

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk dimiliki semua orang, karena dengan berpendidikan seseorang akan lebih mudah meraih cita-cita dan masa depan yang cemerlang. Selain itu, tingkat keberhasilan pendidikan juga menjadi salah satu hal yang menentukan kemajuan suatu bangsa. Dalam dunia pendidikan khususnya di Indonesia ada beberapa jenjang pendidikan yang harus dilalui, dan jenjang pendidikan tingkat akhir adalah perguruan tinggi. Jumlah perguruan tinggi di Indonesia terus bertambah, diketahui pada tahun 2010 sudah ada sekitar 3.000 lebih institusi perguruan tinggi swasta di seluruh Indonesia yang tercatat pada data APTISI (Asosiasi Perguruan Tinggi Indonesia) mulai dari akademi, sekolah tinggi, institute, hingga universitas. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi memaksa perguruan-perguruan tinggi menyediakan kualitas pendidikan yang bermutu agar bisa tetap eksis di tengah persaingan perguruan-perguruan tinggi yang dinilai semakin ketat. Lain halnya jika suatu perguruan tinggi yang tidak mampu memberikan kualitas yang baik, maka akan mudah tersingkirkan oleh perguruan tinggi lainnya yang lebih unggul.

Kualitas yang diberikan oleh perguruan tinggi nyatanya juga akan berdampak kepada biaya pendidikan yang harus dikeluarkan. Jika perguruan tinggi mempunyai kualitas yang baik, tentu biaya yang dikeluarkan oleh mahasiswa tidaklah sedikit guna mendapatkan kualitas yang baik pula. Wijaya (2012) mengemukakan bahwa biaya pendidikan merupakan harga dasar atau

harga minimum jasa pendidikan yang dikenakan pada produk jasa pendidikan tertentu. Biaya pendidikan yang semakin tinggi membuat sebagian orang tua tidak mampu membiayainya, sehingga tidak jarang banyak mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja agar bisa membantu orang tua dalam membiayai pendidikannya.

Seseorang yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa yang apabila di pisah menjadi 'Maha' dan 'Siswa'. Maha sendiri artinya adalah ter yang artinya adalah lebih tinggi dari pelajar dijenjang pendidikan sebelumnya, sedangkan siswa mempunyai arti pelajar. Sehingga jika disambungkan mahasiswa mempunyai arti terpelajar. Pada jenjang ini seorang mahasiswa dituntut untuk lebih giat dan sungguh-sungguh dalam belajar agar bisa dengan mudah mengaplikasikan ilmu yang telah didapat untuk lingkungan masyarakat maupun lingkungan tempat bekerjanya. Berbagai tuntutan yang diberikan pada mahasiswa selama menjalankan proses belajarnya di Perguruan Tinggi bertujuan agar mahasiswa mampu beradaptasi di lingkungan kerja nantinya (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Seorang mahasiswa yang bekerja bukan lagi menjadi hal baru saat ini. Hal ini bisa terjadi karena disebabkan oleh berbagai alasan, salah satunya adalah untuk membiayai dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan mahasiswa untuk kuliah. Karena mahasiswa tidak ingin membebani orang tua atau karena orang tua memang sudah tidak sanggup membiayai kuliah, sehingga mahasiswa memutuskan untuk bekerja sendiri. Selain itu, pekerjaan saat ini sangatlah sulit didapatkan karna semakin banyaknya para pelamar yang juga ingin bekerja dengan layak. Seperti yang dijelaskan oleh Klasika (2018) bahwa persaingan dunia kerja saat ini semakin ketat dan sulit. Sehingga mau tidak mau, siap

ataupun tidak, jika seseorang ingin mendapatkan pekerjaan yang layak, maka seseorang tersebut harus mempunyai *effort* yang lebih dari orang-orang lainnya yang juga ingin mendapatkan pekerjaan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pendidikan formal ke tingkat yang lebih tinggi.

Dengan meningkatkan pendidikannya, diharapkan seseorang bisa mendapatkan kesempatan yang lebih luas untuk mendapatkan suatu pekerjaan yang layak baginya. Begitupun dengan para pekerja yang sudah terjun atau masuk lebih dulu ke dalam dunia pekerjaan, namun riwayat pendidikannya rendah. Mereka juga perlu untuk meningkatkan pendidikannya apabila menginginkan kehidupan yang lebih baik, memperbaiki finansial, melakukan promosi jabatan, atau hal lain yang bisa membuat hidupnya lebih baik. Hal tersebut bisa lebih mudah dicapai apabila seseorang mau melanjutkan pendidikannya dan belajar kembali dengan masuk ke dalam dunia perkuliahan, karna sesungguhnya belajar tidak mengenal waktu, tempat, dan usia. Hal ini sejalan dengan yang telah disampaikan oleh Philip H. Coombs (Hasbullah, 2006), bahwa pendidikan dalam arti luas disamakan dengan belajar, tanpa memperhatikan di mana atau pada usia berapa belajar terjadi.

Mahasiswa yang bekerja akan mengalami konflik tersendiri, seperti kelelahan bahkan dapat menyebabkan stress. Lenaghan dan Sengupta (2007) mengatakan bahwa adanya konflik peran antara kuliah dan bekerja dapat menjadi sumber stress, absensi dan produktivitas. Salah satu hal yang perlu diperhatikan yaitu mahasiswa di tingkat akhir, di mana seseorang yang sedang menempuh perkuliahan tingkat akhir harus menyusun skripsi yang merupakan tugas akhir pada perkuliahan sebagai syarat kelulusan seorang mahasiswa yang tentunya hal ini bisa menjadi beban tersendiri bagi mereka. Begitupun yang

terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja, yang mana mereka juga mengalami hal yang sama. Ketika mahasiswa yang bekerja tapi juga harus kuliah dan mengerjakan skripsi, seringkali hal ini menjadi beban tersendiri bagi mereka. pada akhirnya hal ini akan menjadi pemicu terjadinya stres. Ketika mereka sudah merasa lelah karna pekerjaan namun di satu sisi masih harus menyelesaikan skripsi, jika mereka tidak sanggup mengatasi hal tersebut dan membuat mereka stress maka bisa jadi mereka akan mengalami *academic burnout*.

Berdasarkan data yang dipaparkan oleh (J. Lee dkk., 2012; Rad dkk., 2017) bahwa di China terdapat 86,6% mahasiswa mengalami stres akademik parah hingga menyebabkan *academic burnout*, sementara di Iran, mahasiswa kedokteran yang mengalami *academic burnout* sebanyak 76,8% dan stres berat sebanyak 71,7% yang disebabkan karena kekhawatiran tentang masa depan, khawatir melukai pasien, ketidakmampuan dalam melakukan teknis medis dan harapan yang tinggi dari keluarga. Di Eropa, sebanyak 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *academic burnout*, dimana mahasiswa merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas mahasiswa dan memiliki kecenderungan untuk berhenti bekerja. Mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia yang mengalami *academic burnout* sebanyak 54,4%. Pada tahun 2009 data *academic burnout* yang terkait dengan studi di kalangan mahasiswa Finlandia yang dikumpulkan melalui survei Nasional dari 9 universitas di Finlandia, ditemukan bahwa 45% dari semua responden memiliki risiko mengalami peningkatan *academic burnout*, sementara sebanyak 19% responden lainnya memiliki risiko yang jelas untuk mengalami peningkatan *academic burnout*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa tingkat akhir yang bekerja, menunjukkan bahwa mahasiswa merasa terbebani oleh tugas-

tugas kuliah yang ada. Apalagi diperkuliahan tingkat akhir ini, selain harus bekerja mahasiswa juga harus fokus dengan tugas skripsinya. Tidak jarang mahasiswa juga merasa lelah setiap selesai menjalani aktivitas perkuliahan, ketika sebelumnya sudah bekerja dengan waktu yang lama. Selain itu, hal ini juga menyebabkan mahasiswa sulit berkonsentrasi dan tidak antusias menjalani perkuliahan. Berdasarkan ciri-ciri yang telah disebutkan tersebut, diketahui bahwa mahasiswa cenderung akan mengalami *academic burnout*. Kay & Wanjohi (dalam Oyoo dkk., 2018) menyatakan bahwa ketika mahasiswa berada dalam kondisi *academic burnout*, maka mahasiswa akan memperlihatkan beberapa ciri, seperti adanya beban kerja (*workload*) yang berlebih memiliki kesan kurang baik kepada tempat belajar, antusiasme yang rendah terhadap pembelajaran, dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan kelas sehingga berdampak terhadap penurunan kinerja akademik.

Selain itu, dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada 3 subjek di Universitas Yudharta Pasuruan menunjukkan bahwa dari ketiga mahasiswa tersebut, dua diantaranya merasa terbebani dengan tugas kuliah, kemudian ketiga mahasiswa tersebut sering merasa lelah setiap selesai menjalani aktivitas perkuliahan dan sulit berkonsentrasi saat pembelajaran di kelas berlangsung. Selain itu salah satu dari ketiga subjek tersebut kurang antusias untuk menjalani perkuliahan dan yang lain masih tetap antusias dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tersebut harus melakukan dua aktivitas dalam waktu yang bersamaan yang pada akhirnya membuat mereka mengalami *academic burnout*.

*Academic burnout* merupakan sesuatu yang dialami oleh seorang individu dalam belajar di mana akan timbul rasa jenuh, bosan, lelah, dan kurangnya

semangat dari dalam diri seseorang tersebut. Sehingga menyebabkan menurunnya prestasi pribadi. Seperti yang pernah disampaikan oleh Burnout ditandai dengan tiga aspek yang penting, yaitu kelelahan secara emosional atau *emotional exhaustion* karena tuntutan studi, sikap sinis atau *depersonalisasi* dalam mengikuti perkuliahan dan perasaan tidak kompeten atau *lack of personal accomplishment* dalam menilai diri sendiri (Schaufelli, 2002).

Terjadinya kejenuhan akademik dapat menyebabkan penurunan semangat belajar serta pengerjaan tugas kuliah, dan selanjutnya dapat menyebabkan mahasiswa tersebut malas kuliah dan memilih untuk tidak melanjutkan pendidikannya. Begitupun dengan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi namun juga harus bekerja. Hal ini tentu akan menjadi tantangan tersendiri untuk mahasiswa tersebut, mengingat rumitnya pengerjaan skripsi sebagai syarat untuk kelulusan tentu akan membuat mahasiswa merasakan stress dan kelelahan yang berlebih dibandingkan dengan semester-semester sebelumnya. Hal tersebut bisa berujung dengan munculnya rasa malas sampai rasa jenuh dalam melakukan kegiatan perkuliahan. Yildirim & Solmaz (2020) menjelaskan dalam pendekatan transaksional bahwa ciri-ciri kepribadian yang dipengaruhi oleh aspek sosial, emosional, dan psikologis lainnya, setiap orang akan bereaksi terhadap stressor dengan cara yang unik.

Salah satu faktor psikologis yang memiliki hubungan dengan munculnya *academic burnout* adalah regulasi diri (Zulkarnain & Ruhaena, 2021). Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang yang dapat mengatur dan mengontrol dirinya sendiri tanpa perlu adanya bantuan dari orang lain. Jika seseorang tidak mampu meregulasi dirinya dengan baik, maka dapat menyebabkan kelelahan yang berlebih yang pada akhirnya akan menyebabkan *academic burnout*.

Regulasi diri juga dapat diartikan sebagai suatu dorongan dari dalam diri kita sendiri guna mencapai apa yang ingin dituju. Bandura (dalam Alwisol, 2010) berpendapat bahwa pengaturan diri adalah kapasitas individu untuk mengendalikan perilakunya sendiri dan memberikan konsekuensi terhadapnya, dengan harapan bahwa hal ini akan berdampak pada perilaku yang muncul.

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Temuan dalam penelitian sebelumnya juga menjabarkan bahwa motivasi belajar, regulasi diri, dan dukungan sosial memiliki hubungan signifikan negatif terhadap kebosanan belajar siswa (Zulkarnain, 2021). Dapat dilihat bahwa penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan *burnout*. Ketika individu itu mampu untuk mengendalikan diri dan mengatur apa yang dia lakukan maka mereka akan bisa meminimalisir stress yang muncul, sehingga mereka memiliki kecenderungan yang rendah untuk mengalami *academic burnout*. Begitu juga dengan yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, ketika mahasiswa tingkat akhir yang bekerja mampu mengendalikan diri dan mengatur pekerjaannya dengan misalnya membuat jadwal harian, maka mereka dapat meminimalisir tingkat stress, sehingga hal ini dapat membantu *academic burnout* pada mahasiswa menjadi rendah.

Tikkanen dkk. (2017) menjelaskan bahwa menerapkan teknik pengaturan diri secara proaktif dapat menurunkan tingkat kelelahan yang dirasakan seseorang. jika seseorang bisa melakukan pengaturan diri dengan baik maka *academic burnout* pada seseorang tersebut akan menjadi rendah. Begitupun dengan mahasiswa yang bekerja, jika mereka mampu mengatur diri dengan baik, kemungkinan besar *academic burnout* pada mereka menjadi rendah. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Japeri, dkk. (2022) bahwa semakin

tinggi regulasi diri dalam belajar siswa maka akan semakin rendah *burnout* akademik yang dialami siswa begitu juga sebaliknya. Ketika regulasi diri seseorang tinggi, maka *academic burnout* yang ada padanya akan menjadi rendah. Ketika seorang mahasiswa yang bekerja memiliki regulasi diri tinggi, kemungkinan hal ini akan sangat membantu *academic burnout* pada mereka menjadi rendah.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang pengaruh regulasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan dari penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh regulasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di Universitas Yuharta Pasuruan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh regulasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di Universitas Yudharta Pasuruan ?

## **D. Manfaat Penelitian**

Setelah adanya rumusan masalah dan tujuan penelitian diatas, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat, khususnya bagi kalangan mahasiswa

## 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan pada penelitian-penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai cara meregulasi diri yang baik agar tidak mengalami *academic burnout*
- b. Memberikan pengetahuan baru mengenai dunia mahasiswa yang bekerja

## E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1  
Tabel perbedaan dengan penelitian sebelumnya

No	Judul	Peneliti (Tahun)	Subjek	Alat Ukur	Hasil
1	Hubungan antara Self Esteem dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang	Dea Mukti Maharani (2019)	Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang	Alat pengumpulan data menggunakan skala <i>academic burnout</i> adaptasi dari <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) dan skala <i>self-esteem</i> adaptasi dari <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> (RSES).	Hasil analisis deskriptif diperoleh rata-rata <i>academic burnout</i> siswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 55%, dan rata-rata self-esteem siswa juga dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 64,3%. Hasil analisis korelasi <i>product moment</i> menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara

					<i>self-esteem</i> dengan <i>academic burnout</i> pada siswa. Koefisien korelasi antar dua variabel sebesar -0,340.
2	Resilience Academic Sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar	Muh. Fikri Khaekal, Arie Gunawan H.Zubair, Minarni (2022)	Mahasiswa di kota Makassar	Penelitian ini menggunakan dua alat ukur psikologi yaitu Skala <i>Academic Burnout</i> dari Anwar (2021) dan <i>Resilience Academic</i> dari Raodah (2021)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>resilience academic</i> dapat menjadi <i>predictor</i> terhadap <i>academic burnout</i> pada mahasiswa akhir di Kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 27,6%.
3	Hubungan Stres Akademik dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana	Selma Yusriyyah (2020)	seluruh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan reguler sebanyak 816 mahasiswa	Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stress adalah <i>Student-Life StressInventory</i> (SSI) dan untuk <i>academic burnout</i> menggunakan <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS)	Hasil penelitian menunjukan seluruh mahasiswa (100%) berada pada tingkat stress akademik sedang, hampir seluruh mahasiswa (94,2%) berada pada tingkat <i>academic burnout</i> rendah, dan ada hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara stress akademik dengan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

					dengan nilai korelasi pearson 0,458 dan nilai p = 0,000.
4	Hubungan Dukungan Orang Tua dan Harga Diri dengan <i>Academic Burnout</i> Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta	Shanti Nirmala Aditama pada tahun 2022	Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode analisis statistik Regresi Linear Berganda	Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dan harga diri dengan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa kedokteran.
5	Hubungan <i>Academic Self Efficacy</i> dengan <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa di Kota Bandung	Farah Khansa, Temi Damayanti Djamhoer (2020)	400 orang mahasiswa dari 8 Perguruan Tinggi di Kota Bandung yang dipilih melalui <i>cluster random sampling</i>	Pengukuran dilakukan dengan menggunakan <i>Academic Self Efficacy Scale</i> dan <i>Maslach Burnout Inventory - Student Survey</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sedang dan signifikan antara <i>academic self efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa di Kota Bandung dengan besar koefisien korelasi -0,585.

Berdasarkan paparan diatas, perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu terletak pada variabel X yang menggunakan regulasi diri. Kemudian subjek yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah siswa dan mahasiswa, sedangkan pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang bekerja. Dari segi alat ukur, jika pada penelitian sebelumnya telah menggunakan alat ukur yang baku, maka alat ukur pada penelitian ini yang digunakan merupakan alat ukur yang peneliti susun sendiri dari peneliti berupa skala psikologi sesuai teori yang ada. Skala *academic burnout* pada penelitian ini mengadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-*

*Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli dkk. (2002) dan skala regulasi diri dikembangkan berdasarkan teori Schunk & Zimmerman (2003). Selanjutnya analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana.