BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan cenderung merasa diberi beban tugas yang berat. Akibatnya mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan yang dapat menimbulkan stres, ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang pada akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyelesaian skripsinya. Mahasiswa yang merasa kesulitan serta tidak tenang dalam mengerjakan skripsinya akan rentan mengalami stress Afryan (Sri Cahya Kencana & Ferdy Muzzamil, 2022). Berbeda dengan mahasiswa yang tingkatnya bukan semester akhir, Mahasiswa merasakan kejenuhan akademik tetapi berbeeda dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa seringkali mengalami tingkat stres yang tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik yang berbeda. Beban kuliah yang lebih berat, tugas-tugas yang mendesak, dan jadwal yang padat dapat menjadi pemicu stres yang signifikan, merasakan masalah adaptasi sosial, rendahnya motivasi dan kurangnya keseimbangan antara akademik dan pribadi (Imam, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan Puspitaningrum (2018) menemukan mahasiswa akhir mengalami kejenuhan akademik pada tingkat tinggi atau sebesar 61,25% yang menyebabkan terhambatnya penyelesaian tugas akhir. Purnomo dkk (2021) menemukan bahwa 62,1% mahasiswa tingkat akhir kejenuhan akademik, dengan gejala seperti merasa mudah sedih, sakit kepala, sakit punggung, lemah, susah tidur, letih, tidak semangat, mudah tersinggung serta mengalami gangguan pada nafsu makan (Purnomo, 2021).

Kejenuhan merupakan sebuah kondisi patologis yang memberikan pengaruh buruk terhadap diri individu, seperti stress berkepanjangan yang berujung pada timbulnya perilaku maladaptif karena pengurasan emosi serta fisik (Islami, 2019). Kejenuhan digambarkan terdiri dari tiga dimensi: peningkatan kelelahan emosional kelelahan yang disebabkan oleh stres kerja peningkatan depersonalisasi, dengan perkembangan sikap negatif

dan sinis dan penurunan tingkat pencapaian pribadi, disertai dengan perasaan redup (D. S. Aulak, B. Quinn, & N. Wilson, 2016).

Kejenuhan pada dunia pendidikan biasa disebut dengan kejenuhan akademik. Pada dasarnya, Kejenuhan akademik merupakan kondisi saat individu merasa kelelahan secara lahir maupun batin yang pada akhirnya menimbulkan efek bosan dalam menghadapi pembelajaran, tidak peduli terhadap tugas-tugas akademik, menimbulkan rasa malas belajar, dan juga prestasi belajar yang menurun (Febriani dkk., 2021). Di kalangan mahasiswa, tidak jarang ditemukan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami Kejenuhan akademik saat sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Hasil penelitian Lilis dkk., (2022). menjelaskan bahwa 29 orang (55,8%) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Pada Tahun 2021 memiliki tingkat Kejenuhan akademik sedang. Lainnya dalam penelitian Puspitaningrum (2018). Menjelaskan bahwa 61,25% mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi mengalami burnout dengan tingkat sedang.

Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dari hasil penelitian oleh calon sarjana dalam rangka melengkapi syarat kelulusan pada program studi di universitas (Saifuddin dkk., 2018). Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa adalah kesulitan dalam menghadapi berbagai hambatan dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi. Selain itu, kendala lain yang di hadapi mahasiswa antara lain sulit untuk menentukan sampel, alat ukur, sedikitnya waktu penelitian, revisi yang di lakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya respon yang di berikan oleh dosen pembimbing (Imandiri dkk., 2017).

Skripsi merupakan syarat kelulusan mahasiswa di jenjang sarjana dengan bobot sks (sistem kredit semester) yang paling besar dari tugas lainnya, yaitu 5 hingga 6 sks. Dampak berkelanjutan pada lamanya masa studi yang melebihi waktu yang ditargetkan adalah membuat mahasiswa

harus menghabiskan biaya lebih dan memicu keterlambatan dalam menyelesaikan studi (Palupi dkk., 2018). Menurut Ariana (Saputra dkk., 2024). Skripsi juga diartikan sebagai salah satu syarat wajib yang harus diambil oleh mahasiswa agar mendapatkan ijazah strata satu. mahasiswa diberi waktu penyelesaian skripsi dibatasi selama 2 semester atau 1 tahun namun kenyataannya masih ada mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari dua semester atau satu tahun untuk mengerjakan skripsi (Name dkk., 2023).

Mahasiswa yang menempuh skripsi dituntut dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, namun pada kenyataannya banyak hambatan yang dialami sehingga mahasiswa mengalami keterlambatan dalam penyelesaian skripsi (Daawi & Nisa, 2021). Konsekuensi yang didapatkan mahasiswa apabila tidak segera mengerjakan dan menyelesaikan skripsi sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan yaitu tidak dapat lulus tepat waktu (L. M. Sari dkk., 2022). Lingkungan kampus berpengaruh terhadap motivasi mahasiswa reguler malam dalam penyelesaian skripsi sebesar 40.3%. Dengan semakin mendukungnya lingkungan kampus maka akan semakin tinggi motivasi mahasiswa dalam penyelesaian skripsi (Shell, 2016). Fenomena saat ini banyak mahasiswa berhasil dalam menyelesaikan penulisan skripsi, namun masih ada mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir Al-rialah (Made Saputra dkk., 2024).

Skripsi dipandang oleh sebagian mahasiswa sebagai sesuatu yang dilematis, di satu sisi mengerjakan skripsi menentukan cepat tidaknya kelulusan, di sisi lain mengerjakan skripsi menuntut upaya yang lebih dari mahasiswa. Oleh karena itu, masih banyak mahasiswa yang belum lulus tepat waktu (Putri & Savira, 2013) Beberapa penelitian yang pernah dilakukan stres yang dialami mahasiswa kebanyakan bersumber dari stres akademik yaitu stres yang disebabkan oleh pengaruh proses pembelajaran di kampus (Rahmayani dkk., 2019), dalam jurnal (Septyari dkk., 2022). Faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu: kebijakan fakultas dalam penyelesaian skripsi; kedua, kendala-kendala

terkait penyelesaian skripsi; dan ketiga, usaha mahasiswa menyelesaikan skripsi (Hariyadi dkk., 2017).

Permasalahan terjadinya keterlambatan dalam menyelesaikan studi adalah adanya faktor tersebut peneliti mengelompokkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa; kesehatan, hambatan psikologis, kemampuan akademik, dan pendekatan sikap dan kebiasaan belajar. Sedangkan faktor eksternal berupa; keluarga, lingkungan/teman, sistem administrasi skripsi, proses pembimbingan dosen, referensi, dan aktifitas lain (Umriana, 2019).

Kejenuhan akademik mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa *Exhaustion* adalah suatu kondisi yang disebabkan karena tingginya tuntutan akademik yang dialami oleh mahasiswa. Adapun acuan terhadap Kejenuhan akademik yaitu *cynicism* adalah suatu kondisi dimana timbulnya rasa pesimis dan berkurangnya minat terhadap akademik, *professional efficacy* adalah sosial dan non sosial dari pencapaian pendidikan. Jika mereka tertekan oleh tekanan akademis, saat itulah dibutuhkan regulasi emosi untuk mengatasi.

James (Lutfianawati, 2023) Regulasi emosi merupakan sekumpulan proses di mana individu menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dialami. Thompson (Lutfianawati, 2023) menggambarkan dengan regulasi emosi yang baik memiliki kemampuan mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, ketika menghadapi suatu kejadian yang memicu stress.

Faktor lain yang mempengaruhi Kejenuhan akademik yaitu stres akademik. Robotham (Kencana, 2022) menjelaskan bahwa Stres Akademik merupakan sebuah situasi dimana akan muncul beberapa tekanan terhadap mahasiswa selama masa kuliah. Tekanan-tekanan tersebut bisa terjadi ketika mahasiswa menghadapi ujian, sedang beradaptasi dengan perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, biaya perkuliahan, penilaian sosial, manajemen waktu serta anggapan mahasiswa terhadap waktu penyelesaian tugas akhir mereka

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada lima subjek di Universitas Islam 45 Bekasi pada tanggal 29 Oktober 2024 untuk dua subjek dan 31 Oktober 2024 untuk tiga subjek. Terdapat lima subjek yang terindikasi mengalami kejenuhan akademik yang ditandai dengan terpenuhinya aspek-aspek dalam Kejenuhan akademik. Kelima subjek tersebut juga menunjukkan keterkaitan antara regulasi emosi dan stres akademik selama wawancara berlangsung. Hal ini ditandai dengan pernyataan subjek yang menyatakan bahwa subjek mendapatkan tuntutan mengenai akademiknya (*exhaustion*). Subjek juga menyatakan bahwa ketika sedang merasa lelah dalam akademik dan tertekan karena tugas akan merasakan pesimis dan kurangnya minat dalam akademik (*cynicism*), ketika subjek merasakan tertekan jika temannya mencapai pencapaiannya (*professional efficacy*). Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Kejenuhan akademik, regulasi emosi dan stres akademik di Universitas Islam 45 Bekasi.

Beberapa faktor yang dapat dilakukan untuk mengatasi burnout yakni regulasi emosi kemampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan tepat. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tri dewi romadhoni (2022) dengan judul “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi” yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. jannah, Miftakhul (2024) yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan akademik Pada Siswa Kelas VII Tahun Ajaran 2023/2024 SMP” yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kejenuhan akademik pada siswa SMP Salatiga. Salma Yusriyyah (2023) yang berjudul “Hubungan Stres Akademik Dengan Akademik Kejenuhan Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana” menunjukkan hasil ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dan kejenuhan akademik di Universitas Bhakti Kencana.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki tema sama dengan penelitian ini yaitu, Tri Dewi Romadhoni (2022), dengan judul “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi” dengan jumlah responden 254 mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan memperoleh hasil penelitian yang menunjukkan terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan kejenuhan akademik, dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat kejenuhan akademik.

Penelitian berikutnya oleh Rayhan Deta Maulana & Ramon Ananda Paryontri (2024), dengan judul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir” dengan jumlah responden 334 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan memperoleh hasil penelitian yang menunjukkan terdapat pengaruh antara stress akademik dan kejenuhan akademik, dimana semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula tingkat kejenuhan akademik

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Kejenuhan akademik, regulasi emosi, dan stres akademik. Berdasarkan literatur review yang sudah peneliti lakukan, masih belum ada penelitian yang mengungkapkan pengaruh regulasi emosi dan stres akademik terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa semester akhir.

Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah deskripsi mengenai regulasi emosi, stres akademik, dan kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir?
2. Bagaimana pengaruh antara regulasi emosi dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir?
3. Bagaimana pengaruh antara stres akademik dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui deskripsi antara regulasi emosi, stres akademik dan kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir.

2. Mengetahui adanya pengaruh antara regulasi emosi dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir.
3. Menjabarkan pengaruh stres akademik dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bukti bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi dan stres akademik terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir.

Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah wawasan serta pengetahuan bagi peneliti mengenai regulasi emosi dan stres akademik terhadap Kejenuhan akademik pada mahasiswa akhir. Penulis berharap kepada peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini demi meningkatkan kualitas pendidikan.

b. Manfaat Bagi Subjek

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi agar tidak ada lagi burnout dalam akademik

c. Manfaat Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi dan bermanfaat bagi kelangsungan pembelajaran di universitas dan memberikan masukan yang dapat dijadikan pedoman lebih lanjut bagi pimpinan kampus dalam meningkatkan regulasi emosi dan stres akademik terhadap Kejenuhan akademik.