punggung, lemah, susah tidur, letih, tidak semangat, mudah tersinggung serta mengalami gangguan pada nafsu makan. Burnout digambarkan sebagai situasi individu yang bermanifestasi sebagai kelelahan atau ketidakpuasan akibat kegagalan mencapai sesuatu yang diantisipasi. Keterampilan pemecahan masalah yang tidak efektif di kelas akan membuat mahasiswa rentan pada kelelahan. Burnout akademik ditandai dengan rasa lelah karena tanggung jawab belajar, bersikap sinis terhadap tugas kuliah, dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami burnout akademik akan melakukan pengerjaan tugas dengan buruk dan melakukan ujian dengan buruk sampai-sampai mereka dapat dikeluarkan dari perguruan tinggi. Burnout akademik adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kecenderungan depersonalisasi, kelelahan emosional, dan sentimen keberhasilan pribadi yang buruk. Hal tersebut dihasilkan oleh beban, stress, atau faktor psikologis lain yang berkaitan dengan proses pembelajaran yang dijalani mahasiswa. Ada 11 gejala yang terlihat penderita burnout, yaitu: a.) kelelahan yang merupakan proses kehilangan energi disertai keletihan. b.) lari dari kenyataan, merupakan alat untuk menyangkal penderitaan yang dialami. c.) kebosanan dan sinisme. Penderita merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan timbul rasa bosan dan pesimis akan bidang pekerjaan tersebut. d.) Emosional. Hal ini dikarenakan karena selama ini individu mampu mengerjakan pekerjaannya dengan cepat dengan menurunnya kemampuan mengerjakan pekerjaan secara cepat, akan menimbulkan gelombang emosional pada diri individu. e.) Merasa tidak dihargai. f.) curiga tanpa alasan yang jelas. g.) depresi. h.) penyangkalan kenyataan akan keadaan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara kepada 5 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mengenai burnout akademik yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa kelima mahasiswa yang diwawancarai mengalami tingkat burnout akademik yang tinggi. Pada bagian aspek yang menyebutkan kelelahan, kelima mahasiswa mengalami perasaan tegang dan kelelahan kronis akibat dari banyaknya tugas yang dibarengi dengan tekanan pada pengerjaan skripsi. Bahkan, salah satu dari 5 mahasiswa yang diwawancarai mengaku bahwa dia harus dirawat di rumah sakit akibat dari kelelahan kronis yang dialami

Memasuki pada aspek sinisme yang dialami, 4 dari 5 mahasiswa menyatakan bahwa mereka seperti kehilangan minat untuk melanjutkan tugas serta skripsi yang mereka lakukan. Selain kehilangan minat, mereka juga merasa seperti kehilangan semangat dalam perkuliahan dan merasa tidak peduli akan tugas atau nilai yang diterima yang berdampak pada sikap tidak peduli yang dialami mahasiswa akan perkuliahan yang mereka jalani. 2 dari 5 mahasiswa pernah mengakui bahwa mereka sampai pergi menemui psikolog perihal masalah ini.

Selain kelelahan dan sikap sinisme yang ditimbulkan, burnout akademik juga terjadi karena kurangnya penilaian diri atau efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa. 3 dari 5 mahasiswa mengaku bahwa mereka mengalami penurunan pada keinginan mereka untuk menjadi sukses. Selain itu, para mahasiswa tersebut juga mengaku bahwa mereka merasa tidak percaya diri untuk menjadi mahasiswa berprestasi dan memilih untuk memikirkan tentang “lebih baik lulus dengan nilai seadanya.”

Dampak dari burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa mengakibatkan mereka melakukan penundaan pekerjaan, sehingga menyebabkan tugas-tugas menjadi terbengkalai dan terlambat untuk diselesaikan. Penunda-nundaan tersebut mengarah pada apa yang dinamakan dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik

mengarah pada kecenderungan seseorang untuk mengesampingkan atau menunda kegiatan dan perilaku yang terkait dengan akademik. Mahasiswa lebih sering melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas dan menyusun skripsi, seperti melihat media sosial, bermain *game*, dan bermain bersama teman-teman. Alasan mahasiswa melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyusun tugas merupakan salah satu aspek dari prokrastinasi akademik.

Ketika mahasiswa sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat menyebabkan waktu terbuang dengan sia-sia, tugas menjadi terbengkalai dan penyelesaian tugas menjadi tidak maksimal hingga berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terlambatnya seorang mahasiswa dalam meraih kesuksesannya. Perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi dibedakan menjadi dua jenis, yakni prokrastinasi aktif dan pasif. Seseorang yang prokrastinasi aktif akan menunjukkan perilaku yang menunda-nunda dengan sengaja, namun ia masih memiliki motivasi yang kuat dalam menyelesaikan tugas tersebut dengan tepat waktu, sedangkan prokrastinasi pasif memiliki ciri-ciri menunda-nunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu yang menimbulkan perasaan depresi dan penyesalan dalam dirinya.

Prokrastinasi akademik dan burnout akademik merupakan perilaku yang dapat membawa banyak dampak pada prestasi, keberhasilan belajar dan pada diri peserta didik itu sendiri. Ada begitu banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa. Dampak buruk tersebut yaitu terjadi penurunan motivasi belajar, memunculkan berbagai perilaku negatif, timbul perasaan frustasi, gagal, merasa ditolak oleh lingkungan sekitar, *self-esteem* rendah, stres berkepanjangan, dan perilaku prokrastinasi akademik (Christiana, 2020).

Burnout akademik menyebabkan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik. Terkadang tanpa mereka sadari, perilaku prokrastinasi akademik telah memberikan banyak dampak negatif pada diri mereka. Adapun dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik

yaitu terjadi penurunan prestasi akademik, timbul rasa malu, takut akan kegagalan, depresi, cemas, melakukan perilaku curang, melakukan plagiat, tidak memiliki keinginan dalam mengerjakan tugas yang lain, dan komitmen pada tujuan yang rendah.

Evaluasi diri serta penilaian terhadap kinerja mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya perlu dilakukan agar ke depannya dapat meningkatkan kembali minat belajar yang rendah karena dampak dari burnout akademik dan prokrastinasi akademik. Evaluasi diri yang dimaksud ini adalah Efikasi Diri. Sebagai titik awal, efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu dalam menghadapi keadaan menantang yang menyebabkan tipisnya fisik, emosional, dan mental, yang mengarah pada gejala burnout pada mahasiswa.

Efikasi diri sangat diperlukan guna menilai mahasiswa dalam perkembangan yang dilakukannya selama masa perkuliahan. Selain itu, diperlukan juga efikasi diri dalam akademik dalam diri mahasiswa agar dirinya mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan dan performansi akademik.

Phan, Ngu, Shih, Lin, Shi, dan Wang (2020) melakukan studi terhadap mahasiswa di Taiwan dan juga menyuarakan mengenai pentingnya efikasi diri untuk menengahi hubungan antara pemecahan masalah pribadi, fungsi yang efektif dan upaya akademis dengan hasil yang signifikan, secara keseluruhan, memberikan kontribusi terbaik untuk pencapaian studi yang optimal. Mengapa efikasi diri diperlukan untuk meneliti tentang fenomena burnout akademik dan prokrastinasi akademik yang terjadi di lingkungan mahasiswa? Karena dengan mengetahui tentang seberapa besar efikasi diri dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan tugas, dapat mengurangi tekanan pada tugas tersebut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara kepada 5 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi

mengenai efikasi diri telah menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada efikasi diri yang telah dilakukan mahasiswa dapat memotivasi mereka untuk melanjutkan kembali tugas dan perkuliahan yang sempat mereka lewatkan pada semester lampau. Pertama, berkaitan dengan aspek Tingkat (*Magnitude*), 3 dari 5 mahasiswa dapat mampu menganalisa tugas dengan kesulitan yang sesuai dengan kemampuan mereka. Hal ini dikarenakan mereka memiliki keyakinan yang kuat untuk mengerjakan tugas tersebut, sehingga tingkat kesulitan tugas dapat dengan mudah dipahami serta diselesaikan tergantung dari kemampuan masing-masing individu yang dimiliki.

Sehubungan dengan aspek yang di atas, pada aspek Kekuatan (*Strength*) 2 dari 5 individu mengalami kenaikan dalam pengerjaan tugas mereka berkat keyakinan yang dimiliki. Dengan dukungan dari orang terdekat dan percaya diri, individu dapat menghadapi banyaknya tugas yang memiliki tingkat kesulitannya sendiri. Selain dibutuhkannya keyakinan yang cukup kuat, dukungan dari orang terdekat seperti teman atau oran tua sangat diperlukan supadadapat memotivasi individu untuk mengerjakan kembali tugas-tugasnya. Semakin kuat keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu, semakin berjalan lancer juga tugas yang akan dikerjakan.

Masuk pada aspek Keumuman (*Generality*), individu dihadapkan pada tantangan akan tingkat kesulitan dari tugas yang akan diselesaikan. Individu dihadapkan dengan dua pilihan keyakinan untuk bisa melanjutkan tugasnya. 3 dari 5 individu menuturkan bahwa mereka mulai memiliki keyakinan yang tinggi untuk menyelesaikan tugas yang diemban. Sedangkan 2 dari 5 individu memiliki keyakinan yang rendah, hal ini terjadi karena mereka masih merasa takut mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas perkuliahan yang diperintahkan. Perbedaan yang signifikan pada masing-masing individu membuktikan bahwa setiap keyakinan yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa akan menjadi

patokan serta menjadi acuan akan kemampuan masing-masing mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan

Lokasi penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi, karena lokasi tersebut merupakan tempat yang dapat dijangkau oleh peneliti untuk melakukan studi pendahuluan serta mengumpulkan data. Kemudian, subjek penilitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengemban kuliah pada semester 5 sampai semester akhir yang kemungkinan besar mengalami fenomena burnout akademik dan prokrastinasi akademik yang meningkat di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan pada fenomena yang terjadi serta pendahuluan di atas yang mencakup materi yang dibawakan, maka peneliti tertarik untuk melakukan lebih lanjut mengenai "Prokrastinasi Akademik Dan Efikasi Diri Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik rumusan masalah yang akan dibawakan berupa:

1. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik, efikasi diri, dan burnout akademik pada mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan burnout akademik pada mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi?
4. Apakah terdapat pengaruh prokrastinasi diri dan efikasi diri terhadap burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui gambaran deskripsi prokrastinasi akademik, efikasi diri, dan burnout akademik pada mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi.

2. Mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan burnout akademik pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Mengetahui pengaruh antara prokrastinasi akademik, efikasi diri, dan burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi Pendidikan dan perkembangan mengenai hubungan prokrastinasi akademik dan efikasi diri serta pengaruhnya pada burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pemahaman terkait hubungan prokrastinasi akademik dan efikasi diri serta pengaruhnya pada academic burnout yang dialami oleh mahasiswa, dan diharapkan dapat memahami dampak serta mampu mendorong diri dalam menyelesaikan tugas.

b. Bagi Universitas

Bagi para praktisi psikologi penelitian selanjutnya diharapkn dapat memperkaya ilmu tentang prokrastinasi akademik, efikasi diri, burnout akademik, serta dampak dari ketiga materi tersebut kepada mahasiswa yang mereka damping.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini diapat menjadi sumber acuan atau referensi secara mendalam bagi peneliti lainnya terkait hubungan prokrastinasi akademik, efikasi diri, dan burnout akademik.