

## PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai kalangan muda intelektual idealnya memiliki kecakapan dalam memajukan ilmu pengetahuan karena mahasiswa diharapkan akan menjadi *agent of change* atau penggerak perubahan ke arah yang lebih baik. Menurut Siswoyo (2007), mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang belajar pada tingkat universitas atau lembaga yang setingkat dengan pendidikan tinggi. Sedangkan menurut Hartaji (2012), mahasiswa merupakan individu yang berproses untuk memperoleh ilmu atau belajar untuk melanjutkan pembelajaran pada suatu Lembaga Pendidikan tinggi antara lain: lembaga pembelajaran, politeknik, sekolah menengah atas, institut dan universitas. Menurut Istichomaharani dan Habibah (2016) mengatakan bahwa idealnya mahasiswa merupakan agen perubahan yang berperan penting dalam perubahan di masyarakat menuju lebih baik. Namun, kondisi tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada di lapangan. Mahasiswa seringkali menghadapi banyak tuntutan akademik dan mendapat tekanan ekspektasi yang tinggi dari orang-orang sekitar. Mahasiswa seringkali menemui kendala selama menempuh studi di universitas. Hambatan- hambatan yang dihadapi mahasiswa dapat berasal dari dalam ataupun luar dari dirinya. Kendala internal, seperti keyakinan terhadap kemampuan, manajemen diri, dan manajemen waktu. Kendala di luar diri diantaranya adalah beban kuliah yang dihadapi, kegiatan di luar universitas seperti organisasi, serta masalah keluarga dan keuangan (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Mahasiswa sering kali berkeluh kesah terkait waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas yang banyak (Razali, 2018). Persyaratan akademik bukan satu-satunya kewajiban mahasiswa namun terdapat pula berbagai kegiatan kampus yang harus diikuti oleh mahasiswa untuk memperkaya pengalaman mereka. Selain itu, beberapa mahasiswa juga tinggal jauh dari rumah tanpa dukungan orang tua, sehingga mereka harus mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa baik internal maupun eksternal membuat mahasiswa rentan mengalami stres atau yang disebut dengan *burnout* akademik.

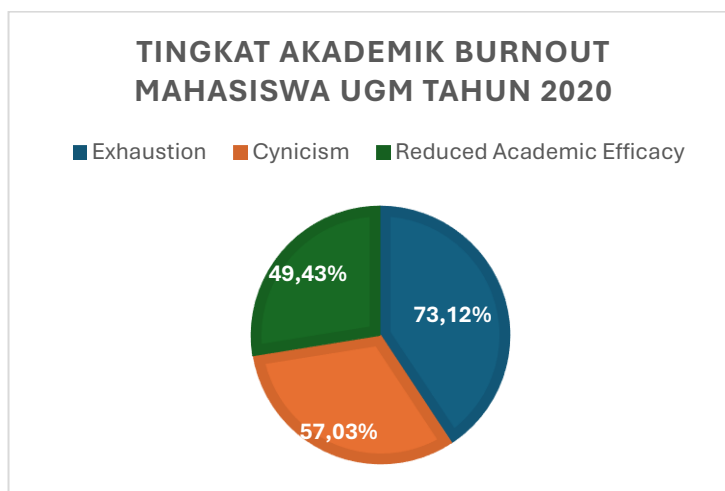
*Burnout* akademik yaitu perasaan letih karena tekanan akademik, serta merasa pesimis terhadap tugas perkuliahan dan merasa tidak mampu serta kelelahan akademik mahasiswa lebih digambarkan sebagai tekanan, stress atau elemen psikologis lain yang diakibatkan oleh pembelajaran siswa dan menunjukkan kelelahan emosional, kecenderungan untuk tidak mempersonalisasikan diri sendiri dan kinerja yang buruk (Appulembang & Trimulatsih, 2022). *Burnout* akademik juga merupakan kondisi seseorang yang kelelahan secara fisik, internal atau emosional, diikuti dengan perasaan penghindaran lingkungan dan rendah diri, yang menyebabkan berkurangnya prestasi akademik akibat ketidakpuasan belajar, ketidakpedulian terhadap kegiatan akademik, kurang semangat, dan rasa malas (Febriani et.al., 2021; Muflihah & Savira, 2021).

*Burnout* akademik pada mahasiswa dapat menyebabkan proses perkuliahan yang tidak maksimal. Beberapa contoh dampak dari *burnout* akademik, yaitu peningkatan angka absensi, sering menunda pekerjaan (prokrastinasi), mengerjakan tugas secara asal-asalan, dan penurunan prestasi akademik yang dapat mengakibatkan mahasiswa dikeluarkan dari perguruan tinggi (*drop out*). *Burnout* akademik juga dapat merugikan institusi karena dapat berdampak buruk pada interaksi mahasiswa di masa depan dengan universitas tempat mereka belajar. Mahasiswa dari berbagai program studi mungkin dapat mengalami *burnout* akademik (Ariyani, 2022).

Aspek- aspek *burnout* akademik ada 3 yaitu; *exhaustion*, sinisme, dan *reduce academic efficacy* (Schaufeli et.al., 2002). Aspek pertama *exhaustion* yaitu kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh kewajiban akademis seperti: perasaan tidak berharga, gagal, dan kurang semangat. Aspek yang kedua sinisme yang mana mengacu pada berjarak terhadap studi, artinya disini yaitu selalu berpikiran negatif terhadap dosen maupun teman kuliah, menarik diri, membolos, tidak mengerjakan tugas, pesimis, malas belajar, serta kehilangan minat untuk berkuliah yang mana akan berdampak pada efektivitas kinerja mahasiswa. Aspek ketiga *reduced academic efficacy* yaitu mengacu pada penurunan keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri sehingga

mahasiswa mengalami penurunan harga diri/ keyakinan seperti salah satunya adanya perasaan *hopeless* terhadap individu tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *burnout* akademik yang dilakukan oleh UGM pada tahun 2020 didapat hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Tingkat Akademik *Burnout* Mahasiswa UGM Tahun 2020

Tabel diatas menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan akademik (*exhaustion*) yang tinggi yaitu sebesar 73,12%. Mahasiswa juga mengalami hilangnya minat belajar dan tidak peduli akan hal-hal yang berkaitan dengan akademik (*cynicism*) pada kategori sedang yaitu 57,03%. Selain itu, terdapat pula 49,43% mahasiswa juga mengalami penurunan harga diri dan optimisme terhadap akademik (*reduced academic efficacy*), (LM Psikologi UGM, 2021). Berdasarkan data tersebut di atas, mahasiswa mengalami *burnout* akademik pada kategori sedang dengan rata-rata 59,36%.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap empat mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) pada tanggal 26 Maret 2024 menambah keyakinan atas informasi yang disampaikan diatas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut pernah mengalami tekanan secara emosional selama masa perkuliahan. Tekanan emosi yang mereka rasakan antara lain tugas yang terlalu banyak, padatnya kegiatan perkuliahan, praktikum, kepanitiaan dalam organisasi, tuntutan ekonomi, permasalahan keluarga dan juga

pertemanan. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa mudah lelah, sering menangis dan merasa stress. Sedangkan bagi mahasiswa belajar bukan suatu paksaan tapi itu merupakan kewajiban mereka dalam meraih masa depan meski terkadang mereka merasa berat terhadap tuntutan akademik misalkan IPK minimal maupun standar lain yang ditetapkan kepada mereka. Mahasiswa juga menyampaikan bahwa yang membuat mereka lebih merasa tertekan karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan juga teman sebaya. Hal tersebut menyebabkan kelelahan fisik maupun emosional pada mahasiswa dan juga kurang optimis terhadap kemampuan akademik mereka.

Menurut Maslach et. al (2001), karakteristik situasional dan individu merupakan dua elemen utama yang mempengaruhi *burnout*. Faktor situasional diartikan sebagai variabel luar dan faktor individu yang berasal dari dalam diri individu. karakteristik situasional, diantaranya: organisasi, pekerjaan, jabatan. Sedangkan karakteristik individu diantaranya: kepribadian, sikap kerja, dan demografi.

Dalam perspektif psikologi islam, manusia tidak hanya sebagai makhluk secara fisik dan sosial saja, namun dapat dilihat juga sebagai makhluk spiritual. Manusia diciptakan selain sebagai khalifah (pemimpin) juga sebagai seorang hamba (Abdullah) yang harus mengabdikan pada Penciptanya, sebagaimana kandungan QS Al-Baqarah ayat 30. Sebagai hamba Allah (Abdullah) manusia memiliki kewajiban untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah, sebagaimana kandungan surat Adz-Dzariyat ayat 56.

Dalam kedudukannya sebagai khalifah sekaligus sebagai Abdullah maka manusia sesungguhnya membutuhkan *spiritual Well-Being* untuk bisa menjalankan kedua peran tersebut sekaligus. *Spiritual Well-Being* merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang mencakup aspek spiritual dan eksistensial (Paloutzian & Ellison, 1982). Tingkat *spiritual Well-Being* dapat mempengaruhi mahasiswa merespon tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari mereka.

*Spiritual Well-Being* adalah afirmasi hidup dalam berelasi dengan diri sendiri, komunitas, lingkungan, dan Tuhan (Fisher, 2010 dalam Tumanggor & Dariyo, 2021). Tasharrofi et al. (2018) menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan

mental yang tinggi maka seseorang semakin kecil kemungkinan mengalami *burnout*. Fisher mendefinisikan *spiritual well-being* sebagai peneguhan hidup dalam menciptakan ikatan yang harmonis dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain dan seluruh lingkungan. Hubungan harmonis ditunjukkan dalam ibadah dengan Tindakan kebaikan, cinta, ketaatan, dan perbuatan baik. Kesejahteraan mental dapat berperan penting dalam menurunkan tingkat *burnout* siswa (Ariyani, 2022). Penelitian yang dilakukan Utami dan Apriningrum (2021) menjelaskan bahwa *spiritual Well-Being* memiliki hubungan yang negatif terhadap *burnout* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik mahasiswa menurun seiring dengan meningkatnya kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*).

Sebuah studi oleh Estupiñan dan Kibble (2018) menjelaskan bahwa menjaga spiritualitas dapat berdampak positif terhadap keletihan, sinisme, dan hasil profesional pada mahasiswa kedokteran. Berdasarkan penelitian terhadap 207 orang, sebagian besar subjek klinis menunjukkan tingkat spiritualitas sedang (60,4%) dan korelasi dengan *burnout* akademik (Zhang et al., 2019). Siswa dengan *spiritual Well-Being* dan pengalaman spiritual sehari-hari yang lebih tinggi melaporkan kepuasan yang besar terhadap kehidupan mereka, sementara siswa dengan *spiritual Well-Being* dan pengalaman spiritual sehari-hari yang lebih rendah biasanya banyak tekanan psikologis dan kelelahan (Wachholtz & Rogoff, 2013).

Aspek-aspek *spiritual Well-Being* terdiri dari aspek *personal*, *communal*, *environmental*, dan *transcendental* (Ariyani, 2022). Aspek *personal* terdiri dari identitas diri, kesadaran diri, kebahagiaan dalam hidup, kedamaian batin, dan makna hidup. Sedangkan aspek *communal* terdiri dari cinta terhadap orang lain, memaafkan orang lain, percaya pada orang lain, menghormati orang lain, dan kebaikan pada orang lain. Kemudian aspek *environmental* terdiri dari keterhubungan dengan alam, kagum pada pemandangan, kesatuan dengan alam, harmoni dengan lingkungan, dan melihat keajaiban di lingkungan. Dan yang terakhir aspek *transcendental* terdiri dari hubungan dengan Tuhan, menyembah Pencipta, kesatuan dengan Tuhan, kedamaian dengan Tuhan, dan berdoa.

*Spiritual Well-Being* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain; kesehatan mental (Hamka et.al., 2021), *spiritual coping* (Sadeghi et.al., 2018),

kepuasan hidup (Riklikiene et al., 2021; Mathad et al., 2019; Alorani & Alradaydeh, 2018; Baykal, 2022), harapan (Yangoobzadeh et al., 2018), emosi primer (Hebler-Ragger, 2018), perhatian (Mathad et al., 2019), belas kasihan pada diri sendiri (Mathad et al., 2019), persepsi dukungan sosial (Alorani & Alradaydeh, 2018), kualitas hidup (Ayik et al., 2019), penyesuaian terhadap penyakit (Ayik et al., 2019), gangguan psikologis (Leung & Pong, 2021), kesejahteraan psikologis (Hall et al., 2019), dan ketahanan psikologis (Gultekin et al., 2019).

Interaksi kelompok teman sebaya adalah pergaulan kelompok teman sebaya serta hubungan antar individu atau anggota kelompok yang mencakup keterbukaan, kerjasama, dan frekuensi hubungan. Partowisastro (1983 dalam Nabiilah, 2019) menjelaskan bahwa interaksi teman sebaya adalah hubungan individu pada suatu kelompok kecil dengan rata-rata usia yang hampir sama /sepadan. Masing-masing individu mempunyai tingkatan kemampuan yang berbeda beda. Mereka menggunakan beberapa cara yang berbeda untuk memahami satu sama lainnya dengan bertukar pendapat. Aspek interaksi teman sebaya menurut Partowisastro (1983 dalam Nabiilah, 2019) merumuskan aspek-aspek interaksi teman sebaya sebagai berikut: 1) keterbukaan individu dalam kelompok, 2) Kerjasama individu dalam kelompok, dan 3) frekuensi hubungan individu dalam kelompok. Faktor yang mempengaruhi adanya interaksi teman sebaya, yaitu: (1) Penampilan dan perbuatan, (2) Kemampuan berpikir, (3) sikap, sifat, dan perasaan, (4) Pribadi, dan (5) pemurah, suka bekerja sama dan membantu anggota kelompok (Mappiare, 1982).

Penelitian yang dilakukan (Ramadhan & Rinaldi, 2020) menghasilkan penelitian bahwa dukungan teman sebaya yang telah terbukti memiliki hubungan negatif yang besar dengan *burnout* akademik, artinya kemungkinan timbulnya *burnout* akademik menurun seiring dengan meningkatnya dukungan teman sebaya.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

TAHUN	PENULIS	JUDUL
2017	Yin, X., Wang, L., Zhang, G., Liang, X., Li, J. Zimmerman, M., Wang, J.	The promotive effects of peer support and active coping on the relationship between bullying victimization and depression among chinese boarding students
2020	Ramadhan dan Rinaldi	Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan Burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah
2020	Suseno dan Laili	Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter
2022	Sofi Ariyani	Hubungan Spiritual Well-Being dengan Academic Burnout akademik pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang
2022	Appulembang dan Trimulatsih	Dukungan Sosial Terhadap Burnout akademik Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi
2023	Putri, N. N. D., & Yasmin, M.	Academic Burnout in View of Gender in Post-Pandemic

Berdasarkan tabel diatas hingga saat ini belum ada yang meneliti tentang “Hubungan Antara *Spiritual Well-Being* dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa” karena untuk itu peneliti tertarik meneliti yang berkaitan dengan ketiga variabel (*spiritual Well-Being* , interaksi teman sebaya, dan *burnout* akademik) tersebut secara bersamaan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara *spiritual Well-Being* dan interaksi teman sebaya dengan *burnout* mahasiswa. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah keterkaitan antara *spiritual Well-Being* dengan Burnout akademik pada mahasiswa psikologi Universitas

Muhammadiyah Surakarta, adakah keterkaitan antara interaksi teman sebaya dengan *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan adakah hubungan antara *spiritual Well-Being* dan interaksi teman sebaya dengan *Burnout* akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

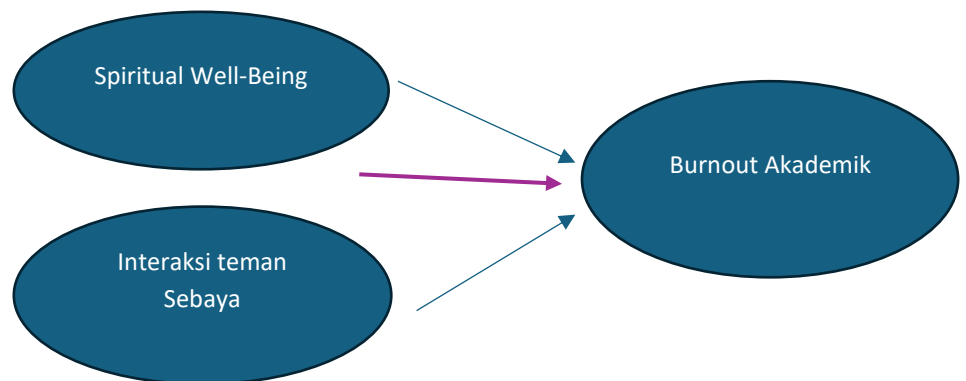
Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara *spiritual Well-Being* dengan *burnout akademik* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2) mengetahui hubungan antara interaksi teman sebaya dengan *burnout akademik* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan (3) mengetahui hubungan antara *spiritual well-being* dan interaksi teman sebaya dengan *burnout akademik* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pada penelitian ini terdapat manfaat teoritis dan praktis, manfaat teoritis pada penelitian ini adalah memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang hubungan antara aspek spiritual, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis yang dapat memperkaya teori-teori yang ada dalam bidang psikologi, sedangkan manfaat praktisnya yaitu dapat memberikan manfaat langsung dalam pengembangan program-program kesejahteraan mahasiswa yang diharapkan untuk merancang intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan spiritual dan mengurangi tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan hubungan *spiritual wellbeing* dan interaksi teman sebaya yang berpengaruh terhadap *burnout* akademik, maka rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah (1) terdapat hubungan antara *spiritual Well-Being* dan interaksi teman sebaya dengan *burnout* akademik, (2) terdapat hubungan negatif antara *spiritual wellbeing* terhadap *burnout* akademik, dan (3) terdapat hubungan negatif antara interaksi teman sebaya terhadap *burnout* akademik.



### Kerangka Berpikir



Berdasarkan kerangka berpikir diatas, rumusan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Rumusan hipotesis 1

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat hubungan antara *spiritual Well-Being* dan interaksi teman sebaya dengan *burnout* akademik.

H<sub>a</sub>: Terdapat hubungan antara *spiritual Well-Being* dan interaksi teman sebaya dengan *burnout* akademik.

2. Rumusan Hipotesis 2

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat terdapat hubungan negatif antara *spiritual wellbeing* terhadap *burnout* akademik.

H<sub>a</sub>: Terdapat terdapat hubungan negatif antara *spiritual wellbeing* terhadap *burnout* akademik.

3. Rumusan Hipotesis 3

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat terdapat hubungan negatif antara interaksi teman sebaya terhadap *burnout* akademik.

H<sub>a</sub>: Terdapat terdapat hubungan negatif antara interaksi teman sebaya terhadap *burnout* akademik.