

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan. Siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Tak seorang pun bisa terhindarkan dari stres.

Manusia merupakan anggota lebih dari satu kelompok sosial. Dalam melakukan kegiatan di setiap kelompok, manusia dapat mengalami stres. Stres yang dialami sebagai hasil kegiatannya di setiap kelompok saling menunjang, saling menguatkan (Munandar, 2008, hal. 371).

Stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.

Kata kunci dalam rumusan di atas adalah penglihatan (*perception*), tuntutan (*demand*), dan sumber daya (*resources*). Dampak negatif hal atau keadaan yang dianggap mendatangkan stres menurut patokan tertentu dapat diperkirakan. Misalnya, peristiwa kegagalan ujian akhir untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana di perguruan tinggi. Dampak negatif dari kegagalan itu dapat dilihat dari segi uang yang telah dihabiskan, waktu yang telah terpakai, kekecewaan yang dapat didatangkan pada

orang tua dan orang-orang lain yang terkait, kekecewaan pada diri sendiri, dan rasa harga diri yang terluka. Dampak negatif itu mendatangkan stres yang menuntut sumber daya orang yang terkena stres untuk mengatasinya. Padahal sumber daya itu terbatas. Akibatnya, sumber daya tidak selalu mencukupi untuk mengatasi stres. Dampak stres yang tak mampu dihadapi dengan sumber daya yang ada itu, bisa mengenai sistem biologis, seperti misalnya, orang harus mengangkut beban yang melebihi kekuatan fisiknya. Bisa menyangkut sistem psikologis, seperti, mengganggu rasa aman, merendahkan rasa harga diri dan mengurangi percaya diri. Dan bisa juga sistem sosial seperti misalnya akibat stres, orang lalu menjauhkan diri dari sesamanya. Dengan demikian, stres mengajukan tuntutan (*demand*) pada sejumlah sumber daya atau kekuatan (*resources*) tertentu (Hasan, 2008, hal. 76).

Seperti halnya yang diberitakan dalam KOMPAS.com telah terjadi pada salah satu mahasiswa di sebuah perguruan tinggi kota Malang. Berdalih tak punya uang untuk membayar kuliah, mahasiswa tersebut nekat mencuri laptop. Dia memang terpaksa mencuri yang rencananya akan dijual untuk biaya kuliah karena sudah sejak 2010 tak dibiayai keluarga karena ingin mandiri dan biaya kuliah cukup mahal. Ia sebenarnya ingin cepat lulus dan mencari kerja. Karena kondisi keluarga yang tidak mampu, kuliahnya pun bertambah lama (Ainun, 2012)

Beberapa mahasiswa pada umumnya melaporkan bahwa merasa “jenuh” (*burnout*). *Burnout* adalah suatu perasaan putus asa dan tidak

berdaya yang diakibatkan oleh stres yang berlarut-larut yang berkaitan dengan kerja. *Burnout* menjadikan penderitanya berada dalam kelelahan fisik dan emosi yang mencakup kelelahan kronis dan rendahnya energi (Santrock, 2002, hal. 74).

Istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat di masa kini adalah *burnout*, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan. Yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. *Burnout* membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional (Pines & Aronson, 1988). Di sejumlah kampus, *burnout* akibat kuliah adalah alasan yang paling umum yang membuat para mahasiswa berhenti sebelum mereka memperoleh gelar, dan jumlahnya mencapai 25 persen di beberapa kampus. Mahasiswa yang berhenti kuliah selama satu atau dua semester selama ini biasanya dianggap lemah. Kini kadang disebut “cuti kuliah” karena mahasiswa memang bermaksud untuk kembali kuliah, hal ini dapat mendorong mahasiswa yang merasa mengalami stres yang berlebih (Santrock J. W., 2003, hal. 560-561).

Konsep tentang kejenuhan belajar mahasiswa (*student learning burnout*) atau kejenuhan mahasiswa pertama kali diperkenalkan oleh Skovholt (2003), Jacobs *et al* (2003), Lightsey dan Hulsey (2002), Joseph (1999), dan Brunk (2006) yang menemukan bahwa kecenderungan kejenuhan dengan segala gejala dan faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada aspek pekerjaan akan tetapi kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika

seorang mahasiswa merasa lelah dan jenuh secara mental atau pun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena mereka belajar dengan keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, merasa tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu dan terus menerus membentuk lingkaran yang menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman, yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal dan lingkaran terus berlanjut sehingga dapat menimbulkan kelelahan fisik dan kelelahan emosional.

Penelitian yang dilakukan akhir tahun 2010 lalu menunjukkan bahwa terdapat 32 % mahasiswa mengalami kejenuhan belajar (*burnout*) dari seluruh responden yang diteliti. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta sebanyak 50 orang yang diambil secara acak dengan menggunakan teknik *stratified quota random sampling*. Terdiri dari 13 orang mahasiswa angkatan 2006, 20 mahasiswa angkatan 2007 dan 17 orang mahasiswa angkatan 2008, serta 29 orang perempuan dan 21 orang laki-laki .

Maslach menyatakan bahwa seseorang dikatakan mengalami kejenuhan belajar (*burnout*) apabila mendapat skor tinggi pada dimensi kelelahan emosi dan depersonalisasi serta skor rendah pada dimensi pencapaian diri. Dari total 50 orang responden, 16 orang mahasiswa tersebut yang memenuhi kriteria kejenuhan belajar. Walaupun mereka semua mendapat kategori yang sama namun perolehan skor mereka

berbeda satu sama lain, pada dimensi kelelahan emosi lebih besar dialami oleh mahasiswa tahun ketiga atau angkatan 2008. Pada dimensi depersonalisasi hampir merata di setiap angkatan dengan skor 14 terdapat 7 orang mahasiswa, namun jumlah mahasiswa terbanyak terdapat pada angkatan 2006 yang terdapat 5 orang mahasiswa. Sedangkan pada dimensi pencapaian diri perolehan skor terendah terdapat pada mahasiswa angkatan 2007 dengan total skor hanya 18 (Sukardi, 2011).

Miller (2000) mengemukakan berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa *burnout* berkorelasi negatif dengan pembelajaran, kebiasaan yang membangun dan keberhasilan memecahkan masalah. Pembelajaran dalam hal ini adalah motivasi berprestasi dan pencapaian terhadap suatu hal. Dalam hasil analisa penelitian Diaz menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* dengan motivasi berprestasi akademis yaitu 63 %. *Burnout* yang dialami, misalkan akan menghambat keaktifan subjek dalam proses perkuliahan, menghambat kelancaran subjek dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, atau subjek menjadi cepat menyerah ketika dihadapkan kepada berbagai tugas, apalagi jika semakin sulit (Diaz & Zulakida, 2009, hal. 96-97).

Dunia perkuliahan biasanya cukup identik dengan mahasiswa dan tugas-tugas kuliah. Tugas-tugas kuliah yang diberikan biasanya terdiri dari berbagai macam jenis, seperti membuat makalah, penelitian, presentasi, analisa kasus, dan lain sebagainya. Bentuk dan cara pengerjaan tugas-

tugas kuliah itu juga beragam yaitu dapat berupa tugas berkelompok atau tugas mandiri. Setiap tugas kuliah yang diberikan oleh dosen memiliki tingkat kesulitan masing-masing.

Seperti yang diungkap Mulyadi, beberapa masalah yang bisa menjadi *stressor* bagi mahasiswa adalah masalah yang berhubungan dengan pendidikan, misalnya masalah konsentrasi. Banyak mahasiswa mengeluh karena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal, masalah yang berhubungan dengan sistem pengajarannya, masalah daya tahan dan kelangsungan studi. Ada pula masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial, masalah yang sifatnya pribadi, masalah ekonomi, masalah memilih jurusan, jabatan dan masa depan, dan sebagainya (Mulyadi, 2004, hal. 197-198).

Berikut ini beberapa fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa UIN Malang Fakultas Psikologi terkait dengan stres dan *burnout* yang diperoleh peneliti berdasarkan data observasi dan wawancara di lapangan. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada beberapa mahasiswa bahwasannya mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim umumnya telah menempuh beberapa sks. Belum lagi dengan adanya tuntutan tugas-tugas, laporan praktikum berserta ujian yang diadakan oleh pihak kampus, tugas akhir yang merupakan puncak dalam proses perkuliahan ialah skripsi yang diawali dengan pembuatan proposal skripsi. Tugas tersebut bukanlah merupakan tugas tunggal dalam semester tersebut karena dalam proses pembuatan tugas tersebut, mahasiswa juga masih

menempuh mata kuliah wajib yang disodorkan oleh fakultas. Bahkan juga terdapat mahasiswa semester VIII yang masih merasa salah pilih jurusan dan merasa masa depannya tidak menentu. Selain itu, lingkungan di sekitar mahasiswa juga mempengaruhi, misalnya terjadi konflik dengan teman seperti masalah sosial, sekamar, sejawat, keluarga, ekonomi, ataupun faktor lain seperti fisik.

Jika mahasiswa kurang mampu mengatur apa yang menjadi tanggung jawabnya, hal ini dapat memunculkan dampak pada mahasiswa, salah satunya stres. Gejala yang timbul pada mahasiswa seperti susah merasa cemas, gelisah, frustrasi, putus asa, susah tidur, turunnya nafsu makan, tegang, gangguan pencernaan, cepat merasa lelah, mudah tersinggung dan marah, sinis, lebih suka menyendiri, merasa kurang puas pada hasil kerja sendiri, dan sebagainya. Beberapa mahasiswa pada umumnya melaporkan bahwa merasa “jenuh” (*burnout*). *Burnout* menjadikan penderitanya berada dalam kelelahan fisik dan emosi yang mencakup kelelahan kronis dan rendahnya energi, seperti perasaan frustrasi, putus asa, tak berdaya, mudah tersinggung, penarikan diri dari lingkungan sosialnya, tidak merasa puas dengan karyanya sendiri, dan sebagainya. *Burnout* adalah suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stres yang berlarut-larut (Mahasiswa, 2012).

Dengan latar belakang seperti yang diuraikan di atas, maka peneliti tertarik meneliti mengenai “Hubungan Stres Dengan *Burnout* Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimanakah tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimanakah tingkat *burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan antara stres dengan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Masalah

Dari rumusan masalah yang tertera di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat *burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui adanya hubungan antara stres dengan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan bagi pihak terkait bahan telaah bagi peneliti selanjutnya.

b. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumbangan informasi bagi dunia akademis dan khalayak umum terkait stres dan *burnout* mahasiswa.

