

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kuliah, merupakan tahap pembelajaran formal lanjutan yang dilakukan di perguruan tinggi setelah individu menamatkan pendidikan dasarnya di Sekolah Menengah Akhir (Kemendikbud, 2016). Berdasarkan data dari Ristek Dikti (dalam Katadata, 2017), pada tahun 2017 ada kurang lebih 4,504 perguruan tinggi di Indonesia. Tiap perguruan tinggi biasanya memiliki jadwal kalender akademis yang berbeda-beda, namun tiap tahun ajaran terdiri dari dua semester/masa perkuliahan.

Individu yang menjalani perkuliahan pada umumnya berada dalam rentang usia 17-21 tahun, yang dalam kata lain sedang berada dalam tahap perkembangan remaja akhir (Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Pada tahap perkembangan ini, individu sedang dipersiapkan menjadi seorang individu dewasa yang akan memasuki masa bekerja. Oleh karena itu, pada masa kuliah mahasiswa juga sudah memiliki beban untuk mulai memikirkan pekerjaan yang akan mereka kerjakan setelah mereka lulus nanti.

Di Indonesia, berdasarkan survei angkatan kerja nasional pada bulan Februari 2018, ditemukan bahwa ada sebanyak 789,113 orang pengangguran yang merupakan lulusan universitas (Badan Pusat Statistik, 2018). Dengan adanya Masyarakat Ekonomi Asean sekarang ini, mahasiswa yang lulus memiliki beban untuk memikirkan bagaimana bersaing dengan individu-individu lainnya yang tidak hanya berasal dari Indonesia tetapi juga dari negara-negara di Asia Tenggara

lainnya (Wu, 2016).

Tak hanya itu, dalam perkuliahan mahasiswa juga memiliki beban lainnya terkait dengan studi dan kehidupan perkuliahan yang mereka jalani tersebut. Mahasiswa harus beradaptasi, baik terhadap lingkungan maupun budaya yang baru mereka temui dalam lingkungan yang lebih beragam ini (Wu, Garza, & Guzman, 2015). Menurut McIlroy (2003), dalam perkuliahan mahasiswa akan banyak mempelajari istilah-istilah baru yang mungkin sulit untuk mereka. Selain itu, mereka juga akan menghadapi cara pengajaran yang berbeda dari saat bersekolah dulu, dimana dalam perkuliahan individu dituntut untuk lebih mandiri. Lebih lanjut, beban akademis dan tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa juga sudah lebih berat dibandingkan dengan sebelumnya (Reis, Xanthopoulou, & Tsaousis, 2015).

Beban-beban yang dialami oleh mahasiswa secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang lama, apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang dapat mengarah kepada *burnout* pada mahasiswa. Menurut Demerouti, Mostert, dan Bakker (2010), *burnout* merupakan sebuah kondisi psikologis di mana individu mengalami kelelahan dan kejenuhan terhadap pekerjaan yang dilakukannya. Ada dua ciri utama dari *burnout*, yaitu *exhaustion* dan *disengagement*. *Exhaustion* merupakan kondisi dimana individu merasakan kelelahan secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang lama, sedangkan *disengagement* adalah kondisi dimana individu merasakan kejenuhan terhadap pekerjaannya dan tidak ingin terlibat lebih jauh dengan pekerjaannya (Demerouti dkk., 2010)

Secara spesifik, *burnout* pada mahasiswa terjadi sebagai respons dari

stres akan beban tugas perkuliahan yang harus dikerjakan (Reis dkk., 2015; Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). Adapun beban perkuliahan dapat berupa tingginya tingkat kesulitan tugas maupun banyaknya kuantitas tugas yang harus dikerjakan (Reis dkk., 2015). Selain itu, tenggat waktu untuk tugas yang sangat terbatas dan kurangnya waktu berlibur juga menjadi salah satu hal yang menjadi beban bagi mahasiswa (Reis dkk., 2015). *Burnout* berbeda dengan stres karena *burnout* terjadi sebagai efek dari terpaparnya individu pada stresor pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang, bukan hanya untuk sesaat (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Ebbinghaus, 2002).

*Burnout* menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan karena kondisi tersebut bisa merugikan mahasiswa. Wu (2010) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* dapat menjadi sangat kritis terhadap orang lain dan jika sudah parah, bisa jadi lebih mudah mengalami percekcoakan dan pertengkaran dengan orang lain. Hal tersebut merugikan mahasiswa karena selain bisa melukai mahasiswa secara fisik, pertengkaran yang diakibatkan karena hilangnya pengendalian diri juga membuat waktu yang dimiliki oleh mahasiswa jadi terbuang secara sia-sia—waktu yang sebenarnya bisa digunakan untuk mengerjakan hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan malah digunakan untuk hal yang tidak produktif. Selain itu, *burnout* juga membuat mahasiswa memiliki pencapaian akademis yang rendah karena mereka terus merasakan kelelahan dan kehilangan minat terhadap perkuliahan yang dijalannya (Yang, 2004), di mana hal tersebut membuat individu menjadi tidak termotivasi untuk mendapatkan pencapaian tertentu (Yeni & Niswati, 2012) dan membuat mahasiswa jadi

memiliki sikap dan pandangan negatif terhadap kuliahnya (Reis dkk., 2015).

Dari pemaparan mengenai *burnout* di atas, dapat dilihat bahwa *burnout* melibatkan emosi mahasiswa, dimana mahasiswa bisa jadi memiliki emosi dan sikap yang negatif terhadap studinya dan terhadap orang lain. Bahkan, mahasiswa bisa juga kehilangan kontrol diri akibat diri menjadi lebih sensitif karena *burnout*. Selain itu, mahasiswa juga jadi kehilangan minat terhadap studinya dan selalu merasa lelah. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan mahasiswa untuk bisa mengolah dan mengontrol emosi dalam dirinya dan memikirkan akibat dari tindakannya tersebut secara rasional. Lebih lanjut, mahasiswa juga membutuhkan kemampuan untuk memotivasi dirinya agar tetap bisa mengerjakan tugas-tugas dan terlibat dalam pembelajaran walaupun merasa jenuh. Motivasi, kontrol diri, dan pengaturan emosi yang disebutkan di atas dalam konteks *burnout*, merupakan hal-hal yang diatur dalam kecerdasan emosional (Goleman, 2015).

Kecerdasan emosional, secara umum digambarkan sebagai kemampuan seseorang untuk bisa menyadari dan memahami emosi dalam dirinya dan orang lain serta mampu mengendalikan dan menggunakan pengertian akan emosi itu untuk mengembangkan dirinya (Mayer & Salovey, 1997). Secara spesifik, menurut Goleman (2015) kecerdasan emosional terdiri dari kesadaran diri, regulasi diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Goleman (2015) menjelaskan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan seseorang dalam mengenali apa yang terjadi dalam dirinya, termasuk apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri, serta hal-hal yang ingin dicapai dan nilai-nilai yang penting bagi diri. Regulasi diri, adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi mood maupun dorongan (untuk melakukan sesuatu) yang bersifat

mengganggu atau negatif. Motivasi, adalah kemampuan seseorang untuk bisa mendorong dirinya untuk mencapai tujuan yang dimilikinya. Empati, adalah kemampuan untuk bisa memahami emosi dari orang lain. Terakhir, keterampilan sosial, adalah kemampuan untuk bisa membangun relasi yang baik dengan orang lain dan mengarahkan mereka untuk mencapai tujuan yang dimiliki oleh individu.

Jika disimpulkan, kecerdasan emosional yang baik membantu mahasiswa untuk bisa mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya sehingga mereka menjadi lebih memahami bagaimana harus mengatasi persoalan yang dihadapinya. Mereka juga akan lebih memiliki optimisme dan karenanya lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Adapun kecerdasan emosional juga membantu mahasiswa untuk memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya, sehingga hubungan ini pada akhirnya dapat membuat mahasiswa merasa memiliki dukungan secara emosional dari temannya pula.

Sebaliknya, menurut Salovey (2001), mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, secara terkhusus dalam dimensi pengaturan emosi, akan lebih rentan untuk mengatasi masalahnya dengan cara yang salah. Oleh karena itu, ketika mahasiswa merasakan adanya stres secara emosional, mereka bisa mengonsumsi rokok, minuman beralkohol, dan makanan tidak sehat untuk mengatasi stres emosionalnya, dikarenakan tidak bisa mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang benar. Selain itu, kecerdasan emosional terbukti memiliki keterkaitan dengan tingkat agresivitas seseorang secara negatif, yang berarti apabila individu memiliki kecerdasan emosional yang rendah, maka agresivitasnya akan tinggi dan begitu pula sebaliknya (Azis & Mangestuti, 2006).

Terkait dengan *burnout* dan kecerdasan emosional, sudah ada penelitian-penelitian yang berusaha melihat keterkaitan antara kedua variabel tersebut, baik di luar negeri maupun di dalam negeri. Dalam penelitian-penelitian tersebut, ditemukan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *burnout* (Adawiyah, 2013; Avionela & Fauziah, 2016; Saiiari, Moslehi, & Valizadeh, 2011; Vlachou dkk., 2016; Widjaja, Sitorus, & Himawan, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional pada individu, maka akan semakin rendah *burnout* yang dialami. Lebih lanjut, dalam konteks akademis, Cazan dan Năstasă (2015), menemukan bahwa kecerdasan emosional dan *burnout* pada mahasiswa saling terkait, di mana *burnout* juga menjadi perantara antara kecerdasan emosional dengan kepuasan hidup. Cazan dan Năstasă (2015) mengungkapkan bahwa “*emotional intelligence helps students to cope with stressful situations in order to achieve a high level of satisfaction with life*” (hlm. 1577).

Dari survei mengenai *burnout* yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2017 terhadap 31 orang sampel dari subyek penelitian ini, yaitu mahasiswa Universitas Pelita Harapan dengan sistem trimester, ditemukan bahwa sebanyak 54.8% mahasiswa merasa sistem trimester melelahkan bagi mereka. Hasil survei juga menunjukkan bahwa dari 54.8% mahasiswa tersebut, sebanyak 82.4% mahasiswa trimester merasa waktu pembelajaran yang dijalannya padat dan membuat pembelajaran jadi terasa melelahkan. Adapun mahasiswa trimester merasa bahwa perkuliahan yang dijalannya berdampak pada diri mereka dalam hal membuat jadwal tidur menjadi tidak teratur (58.8%), menimbulkan stres (52.9%), membuat malas mengikuti kelas perkuliahan (52.9%), membuat jadi

lebih rentan sakit (11.9%), serta membuat pembelajaran tidak maksimal karena sulit fokus (5.9%).

Sistem trimester sendiri merupakan sistem akademik di mana dalam satu tahun akan ada 3 *term* perkuliahan (Universitas Pelita Harapan, n.d.), untuk jangka waktu sekitar 3.5 tahun. Sistem trimester sendiri terdiri dari semester ganjil, semester genap, dan semester akselerasi, di mana sistem akselerasi menjadi pembeda utama dari sistem trimester ini dengan sistem semester biasanya. Selain itu, berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti, sistem trimester dirasa mahasiswa membuat waktu libur menjadi lebih singkat (58.8%) serta waktu pembelajaran yang lebih padat (82.4%), sehingga membuat mahasiswa merasa cukup lelah. Kelelahan yang dialami mahasiswa UPH dengan sistem trimester tersebut baik secara fisik, emosional, maupun kognitif, merupakan kondisi psikologis yang dapat terjadi pada mahasiswa yang terpapar stresor dalam perkuliahannya untuk jangka waktu yang lama (Demerouti dkk., 2010). Lebih lanjut, dampak-dampak yang disebutkan dalam kuesioner tersebut juga merupakan beberapa gejala yang timbul dari kondisi psikologis yang disebut sebagai *burnout* (Tomaschewski-Barlem dkk., 2013). Dari pemaparan ini, dapat terlihat indikasi adanya kemungkinan bahwa mahasiswa yang menjalani sistem trimester mengalami *burnout*.

Berdasarkan dari teori dan juga penelitian-penelitian yang telah dibahas sebelumnya, terlihat bahwa kecerdasan emosional memegang peranan dalam penanganan *burnout* pada mahasiswa. Sayangnya, saat ini belum ada penelitian yang meneliti mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap *burnout* pada mahasiswa di Indonesia, terutama mahasiswa dengan sistem trimester. Oleh

karena itu, berdasarkan data dan teori yang ada, peneliti mempertimbangkan untuk meneliti pengaruh kecerdasan emosional terhadap *burnout* pada mahasiswa UPH dengan sistem trimester.

## **1.2 Rumusan Permasalahan**

Apakah ada pengaruh yang signifikan dari kecerdasan emosional terhadap kecenderungan *burnout* pada mahasiswa UPH dengan sistem trimester?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh yang signifikan dari kecerdasan emosional terhadap kecenderungan *burnout* pada mahasiswa UPH dengan sistem trimester.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi dalam menambah pengetahuan mengenai kecerdasan emosional dan *burnout*, serta mendorong pengembangan teori psikologi pendidikan, terutama mengenai *burnout* akademik pada mahasiswa dan peran kecerdasan emosional di dalamnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Peneliti berharap, hasil penelitian ini akan dapat memberikan informasi pada pihak Universitas Pelita Harapan dan para mahasiswa mengenai pentingnya

kecerdasan emosional pada *burnout* yang dialami mahasiswa. Dengan begitu, mungkin ke depannya bisa mempertimbangkan untuk mengadakan pelatihan kecerdasan emosional guna mengatasi *burnout* pada mahasiswa UPH dengan sistem trimester. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna juga sebagai informasi untuk mahasiswa agar bisa lebih menyadari gejala-gejala *burnout* sehingga bisa segera menanganinya. Lebih lanjut, diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, mahasiswa bisa mengetahui pentingnya kecerdasan emosional sehingga bisa melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya.

