

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi dan dipandang memiliki intelektualitas serta diharapkan mampu untuk menjadi pemimpin dalam masyarakat. Seorang mahasiswa dituntut untuk siap dalam menghadapi segala bentuk tantangan yang ada, seperti waktu kuliah yang padat, segala macam bentuk tugas, dan menyesuaikan dirinya dalam lingkungan perkuliahan. Tuntutan menjadi seorang mahasiswa merupakan hal yang berbeda ketika menjadi siswa di sekolah. Menurut Papalia (Syifa et al., 2018) masa peralihan menuju perguruan tinggi yang memiliki standar pendidikan yang lebih tinggi pula serta tuntutan untuk dapat mengelola diri sendiri, dapat menjadi hal yang mengejutkan bagi sebagian siswa. Selain itu, banyak tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa selama prosesnya dalam menuntut ilmu. Mahasiswa harus memiliki kontrol diri dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut.

Pada kenyataannya, mahasiswa selalu diiringi oleh pikiran negatif mengenai proses akademiknya, namun hanya berdiam diri saja sehingga tidak menemukan solusi yang cukup tepat untuk dapat segera menyelesaikan permasalahannya tersebut. Kurangnya percaya diri yang dimiliki oleh mahasiswa membuatnya merasa selalu kurang akan kemampuan yang dimilikinya. Jika seorang mahasiswa memiliki terlalu banyak tekanan dalam dirinya, dalam jangka

waktu yang panjang, dan tidak mampu untuk menangani masalah perkuliahannya dengan efisien, maka akan membuat mereka menjadi rentan untuk mengalami *burnout*, yang di dalam bidang akademik disebut dengan *academic burnout*. Hal ini dapat terjadi pula pada mahasiswa fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa.

Fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa menyediakan dua tipe kelas, yaitu kelas reguler dengan jadwal kuliah Senin sampai Sabtu (menyesuaikan jadwal mata kuliah dengan dosen pengajar) dan kelas khusus yang diperuntukkan bagi mahasiswa yang melanjutkan studi dari jenjang diploma, dengan jadwal belajar pada hari Sabtu saja. Saat ini, sistem pembelajaran dilakukan secara *online* melalui aplikasi *Zoom Meeting* dan *offline* secara tatap muka langsung di kampus. Pada kegiatan akademik di fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa, mahasiswa diharuskan untuk membuat laporan praktikum sebelum dan sesudah pelaksanaan praktikum, membuat jurnal yang ditulis tangan dengan jumlah yang cukup banyak. Mahasiswa diberikan tuntutan sebanyak kurang lebih tiga tugas praktikum dalam seminggu, selain tambahan dari tugas mata kuliah teori.

Banyak mahasiswa yang mengeluh dengan tekanan-tekanan yang terjadi pada saat pembelajaran baik *online*, *offline* maupun pada saat praktikum. Tekanan yang terjadi ketika kuliah *online* adalah mahasiswa tidak memahami materi perkuliahan sedangkan tugas harus dikerjakan dan mahasiswa mendapat tugas setiap perkuliahan yang dilakukan. Tekanan pada saat perkuliahan *offline* dialami mahasiswa karena mereka harus berangkat ke kampus untuk kuliah tatap muka di

kelas, sedangkan banyak mahasiswa yang sudah bekerja paruh waktu. Kemudian, pada saat praktikum, tekanan yang dialami oleh mahasiswa adalah dituntut untuk melakukan praktik, sedangkan mereka tidak mengetahui teori yang dipraktikkan.

Pada tahun 2021 lalu, sebanyak tiga mahasiswa Farmasi Universitas Kader Bangsa telah mendapatkan surat peringatan dan terancam *drop out* karena jumlah kehadiran yang sangat minim dan nilai tugas yang kosong. Pada kejadian ini, satu orang mahasiswa memilih untuk berhenti berkuliah, selebihnya memilih *stop out* untuk sementara waktu. Hal ini terjadi karena kurangnya motivasi mahasiswa dan belum pandai dalam mengontrol dirinya untuk mencapai hal yang diinginkan. (Tata Usaha Fakultas Farmasi, 2022)

Fenomena yang terjadi adalah mahasiswa sering kali merasa kelelahan karena banyaknya tuntutan yang diberikan dari perkuliahan yang dijalannya. Tidak jarang mahasiswa merasa tertekan hingga sakit kepala, sehingga menjadi lebih sensitif. Jadwal kuliah fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa adalah Senin sampai Sabtu dengan menyesuaikan jadwal dosen mengajar. Dalam satu hari, mahasiswa dapat menjalani maksimal 3 sampai 4 mata kuliah berturut-turut, dimana mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti kelas, baik *online* maupun *offline*.

*Burnout* dipaparkan oleh Wardani & Hapsari (2022) merupakan suatu bentuk kelelahan baik fisik, mental, dan emosi yang dialami oleh individu karena adanya tekanan yang terus-menerus. Menurut Darisman dkk. (2021), *burnout* adalah sebuah kondisi yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, depersonalisasi, serta penurunan produktivitas yang kemudian membuat individu

tersebut menarik diri secara perlahan, baik secara fisik, emosional, maupun psikologisnya, dari aktivitas yang sebelumnya menyenangkan bagi dirinya.

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* merupakan mahasiswa kelas reguler yang memiliki pekerjaan sampingan, mengambil dua jurusan pada perkuliahan, memiliki bisnis atau usaha pribadi, dan mahasiswa yang memiliki *freelance* pada berbagai platform digital secara *online*. Fenomena *academic burnout* rata-rata terjadi pada mahasiswa di semester enam, karena semakin tingginya tingkatan materi pembelajaran yang akan mereka terima, namun hal ini juga dapat terjadi pada mahasiswa semester dua dan empat pula. *Academic burnout* banyak ditemukan pada mahasiswa farmasi, hal tersebut dikarenakan mahasiswa farmasi yang melakukan pembelajaran dengan sistem *online* dan *offline* seringkali membuat mahasiswa harus lebih banyak belajar secara mandiri untuk menguasai materi, mahasiswa farmasi juga memiliki sensitifitas yang tinggi, mudah lelah dan bosan dalam melakukan aktivitas perkuliahan.

Menurut Maslach (Salama, 2014), seseorang yang rentan untuk mengalami *burnout* adalah ia yang tidak memiliki waktu tidur cukup, kurang mendapatkan dukungan sosial di lingkungan perkuliahan, kelebihan beban kerja, dan kurang pandai dalam melakukan kontrol terhadap prioritas tugas yang harus dilakukan terlebih dahulu. Selain itu, individu yang idealis, terlalu antusias, perfeksionis, tidak percaya diri, mudah frustrasi, memiliki konsep diri yang rendah, serta kemampuan mengendalikan emosi yang rendah, juga rentan terhadap terjadinya *burnout*.

Emery & Vandenberg (2010) mendefinisikan *burnout* sebagai hilangnya minat yang dimiliki oleh seorang individu dalam menyelesaikan tugasnya, motivasi yang buruk, dan kelelahan sebagai akibat dari kebutuhan pendidikan, yang mengakibatkan sensasi yang tidak diinginkan dan perasaan yang tidak efisien. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan malas untuk mengerjakan tugas perkuliahan, bahkan bolos kuliah. Ciri-ciri *burnout* terdiri atas *exhaustion*, *cynicism* dan *reduce of professional efficacy* (Maslach & Leiter, 2008). *Exhaustion* adalah ketika seorang individu merasakan energinya terkuras disebabkan oleh tuntutan tugas akademik yang cukup tinggi. *Cynicism* adalah perasaan pesimistik yang dirasakan oleh individu dan berkurangnya ketertarikan terhadap studi yang sedang dijalani. *Reduce of Professional Efficacy* adalah ketika seorang mahasiswa merasa bahwa ia tidak kompeten atau tidak mampu menjalankan aktivitasnya sebagai mahasiswa.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 30 Mei 2022 terhadap 15 orang mahasiswa, diketahui bahwa mahasiswa farmasi semester empat dan enam yang memiliki peran ganda sebagai pekerja ataupun berkuliah di dua jurusan, mengalami *academic burnout* ditandai dengan penurunan prestasi belajar juga terlihat pada mahasiswa fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa. Hal ini dapat dilihat bahwa mahasiswa mengalami penurunan nilai IP pada semester ganjil tahun 2021. Berdasarkan hasil survey terhadap 15 mahasiswa fakultas Farmasi semester empat dan enam, sebanyak 11 dari 15 mahasiswa memiliki nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dibawah 3,00 dalam skala 4,00.

Selanjutnya, observasi yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 30 Mei 2022) yang dilakukan terhadap subjek SA merupakan mahasiswa fakultas Farmasi semester enam di Universitas Kader Bangsa dan seorang pekerja di sebuah klinik kesehatan. Subjek menunjukkan perilaku *exhaustion* yang ditandai dengan subjek merasa kelelahan ketika sedang menjalani aktivitas perkuliahan, terlebih lagi saat sedang menjalani mata kuliah praktikum yang menuntut subjek untuk dapat melakukan keseluruhan prosedur praktikum dengan baik dan dilanjutkan dengan pembuatan laporan setelah praktikum selesai dilakukan. Subjek juga tidak bersemangat dalam perkuliahan atau malas untuk memperhatikan materi perkuliahan, karena memikirkan tugas perkuliahan yang harus dikerjakan. Selain itu, subjek mengantuk saat menjalani perkuliahan di ruang kelas.

Berdasarkan wawancara singkat (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek NO yang merupakan salah satu mahasiswa semester empat fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa yang juga bekerja di sebuah apotek, didapatkan fenomena dari karakteristik pertama *academic burnout*, yaitu *exhaustion*. Subjek NO menyatakan bahwa ia merasa energinya terkuras ketika sedang menghadapi mata kuliah praktikum Analisis Sediaan Farmasi dan praktikum Teknologi Sediaan Farmasi. Hal ini terjadi karena banyaknya jumlah minimal lembar halaman jurnal yang harus ia kerjakan untuk sebelum dan sesudah praktikum dilaksanakan.

Observasi yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 30 Mei 2022) yang dilakukan terhadap subjek SA merupakan mahasiswa fakultas Farmasi

semester enam di Universitas Kader Bangsa dan seorang pekerja di sebuah klinik kesehatan. Subjek memperlihatkan perilaku *cynicism* yang ditandaisaat mengikuti perkuliahan, subjek menunjukkan perilaku acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitarnya. Subjek merasa pesimis ketika sedang menghadapi mata kuliah yang diajarkan oleh seorang dosen mata kuliah Farmakoterapi, ia merasa bahwa ketertarikannya berkurang terhadap mata kuliah tersebut. Ketika perkuliahan sudah selesai dilakukan, subjek langsung keluar dan pergi dari kampus. Subjek tidak berusaha untuk menyempatkan waktu mengobrol bersama teman kelasnya.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek UA yang merupakan seorang mahasiswa semester enam Farmasi di Universitas Kader Bangsa yang bekerja *freelance* sebagai *content creator*. Didapatkan fenomena berdasarkan karakteristik kedua yaitu *cynicism*, subjek menyatakan bahwa ia sudah tidak menyukai perkuliahan dari fakultas farmasi. Hal tersebut dibuktikan dengan perilaku subjek yang sering tidak mengikuti perkuliahan tanpa keterangan, dalam hal ini khususnya pada mata kuliah Farmakokinetika Terapan yang merupakan mata kuliah semester enam. Selain berkurangnya ketertarikan subjek, cara dosen mengajar juga menjadi salah satu alasan UA untuk menghindari mata kuliah tersebut. Ia merasa takut dan pesimis ketika menghadapi mata kuliah yang diajarkan oleh dosen tersebut.

Observasi yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 30 Mei 2022) yang dilakukan terhadap subjek SA merupakan mahasiswa fakultas Farmasi semester enam di Universitas Kader Bangsa dan seorang pekerja di sebuah klinik

kesehatan. Subjek menunjukkan perilaku *reduce of professional efficacy* ditandai dengan subjek merasa ingin berpindah fakultas, karena menganggap dirinya tidak dapat menjalani sebagai mahasiswa farmasi. Subjek merasa bahwa ilmu yang ia dapatkan belum dapat ia serap dengan baik, sehingga ia merasa bahwa dirinya belum mampu dan kompeten untuk menjalani aktivitasnya sebagai mahasiswa Farmasi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek RB yang merupakan seorang mahasiswa semester enam di Universitas Kader Bangsa dan mahasiswa semester empat di universitas lain. Telah didapatkan fenomena berdasarkan karakteristik ketiga yaitu *Reduce of Professional Efficacy*, subjek mengatakan bahwa ia tidak mampu memahami materi yang berkaitan dengan jurusan Farmasi yang dalam hal ini adalah pada mata kuliah Farmakokinetika Dasar dan Farmakokinetika Terapan. Selain itu, subjek mengaku bahwa ia salah memilih fakultas farmasi, yang sebenarnya ia tertarik pada jurusan lainnya. Hal tersebut ditandai dengan penurunan nilai IPK yang dialami oleh subjek.

Selain mahasiswa semester enam, fenomena *acaemic burnout* juga terjadi pada mahasiswa semester dua dan empat. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek RT, salah satu mahasiswa semester empat fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa dan pegawai di sebuah klinik kesehatan, memperlihatkan fenomena dari karakteristik kedua *academic burnout*, yaitu *cynicism*. Subjek mengatakan bahwa ia merasa pesimis ketika menghadapi perkuliahan mata kuliah praktikum

Analisis Sediaan Farmasi karena kurang mengerti akan materi yang diajarkan oleh dosen, sehingga membuatnya bingung untuk mengerjakan laporan praktikum. Subjek RT menyatakan bahwa ia tidak memiliki banyak waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan di tempat kuliah, selain untuk mengikuti kelas dari dosen karena memiliki pekerjaan *full time* yang dijalannya. Selain itu, subjek juga merasa kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan kampus, sehingga ia hanya menjalankan kewajibannya saat berada dalam kelas saja, meskipun saat ini ketertarikannya terhadap mata kuliah juga sedang menurun karena materi yang tidak ia mengerti. Subjek juga mengatakan bahwa ia kurang bersosialisasi terhadap lingkungannya, apalagi untuk mengikuti organisasi di kampus. Selain tidak tertarik, subjek merasa bahwa ia tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengikuti hal semacamnya dan lebih memilih untuk mencari kegiatan lain yang lebih menyenangkan di luar kampus.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek YA, salah satu mahasiswa semester empat fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa yang juga merupakan seorang pekerja paruh waktu di sebuah *coffeeshop*, memperlihatkan fenomena dari karakteristik ketiga *academic burnout*, yaitu *Reduce of Professional Efficacy*. Subjek mengatakan ia merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengikuti perkuliahan farmasi. Hal ini dikarenakan subjek merasa bingung dan tidak terlalu mengerti akan materi yang sedang dibahas oleh dosen, sehingga ia merasa kompeten sebagai seorang mahasiswa. Selama kegiatan perkuliahan pun, subjek mengaku tidak ikut berperan

aktif untuk mengajukan gagasannya yang berhubungan dengan materi pembelajaran, khususnya pada mata kuliah Kimia Bahan Alam dan Teknologi Farmasi. Hal tersebut ditandai dengan perilaku subjek yang ketika mendapat pertanyaan dari dosen, subjek mengaku sering terkejut dan bingung akan jawaban yang harus ia berikan, karena tidak terlalu paham dan tidak terlalu mendengarkan penjelasan dari dosen.

Selanjutnya, berdasarkan pada kusioner yang telah dibagikan dan diisi oleh 35 responden penelitian yang dalam hal ini adalah mahasiswa farmasi menunjukkan bahwa 75% dari seluruh responden mengalami *academic burnout*. Hal tersebut berdasarkan pada pengisian kuesioner dari responden yang menyatakan setuju dengan pernyataan dari ciri-ciri *academic burnout* yaitu *exhaustion*, *cynicism* dan *Reduce of Professional Efficacy*.

Faktor yang mempengaruhi *academic burnout*, menurut Maslach & Leiter, antara lain beban kerja berlebih, kurangnya kontrol diri, *reward* tidak mencukupi, gangguan lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan (Setiyowati et al., 2021). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout*, termasuk kontrol diri, kelebihan beban kerja, kurangnya kontrol, kurangnya penghargaan, kurangnya komunitas, konflik nilai, ketidakcocokan, dukungan sosial, dan demografi (Seibert et al., 2017). Pendapat lain menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah, saat dihadapkan pada lingkungan akademis yang penuh akan tuntutan dan tantangan, cenderung akan mempengaruhi dan mengembangkan munculnya *academic burnout*. Kesulitan kontrol diri atau kontrol diri yang rendah, menurut Maslach &

Leiter, dapat menyebabkan buruknya kemampuan untuk mengontrol prioritas dan manajemen waktu yang kurang baik, atau disebut dengan *work overload* dan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout* (Aydemir & Icelli, 2013).

Fenomena yang tampak pada mahasiswa adalah ketika sedang menghadapi tuntutan akademiknya, mereka cenderung lari sejenak dari permasalahannya. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa tersebut masih belum pandai dalam mengontrol dirinya sendiri. Perilaku yang tampak dan menunjukkan kontrol diri pada mahasiswa Farmasi Universitas Kader Bangsa saat berada di ruang laboratorium adalah ketika dosen sedang menjelaskan materi pembelajaran, sebagian mahasiswa tampak kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh dosen, mahasiswa tidak langsung mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen namun menunda untuk mengerjakannya, sehingga pada akhirnya mahasiswa menjadi terburu-buru untuk mengerjakan tugas dan tidak jarang pula menyebabkannya hanya menyalin punya teman kelasnya saja.

Perilaku mahasiswa tersebut menunjukkan kemampuan kontrol diri dari mahasiswa yang justru menimbulkan *academic burnout*. Perilaku kontrol diri dimiliki oleh mahasiswa dan mengabaikan perkuliahan dengan cara menghibur diri seperti pada fenomena yang dijelaskan, menimbulkan penumpukan tugas perkuliahannya yang semakin banyak sehingga menambah tekanan pada diri mahasiswa, dimana dampak tersebut membuat mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Menurut Thalib (2017), kontrol diri adalah kemampuan seorang individu dalam mengendalikan tiap dorongan yang ada, baik dari dalam dirinya maupun dari luar diri individu tersebut. Kontrol diri menurut Gleitman (Thalib, 2010) adalah ketika seseorang mampu untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukannya tanpa terhalang oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.

Menurut Hurlock (Ainy et al., 2017) individu yang memiliki kontrol diri akan memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat di mana individu tersebut tinggal. Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Hal ini didukung oleh Sudrajat (Ainy et al., 2017) kontrol diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan.

Seorang mahasiswa perlu untuk dapat mengontrol dirinya agar mampu menghadapi setiap tekanan ataupun permasalahan yang akan muncul dalam kehidupannya. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung akan sulit mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapinya dan mengambil jalan terakhir yang ada. Adapun ciri-ciri mahasiswa yang memiliki kontrol diri menurut

Smet (1994) adalah (1) mampu untuk mengontrol perilaku ataupun tingkah laku impulsif dengan menghadapi stimulus yang tidak diinginkannya, (2) mampu menunda kepuasan untuk mengatur perilaku dalam mencapai hal yang lebih penting dan berharga, dan (3) mampu mengantisipasi peristiwa dengan berbagai pertimbangan yang objektif.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 30 Mei 2022 terhadap 15 orang mahasiswa, diketahui kontrol diri pada mahasiswa farmasi. Hal tersebut ditandai dengan banyaknya mahasiswa yang mengabaikan tugas yang diberikan oleh dosen dan lebih memilih memainkan *smartphone* yang dimiliki dengan alasan untuk menghibur diri karena bosan. Ketika sedang di laboratorium, mahasiswa memilih untuk berfoto, membuat video bahkan meninggalkan ruang laboratorium tanpa mengerjakan apa yang seharusnya dikerjakan di laboratorium.

Berdasarkan wawancara singkat (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek NO yang merupakan salah satu mahasiswa semester empat fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa dan bekerja di sebuah apotek, didapatkan fenomena rendahnya kontrol diri, subjek menjelaskan bahwa ia lebih memilih memainkan *smartphone* daripada mengerjakan tugas di ruang laboratorium. Hal tersebut menunjukkan rendahnya kontrol diri dari ciri-ciri yang ketiga.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek UA yang merupakan

seorang mahasiswa semester enam Farmasi di Universitas Kader Bangsa yang juga bekerja *freelance* sebagai *content creator*. Didapatkan fenomena bahwa subjek tidak menginginkan adanya praktik di laboratorium, sehingga lebih memilih untuk tidak mengikuti praktik di laboratorium.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek RB yang merupakan seorang mahasiswa semester enam di Universitas Kader Bangsa dan menjalani semester empat di jurusan yang berbeda pada universitas lain. Telah didapatkan fenomena kontrol diri yang rendah, subjek melihat teman-temannya yang tidak serius dalam melaksanakan praktik di Laboratorium dengan memainkan *smartphone* masing-masing dan membuat ia juga mengikuti teman-temannya bermain *handphone* atau bercerita dengan temannya.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek RT, salah satu mahasiswa semester empat fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa dan pegawai di sebuah klinik kesehatan, memperlihatkan fenomena kontrol diri yang rendah, subjek mengatakan bahwa tugas kuliah dapat diselesaikan ketika sudah mendekati hari terakhir pengumpulan tugas. Sehingga ia memilih untuk bermain dengan teman-temannya dan membiarkan tugas kuliah menumpuk.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan (*personal communication*, pada tanggal 2 Juni 2022) kepada subjek YA, salah satu mahasiswa semester empat fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa dan

pekerja paruh waktu di sebuah *coffeeshop*, memperlihatkan fenomena kontrol diri yang rendah, subjek mengatakan ia mudah emosi jika temannya menceritakan mengenai tugas kuliah, subjek akan mudah emosi bahkan marah kepada temannya.

Selanjutnya, berdasarkan pada kuesioner yang telah dibagikan dan diisi oleh 35 responden penelitian yang dalam hal ini adalah mahasiswa farmasi menunjukkan bahwa 80% dari seluruh responden memiliki kontrol diri yang rendah. Hal tersebut berdasarkan pada pengisian kuesioner dari responden yang menyatakan setuju dengan pernyataan dari ciri-ciri kontrol diri yang rendah. Fenomena *academic burnout* dan rendahnya kontrol diri rata-rata terjadi pada mahasiswa semester enam. Hal tersebut terjadi dikarenakan tekanan semester enam yang ditambah dengan penyelesaian tugas akhir semester, perkuliahan dengan materi yang semakin sulit dan kebosanan yang dialami setelah menjalani kuliah selama lima semester. Mahasiswa semester enam juga sudah banyak yang memiliki pekerjaan, *freelance* serta menjalankan usaha atau bisnis yang dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Eka, Herlan dan Suhadianto (2020) dengan judul Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswatingkat akhir. Adanya hubungan negatif menandakan apabila kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi maka prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika kontrol

diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

Hal tersebut bahwa kontrol diri sangat berperan dalam mengurangi *academic burnout* yang dapat dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan fenomena dan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa.

## **B. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa.

## **C. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan juga praktis dalam lingkungan. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan manfaat dalam bidang ilmu psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Pendidikan.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan bisa membantu dan memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa Farmasi Universitas Kader Bangsa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada mahasiswa farmasi Universitas Kader Bangsa sebagai acuan dalam pembelajaran dan dalam bersikap.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai referensi untuk penelitian yang sama, selain itu juga diharapkan dapat membantu penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan tema yang sama.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian ini hampir serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Farah dan Termi (2015) dengan judul Hubungan *Academic Self Efficacy* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa di Kota Bandung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung, serta tingkat *academic self efficacy* dan *academic burnout* mahasiswa di Kota Bandung. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Academic Self Efficacy Scale* dan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sedang dan signifikan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung dengan besar koefisien korelasi -0,585.

Eka, Herlan dan Suhadianto (2020) dengan judul Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Adanyahubungan negatif menandakan apabila kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi maka prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa akan semakin rendah, begitupun sebaliknya jika kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rendah maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Puput Rista Diyanti (2015) dengan judul Hubungan Antara *Self-Concept* Dan *Family Support* Dengan *Academic Burnout* Pada Siswa MI Darussalam Di Masa Pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk menguji hipotesis 1 nilai signifikansi  $0.009 < 0,05$  dan  $t$  hitung bernilai negatif sebesar  $(-2,278) > t$  tabel  $(2,000)$  maka dapat dikatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan *self-concept*. Hipotesis 2 diperoleh  $t$  hitung sebesar  $-4.187$ , dengan nilai signifikansi  $0.007$ . Nilai  $0.007 < 0,05$  dan  $t$  hitung bernilai negatif sebesar  $(-4.187) > t$  tabel  $(2,000)$  maka dapat dikatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan *family support*. Hipotesis 3 diperoleh  $F$  hitung sebesar  $46.237 > F$  tabel. dengan nilai Sig.  $0.007 < 0,05$ . Maka model regresi yang diperoleh dapat digunakan untuk memprediksi *academic burnout*. Dan dapat tarik kesimpulan bahwa variabel  $X_1$  (*self-concept*) dan  $X_2$  (*family support*) secara *stimulant* (bersama-sama) memiliki hubungan dengan  $Y$  (*academic burnout*).

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu yaitu terletak perbedaan yang berasal pada subjek penelitian, lokasi penelitian yang digunakan, serta data-data yang digunakan peneliti mengenai *academic burnout* dengan kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa yang belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga dapat dipertanggung jawabkan mengenai keaslian dalam penelitiannya.



