

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan, pengetahuan, nilai-nilai dan sikap yang dilakukan melalui berbagai metode, seperti pengajaran, pelatihan, atau pengalaman. Pendidikan memiliki peran penting dalam perkembangan individu dan masyarakat secara umum, sehingga setiap orang memiliki hak dalam menempuh pendidikan. Hal ini seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Dasar 1945 pasal 31 yang menyatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan serta wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya. Pasal 31 UUD 1945 menegaskan hak dasar setiap warga negara Indonesia untuk mendapatkan pendidikan. Pasal 31 juga menekankan pentingnya sistem dan struktur pendidikan nasional yang mampu memungkinkan setiap individu untuk mencapai tingkat pendidikan yang setinggi-tingginya sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya. Dengan kata lain, pasal ini menggaris bawahi prinsip inklusivitas dan kesetaraan dalam pendidikan (Redityani & Susilawati, 2021).

Pendidikan di perguruan tinggi adalah tahap pendidikan tingkat lanjutan yang biasanya terjadi setelah pendidikan dasar dan menengah. Perguruan tinggi merupakan sebuah institusi independent dan tempat pendidikan bagi para kaum intelektual, serta merupakan salah satu *key factor* dalam memajukan dan mengembangkan bangsa dan Negara Indonesia, melalui lulusannya yang diharapkan mencerminkan karakter cerdas, terampil dan positif dalam mengembangkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sehingga perguruan tinggi harus didukung untuk merespon dengan cepat terhadap perubahan dan menggunakan sumber daya yang tersedia secara efisien dan efektif.

Mahasiswa sebagai generasi muda menjadi penerus bangsa harus mampu menghadapi berbagai perubahan dan permasalahan yang terjadi untuk

menjawab tantangan perubahan yang ada. Namun, untuk bisa mencapai di tahap itu tidaklah mudah. Maka, mahasiswa di perguruan tinggi harus siap menghadapi permasalahan masalahnya adalah kesulitan menyesuaikan proses belajar karena mahasiswa tingkat awal mengalami transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Mahasiswa semester tengah sering menghadapi banyak tugas kuliah, kegiatan organisasi, dan kesulitan mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan di luar kampus. Sedangkan mahasiswa tingkat akhir lebih fokus pada menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi. kegiatan kegiatan lainnya dalam memenuhi syarat untuk meraih gelar sarjana (Salim et al., 2020).

Dengan adanya tuntutan atau tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa ini, diduga dapat memunculkan permasalahan psikologis seperti *Burnout*. *Burnout* ialah keadaan kelelahan fisik, emosional, serta mental yang dirasakan akibat keadaan penuh tekanan dalam kurun waktu yang panjang (Suha, 2022). Menurut Maslach dan Leiter (2016), workload yang berlebihan dapat menyebabkan *Burnout* pada individu, termasuk pada mahasiswa. Workload ini bisa berupa tugas-tugas akademik maupun non-akademik (Redityani & Susilawati, 2021). *Burnout* pada awal mulanya biasa digunakan dalam konteks pekerjaan atau pada layanan jasa, tetapi seiring berjalannya waktu *Burnout* bisa juga terjadi pada siswa ataupun mahasiswa.

Kehadiran berbagai tantangan dan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa menegaskan perlunya memiliki resiliensi agar dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit dan mengatasi tantangan serta masalah, baik di dalam maupun di luar perkuliahan. Bagi mahasiswa, memiliki resiliensi sangat penting karena lingkungan universitas bisa sangat kompleks, dan kemampuan ini dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan akademik, menjaga keseimbangan antara belajar dan kehidupan, serta menangani masalah lainnya (Sakti et al., 2021).

Resiliensi dapat memainkan peran penting dalam mencegah *Burnout* pada individu. Hal ini disebabkan karena dimensi-dimensi resiliensi cenderung berkorelasi negatif dengan dimensi-dimensi *Burnout*. Ketika mahasiswa mengalami tekanan, mereka dapat mengalami stres yang jika tidak diatasi

dengan baik, dapat berujung pada *Burnout*. Namun, jika mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, mereka mungkin lebih mampu untuk melalui tekanan tersebut sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang (Jumiati, 2021).

Seorang individu yang memiliki resiliensi cenderung lebih mampu meraih kesuksesan dan kebahagiaan dalam mencapai tujuannya atau menghadapi masalah. Hal ini sesuai dengan pesan yang terdapat dalam QS. Al-Insyirah ayat 1-8:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (2) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4)  
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (7) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

*Artinya: 1. Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? 2. Dan kami telah menurunkan bebanmu darimu. Yang memberatkan punggungmu, 3. Dan kami tinggikan sebutan (nama) mu bagimu. 4. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. 5. Maka apabila engkau telah selesai (dari urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.*

Dari ayat diatas, dapat dipahami bahwasanya umat manusia terinspirasi untuk melakukan ketahanan dan ketangguhan setelah melalui permasalahan hidup karena, permasalahan yang dihadapi berada dalam batas kemampuan manusia dan masih dapat dicapai. Jika keimanan tidak diuji maka belum bisa dikatakan kuat ketaqwaan seorang hamba kepada Allah Swt. Oleh karena itu, sabar dan rendah hati merupakan salah satu ciri manusia yang memiliki ketangguhan, kesabaran dan ketekunan merupakan sebuah potensi tersendiri dikarenakan manusia memiliki kesabaran dan ketekunan yang berbeda-beda. Inilah sebabnya mengapa Islam selalu mengajak umatnya untuk menjadi hamba yang sabar, Allah SWT mencintai hambanya yang sabar. Serta memiliki doa dan harapan yang dapat menginspirasi umat Islam untuk mencapai kesuksesan dalam mencapai tujuan.

Salah satu perguruan tinggi yang menyelenggarakan Pendidikan tinggi dan membentuk kemampuan akademik dan non akademik yaitu Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Perguruan tinggi tersebut dinaungi oleh Pimpinan Pusat muhamadiyah melalui diktilitbang Muhammadiyah. Berdasarkan data yang dikutip dari *Unirank* bahwa UMY merupakan kampus swasta dengan menempati posisi ke 46 sebagai universitas terbaik di Indonesia dengan akreditasi unggul, sehingga UMY dapat bersaing dengan perguruan tinggi lainnya untuk memperoleh talenta-talenta muda mendunia dalam mencapai ilmu yang bermanfaat.

Tahun 2023 telah terjadi kasus bunuh diri di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Kasus ini terjadi dikarenakan mahasiswi tersebut memiliki masalah terkait psikologinya (Tjitra, 2023). Hal ini menjadi perhatian khusus untuk UMY dalam menyikapi terkait masalah Kesehatan Mental. Kesehatan mental mencakup kondisi emosional, psikologis dan social seseorang, hal ini mencakup perasaan, pemikiran dan perilaku. Gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar dapat meningkatkan resiko bunuh diri. Orang dengan kesehatan mental yang buruk mungkin memiliki kesulitan dalam mengatasi tekanan hidup. Pada mahasiswa tekanan ini dapat berupa padatnya jadwal perkuliahan, *part time* kerja, tugas yang banyak ataupun tentang kegiatan diluar perkuliahan. Tekanan ini dapat mengakibatkan salah satu faktor utama yang dapat berkontribusi munculnya *Burnout*. *Burnout* merujuk pada kelelahan fisik dan emosional yang muncul akibat stress, terutama terkait pekerjaan atau tanggung jawab yang dijalani.

Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti mengambil Judul mengenai Pengaruh Resiliensi terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan mampu untuk mengetahui dan mencegah terjadinya masalah kesehatan mental dilingkungan kampus Muhammadiyah.

## **1.2 Batasan Masalah**

Agar penelitian ini terfokus pada satu tujuan, maka disusunlah batasan masalah yaitu: Analisa mengenai peranan Resiliensi terhadap *Burnout* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah antara lain:

1. Apakah resiliensi berpengaruh terhadap *Burnout* pada mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat resiliensi pada mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
3. Bagaimana tingkat *Burnout* pada mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah diharapkan mampu untuk mengetahui dan mencegah terjadinya masalah kesehatan mental dilingkungan kampus Muhammadiyah, serta mengetahui tingkatan resiliensi dan *burnout* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini memiliki manfaat sebagai ilmu pengetahuan mengenai konseling dan kesehatan mental dilingkup mahasiswa.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai peneliti, manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

#### **a. Bagi Peneliti**

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah diterima selama kuliah.

**b. Bagi Perguruan Tinggi**

Sebagai bahan pertimbangan bagi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan instansi ataupun Lembaga yang berhubungan dengan kesehatan mental bagi mahasiswa serta sebagai bahan pertimbangan dosen dalam pengambilan kebijakan didalam memberikan tugas bagi para mahasiswa.