

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan jalan menuju kemajuan negara, maka harus ada komitmen dan kesadaran bersama, karena pendidikan memegang peranan penting dalam upaya peningkatan sumber daya manusia di suatu negara. Untuk bertahan di dunia yang penuh persaingan ini setiap individu memiliki tuntutan yang melekat pada dirinya untuk mengembangkan kualitas diri. Berdasarkan UU RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan, pengenalan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Oleh karena itu, Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang didalamnya terdapat interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar yang berlangsung dalam lingkungan belajar untuk memperoleh ilmu, pengetahuan maupun keterampilan.

Menurut Rusman (2017:1) kegiatan belajar dipandang sebagai suatu proses dan pengalaman pembelajaran untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut memerlukan suatu proses yang tidak sebentar dan tidak mudah, peserta didik memerlukan proses pembelajaran yang bermakna untuk dapat membantu dirinya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta mengantarkan pada perubahan tingkah laku yang lebih baik. Hal tersebut bisa terjadi tergantung bagaimana proses pembelajaran di suatu sekolah atau kampus dilaksanakan. Proses pembelajaran merupakan hal terpenting dalam pendidikan khususnya mahasiswa, dimana kampus secara keseluruhan merupakan media interaksi untuk meningkatkan intelegensi, skill dan rasa kasih sayang antar mahasiswa dengan dosen maupun mahasiswa dengan mahasiswa lainnya serta menambah pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Gelar sarjana pendidikan dapat diperoleh mahasiswa dengan mengikuti beberapa kegiatan pembelajaran paling sedikit harus menempuh 144 (seratus empat

puluh empat) SKS dan dapat ditempuh paling lama selama 7 (tujuh) tahun akademik sehingga setiap mahasiswa pada umumnya memiliki tuntutan akademik yang sama. Meski begitu, banyak dari mereka mendapatkan tekanan yang berbeda baik dari keluarga, teman ataupun pasangan sehingga mahasiswa rentan mengalami kelelahan yang mengacu pada perasaan yang berlebihan dan terkurasnya sumber daya emosional. Kelelahan yang dialami mahasiswa juga sering dikaitkan dengan berkurangnya produktivitas dan kepuasan, peningkatan gangguan suasana hati seperti depresi dan kecemasan, serta banyak mengakibatkan masalah fisik. Kelelahan dalam akademik sendiri sering disebut *academic burnout*. Sebagaimana menurut Maslach & Leiter (2016:103) *academic burnout* digambarkan pada tiga dimensi yaitu dimensi kelelahan, dimensi sinisme, dan dimensi ketidakefektifan. Dimensi kelelahan juga digambarkan sebagai kehilangan energi, merasa cepat lelah dan lelah secara emosional. Dimensi sinisme digambarkan sebagai sikap negatif atau tidak pantas, lekas marah, kehilangan idealisme dan penarikan diri. Dimensi ketidakefektifan digambarkan sebagai produktivitas atau kemampuan yang berkurang, moral yang rendah, dan ketidakmampuan untuk mengatasinya.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh LM Psikologi UGM (2021) diketahui bahwa terdapat masalah yang umum terjadi pada mahasiswa yaitu kemunduran dan kehilangan motivasi internal, banyaknya jumlah dan beban tugas yang diberikan selama masa studi serta tekanan dari teman, keluarga dan pasangan sehingga mengakibatkan adanya kelelahan intens secara emosional maupun fisik, timbulnya sikap sinis dan penurunan performa akademik. Seperti halnya yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Kuriala (2021:2) bahwa terdapat masalah seperti tekanan dan harapan yang tinggi dari keluarga dan masyarakat serta stigma sosial bahwa berpendidikan tinggi lebih menguntungkan dan membuat mereka lebih unggul. Dari masalah tersebut mengakibatkan kelelahan akademik (*academic burnout*) karena perjuangan yang panjang.

Terdapat banyak faktor yang dapat memicu munculnya *academic burnout* sebagaimana disebutkan oleh Maslach et al., dalam Sagita & Meilyawati (2021:108) bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi munculnya

academic burnout, yaitu: 1) faktor situasional, meliputi: *workload*, *control*, *reward*, *community*, *value* dan *fairness*. 2) faktor individual, meliputi: faktor demografi, faktor kepribadian, perilaku individu. Salah satu faktor kepribadian yaitu *academic self efficacy* sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wasito & Yoenanto, (2021:117) bahwa menghadapi tantangan dan hambatan yang dialami mahasiswa adalah bentuk proses yang melelahkan dan menyebabkan stres berat yang dipengaruhi oleh *academic self efficacy*. Menurut Rahmati dkk dalam Wasito & Yoenanto (2021:117) hal tersebut dikarenakan *self efficacy* yang tinggi membantu terciptanya ketenangan ketika menghadapi tugas yang berat. Akan tetapi *academic self efficacy* yang rendah ketika menghadapi tugas yang berat mengarah pada berkembangnya stress, depresi, dan kesulitan mengatasi masalah.

Untuk itu dalam mengatasi semua tekanan dan masalah yang dihadapi mahasiswa membutuhkan *self regulated learning* (pengaturan diri). *Self regulated learning* dibutuhkan mahasiswa agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit dan persaingan yang sengit. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Schunk dalam Batali (2015:2) bahwa siswa dikatakan melakukan *self regulation* dalam belajar bila mereka secara sistematis mengatur perilaku dan kognisinya dengan memperhatikan aturan yang dibuat sendiri, mengontrol jalannya proses belajar dan mengintegrasikan pengetahuan, melatih untuk mengingat informasi yang diperoleh, serta mengembangkan dan mempertahankan nilai - nilai positif belajarnya. Menurut Pintrich dalam Jung, (2013:5457) menjelaskan bahwa kategori *self regulated learning* meliputi penggunaan strategi kognitif, pengaturan dan pengendalian motivasi atau emosi, pengendalian perilaku diri, dan pemanfaatan berbagai sumber belajar. Peserta didik dengan *self regulated learning* akan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif untuk memperhatikan, mengatur dan memperbaiki informasi, serta berpengalaman dalam merencanakan dan mengendalikan proses psikologis yang mencapai tujuan mereka. Dalam hal motivasi, mereka mengembangkan dan mempertahankan *self efficacy* yang tinggi dan emosi positif seperti kesenangan, kepuasan, dan antusiasme. Dalam hal perilaku, mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan

usaha, serta bertanya kepada guru atau teman ketika mereka mengalami kesulitan. Sebagaimana Weinstein (2000) dan Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa peserta didik dengan kemampuan *self regulated learning* percaya bahwa belajar adalah proses memprediksi hasil di masa depan dan bertindak, serta memotivasi dirinya sendiri.

Berikut disajikan data hasil survey pra penelitian terhadap mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi angkatan 2019-2020 sebanyak 42 orang untuk melihat gambaran tingkat *academic burnout* yang terjadi di mahasiswa.

Tabel 1.1
Hasil Survey Gambaran Tingkat *Academic burnout* Mahasiswa
Dilihat dari Tiga Dimensi

Dimensi	Frekuensi	Presentase Rata-rata	Pernyataan
<i>Exhaustion</i>	42 orang	80%	Mahasiswa merasa lelah secara fisik, mental dan emosional diakibatkan beban tugas dan perkuliahan
<i>Cynism</i>	42 orang	79%	Mahasiswa kehilangan motivasi dan kurang antusias pada perkuliahan
<i>Reduce Academic Efficacy</i>	42 orang	81%	Mahasiswa dapat menyelesaikan tugas dengan baik sesuai deadline

Sumber: Data diolah secara primer (2023)

Berdasarkan data pada tabel tersebut, menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi angkatan 2019-2020 memiliki gambaran tingkat *academic burnout* yang berbeda ditinjau dari tiga dimensi. Dengan presentase sebesar 80% kelelahan sehingga merasa energi fisik, energi mental dan energi emosionalnya terkuras habis dikarenakan perkuliahan yang cukup padat dan bobot tugas yang lebih sulit. Kemudian 79% rata-rata dari mereka mengalami demotivasi dimana mahasiswa kehilangan semangat untuk mengikuti perkuliahan dan

bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas. Walaupun demikian, dengan bobot tugas yang semakin berat dan Satuan Kredit Semester (SKS) yang dikontrak cukup padat terdapat sebanyak 81% mahasiswa menyatakan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan tepat waktu dan tidak mengurangi keinginannya untuk berprestasi. Maka dari itu, terdapat kesimpulan bahwa gambaran tingkat *academic burnout* mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi angkatan 2019-2020 lebih tinggi pada dimensi *exhaustion dan cynicism*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh *Self regulated learning* dan *Self efficacy* Terhadap *Academic burnout* Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi** (Survey pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2019, 2020 dan 2021)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh *self regulated learning* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2019, 2020 dan 2021?
2. Bagaimana pengaruh *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2019, 2020 dan 2021?
3. Bagaimana pengaruh *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2019, 2020 dan 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2019, 2020 dan 2021
2. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2019, 2020 dan 2021

3. Untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi angkatan 2019, 2020 dan 2021

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis, sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah dalam dunia Pendidikan dan perkembangan ilmu psikologi mengenai pengaruh serta hubungan yang terdapat pada *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memiliki beberapa manfaat secara praktis, sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman yang berharga sebagai bekal dan acuan apabila kelak menjadi seorang pendidik. Serta dapat memberikan sarana pengembangan diri dengan bekal pengalaman dan pengetahuan terkait penelitian.

2. Bagi jurusan

Penelitian ini dapat menjadi salah satu informasi bagi jurusan dalam mengenali kondisi mahasiswa khususnya jurusan Pendidikan ekonomi terkait dengan *academic burnout* yang dirasakan mahasiswa sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan kondisi terburuk melalui kebijakan yang diterapkan.

3. Bagi dosen

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi dosen supaya terus membimbing mahasiswa dalam jalan akademik yang diharapkan baik oleh pihak keluarga maupun pihak Lembaga.

4. Bagi mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kondisi mahasiswa baik secara fisik, mental dan emosional sehingga dapat memmanage diri lebih baik lagi.

5. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan memberikan informasi baru kepada peneliti lain yang melakukan penelitian serupa dimasa mendatang.