

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan yang nantinya akan membantu mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sesungguhnya. Dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu memenuhi berbagai tuntutan seperti pemenuhan tugas-tugas kuliah dan pemenuhan harapan untuk meraih pencapaian akademik (Heiman & Kariv dalam Alfian, 2014). Untuk menyelesaikan pendidikannya, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir seperti yang diatur dalam Permendikbud Nomor 49 Tahun 2014, mahasiswa program sarjana wajib melakukan penelitian atau tugas akhir sebagai bentuk pembelajaran yang wajib dilakukan. Sesuai dengan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020, tugas akhir tersebut adalah skripsi yang merupakan kegiatan yang memenuhi kaidah dan metode ilmiah secara sistematis sesuai dengan otonomi keilmuan dan budaya akademik.

Pada umumnya, penyusunan skripsi dikerjakan mulai dari semester 7 dan selesai di semester 8. Tetapi pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang menyusun skripsi dalam waktu yang lebih lama dari yang sudah ditentukan oleh pihak kampus sehingga tidak dapat lulus tepat waktu (Putri, 2016). Seperti halnya mahasiswa tingkat akhir di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI) yang sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi dan masih belum lulus hingga saat ini yaitu mahasiswa semester 10, 12, dan 14. Berdasarkan hasil data akademik UNIBI pada tanggal 26 Juli 2022, dari 550 mahasiswa tingkat akhir, terdapat 96 mahasiswa aktif (17%) yang sedang menyusun skripsi dan sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi dengan rincian sebagai berikut, Ilmu Komunikasi sebanyak 33 mahasiswa, Psikologi sebanyak 31 mahasiswa, Manajemen sebanyak 27 mahasiswa, dan Akuntansi sebanyak 5 mahasiswa.

Penyusunan skripsi yang terlalu lama dapat membuat mahasiswa mengalami kejenuhan yang disebut dengan *burnout* dan kecenderungan di-*drop out* (Bask & Salmela-Aro, 2013). Menurut Schaufeli (2017), *burnout* adalah respon individu terhadap tekanan berkepanjangan yang dihadapinya yang ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen. Beberapa literatur dan hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa *burnout* ditandai dengan tiga aspek, yaitu: 1) perasaan kelelahan emosional yang luar biasa (*emotion exhaustion*); 2) depersonalisasi dan sinisme (*depersonalization and cynism*); dan 3) penurunan pencapaian personal (*lock of personal accomplishment*) (Denton, Chaplin, & Wall, 2013;

Shi, Gugi, Crowe, & Way, 2019; Wijegoonewardene, Vidanapathirana, & Fernando, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 8 mahasiswa, terdapat beberapa alasan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI) yang mengambil kontrak mata kuliah skripsi lebih dari dua kali, diantaranya yaitu tidak tahu apa yang harus dikerjakan, sulit mendapatkan ide-ide baru, sulit mencari sumber referensi, dan selalu kepikiran skripsinya hingga tidak tidur selama sehari-hari.

Selama proses bimbingan yang telah dilakukan, beberapa mahasiswa mengaku tidak ada kemajuan dengan skripsinya yang selalu mendapatkan perbaikan di bagian yang sama dan selalu berputar-putar di bagian awal saja (Bab 1 atau Bab 2). Mereka menganggap dirinya bodoh karena tidak bisa menyelesaikan skripsinya sampai lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi. Hal ini membuat mereka merasa putus asa melihat hasil revisi dari pembimbingnya, merasa tidak sanggup menyelesaikan skripsinya yang terbengkalai karena sulitnya mendapatkan referensi dan lokus penelitian, hingga lelah dengan pembimbingnya yang selalu berbeda pendapat saat bimbingan *online*. Masalah tersebut membuat mahasiswa sering menangis secara tiba-tiba, sering melamun, sering mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu secara tiba-tiba, sampai menyakiti diri sendiri dengan mencubit lengannya sampai membiru atau membenturkan kepalanya ke lemari/tembok/pintu karena menganggap dirinya tidak berharga dan tidak berguna.

Selain itu, tuntutan untuk segera lulus dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau pasangan membuat mereka tidak nyaman karena selalu berakhir dengan perdebatan panjang dan tidak jarang pula orang-orang disekitarnya membandingkan proses skripsinya dengan orang lain seakan tidak percaya dengan kemampuan mereka yang membuat mereka merasa direndahkan. Perdebatan tersebut juga membuat mereka lebih sulit untuk berfikir karena merasa lingkungannya tidak mendukung dan merasa usaha untuk mengerjakan skripsinya selama ini tidak dihargai oleh keluarga atau pasangan yang pada akhirnya membuat keinginan untuk mengerjakan skripsinya menurun. Terlebih ketika dibandingkan dengan teman lainnya yang proses pengerjaan skripsinya lebih maju dan lebih lancar sering membuat mereka minder, menganggap dirinya bodoh dan tidak berguna yang pada akhirnya membuat mereka memilih untuk tidak peduli lagi dengan skripsinya. Mahasiswa tersebut juga merasa bahwa keluhan-keluhannya selama ini tidak pernah di dengar oleh orang-orang di sekitarnya dan merasa percuma untuk menceritakannya sehingga membuatnya memendam hal tersebut dengan mengurung dirinya di kamar atau pergi dari rumah.

Sebanyak 5 dari 8 mahasiswa mengaku takut dan menghindar untuk menemui pembimbing, sedangkan yang lainnya tetap mencoba untuk mengerjakan skripsinya meskipun ketika bimbingan hasil perbaikannya tetap harus di revisi lagi bahkan ketika mereka sudah tidak bimbingan lagi dalam waktu yang lama. Walaupun begitu, mereka akan merasa bersalah kepada keluarga terutama orang tua dan pasangan apabila skripsinya tidak selesai dan

masa studinya habis sehingga dengan terpaksa harus di *drop out* (DO) dari kampus.

Masalah-masalah yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di UNIBI tersebut merupakan salah satu faktor *burnout* yaitu faktor individual yang ditunjukkan dengan penilaian negatif tentang dirinya, tidak percaya diri dengan kemampuan menyelesaikan skripsinya, merasa bosan dan menurunnya keinginan untuk mengerjakan skripsi (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Kondisi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di UNIBI dapat berdampak negatif apabila tidak segera diselesaikan sehingga mereka memilih untuk mengalihkan pikirannya dengan melakukan kegiatan lain yang disukainya yang disebut sebagai strategi *coping*.

Coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dianggap sebagai beban atau melebihi sumber daya yang dimiliki seseorang dan membahayakan keberadaannya serta kesejahteraannya (Lazarus, 1984). Salah satu jenis dari strategi *coping* yaitu *emotion focused coping*. Pengertian *emotion focused coping* merupakan usaha individu untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindar untuk berhadapan langsung dengan sumber *stress*. Aspek dari *emotion focused coping* yaitu kontrol diri, menjauh, penilaian kembali secara positif, penerimaan tanggung jawab, dan menghindar.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir di UNIBI, 3 dari 8 mahasiswa berusaha mengontrol dirinya dengan menahan emosinya saat sedang bimbingan dengan pembimbingnya karena

berpikir bahwa mereka seperti robot yang hanya diberi perintah tanpa bisa membantah sehingga sering merasa lelah dan keinginan untuk mengerjakan skripsinya menurun. Mereka merasa perbaikan yang sudah dikerjakannya tidak dihargai oleh pembimbingnya yang tidak mau mendengarkan pendapatnya, hanya ingin didengar, dan hanya memerintah. Hal itu yang membuat mahasiswa mengontrol dirinya dengan mengepalkan tangannya ketika tidak setuju dengan pendapat atau saran dari pembimbingnya, berusaha menahan agar tidak mendengus dengan keras saat penjelasannya tidak didengar dan tidak dipertimbangkan oleh pembimbingnya, atau menggigit bibir sambil melihat ke atas untuk menahan air matanya ketika mendapat revisi di bagian yang sama atau saat nada bicara pembimbingnya sedikit meninggi sambil mencoret-coret skripsinya.

Selanjutnya, 2 dari 8 mahasiswa tingkat akhir di UNIBI menganggap skripsi merupakan hal yang cukup berat dan sangat membosankan, tetapi ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya atau orang-orang di sekelilingnya, mereka menjadikan hal itu sebagai bahan tertawaan atau lelucon ketika ada orang yang menanyakan tentang skripsinya. Alasannya adalah karena jika tidak dijadikan bahan lelucon, beban skripsinya akan terasa sangat berat dan akan membuatnya selalu memikirkan kebodohnya dalam mengerjakan skripsi sehingga membuatnya lebih memilih menjauh.

Salah satu dari 8 mahasiswa tingkat akhir di UNIBI berpikir bahwa terhambatnya proses pengerjaan skripsi miliknya terjadi karena Tuhan tidak sayang pada hamba-Nya yang tidak taat dan jauh dari-Nya sampai melanggar

hal-hal yang dilarang oleh-Nya sehingga Tuhan memberi hukuman padanya dengan cara memberi cobaan yang sulit terhadap skripsinya. Hal itu membuatnya sadar bahwa dia harus menjauhi larangannya dan lebih dekat dengan Tuhannya seperti selalu mengadu atau pun pergi ke gereja untuk melaksanakan ibadah, berdoa, dan membaca Alkitab agar lebih di sayang oleh Tuhannya dan dilancarkan proses pengerjaan skripsinya. Setelah melakukan hal tersebut, dia merasa lebih tenang dan damai dalam menjalani hidup sehingga dapat mengerjakan skripsinya sedikit demi sedikit. Walaupun begitu, mahasiswa tersebut masih merasa takut menemui pembimbingnya sehingga membutuhkan waktu paling lama 6 bulan untuk mengumpulkan keberanian menemui pembimbingnya karena dia takut dengan pembimbingnya yang tegas dan banyak memberikan revisi sehingga membuatnya sangat lelah dan kembali melakukan hal-hal yang dilarang oleh-Nya seperti minum minuman keras, dosa zina, dan sebagainya. Berbeda dengannya, mahasiswa lain berusaha berpikir positif dengan hasil revisi yang didapat dari pembimbingnya seperti menganggap bahwa hasil revisi yang diberikan merupakan hal yang baik untuk kepentingan skripsinya agar lebih layak dan lebih baik untuk dijadikan sebuah karya ilmiah.

Mahasiswa tingkat akhir di UNIBI selalu berusaha tetap menyelesaikan skripsinya meskipun terasa sangat berat dan membutuhkan waktu pengerjaan yang cukup lama karena merasa bertanggung jawab dengan skripsinya dan tidak ingin mengecewakan orang-orang disekitarnya jika tidak bisa menyelesaikan skripsinya. Tanggung jawab yang mereka lakukan seperti berusaha tetap

bimbingan meskipun sudah tidak bimbingan lagi selama 1-6 bulan. Mereka berpikir bahwa jika skripsinya tidak selesai, mereka hanya membuang-buang waktu dan tenaga selama kuliah serta tidak menghargai kerja keras orangtua atau pasangan yang membiayai mereka. Hal itu juga membuat mereka takut dan akan merasa malu apabila bertemu dengan orang-orang di sekitarnya bahkan teman-temannya yang lain.

Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di UNIBI mengaku lebih sering menghindari dari pembimbingnya dengan beralih ke hal lain seperti makan secara berlebihan, tidur dalam waktu yang lama, mencari hiburan ke alam/*Mall*, menonton *film*/drama Korea (drakor), bermain musik, minum minuman beralkohol, atau merokok. Menghindar dalam waktu yang cukup lama adalah cara yang sering mereka lakukan karena menganggap hal itu lebih efektif untuk meningkatkan keinginannya dalam mengerjakan skripsi dan lebih siap untuk menemui pembimbing.

Berdasarkan hasil penelitian Anastasya (2021) tentang *coping stress* mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir melakukan *coping stress* berupa *emotion focused coping* terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan *problem focused coping*. Hal tersebut dilakukan agar dapat lebih fokus terlebih dahulu dalam meregulasi pikiran dan perasaan yang timbul akibat stres, lalu fokus dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Masalah yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di UNIBI yang sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi adalah merasa lelah

dengan skripsinya yang tidak selesai sampai harus memperpanjang masa studinya, merasa direndahkan oleh orang tua atau pasangannya karena tidak percaya dengan kemampuannya sehingga membuat keinginan untuk mengerjakan skripsinya menurun, atau menganggap dirinya bodoh karena proses pengerjaan skripsinya lebih lama dibandingkan dengan teman-temannya yang lain. Penyusunan skripsi yang terlalu lama membuat mahasiswa mengalami kejenuhan yang disebut dengan *burnout* dan membutuhkan strategi untuk mengatasinya seperti menghindari pembimbing ketika mendapat banyak revisi atau berputar-putar di bagian yang sama (Bab 1 atau Bab 2), melakukan kegiatan yang disukai sebagai pengalih perhatian, mendekati diri kepada Tuhan, atau menjadikan skripsi sebagai bahan lelucon bersama teman-temannya. Cara-cara tersebut dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir di UNIBI dengan menghindar terlebih dahulu selama 1 bulan – 6 bulan untuk mengatur emosinya yang disebut dengan *emotion focused coping*. Berdasarkan uraian diatas, maka *academic burnout* berhubungan dengan *emotion focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir yang sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan *Academic Burnout* Dengan *Emotion Focused Coping* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi diwajibkan untuk menyelesaikan studinya dengan mengerjakan tugas akhir berupa skripsi yang dapat dikerjakan mulai dari semester 7 dan selesai di semester 8. Tetapi pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang menyusun skripsi lebih dari batas waktu yang telah ditentukan oleh pihak kampus sehingga tidak dapat lulus tepat waktu seperti halnya yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI). Alasan mahasiswa tingkat akhir yang sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi di UNIBI yaitu karena menganggap skripsi merupakan tugas yang sangat sulit untuk diselesaikan, tidak bisa mengembangkan idenya karena arahan dari pembimbingnya yang tidak bisa di bantah, tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika pemikiran kedua pembimbingnya tidak sejalan, serta revisi yang diberikan oleh pembimbingnya selalu berputar-putar di bagian itu saja tanpa mengalami kemajuan membuat mereka merasa lelah dan tidak sanggup menyelesaikan skripsinya. Kondisi mahasiswa tersebut dapat membuat mereka mengalami kelelahan emosional ketika mengerjakan skripsi yang disebut sebagai *burnout*.

Burnout adalah respon individu terhadap tekanan berkepanjangan yang dihadapinya yang ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen (Schaufeli, 2017). Mahasiswa tingkat akhir yang sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi di UNIBI merasa tidak sanggup menyelesaikan skripsinya yang sudah terlalu lama

pengerjaannya dan tidak ada kemajuan sehingga membuat mereka jenuh, bosan, dan tidak ingin menyelesaikannya. Kondisi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di UNIBI tersebut dapat berdampak negatif apabila tidak segera diselesaikan, sehingga mahasiswa membutuhkan strategi untuk mengatasi masalahnya, salah satu strategi yang dipakai mahasiswa tingkat akhir di UNIBI yaitu *emotion focused coping*.

Emotion focused coping adalah salah satu bentuk *coping stress* yang dipakai sebagai usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindar untuk berhadapan langsung dengan sumber *stress* (Lazarus & Folkman, 1984). Mahasiswa tingkat akhir yang sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi di UNIBI lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* sebagai bentuk perilaku menghindar ketika merasa skripsinya tidak ada kemajuan. Sebagian besar dari mereka memilih untuk menghindar dengan mencari hiburan dalam waktu yang cukup lama (1 bulan – 6 bulan). Ketika merasa lelah dengan skripsinya, mereka memilih untuk merokok, minum minuman beralkohol, menghabiskan waktu bersama teman-temannya, atau menghabiskan waktu sendiri dengan menonton film/drama Korea.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan *emotion focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir yang sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah peneliti paparkan di atas, maksud dan tujuan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di UNIBI adalah sebagai berikut:

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mengurangi terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan strategi *coping* yang tepat.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan *academic burnout* dengan *emotion focused coping* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir yang sudah lebih dari dua kali mengambil kontrak mata kuliah skripsi di UNIBI.

1.4 Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi serta pengetahuan baru bagi kajian psikologi pendidikan mengenai pentingnya strategi *coping* dalam meminimalisir terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

sehingga dapat menyelesaikan skripsinya dan tidak memperpanjang masa studinya.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- a. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kesadaran tentang *academic burnout* dan *coping stress*.
- b. Bagi Bagian Akademik UNIBI, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan pertimbangan untuk membuat intervensi mengenai *academic burnout* dan *emotion focused coping* dalam menghadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.