

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa umumnya sering dihadapkan pada berbagai situasi yang dapat menyebabkan timbulnya masalah psikologis. Tekanan untuk menjadi sukses di masa perkuliahan merupakan beban yang besar bagi mahasiswa (Boyoung Kim et al., 2017). Mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan umumnya membawa harapan dari keluarga serta diri sendiri terkait kesuksesan yang akan dicapai, hal ini menimbulkan harapan-harapan yang tidak realistis (Eells, 2017). Harapan yang tidak realistis akan memunculkan suatu tekanan, yang kemudian dapat menyebabkan terjadinya *burnout*. Individu yang mengalami burnout akan merasakan kelelahan yang luar biasa, perasaan sinis atau keterasingan dari suatu tugas dan merasa tidak kompeten (Maslach & Leiter, 2016). Penyebab *burnout* dapat berasal dari faktor situasional dan faktor individual (Bakker & Costa, 2014). Faktor situasional meliputi tuntutan dari suatu tugas, sedangkan faktor individual dapat berupa kondisi sosial ekonomi dan aspek-aspek yang membentuk kepribadian seseorang. Tuntutan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dapat dikategorikan sebagai faktor situasional. Mahasiswa memiliki tuntutan masing-masing yang dipengaruhi oleh peraturan dan kebijakan institusi.

Academic Burnout merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa. Hal ini terjadi karena tekanan akademik yang tinggi, tuntutan

dalam pencapaian prestasi, serta ketidakseimbangan antara tugas akademik dan kehidupan sosial. *Academic Burnout* bisa mengganggu kesejahteraan mahasiswa, baik secara psikologis juga fisik, dan mempengaruhi prestasi akademik mereka. Mahasiswa merupakan pelajar pada tingkatan perguruan tinggi, yang memiliki tugas-tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi daripada siswa pada tingkatan sekolah. Hal tersebut dapat menjadi salah satu pemicu bagi mahasiswa mengalami stress, kelelahan secara fisik maupun emosional dan merujuk pada kondisi *burnout* akademik (Fernandez-Castillo, 2021).

Academic burnout pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor kompleks, melibatkan tekanan akademik, tuntutan sosial, dan beban emosional. Menurut Maslach dan Leiter (2016). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung merasa tidak termotivasi, kurang bersemangat, serta merasa sulit buat menuntaskan tugas-tugas akademik. Hal ini bisa berdampak di penurunan prestasi akademik serta bahkan bisa mempengaruhi masa depan mereka sesudah lulus. Beberapa faktor yang bisa mengakibatkan terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa antara lain: tuntutan akademik yang terlalu tinggi, seperti beban tugas yang berlebihan atau deadline yang ketat, kecemasan yang berlebihan dalam mencapai prestasi akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial berasal keluarga, teman, atau institusi pendidikan, perasaan tidak bisa mengatasi persoalan atau tugas akademik yang sulit, dan kelelahan yang berkepanjangan atau kurangnya waktu untuk istirahat. Maka dari itu, kejenuhan belajar atau *academic burnout* tersebut

menjadi permasalahan serius yang muncul dalam pembelajaran. *Burnout* sendiri merujuk pada kondisi seseorang yang mengalami kelelahan secara berlebihan pada mental dan emosionalnya.

Academic burnout, sebagai dampak negatif dari tuntutan akademik yang berlebihan, semakin meresap dalam lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik cenderung mengalami penurunan motivasi, depresi, kecemasan, dan penurunan prestasi akademik. (Kumar, et al., 2020). *Burnout* akademik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada individu dan institusi pendidikan. Bagi individu, *burnout* akademik dapat menyebabkan penurunan motivasi, kelelahan kronis, stres, penurunan kinerja akademik, dan bahkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Sementara itu, bagi institusi pendidikan, *burnout* akademik dapat mengakibatkan peningkatan tingkat keluar, penurunan produktivitas, dan penurunan kualitas pendidikan. Namun, meskipun *academic burnout* memiliki konsekuensi yang serius, masih terdapat kekurangan penelitian yang memadai mengenai fenomena ini, terutama dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap *academic burnout*, serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu dan prestasi akademik mereka. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena *academic burnout* dan diwujudkan dalam konteks pendidikan.

Menurut Ayala Pines & Elliot Aronso (Rahman, 2014:216; Khairani & Ifdil, 2015) *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa

lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. *Academic burnout* dapat menimbulkan perilaku negatif pada mahasiswa, diantaranya adalah keengganan untuk mengerjakan tugas kuliah, berekspresi negatif, tidak mengikuti perkuliahan, menurunkan motivasi, *drop out* dan sebagainya. Banyak faktor yang berpotensi menimbulkan *burnout* akademik pada mahasiswa dan dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menjalankan perkuliahannya. Ivancevich (dalam Hardiyanti, 2014) mengatakan bahwa *burnout* merupakan proses psikologis yang disebabkan oleh stres pekerjaan yang tidak terlepas hingga menyebabkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun.

Kreitner dan Kinicki (dalam Hanum, 2017) mengatakan bahwa *burnout* yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional dan sikap-sikap negatif dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini *burnout* yang dimaksud adalah *burnout* akademik. Freudenberger (dalam Edi Suharto, 2007:53) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan gejala-gejala yang biasanya mencakup sikap sinis dan negative, kekuatan dalam berpikir yang sering mengarah pada pikiran buntu yang tertutup pada perubahan atau inovasi. *Burnout* bisa dialami oleh setiap manusia dan tidak memandang usia jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan dan semakin disadari sebagai sesuatu masalah yang serius yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Dari pendapat-pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi emosional dimana seseorang akan merasa lelah secara fisik dan emosional, *burnout* juga mengacu pada beban stress, faktor psikologis dan tuntutan-tuntutan dari

tempat kerja/kuliah yang dimana akan menjadi hambatan bagi individu dalam menjalankan kesehariannya.

Acadrmic burnout dapat berdampak terhadap kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Yang (2014) menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki hasil signifikan terhadap prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa *burnout* membuat mahasiswa cenderung pasif dan mengikuti pola formalistik dalam penyelesaian proses belajarnya, serta kurang mampu mengaplikasikan materi kuliah terhadap pemecahan masalah. Sugiarto, (2014). Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa merasa kelelahan, kehabisan tenaga, mudah marah, frustrasi, sinisme terhadap kegiatan akademik dan memisahkan diri (Salanova, et al, 2013). Adapun kepribadian *neurotik* juga berpengaruh sebagaimana hasil penelitian Zhang, Klassen & Wang (2013) yang menunjukkan bahwa 12,6% mahasiswa dengan kepribadian mudah cemas atau mudah stress selanjutnya akan mengalami kelelahan, sinisme dan penurunan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya (*efficacy*). Hal tersebut pada akhirnya mempengaruhi perilaku mereka pada kegiatan-kegiatan akademik seperti tidak menghadiri kelas, tidak mengerjakan tugas, tidak mengikuti praktikum dan lain-lain sehingga menghasilkan penurunan prestasi akademik yang tak jarang berujung pada *drop out* dari kampus

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Siregar & Ulfa, 2022) juga menunjukkan bahwa selama pembelajaran tatap muka berskala terbatas pada

indikator kelelahan emosi siswa dominan berkategori jenuh, pada indikator kelelahan fisik siswa dominan berkategori jenuh, pada indikator kelelahan kognitif siswa dominan berkategori jenuh, pada indikator kehilangan motivasi siswa dominan berkategori sangat jenuh.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswa bimbingan dan konseling pada bulan September 2023, hasil dari angket yang dilakukan dengan mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa ini menyatakan bahwa rasa lelah yang mereka alami disebabkan oleh padatnya jam perkuliahan yang berlangsung sejak pagi hingga sore hari dan banyaknya tugas yang belum mereka kerjakan. Hasil asesmen menggunakan angket diperoleh hasil 38 mahasiswa dengan presentasi 2,36% kategori tinggi, hal tersebut membuktikan bahwa cukup banyak mahasiswa yang mengalami *academic burnout*. Beberapa mahasiswa juga tidak menyukai mata kuliah teori yang berlangsung pada sore hari dengan alasan mereka sudah tidak mampu memahami materi, dan merasa mengantuk. Namun, pada mata pelajaran praktik para siswa menyatakan bahwa mereka berantusias karena mata pelajaran tersebut tidak membosankan.

Pemecahan masalah yang dilakukan dengan berdiskusi secara bersama-sama dibalut dengan permainan dan pertandingan antar tim dinilai lebih efektif dan membangkitkan antusiasme peserta didik untuk bertanding dengan teman sebayanya. Maka dari itu, layanan Bimbingan dan Konseling yang bisa diberikan oleh konselor salah satunya yaitu bimbingan kelompok. Teknik *games (uno)* bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan

untuk membantu mereduksi konflik yang dialami oleh individu atau remaja. Tohirin (pada Suryani, 2017) menyatakan bahwa suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Layanan Bimbingan kelompok dapat dilakukan oleh konselor dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok konselor. Pemanfaatan layanan bimbingan kelompok untuk mempermudah kehidupan dan meningkatkan kapasitasnya dalam menerima perbedaan menjadi fokus penelitian ini dengan menggunakan teknik *games (uno)* mahasiswa bisa saling berkolarorasi dengan kelompok mengungkapkan perbedaan masing-masing atau keyakinan yang diakui siswa dalam kelompok tersebut yang kemudian akan dikolaborasi secara bersama-sama agar siswa mengetahui begitu banyak perbedaan namun indah untuk saling menghargai serta mengetahui, baik dari perbedaan pendapat maupun perbedaan agama dan sosial lainnya.

Menurut Nurihsan dalam (Suryani, 2017) bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap siswa yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ini dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktifitas kelompok yang membahas masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan dan cara- cara yang dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karir, ataupun kehidupan. Prayitno dalam (Hanan, 2017) Bimbingan kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Bimbingan

kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada siswa-siswa melalui kelompok. Sedangkan menurut pendapat Sukardi dalam (Hanan, 2017) bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik siswa maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Secara konseptual bimbingan kelompok dapat memberikan hal yang bermanfaat. Karena sifat dari bimbingan kelompok tersebut adalah dimulai dengan memberikan informasi kepada konseli yang dapat dilakukan bersama-sama melalui informasi, atau pendapat dari kelompok. Layanan Bimbingan Kelompok dapat membantu konseli untuk membuat dirinya memiliki solusi dalam memecahkan masalah. Selain menggunakan bimbingan kelompok, peneliti memberikan informasi kepada mahasiswa dengan menggunakan strategi pemecahan masalah. Menurut Shoimin (2014), masalah. Hal ini memungkinkan penarikan kesimpulan yang tepat dan bijaksana.

Dalam penelitian ini, peneliti akan fokus untuk menginvestigasi efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *games (uno)* dalam mencegah *academic burnout* pada mahasiswa. Layanan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa memecahkan dilema dan menaikkan kemampuan mereka pada menghadapi tantangan akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menyampaikan informasi dalam meningkatkan kesejahteraan serta prestasi

akademik mahasiswa. diharapkan penelitian ini bisa menyampaikan pemahaman lebih dalam tentang masalah *burnout* akademik dan memberikan solusi pada bentuk layanan bimbingan kelompok teknik *games (uno)* yang efektif bagi mahasiswa untuk mengatasi persoalan *academic burnout* yang mereka hadapi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang di atas, maka hal-hal yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa merasa lelah emosi yang disebabkan karena memiliki tugas-tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi
2. Mahasiswa merasa tekanan akademik yang tinggi, tuntutan dalam prestasi
3. Mahasiswa merasakan lelah disebabkan oleh padatnya jam perkuliahan yang berlangsung sejak pagi hingga sore hari
4. Mahasiswa merasa tidak termotivasi, kurang bersemangat, serta merasa sulit buat menuntaskan tugas-tugas akademik.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *games (uno)* dalam mencegah *academic burnout* pada mahasiswa.

D. Batasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu berfokus pada permasalahan *academic burnout* dalam pembelajaran yang dialami oleh mahasiswa Program studi Bimbingan dan konseling, Universitas Ahmad Dahlan

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *games* dalam mencegah *academic burnout* pada mahasiswa?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *games* (uno) dalam mereduksi *academic burnout* pada mahasiswa.
2. Menjadi referensi bagi institusi pendidikan untuk menyediakan layanan bimbingan kelompok teknik *games* (uno) sebagai upaya mencegah *burnout* akademik pada mahasiswa.