

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah mereka yang terdaftar pada perguruan tinggi. Mahasiswa disamakan dengan orang dewasa yang diharapkan dapat aktif mengembangkan potensinya dalam pendidikan akademik. Mahasiswa yang sedang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi pasti akan dihadapkan pada berbagai tuntutan yang nantinya akan membantu mereka agar bisa beradaptasi dengan dunia kerja yang sebenarnya. Dimana idealnya seorang mahasiswa menunjukkan perilaku yang tepat dan mahir dalam memajukan ilmu pengetahuan, karena mahasiswa diharapkan menjadi agen perubahan untuk masyarakat. Saat menjalankan pendidikannya, mahasiswa dituntut untuk bisa beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, serta keterampilan sosial yang begitu berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya. Mahasiswa juga diharapkan mampu untuk memenuhi berbagai tuntutan, misalnya saja pemenuhan tugas kuliah, melewati kompleksitas materi perkuliahan yang akan semakin sulit ditiap tahunnya, penyesuaian sosial dilingkungan kampus, serta pemenuhan harapan agar meraih capaian akademik begitupun dengan mahasiswa tingkat akhir. Pada umumnya mahasiswa tingkat akhir hampir menyelesaikan seluruh mata kuliahnya dan sedang mengerjakan tugas akhir. Mahasiswa tingkat akhir harus optimis, memiliki tingkat semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi puncak, dan berperan aktif dalam pemecahan masalah, baik akademik maupun non akademik.

Idealnya, ini sangat bertentangan dengan kenyataan di lapangan. Selama masa pendidikan akademis, mahasiswa sering menghadapi banyak tantangan, baik itu dari luar diri ataupun dalam diri mereka. Hambatan dari luar, seperti beban mata kuliah yang harus diambil, kegiatan di luar perkuliahan, semisal organisasi, ataupun masalah

keluarga dan keuangan. Sedang hambatan dari dalam, seperti kurang percaya diri pada kemampuan diri sendiri, manajemen diri, serta manajemen waktu. Bagi mahasiswa yang tidak mampu menghadapi ataupun mengatasi tantangan ini dengan coping yang baik, maka bisa berdampak pada kesehatan mental, psikis, serta fisik mahasiswa. Hal tersebut lama kelamaan bisa mengakibatkan mahasiswa mengalami kelelahan, baik itu fisik, emosional maupun mental. Keadaan kelelahan tersebut biasa disebut dengan *burnout*. *Burnout* ialah kondisi emosional yang terjadi ketika seseorang merasa tidak berdaya, putus asa, bahkan kelelahan secara mental dan fisik akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Pines dan Aronson (Pines & Aronson, 1988, p. 8) menjelaskan bahwa “*burnout* akan membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional”. Maslach & Goldberg (1998:5), mengatakan bahwa *burnout* dapat berakibat negatif tidak hanya pada individu yang bersangkutan saja, namun juga pada organisasi tempat individu bekerja. Hal ini dapat mengarahkan individu untuk mencari pekerjaan atau karier baru. *Burnout* juga bisa mengakibatkan menurunnya performa kerja, diantaranya yaitu menurunnya efisiensi kerja, berkurangnya ketertarikan dalam bekerja dan meningkatnya kekakuan dalam berfikir (tidak fleksibel) (Nugraha, 2017, p. 6).

Namun, burnout tidak hanya terjadi di tempat kerja. Mahasiswa juga bisa mengalami *burnout* karena proses pendidikan juga merupakan pekerjaan, meskipun mahasiswa tersebut tidak dipekerjakan dengan formal oleh perguruan tinggi. Proses pendidikan mahasiswa mencakup kegiatan terstruktur seperti belajar di kelas dan mengumpulkan tugas, yang bisa digambarkan sebagai pekerjaan. Banyak kegiatan misalnya perkuliahan, praktikum, serta kegiatan lainnya menuntut mahasiswa untuk menyumbangkan tenaga dan pikirannya agar tidak ada yang tertinggal, hingga tidak jarang *burnout* bisa terjadi di kalangan mahasiswa yang bisa disebut dengan *academic burnout*. Menurut Schaufeli dkk., (Schaufeli et al., 2010) *academic burnout* ada tiga

dimensi: pertama, *exhaustion* atau kelelahan, yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi yang dihadapi mahasiswa. Kedua, *cynicism* merupakan perasaan pesimisme dan berkurangnya minat akademik. Ketiga, *inefficacy* merupakan kondisi dalam belajar, dimana mahasiswa merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. *Academic burnout* juga didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana pelajar percaya bahwa mereka tidak dapat melakukan atau menjalani proses akademik secara optimal, yang mengarah pada sikap negatif seperti kritik, devaluasi, kehilangan minat dan motivasi dalam menyelesaikan studi (Yusriyyah, 2020, p. 15). *Academic burnout* juga dapat diartikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan pendidikan, mempunyai sikap sinis terhadap tugas kuliah, serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017, p. 88).

Pada penelitian sebelumnya, 149 mahasiswa (103 perempuan dan 46 laki-laki) digunakan sebagai subjek penelitian, dan ditemukan bahwa 30 persen mahasiswa perempuan mengalami *burnout* dalam belajar, sedangkan 70 persen mahasiswa laki – laki mengalami *burnout* (Christiana, 2020, p. 10).

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan tidak hadir dalam kelas, tidak mengerjakan tugas kuliah dengan baik, serta mendapatkan nilai ujian yang buruk yang akan mengakibatkan mahasiswa harus mengulang ataupun dikeluarkan dari perguruan tinggi. Maslach Leiter (Maslach & Leiter, 2017, p. 45) menjelaskan bahwa ada enam faktor yang dapat mempengaruhi muncul tidaknya *burnout*, yakni *work overload*, *control*, *reward*, *community*, *value*, dan *fairness*. Dalam perkuliahan *work overload* bisa berupa mengerjakan banyak tugas perkuliahan misalnya penyusunan makalah, mempelajari jurnal, presentasi, serta persiapan diri yang singkat saat ujian. *Control*, berupa kesulitan saat mengambil keputusan mengenai tugas perkuliahan yang disebabkan karena pengaruh teman, dosen peraturan kampus yang lebih dominan.

Reward, bisa berupa mahasiswa yang tidak memperoleh penghargaan dari dosen, teman sekelas, atau orang tua atas pencapaian akademik yang diperoleh. *Community*, berupa mahasiswa yang tidak mempunyai hubungan baik dengan teman maupun dosennya, hingga menyulitkan mereka untuk mengikuti perkuliahan. *Value*, bisa seperti ketidaksesuaian antara nilai-nilai yang mahasiswa ikuti dan tuntutan perkuliahan. *Fairness*, bisa dilihat saat mahasiswa merasa diperlakukan dengan tidak adil oleh pihak tertentu dikampus.

Banyak faktor yang berpotensi menimbulkan *academic burnout* pada mahasiswa, yang dapat menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahannya. Dengan begitu mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan masalahnya, demi menjaga kesehatan mentalnya. Setiap mahasiswa pasti memiliki kemampuan dalam menyelesaikan permasalahannya dengan caranya masing-masing, dimana dalam menyelesaikan permasalahan tersebut tidak terlepas dengan strategi. Pada psikologi, strategi dalam menangani permasalahan disebut dengan *coping*. *Coping* ialah suatu proses dimana individu berusaha guna menetralkan atau mengurangi stress (Nufus, 2018, p. 10). Pada strategi *coping* terdapat beberapa strategi, salah satunya dikenal sebagai *religious coping*, yang sudah dikonsepsikan sebagai perantara atau pengukur pada keterkaitan *religiusitas* dengan *burnout*. Koenig (Koenig, 2001, p. 102) mengungkapkan bila *religious coping* berkaitan mengenai pengurangan stres dan peningkatan kesehatan mental. Menurutnya *religious coping* diartikan sebagai pemakaian keyakinan keagamaan atau tingkah laku untuk menjadikannya menyelesaikan permasalahan dan untuk mengurangi ataupun untuk mencegah konsekuensi negatif dari keadaan emosional, terutama dalam mengatasi permasalahan mengenai *academic burnout* pada mahasiswa. Sedangkan menurut WongMcDonald dan Gorsuch (2000:9) *religious coping* ialah metode menggunakan keyakinan

seseorang untuk menghadapi stres dan masalah dalam kehidupan seseorang. *Religious coping* juga berfungsi untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, mengontrol diri, memainkan peran dalam pencarian makna, kenyamanan, dan menciptakan perubahan dalam hidup.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa agama dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Bahkan dalam penelitian terdahulu ditemukan bahwa memberikan dukungan berupa Agama dalam perawatan pasien hemodialisis bisa membantu meningkatkan kualitas hidup pasien (Taheri-Kharamah et al., 2016, p. 2). Seseorang yang *religious* dengan strategi *coping*, akan mampu menghadapi kejenuhan atau stres dalam hidupnya. Agama, di sisi lain, dapat berdampak negatif, berpotensi memperburuk masalah. Oleh karena itu, Pargament dkk., (Pargament et al., 2011, p. 56) menghipotesiskan dua pola *religious coping*, yaitu: *religious coping* positif dan *religious coping* negatif. *Religious coping* positif mencerminkan hubungan yang aman dengan Tuhan, kepercayaan pada sesuatu yang lebih bermakna dalam hidup, dan rasa spiritual berhubungan dengan orang lain. *Religious coping* negatif, di sisi lain, mencakup ekspresi ketidakamanan dalam berurusan dengan Tuhan, pandangan dunia yang lemah dan tidak memuaskan, dan perjuangan religius guna menemukan serta berbicara dengan orang lain dalam hidup.

Aspek-aspek *religious coping* positif ialah: *benevolent religious reappraisal*, *collaborative religious coping*, *seeking spiritual support*, *religious purification*, *spiritual connection*, *seeking support from clergy or members*, *religious helping*, serta *religious forgiving*. Sedangkan aspek-aspek *religious coping* negatif ialah: *punishing God reappraisal*, *demonic reappraisal*, *reappraisal of God's powers*, *self-directing religious coping*, *spiritual discontent*, serta *interpersonal religious discontent*.

Dengan adanya hal tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui bagaimana *religious coping* memberikan pengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *religious coping* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *religious coping* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat penelitian

Secara teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan wawasan dan pengetahuan mengenai bagaimana menangani *academic burnout* pada mahasiswa melalui *religious coping*.

Secara praktis:

1. Bagi lembaga

Sebagai masukan dan pengetahuan mengenai permasalahan *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa sehingga bisa dijadikan bekal untuk menentukan upaya penanganan yang tepat sesuai kebutuhan mahasiswa.

2. Bagi dosen

Sebagai masukan dan pengetahuan mengenai pentingnya *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa dan bisa dijadikan bekal untuk merumuskan metode pembelajaran yang menyenangkan dan tidak melelahkan.

3. Bagi Mahasiswa

Sebagai masukan dan pengetahuan mengenai upaya yang bisa dilakukan supaya dapat terhindar dari *academic burnout*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai wawasan mengenai *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa melalui *religious coping*.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan digunakan untuk mengetahui isi serta sistematika pembahasan yang ada dalam penelitian ini. Penelitian ini terdiri dari lima BAB, diantaranya:

BAB I: Pendahuluan. Pada pendahuluan memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian. Latar belakang masalah memuat idealita seharusnya dan realita kenyataan, rumusan masalah yang berfokus pada hal yang akan di teliti, serta tujuan yang akan dicapai dan manfaat dari penelitian.

BAB II: Tinjauan pustaka dan kerangka teori. Pada tinjauan pustaka memuat penjelasan atau uraian mengenai penelitian-penelitian sebelumnya sesuai dengan variabel-variabel yang diteliti. Sedangkan kerangka teori memuat mengenai konsep dan hal-hal yang berkaitan dengan variabel yang diteliti.

BAB III: Metode penelitian. Dalam bab ini memuat kerangka berpikir, hipotesis, dan metode penelitian yang memuat jenis penelitian dan pendekatan penelitian yang digunakan, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi dan subyek penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

BAB IV: Hasil penelitian dan pembahasan. Pada hasil penelitian memuat uraian informasi yang diperoleh, gambaran umum lokasi penelitian, serta hasil-hasil penelitian yang berhubungan dengan aspek-aspek variabel yang diteliti. Sedangkan pada pembahasan memuat tinjauan kritis penulis terhadap hasil-hasil yang diperoleh dari penelitian.

BAB V: Penutup. Pada penutup memuat kesimpulan, saran, dan penutup.