

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar dan sedang belajar di perguruan tinggi seperti universitas, institut maupun akademik (Puspitaningrum, 2018). Mahasiswa menganggap bahwa tingkat akhir merupakan masa yang sangat berat serta menguras banyak tenaga dan pikiran, karena banyaknya tugas dan kewajiban untuk menyelesaikan skripsi yang menyebabkan fokus mahasiswa menjadi terbagi – bagi. Hal tersebut dapat mengakibatkan berbagai masalah antara lain yaitu stres, kecemasan, kualitas tidur yang buruk, akademik yang buruk, depresi dan pada akhirnya mahasiswa akan mengalami *burnout* akademik (Aulia & Panjaitan, 2019).

Menurut WHO, fenomena *burnout* merupakan gangguan akibat stres kronis yang belum berhasil dikelola oleh setiap individu. *Burnout* akademik merupakan keadaan seseorang yang merasa kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan sinis atau menghindar dari lingkungan, serta penilaian diri yang rendah (Gold & Roth, 2001 dalam Elizabeth, 2020). *Burnout* akademik dapat berdampak pada memburuknya kondisi fisik, mental, serta emosional, selain itu *burnout* juga dapat menyebabkan gangguan kecemasan, lelah yang berkepanjangan, gangguan tidur, bahkan dapat menurunkan imunitas pada tubuh.

Hal tersebut dapat memunculkan sikap-sikap negatif, seperti menunda pengerjaan tugas atau bahkan mahasiswa menjadi tidak menyelesaikan tugasnya (Maslach & Leiter, 2001 dalam Rahman, 2020). Oleh sebab itu harus adanya upaya untuk mengurangi kejadian *burnout* seperti memberikan waktu istirahat bagi tubuh dan pikiran, melakukan hobi atau hal-hal yang disukai, bermain bersama keluarga atau teman, belajar sesuai dengan kemampuan (Kartikawati et al., 2021).

Beberapa tanda dari *burnout* akademik yaitu kelelahan emosional, sinisme, serta penurunan penghargaan pada diri individu. Jika dilihat dari aspek kelelahan emosional, hal ini disebabkan karena tuntutan penugasan yang berlebihan hingga membuat seseorang menjadi tertekan dan stres. Sinisme merupakan sikap ketidaktertarikan pada pekerjaan, tugas dan tanggungjawab, kehilangan minat dalam pembelajaran, serta memandang perkuliahan sebagai sesuatu yang tidak penting. Selanjutnya, penurunan penghargaan terhadap diri individu dapat didefinisikan sebagai menurunnya keyakinan dan kepercayaan diri yang mengacu pada kurangnya keinginan dalam bersaing, dan kurangnya minat untuk menjadi sukses, serta terjadi ketidakefektifan pada diri seseorang (Maslach dan Leiter, 2001 dalam Rahman, 2020).

Survei yang dilakukan oleh Soong (2011) terhadap 2.133 pelajar di Taiwan didapatkan 61,9% siswa mendatangi sekolah dan belajar hanya untuk memenuhi tuntutan akademik. 35,9% siswa merasa lelah karena telah bersekolah seharian, 21,9% dari siswa berkomentar jika sekolah merupakan beban yang sangat berat, serta 19,4% siswa merasa terbebani baik secara fisik

maupun mental. Riset lain oleh Lee et al (2010) yang dilakukan pada siswa remaja di Korea, 25% mengalami kelelahan emosional. Penelitian Da Silva et al (2014) terhadap mahasiswa keperawatan dari 3 universitas berbeda di Brazil memperlihatkan 570 mahasiswa mengalami *burnout*, 64% mengalami kelelahan berat, serta 87,72% mengalami penurunan pencapaian prestasi akademik. Penelitian lain terhadap 399 mahasiswa sekolah medis terkenal di Brazil mengungkapkan mahasiswa menunjukkan skor tinggi pada dimensi kelelahan emosional, yaitu 63,2% (Suha et al., 2020).

Menurut penelitian (Aryani, 2021) menyebutkan bahwa angka stres pada mahasiswa di Indonesia mencapai 55,1% dan angka kecemasan mencapai 40%. Hal ini dikarenakan terjadinya pandemi Covid-19 yang sedang naik dan kebanyakan kegiatan perkuliahan harus dilakukan oleh mahasiswa secara daring atau online, hal tersebut menyebabkan kegiatan yang monoton dan membuat angka stres pada para mahasiswa menjadi naik, bahkan mahasiswa berujung mengalami *burnout*. Penelitian juga dilakukan oleh Kristianti (Puspitaningrum, 2018) terhadap 80 Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta jurusan Bimbingan dan Konseling yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan hasil analisis data dengan persentase *burnout* dalam mengerjakan skripsi sebesar 75,77%.

Burnout akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah *self-concept* (konsep diri), kelebihan beban kerja, kurangnya kontrol, usia, *lack of social support* (kurangnya dukungan sosial) (Gold & Roth, 2001 dalam Elizabeth, 2020). Terdapat empat bentuk dukungan sosial yaitu dukungan

emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan instrumental. Sumber – sumber dukungan sosial adalah orang - orang yang memiliki hubungan yang berarti dan dekat bagi individu, seperti pasangan, keluarga, teman sebaya (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sholihin, 2019).

Pada masa dewasa awal ini, biasanya mahasiswa akan lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan teman sebayanya. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, teman sebaya adalah kawan, sahabat, atau orang yang sama-sama bekerja dan berbuat hal yang sama. Dukungan sosial teman sebaya mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya, atau menghargainya, dukungan sosial teman sebaya membuat seseorang akan merasa memiliki teman untuk berbagi minat yang sama dan saling menguatkan untuk memperoleh rasa nyaman dan aman, dukungan teman sebaya menjadi hal yang kuat di perguruan tinggi dan erat kaitannya dengan prestasi akademik (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sholihin, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rozsy (2018) dengan judul Hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan (Rozsy, 2018). Menurut penelitian Rahmasari (2019) yang berjudul Hubungan dukungan sosial dengan *burnout* belajar pada siswa kelas XI, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* belajar pada siswa kelas XI (Rahmasari, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di 3 Program Studi Universitas Bhakti Kencana Bandung yaitu Program Studi Sarjana Farmasi, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat dan Program Studi Sarjana Keperawatan dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan terbuka mengenai dukungan teman sebaya dan tanda gejala *burnout* kepada 10 mahasiswa dari masing – masing Program Studi didapatkan hasil bahwa seluruh mahasiswa dari setiap Program Studi mengatakan bahwa mereka memiliki teman dekat di perkuliahan, mereka sering bermain dengan teman dekatnya, mereka juga sering diberi dukungan dan dorongan agar lebih semangat dalam mengerjakan tugas dan melaksanakan perkuliahan, mereka mengatakan bahwa teman sebaya mereka sering memberikan pujian terhadap apa yang mereka capai dan juga sering meminjamkan mereka barang atau uang jika sedang membutuhkan.

Namun pada saat dikaji mengenai dukungan informasi, 6 mahasiswa dari Program studi Sarjana Farmasi dan 7 mahasiswa dari Program studi Sarjana Kesehatan Masyarakat mengatakan bahwa mereka sering mendapat informasi mengenai tugas, pelaksanaan kuis, sumber-sumber referensi yang dapat diakses untuk mengerjakan tugas dan belajar, pelaksanaan pembelajaran dari teman sebayanya, namun pada mahasiswa Program studi Sarjana Keperawatan, 6 mahasiswa mengatakan bahwa mereka kurang mendapatkan informasi mengenai tugas, pelaksanaan kuis, dan sumber-sumber referensi yang dapat diakses untuk mengerjakan tugas dan belajar dari teman sebayanya, sehingga mereka seringkali lupa dalam mengunduh materi, mengisi forum,

mengumpulkan tugas, mengerjakan kuis yang disediakan oleh dosen di *e-study* dan kesulitan dalam mencari sumber referensi untuk mengerjakan tugas dan belajar.

Pada pertanyaan seputar tanda dan gejala *burnout* didapatkan hasil yaitu mahasiswa Farmasi, mahasiswa Kesehatan Masyarakat dan mahasiswa Keperawatan mengatakan bahwa mereka merasa terbebani dan merasa sangat lelah dengan tugas dan perkuliahan saat ini dan menjadikan mereka terkadang malas dalam mengerjakan tugas, mereka mengatakan bahwa mereka merasa tidak memiliki energi dalam mengerjakan tugas dan berkomunikasi dengan orang lain, mereka juga mengatakan bahwa mereka mengalami gangguan tidur, mengalami perubahan pola makan dan nyeri punggung.

Selanjutnya mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan mengatakan bahwa mereka lebih sering menangis dan lebih *sensitive* terutama di semester ini akibat banyaknya tuntutan yang diterima, 9 mahasiswa merasa tidak maksimal dalam mengerjakan tugas yang diberikan karena mereka fokus dalam mengerjakan skripsi, 8 mahasiswa mengatakan bahwa semester 7 merupakan semester yang sangat berat, selain itu 3 mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami penurunan nafsu makan akibat penyakit lambung yang sering kambuh, 9 mahasiswa mengatakan bahwa mereka sering merasa nyeri kepala, 6 mahasiswa mengatakan mereka sering merasa mual, dan 6 mahasiswa mengatakan bahwa mereka menjadi lebih sering sakit.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa masing-masing mahasiswa dari setiap Program Studi memiliki dukungan teman sebaya yang baik dalam segi dukungan emosional, instrumental, penghargaan, namun pada mahasiswa Sarjana Keperawatan terdapat kekurangan dukungan pada dukungan informasi sehingga banyaknya mahasiswa yang lupa dalam mengunduh materi, mengisi forum, mengerjakan kuis pada *e-study*, selain itu mereka juga kurang mendapat informasi dalam mencari sumber referensi tambahan untuk mengerjakan tugas dan belajar dari teman sebayanya.

Pada kejadian *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa, masing-masing mahasiswa dari setiap program studi memunculkan tanda-tanda *burnout* akademik, namun tanda *bunout* tersebut lebih banyak dialami oleh mahasiswa Sarjana Keperawatan yang mana sampai menimbulkan dampak pada mahasiswa tersebut seperti mengerjakan tugas yang tidak maksimal, mengalami penurunan nafsu makan akibat penyakit lambung yang sering kambuh dan sistem imun mereka menurun yang mengakibatkan mereka menjadi sering sakit.

Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kejadian *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung sebagai bahan penelitian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa Sarjana keperawatan tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa Sarjana keperawatan tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Sarjana keperawatan tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- b. Mengidentifikasi kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa Sarjana keperawatan tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- c. Mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa Sarjana keperawatan tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi maupun tambahan ilmu pengetahuan tentang dukungan sosial teman sebaya yang dapat diterapkan pada mahasiswa terutama bagi mahasiswa Sarjana keperawatan tingkat akhir yang mengalami *burnout* akademik.

1.4.2 Manfaat Praktik

a. Manfaat bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh bidang akademik agar memperhatikan perkembangan psikologis mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami *burnout* akademik.

b. Manfaat bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi kepada mahasiswa mengenai aspek dukungan sosial teman sebaya dalam mengatasi masalah *burnout* akademik yang dialaminya.

c. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga bisa dijadikan dasar untuk mengembangkan penelitian dengan menganalisis lebih dalam mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah keperawatan jiwa, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan teknik korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Metode kuantitatif dengan teknik korelasional dan pendekatan *cross sectional* bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan/korelasi antara variabel dengan mengukur kedua variabel tersebut secara bersamaan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel pertama adalah dukungan sosial teman sebaya dan variabel kedua adalah *burnout* akademik. Penelitian ini akan dilakukan secara langsung kepada responden yaitu mahasiswa sarjana keperawatan tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan memberi kuesioner mengenai dukungan teman sebaya dengan 29 item pertanyaan dan *burnout* akademik dengan 14 item pertanyaan. Penelitian dilaksanakan pada November 2022-Mei 2023.