

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa semester akhir sering mengalami stres akibat tugas akhir. Mahasiswa menghadapi tekanan dari aspek akademik dan non-akademik yang nantinya dapat membantu mereka dalam beradaptasi dengan dunia kerja yang nyata. Tuntutan akademik seperti tugas, praktikum dan ujian dapat meningkatkan beban mental. Proses bimbingan dan ujian akhir sering membuat mahasiswa merasa terbebani. Stres ini dapat menyebabkan burnout akademik yang serius. Burnout akademik atau kelelahan akademik menjadi kendala serius yang dihadapi oleh beberapa mahasiswa yang gagal meraih hal tersebut (Apriyanti et al., 2024).

Burnout akademik merupakan suatu kondisi umum yang sering dialami, dimana individu merasa kelelahan fisik, mental maupun emosional. Burnout akademik dapat menimbulkan perasaan menarik diri dari lingkungan serta memberi penilaian yang buruk terhadap diri sendiri yang mengakibatkan ketidakefektifitas dalam pembelajaran, malas untuk menyelesaikan tugas-tugas sehingga menurunnya minat dalam meraih prestasi (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

(Ramadhan et al., 2022) Mengatakan burnout yang tidak ditangani dengan baik dapat beresiko serius salah satunya ialah mahasiswa di keluarkan dari perguruan tinggi atau *drop out*. Berdasarkan data dari Statistik Perguruan tinggi, Persentase angka putus kuliah di Indonesia pada tahun 2022 ialah 4,02% atau sebanyak 375.134 mahasiswa dari semua jenjang pendidikan yang di *drop out* dari kampus. Dan di NTT berdasarkan data statistik pendidikan tinggi, pada tahun 2019 terdapat 2.019 kasus dengan Persentase 3% dna mengalami pengingkatan pada tahun 2019 sebanyak 6.363 kasus dengan presentasi 5% mahasiswa yang putus kuliah, dikeluarkan atau menegundurkan diri. Faktor utama termasuk masalah ekonomi, kesulitan membiayai pendidikan, dan aksesibilitas yang terhambat oleh jarak dan transportasi. Kurangnya dukungan keluarga, dan masalah kesehatan mental juga berkontribusi. Selain itu, kehamilan di kalangan mahasiswa perempuan dan

tantangan dalam menyelesaikan skripsi sering membuat mereka memilih untuk keluar. Keterlibatan dalam pekerjaan paruh waktu juga mengganggu fokus pada studi.

Menurut data pada penelitian (Rad et al., 2017) tingkat burnout akademik pada mahasiswa juga beragam. Di Tiongkok didapati mahasiswa sebanyak 86,6% mengalami burnout akademik yang parah. Di Iran, Sahrifard dan timnya mengatakan mahasiswa kedokteran ketika memasuki tahun keenam mengalami burnout akademik parah sebanyak 76,8 % dan 71,7% mengalami stress parah, yang didasari pada kekhawatiran mengenai masa depan, rasa takut akan membahayakan pasien, merasa tidak sanggup mekukan tindakan-tindakan medis serta tingginya harapan keluarga kepada individu tersebut. Di Eropa, sebanyak 1.702 mahasiswa keperawatan juga mengalami burnout akademik sehingga mahasiswa merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas dan tuntutan perkuliahan yang ada dan lebih memilih untuk berhenti menyelesaikan tugas-tugas. Di Serbia, terdapat sebanyak 54,4% mahasiswa jurusan manajerial yang mengalami burnout akademik. Selain itu di Finlandia pada tahun 2009 berdasarkan survei nasional pada 9 Universitas di Finlandia didapati bahwa 45% dari responden mempunyai resiko mengalami burnout akademik sedangkan sebanyak 19% responden lainnya beresiko untuk mengalami peningkatan burnout akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa rendahnya tingkat akademik *self-efficacy* yang dialami oleh laki-laki di jurusan teknik komputer (66,01%) dibandingkan perempuan (33,99%). Dengan perkembangan teknologi yang cepat, mahasiswa di jurusan ini sering mengalami stres akibat tuntutan belajar.

Penelitian (Jan & Parveen, 2024) mengatakan bahwa selain berdampak negative bagi prestasi akademik, burnout juga berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Stress jangka panjang dapat menyebabkan burnout dan masalah psikologis seperti depresi dan kesemasan yang dapat timbul akibat dari burnout. (Ramadhan et al., 2022) juga mengatakan burnout yang tidak ditangani dengan baik dapat beresiko serius salah satunya ialah mahasiswa di

keluaran dari perguruan tinggi atau *dropout*. (Jan & Parveen, 2024) berpendapat bahwa burnout di kalangan mahasiswa dapat menyebabkan berbagai gejala psikologis, termasuk ketakutan, frustrasi, depresi, kecemasan, dan permusuhan. Lebih jauh lagi, burnout telah dikaitkan dengan beberapa disfungsi pada populasi mahasiswa, termasuk kurang tidur, kelelahan fisik, dan peningkatan penggunaan alkohol dan narkoba. Akibat dari tuntutan pekerjaan rumah, mahasiswa mungkin menjadi kelelahan secara emosional, akibatnya mereka mungkin tidak lagi tertarik dengan program gelar mereka dan mulai merasa bahwa kinerja akademis mereka kurang. Dalam situasi yang parah, kelelahan dapat mengakibatkan peningkatan angka putus sekolah atau membuat mereka bunuh diri.

Mencermati fenomena psikologis yang sering terjadi pada mahasiswa seperti pada penjelasan di atas penulis merasa bahwa perlu adanya alternatif intervensi untuk mengatasi burnout akademik pada mahasiswa. (Yakub et al., 2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah terapi seni (*art therapy*), yang dapat membantu individu mengekspresikan emosi dan mengelola stres secara kreatif. Proses kreatif ini dapat melibatkan berbagai metode, seperti menggambar, bermain musik, bernyanyi, menari, puisi, dan drama. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Marpaung et al., 2024) bahwa *art therapy* atau terapi seni menggambar dapat mengurangi kecemasan secara sederhana. Ketika seseorang memberi fokusnya pada kegiatan menggambar, hal itu dapat mengalihkan pikiran yang membuat cemas dan menjadi lebih tenang selain itu ketika menggambar kita dapat menungkan kreativitas secara visual dan merasa lebih menghargai diri dengan berhasil menyelesaikan gambar yang direncanakan. Kegiatan menggambar dapat mengurangi detak jantung yang cepat dan hipertensi yang sering terjadi saat merasa gelisah (Marpaung et al., 2024).

Art therapy yang digunakan untuk mengatasi burnout akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini menggunakan metode *art therapy zentangle*. Seni gambar *zentangle* ini mudah dan menyenangkan untuk dikerjakan dengan menggunakan pola-pola yang terstruktur untuk menghasilkan karya seni yang

indah dan menarik. Seni *zentangle* berfokus pada proses, langkah-langkah yang sederhana dan mudah sehingga memunculkan rasa relaksasi dengan perhatian yang terfokus.

Penelitian terdahulu yang menunjukkan tentang *art therapy* dalam mengatasi burnout akademik pada mahasiswa ditulis oleh (Zhang & Abdullah, 2024) dengan judul *The Effectiveness Of Expressive Arts Therapy In Reducing Academic Burnout Among College Students: Knowledge Of Cognitiveness In Psychoeducation Influencing Students Mental Health And Teachers Trainings*. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 dan menunjukkan bahwa Terapi seni ekspresif secara signifikan dapat mengurangi kelelahan akademis pada siswa. Pendekatan ini merupakan solusi praktis untuk mengatasi masalah kelelahan akademis yang semakin meningkat di kalangan siswa. Perbedaannya adalah penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis data dan subjek penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir menggunakan teknik *art therapy zentangle*.

Berdasarkan hasil kajian dan temuan dari berbagai penelitian terdahulu, burnout akademik terbukti menjadi salah satu permasalahan yang cukup serius di kalangan mahasiswa, terutama pada tahap akhir penyelesaian studi. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga berimplikasi pada kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Melatarbelakangi hal tersebut, peneliti memandang penting untuk melakukan kajian lebih mendalam terkait fenomena ini, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana. Data awal yang diperoleh menunjukkan adanya 17 mahasiswa yang mengalami burnout akademik, sehingga mendorong peneliti untuk menaruh perhatian khusus pada kelompok usia remaja akhir (17–25 tahun) sesuai klasifikasi Kementerian Kesehatan, dengan harapan dapat memberikan kontribusi pada upaya pencegahan dan penanganan burnout di lingkungan pendidikan tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *art therapy: zentangle* dapat mengatasi burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *art therapy: zentangle* dapat mengatasi burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Ilmu Komputer Universitas Nusa Cendana Kupang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, indeks prestasi kumulatif (IPK), lama mengerjakan proposal.
2. Mengidentifikasi pengaruh *art therapy: zentangle* terhadap burnout akademik sebelum dilakukan intervensi
3. Mengidentifikasi pengaruh *art therapy: zentangle* terhadap burnout akademik setelah dilakukan intervensi
4. Menganalisis pengaruh *art therapy: zentangle* terhadap burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir prodi ilmu komputer

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengaruh *art therapy*, khususnya *zentangle*, dalam mengatasi burnout akademik pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian lebih lanjut di bidang keperawatan jiwa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Untuk mahasiswa

Dari hasil penelitian kasus ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan *art therapy: zentangle*. Dari hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat menerapkan *art therapy*, khususnya *zentangle*, secara mandiri di kampus sebagai strategi untuk mengatasi burnout akademik. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kondisi psikologis mahasiswa dan mendukung mereka dalam mengelola burnout akademik dengan lebih efektif.

2. Untuk Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan dasar pengetahuan bagi mahasiswa, khususnya prodi keperawatan, agar mereka mampu mempraktikkan *art therapy: zentangle* dalam mengatasi burnout akademik.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya dengan menginformasikan pengembangan strategi intervensi yang efektif melalui *art therapy*, khususnya *zentangle*, untuk mengatasi burnout akademik. Hasil penelitian ini membuka peluang untuk mengeksplorasi efek *art therapy* pada mahasiswa dalam konteks berbeda dan mendorong penelitian tentang terapi alternatif serta penggunaan metode yang beragam.

1.5 Keaslian Penulisan

Tabel 1. 1. Keaslian Penulisan

No	Nama Peneliti	Judul penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	Zhang, Bo dan Abdullah, Azizah binti	<i>The Effectiveness Of Expressive Arts Therapy In Reducing Academic Burnout Among College Students: Knowledge Of Cognitiveness In Psychoeducation Influencing Students Mental Health And Teachers Trainings</i>	Persamaan penelitian ini menggunakan intervensi berupa <i>art therapy</i>	Menggunakan <i>art therapy</i> : zentangel, Responden mahasiswa tingkat akhir, metode kuantitatif pre eksperimen	Penelitian kuantitatif cross sektional, menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data	Hasilnya menunjukkan bahwa terapi seni ekspresif sangat mengurangi kelelahan akademis siswa. Terapi seni ekspresif merupakan pendekatan praktis untuk mengatasi masalah kelelahan akademis yang semakin meningkat pada siswa.
2	Khairunnisa Afidayani,	Pengaruh Terapi Seni Mewarnai Terhadap	Metode penelitian designs dengan	Pengambilan sampling : total	penelitian pree perimental designs dengan	Terdapat pengaruh terapi art

	Wittin Khairani, Nurun Laasara	Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kebidanan	<i>one-group pre- post test design</i> pre eksperimental dan <i>Prepost test</i>	sampling, menggunakan uji <i>Kolmogorov- Smirnov</i> atau <i>Shapiro-Wilk</i> dan <i>pariet T- test</i>	<i>one-group pre- post test design.</i> Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> <i>signed rank test,</i> Melakukan analisis univariat dan bivariat jumlah sampel 76 mahasiswa	(mengambar) terhadap peningkatan harga diri pada anak/remaja di Puskesmas Bone Bolango, dengan nilai PValue 0,000 yang signifikan.
3	Nur Uyuun I. Biahimo, Febriani Hinur	Pengaruh Terapi <i>Art</i> (Mengambar) Terhadap Peningkatan Harga Diri Anak/Remaja Di Puskesmas Bone Bolango	Metode Pra- eksperimental <i>one-group pre- post test design,</i> Art therapy : menggambar bebas	Metode kuasi eksperimen <i>two-group pre-post test design Art therapy;</i> <i>zentangel,</i> mahasiswa tingkat akhir, menggunakan uji <i>Kolmogorov-</i>	Metode Pra- eksperimental One-group pre- post test design, menggunakan uji Uji Wilcoxon signed-rank, jumlah sampel 15 remaja	

				<i>Smirnov atau Shapiro-Wilk dan pariet T-test</i>		
4	Shazia Jan, Amina Parveen	<i>Construction And Validation Of Academic Burnout Scale</i>		Metode pre eksperien <i>one-group pre-post test design</i>	Penelitian kuantitatif dengan desain skala konstruk dan validasi, Quasi-eksperimental, Analisis faktor eksploratori (EFA), 348 responden untuk analisis faktor eksploratori (EFA) dan 774 responden untuk analisis faktor konfirmatori (CFA)	skala baru yang dikembangkan untuk mengukur akademik burnout terdiri dari enam dimensi: tekanan orang tua, kelelahan, hubungan negatif antara guru dan siswa, beban subjektif, ketidakberdayaan akademik, dan hubungan negatif

						dengan teman sebaya.
5	Erda Mardayati, Akmal Sutja , Affan Yusra , Nur Hasana4, Dinny Rahmayanty	Pengaruh Metode Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa di SMP Negeri Kota Jambi	menggunakan uji T-test (<i>paired samples T-test</i>)	Metode pre eksperimen one-group pre-post test design Burnout pada mahasiswa tingkat akhir	Metode: Penelitian eksperimen dengan desain <i>Quasi Experimental Design</i> - desain Nonequivalent Kontrol Group Design dengan pre dan post test. Jumlah responden 20 siswa dan menggunakan uji T-test (<i>paired samples T-test</i>)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode senam otak (brain gym) efektif dalam mengurangi tingkat kejenuhan (burnout) belajar siswa di SMP Negeri Kota Jambi. Pada pre-test, kelompok eksperimen memiliki tingkat kejenuhan kategori tinggi (40%), sedangkan

						kelompok kontrol juga menunjukkan kategori tinggi (20%).
6	Bunga Nur Indah dewi, Reni Nuryani, Sri Wulan Lindasari	<i>The Relationship social support with academic burnout in high school students</i>	Penelitian kuantitatif	Menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk dan pariet T-test	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional Jumlah populasi 724 orang denga jumlah sampel 258 orang. Menggunakan instrument yang beirisi favorable dan unfavorable. Uji data buvariat <i>chi-square</i>	Terdapat hubungan antara dukungan social dan burnout akademik pada siswa SMA.
7	Firda Nadira, Andra Novitasari, Romadhoni	Hubungan Social Support dengan Academic Burnout pada Mahasiswa	Kuesioner <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI-SS).	Metode pre eksperimen <i>one-group pre-post test design</i> .	metode analisis deskriptif analitik dengan cross sectional, dengan jumlah	Mayoritas responden berusia 21 tahun, berjenis

		Tingkat Akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang	Teknik total sampling	Responden mahasiswa ilmu computer, 1 Instrumen yaitu MBI-SS, menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk dan pariet T-test	responden 123 orang menggunakan Teknik total sampling. Menggunakan instrument i Multidimension al Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan n Kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI-SS). uji korelasi rank spearman,	kelamin perempuan, memiliki social support sedang, academic burnout sedang, serta Terdapat hubungan antara social support dengan academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir
8	Evander Try Marpaung, Hari Ghanesia Istiani Nur Eni Lestari	Pengaruh Terapi Seni Menggambar Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di		Kuesioner <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI-SS). menggunakan uji <i>Kolmogorov-</i>	Metode kuantitatif pra-eksplorasi dengan pendekatan konfigurasi <i>one collection pre-post test</i> , populasi 107	Terapi seni menggambar memiliki pengaruh signifikan terhadap mahasiswa ekstensi

		Universitas Indonesia Maju Tahun 2023		<i>Smirnov</i> atau <i>Shapiro-Wilk</i> dan <i>pariet T-test</i>	orang yang mengerjakan tugas akhir dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen ZSAS. Dengan menggunakan uji marginal homogeneity	Tingkat akhir.
9	Ahmad Syamsul Bahri, Tri Lestari	Pengaruh Terapi Okupasi Menggambar Terhadap Tanda Dan Gejala Halusinasi Tahap Comforting pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta	desain pre-eksperimental dengan rancangan penelitian one group pre-test dan post-test design. Dengan Teknik probability sampling dan	menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk dan pariet T-test	desain jenis kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan penelitian one group pre-test dan post-test design. Dengan Teknik probability sampling dan jumlah sampel 30 pasien.	pemberian terapi okupasi menggambar tanda dan gejala halusinasi turun sejumlah 26 responden dan sisanya responden dengan tanda dan gejala halusinasi tetap

					Menggunakan <i>uji Wilcoxon</i>	
10	Ghaida Salsabila, Temi Damayanti Djamhoer	Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung	kuesioner MBI- SS	Metode pre eksperimen one-group pre-post test design, responden mahasiswa tingkat akhir Ilmu Komputer, sampel 17 orang	Metode Kuantitatif dengan rancangan kausalitas non eksperimental. Populasi 724 mahasiswa dengan sampel sebanyak 248 mahasiswa. Menggunakan instrument wawamcara dan kuesioner MBI- SS dan Emotional Intelligence Inventory(EII). Teknik analisis regresi liner	kecerdasan emosi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung sebagian besar berada pada kategori yang tinggi. Acade mic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung sebagian besar berada pada kategori yang rendah. Kecer

						dasar emosi memiliki pengaruh terhadap Academic Burnout pada MahasiswaK edokteran di Universitas Islam Bandung
--	--	--	--	--	--	--