

FAKTOR PENYEBAB AKADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

*Dewi Purnamasari*¹, *Siti Fitriana*², *Ismah*³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang, Karang Tempel, Kec. Semarang Tumur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, telp. (024)8316377

e-mail: 1dewipurnamasari05@gmail.com, 2sitifitriana@upgris.ac.id, 3ismah@upgris.ac.id

Abstract. *Academic burnout is a condition of emotional exhaustion that refers to burden, stress or other psychological factors caused by fatigue in participating in learning activities so that it can lead to avoidance behavior towards coursework, decreased motivation, and drop-out. The purpose of this study is to analyze the factors that cause academic burnout in final year students. This type of research is qualitative using the case study method. The population is final semester students who experience academic burnout with a total of three people, one of the respondent's parents, and a close friend of the respondent. The results of this study show that there are six factors that cause academic burnout in final year students, namely factors of rewarding, coping stress, self-efficacy, lack of supportive relationships with parents, social support, and learning under continuous high pressure conditions. Therefore, it is hoped that students can be more open with themselves and care about living healthy, both physically and psychologically so that they can become optimistic individuals in achieving all the goals and expectations they want.*

Keywords: Causal Factor, Academic Burnout.

Abstrak. *Akademic burnout merupakan suatu kondisi kelelahan emosional yang mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kelelahan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga dapat memunculkan perilaku penghindaran terhadap tugas perkuliahan, menurunnya motivasi, hingga drop-out. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor penyebab *akademic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Adapun populasinya adalah mahasiswa semester akhir yang mengalami *akademic burnout* dengan jumlah tiga orang, salah satu orang tua responden, dan teman dekat responden. Hasil dari penelitian ini terdapat enam faktor penyebab *akademic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yaitu faktor pemberian *reward*, *coping stress*, *self-efficacy*, kurangnya hubungan yang suportif dengan orang tua, dukungan sosial, serta belajar dalam kondisi tekanan tinggi secara terus menerus. Maka dari itu diharapkan mahasiswa dapat lebih terbuka dengan diri sendiri dan peduli untuk hidup sehat, baik secara fisik maupun psikis sehingga dapat menjadi pribadi yang optimis dalam mencapai segala cita-cita dan harapan-harapan yang diinginkan.*

Kata Kunci : Faktor Penyebab, Akademik Burnout.

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan menyelesaikan tugas-tugas studi dan juga aktivitas-aktivitas lainnya, baik itu yang bersifat akademik (misalnya belajar, mengerjakan tugas) maupun non akademik (misalnya organisasi kemahasiswaan, bekerja, dll) (Avico & Mujidin, 2014 dalam Burnout, n.d.). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan yang nantinya dapat membantu mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sesungguhnya. Dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya (Khoo, Abu-rasain, & Hornby dalam Chai, 2012). Mahasiswa juga diharapkan dapat menempuh pendidikan dan lulus dari Universitas dalam kurun waktu 4 tahun menempuh pendidikan di Universitas. Tentu hal tersebut menjadi tantangan tersendiri untuk mahasiswa agar dapat memenuhi harapan-harapan dalam pencapaian akademiknya. Menjalani setiap prosesnya dari semester ke semester juga bukan merupakan hal yang mudah, ada berbagai macam tantangan yang harus dilalui untuk mencapai apa yang dicita-citakan.

Untuk sampai pada cita-cita yang diharapkan tentunya harus melalui proses yang panjang dengan rintangan yang terkadang datang dari arah yang tidak terduga. Akan selalu ada resiko dalam setiap pilihan hidup yang dipilih dan memiliki status sebagai seorang mahasiswa tandanya juga harus siap dengan segala tuntutan dan tanggung jawab yang semakin besar. Banyaknya tuntutan yang dibebankan kepada mahasiswa ini yang kemudian berdampak pada emosi mahasiswa yang tidak stabil, menurunnya motivasi untuk berprestasi, perasaan tidak berdaya hingga rasa lelah baik secara fisik, emosional, maupun mental yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang.

Kreitner dan Kinicki (dalam Hanum, 2017) mengatakan bahwa *burnout* yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional dan sikap-sikap negatif dari waktu kewaktu. Dalam penelitian ini burnout yang dimaksud adalah akademik burnout. Yang (2004) mengatakan bahwa *akademic burnout* mengacu pada beban, stres, atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang

diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk diperonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah.

Orpina & Prahara (2019) menjelaskan *burnout* akademik biasanya akan mengacu pada stres, beban, ataupun suatu faktor psikologis mahasiswa dikarenakan proses yang diikuti mahasiswa kemudian menunjukkan keadaan yang lelah secara emosional, kecenderungan untuk menjadi depresi, dan perasaan atas pencapaian diri yang rendah. *Burnout* akademik biasanya dirasakan oleh mahasiswa ketika mendapatkan beban maupun tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya secara terus menerus sehingga menempatkan mahasiswa dalam posisi yang tidak berdaya dan putus asa akan ketidakmampuan yang mereka rasakan.

Dari pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *akademic burnout* merupakan suatu kondisi kelelahan emosional yang mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kelelahan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga dapat memunculkan perilaku penghindaran terhadap tugas-tugas perkuliahan, menurunnya motivasi, hingga *drop out*.

Malang Times (2020) mencatat bahwa terjadi tiga kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa akibat depresi saat mengerjakan tugas akhir pada tahun 2020. Tercatat dari tahun 2014, setidaknya terdapat 10 kasus bunuh diri karena depresi akibat mengerjakan skripsi. Kasus lainnya dilansir dari Karawang Post (2021), seorang mahasiswa mencoba melakukan aksi bunuh diri karena depresi terhadap skripsi atau tugas akhirnya. Alasan dari mahasiswa tersebut melakukan percobaan bunuh diri adalah karena takut tidak dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu (Hasbilah & Dian 2022). Salah satu kasus terbaru dilansir dari Merdeka. Com (2023), seorang mahasiswa asal Jambi gantung diri, salah satu faktor penyebabnya yaitu depresi karena persoalan pembuatan proposal skripsi.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti kemudian menyebarkan angket pada 30 Oktober 2022 kepada mahasiswa semester 7 yang dimana dari hasil angket tersebut peneliti kemudian mengambil tiga responden dengan jumlah point paling banyak untuk kemudian dilakukan sesi wawancara untuk memperkuat

data. Adapun hasil dari wawancara yang dilakukan pada 10 November pada tiga mahasiswa dengan jumlah point paling banyak itu yaitu menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lelah bahkan disaat mereka tidak melakukan apapun. Salah satu mahasiswa bahkan mengaku jika ia menjadi gampang sakit karena terlalu banyak pikiran terlebih saat ini sudah mulai memasuki penugasan akhir (skripsi). Mereka merasa cemas, takut lulus terlambat hingga takut tidak bisa menyelesaikan perkuliahan, yang dimana hal itu juga berdampak pada sisi emosioal mereka yang menjadi tidak terkendali.

Berdasarkan penjelasan dan fenomena tersebut peneliti kemudian tertarik untuk melakukan analisis mengenai apa saja faktor yang menjadi penyebab *akademic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang.

B. LANDASAN TEORI

1. *Akademic Burnout*

a. Pengertian *Akademic Burnout*

Istilah *burnout* (kejenuhan) sendiri sangat berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dengan istilah keterasingan, acuh tak acuh, apatis, sinis, pesimis, kelelahan fisik dan mental, serta ketegangan yang teramat sangat (Suharto, 2009: 55). Kreitner dan Kinicki (dalam Hanum, 2017) mengatakan bahwa *bunout* yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional dan sikap-sikap negatif dari waktu kewaktu.

Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker (2002) menyatakan bahwa *akademic burnout* adalah kondisi dimana individu merasakan kelelahan yang diakibatkan oleh tuntutan akademis, memiliki perasaan pesimitik dan kurangnya ketertarikan terhadap studi serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Sedangkan Yang (2004) mengatakan bahwa *akademic burnout* mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk dipersonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah.

Dari penjelasan diatas mengenai *akademic burnout* maka dapat disimpulkan bahwa *akademic burnout* adalah suatu kondisi dimana seorang mahasiswa

mengalami kelelahan yang amat sangat, baik secara fisik maupun emosional. Kelelahan tersebut disebabkan oleh banyaknya aktivitas dan kegiatan dilingkungan akademik, serta banyaknya tuntutan-tuntutan dalam tugas akademik yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar, timbul rasa malas yang besar, hingga menurunnya prestasi belajar.

b. Dimensi *Academic Burnout*

Menurut Schaufeli et. Al. (2002), *academic burnout* terdiri dari tiga dimensi yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*.

1. *Exhaustion*

Exhaustion (kelelahan) ialah suatu kondisi berkurangnya energi pada individu yang disebabkan oleh tuntutan pelajaran yang cukup tinggi. Hal ini ditandai dengan sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar, serta mudah putus asa.

2. *Cynicism*

Cynicism ialah suatu kondisi dimana individu memiliki perasaan pesimistik dan berkurangnya ketertarikan terhadap studi. Bentuk perilaku dari dimensi *cynicism* yang seringkali muncul pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yaitu membolos, bersikap marah, tidak mengerjakan tugas, ataupun berpikiran negatif terhadap dosen.

3. *Inefficacy*

Inefficacy adalah suatu kondisi dimana pelajar merasa tidak kompeten sebagai pelajar. Hal tersebut dapat memunculkan masalah yaitu menurunnya rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat mahasiswa merasa stress, tidak puas terhadap hasil belajar yang ia peroleh serta merasa tidak kompeten.

Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dimensi yang meliputi *academic burnout* yaitu : 1) *Exhaustion* yang meliputi sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar, serta mudah putus asa, 2) *Cynicism* yang meliputi perilaku membolos, bersikap marah, tidak mengerjakan tugas, ataupun berpikiran negatif terhadap dosen, 3) *Inefficacy* yaitu menurunnya rasa

percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat mahasiswa merasa stress, tidak puas terhadap hasil belajar yang ia peroleh serta merasa tidak kompeten.

c. Gejala *Academic Burnout*

Widari, Dharsana, & Suranta (2014) menjelaskan gejala *academic burnout* berdasarkan aspek-aspek kelelahan pikiran, kelelahan emosional, dan tidak mendapatkan hasil. Berikut ini adalah penjelasannya:

1. Kelelahan pikiran, berasal dari ketegangan yang berlebihan. Mahasiswa yang memiliki kelelahan pada pikiran menunjukkan beberapa gejala, diantaranya kesulitan berkonsentrasi, malas mengerjakan tugas-tugas akademik, dan mudah lupa dengan pelajaran.
2. Kelelahan emosional, merupakan reaksi pertama dari stres karena tuntutan studi, dimana mahasiswa merasa kosong, kehabisan energi untuk menghadapi pelajaran maupun orang lain, dan tidak mampu melepaskan maupun memperbaiki kelelehannya. Aspek kelelahan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.
3. Tidak mendapatkan hasil, merupakan suatu kondisi dimana kegiatan belajar mahasiswa tidak ada kemajuan sehingga hasil belajar yang dicapai tidak maksimal untuk beberapa waktu tertentu.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa gejala *academic burnout* dapat dilihat melalui beberapa hal diantaranya yaitu kelelahan, baik secara fisik, mental maupun emosional yang ditandai dengan merasa kelelahan pada seluruh bagian indera, insomnia, murung, acuh tak acuh, frustrasi, mudah tersinggung, mudah marah, hingga putus asa yang kemudian menyebabkan timbulnya perasaan tidak bahagia dengan pencapaian akademik yang menurun.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Menurut beberapa ahli (Folkman & Lazarus, 1981: Charkhabi, Abarghuei & Hayati, 2013: Kim et.al., 2017: Lee, Choi & Chae, 2017) terdapat beberapa faktor

yang mempengaruhi *akademic burnout*. Adapun penjelasan dari faktor yang mempengaruhi *akademic burnout* adalah sebagai berikut:

1. *Self-efficacy*

Self-efficacy diketahui memiliki kontribusi terhadap *akademic burnout*.

2. Dukungan sosial

Kurangnya dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa diketahui dapat meningkatkan tingkat *akademic burnout* pada diri individu.

3. *Coping stress*

Cara individu dalam mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitar yang menyebabkan terjadinya tekanan atau tuntutan.

4. Kepribadian

Kepribadian dapat mempengaruhi tingkat *akademic burnout* seorang individu.

5. Perfeksionisme

Perfeksionisme diketahui memiliki pengaruh terhadap *akademic burnout*. Hal tersebut dapat terjadi apabila standar tinggi yang telah ditetapkan tidak mampu dicapai.

6. *Workload*

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jacobs & Dodd (2003) diketahui bahwa *subjective workload* (beban yang dirasakan individu) lebih erat kaitannya dengan *akademic burnout* dibandingkan dengan *objective workload*.

7. Faktor demografi

Meliputi jenis kelamin, tingkat studi/ semester, dan IPK (Indeks Prestasi Akademik)

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bawa *akademic burnout* dipengaruhi oleh *self-efficacy*, dukungan sosial, *coping stress*, kepribadian, perfeksionisme, *workload*, dan faktor demografi yang meliputi jenis kelamin, tingkat studi atau semester, dan IPK (Indeks Prestasi Akademik).

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini di laksanakan untuk menganalisis faktor penyebab *akademic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Untuk memperoleh hasil tersebut peneliti kemudian menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, karena data-data yang diperoleh dari responden tidak berupa angka-angka yang akan diolah menggunakan prosedur statistik, namun berupa kalimat pernyataan dengan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Metode yang digunakan dalam pendekatan kualitatif ini adalah pendekatan studi kasus.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket, observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Semarang. Peneliti kemudian mengambil responden dengan point angket paling banyak yang kemudian dilanjutkan dengan wawancara untuk memperkuat data responden. Responden penelitian dipilih sesuai dengan fokus peneliti dalam penelitian ini adalah tiga mahasiswa semester akhir yang mengalami *akademic burnout*. Sebagai data pendukung, berdasarkan persetujuan partisipan, peneliti juga mewawancarai salah satu orang tua subyek dan teman dekat subyek.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan wawancara yang dimana hasil wawancara akan dianalisis menjadi tabel yang sebelumnya telah dicoding untuk mempermudah peneliti dalam menganalisis data (W. Creswell & J. Creswell, 2018). Adapun langkah pertama pada analisis ini adalah reduksi data. Tahap ini merupakan tahap penyederhanaan data agar sesuai dengan kebutuhan dan memudahkan dalam mendapatkan informasi. Kemudian tahap selanjutnya adalah penyajian data. Tahap ini peneliti menyajikan data yang sudah disederhanakan sebelumnya. Penyajian data berupa tabel sehingga informasi lebih mudah diinformasikan. Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dimana data sudah disusun dan dikelompokan sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan.

D. HASIL PENELITIAN

1. Responden 1/SH

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dengan subyek 1 (SH), bahwa SH mengalami *akademic burnout* yaitu karena dipengaruhi oleh faktor reward yang dimana selama SH menempuh pendidikan sekalipun belum pernah diberikan apresiasi atas pencapaian-pencapaian yang sudah SH raih. Lalu SH juga merasa bahwa usaha yang telah dilakukan selama proses kuliahnya hanya sia-sia. Pihak orang tua yang sering kali menanyakan kapan SH lulus kemudian menempatkan SH pada situasi yang dimana membuat SH stres dan terbebani. Beban yang semakin terasa ketika terus memikirkan akan ekspektasi orang tua kepada dirinya. Selain itu, SH juga kerap merasa kesulitan untuk mengerjakan tugasnya sehingga sering sekali baru dikerjakan ketika sudah mepet *deadline*. SH juga merupakan seorang yang sensitif ketika ditanya soal tugas, apalagi skripsi.

Pada satu waktu peneliti pernah dihubungi oleh SH yang tiba-tiba mengatakan ingin menyakiti dirinya sendiri karena merasa sudah tidak kuat, capek, dan merasa sudah cukup atas apa yang sudah terjadi dalam hidupnya. Setelah peneliti coba tanya SH ternyata baru saja bertengkar dengan kekasihnya, SH merasa dikhianati sedangkan posisinya saat ini SH sedang butuh sekali dukungan dari orang-orang terdekatnya. Tidak jarang pula karena skripsi SH mengeluh pusing, dan capek. Intensitas tekanan dari pengerjaan skripsi yang berlanjut pada pertanyaan kapan lulus SH mengaku capek badan, capek psikis, pusing karena banyak yang dipikirkan hingga rasanya stress karena mengejar revisian skripsi agar segera acc.

2. Responden 2/RSNI

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti dengan subyek 2 (RSNI), bahwa RSNI mengalami *akademic burnout* yaitu karena selama RSNI menempuh pendidikan orang tua belum pernah memberikannya apresiasi. RSNI menggambarkan dirinya sebagai mahasiswa yang tidak memiliki prestasi apapun sehingga RSNI menganggap tidak mendapatkan apresiasi adalah hal yang wajar karena perasaan prestasi yang rendah yang dirasakan RSNI. Lalu, RSNI merasa down dan malas untuk mengerjakan skripsi ketika terus-terusan ditanya kapan

lulus. Kadang tidak jarang RSNI mempertanyakan dirinya sendiri karena diusianya sekarang belum memiliki pencapaian apapun sedangkan orang lain yang seusianya sudah bisa melakukan banyak hal. Kemudian, RSNI juga suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, nyantai diawal waktu dan baru mengerjakan tugasnya setelah mepet *deadline* dan berakhir mender karena merasa tidak puas dengan hasil tugasnya sendiri.

Kemudian dosen pembimbing yang dinilai susah dan ucapannya yang terkadang membuat RSNI *down* hingga pernah tiga bulan RSNI tidak berani melakukan bimbingan. Terakhir RSNI merasa lelah dengan skripsi yang terus-terusan revisi, sehingga membuat RSNI banyak pikiran, lelah secara mental, dan mudah tersinggung ketika ada teman, orang tua, ataupun orang luar yang menanyakan sudah sejauh mana skripsinya? Kapan lulus? Tidak jarang RSNI juga menangis karena progresnya yang terasa sangat lambat dibandingkan dengan teman-temannya yang lain.

3. Responden 3/DCP

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi peneliti dengan subyek 3 (DCP), bahwa DCP mengalami *akademic burnout* karena dipengaruhi oleh perasaan tidak puas dengan apresiasi yang diberikan oleh kedua orang tuanya. DCP sering sekali merasa stres, pusing, dan bingung mengenai apa yang harus dilakukan. DCP juga kerap kali mengalami serangan panik ketika akan bimbingan bersama salah satu dosen pembimbingnya, yang dimana hal tersebut terjadi karena DCP mengalami ketakutan yang amat sangat ketika akan bimbingan. DCP takut untuk bimbingan karena setiap kali ditanya oleh dosen pembimbingnya DCP selalu kesulitan untuk menjawab dan menjelaskan. Mengeluh pusing karena tugas akhir, namun juga sering kali menunda-nunda revisian karena rasa malas serta mager dan lebih memilih untuk menonton drama korea.

DCP merupakan seorang anak yang introvert yang jarang sekali berbagi cerita dengan orang tuanya. DCP lebih memilih untuk menghabiskan banyak waktunya didalam kamar alih-alih mengobrol dengan kedua orang tuanya. Hal tersebut disebabkan oleh orang tua yang kerap kali menanyakan kapan DCP lulus

dan kapan punya kekasih sedangkan pertanyaan tersebut berat sekali untuk DCP menjawabnya. DCP selalu merasa kelelahan karena begadang untuk mengerjakan skripsi. *Insomnia, overthinking*, hingga asam lambungnya naik dan mengahruskan DCP untuk minum Vitamin B jika ingin tidur cepat.

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan oleh peneliti beberapa faktor yang menyebabkan akademik burnout pada mahasiswa tingkat akhir yang meliputi sebagai berikut :

1. Faktor pemberian *reward*

Faktor pemberian *reward* cukup mendominasi sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya *akademic burnout* pada mahasiswa akhir. Selaras dengan Leiter & Maslach (2000, dalam Arlinka & Akmal, 2017) mengemukakan bahwa *Reward* adalah pemberian apresiasi terhadap mahasiswa untuk menciptakan rasa semangat kepada mahasiswa dalam penjalani proses pendidikannya. *Reward* dapat dilakukan secara verbal ataupun non verbal dengan prinsip kehangatan, keantusiasan dan kebermaknaan. Mendukung pernyataan diatas menurut Mulyadi (2009: 36) dalam kegiatan belajar mengajar, *reward* penguatan positif mempunyai arti penting. Pemberian *reward* terutama dari orang-orang terdekat akan mendorong mahasiswa untuk meningkatkan usahanya dalam kegiatan perkuliahan.

Sehingga ketika apresiasi ini minim sekali diberikan kepada mahasiswa yang sedang berada dalam tekanan maupun tuntutan akan studi maupun masa depan menyebabkan rendahnya motivasi untuk berprestasi, menganggap tidak mendapatkan apresiasi adalah hal yang wajar karena perasaan prestasi yang rendah.

2. Faktor coping stress

Selanjutnya *coping stress* menjadi salah satu faktor penyebab *akademic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. *Coping stress* diketahui akan membawa pengaruh terhadap bagaimana mahasiswa bertindak ataupun bersikap. Struthers, Perry dan Menec (2000) meneliti tentang hubungan antara stres akademik,

perilaku koping, motivasi, dan kinerja mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku koping mahasiswa (koping berfokus pada masalah dan emosi) mempengaruhi manajemen stres mahasiswa.

Menurut (Wijayanti, Fitriana & Ajie 2021) Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah cenderung akan merasa putus asa, suka bermalas-malasan, dan tidak menyenangkan pekerjaan yang menuntut tanggung jawab, setiap mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik dalam menyelesaikan skripsi yang berbeda-beda dan keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi setiap mahasiswa juga berbeda-beda. Mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung akan sulit untuk memotivasi diri sehingga dapat mengurangi usahanya dalam penyelesaian skripsi yang sedang dihadapi.

Sejalan dengan kondisi mahasiswa yang peneliti teliti dimana mayoritas mahasiswa justru tidak mampu mengatasi tekanan mereka sebagai mahasiswa semester akhir yang harus segera menyelesaikan skripsi mereka sedangkan pihak orang tua yang sering sekali menanyakan kapan lulus dan menekankan kalau bisa jangan samapi lulus terlambat. Karena hal tersebut kemudian menempatkan mahasiswa pada situasi yang dimana membuat mahasiswa merasa *stress* dan terbebani lalu *down* dan berakhir malas untuk mengerjakan skripsi.

3. Faktor self-efficacy

Self-efficacy merupakan suatu elemen kognitif penting yang merupakan ekspektasi atau keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan suatu perilaku dalam suatu situasi tertentu. *Self-efficacy* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud. Tanpa adanya *self-efficacy* yang merupakan keyakinan tertentu dan sangat situasional, seseorang dapat menjadi tidak memiliki hasrat untuk melakukan suatu perilaku (Friedman dan Schustack, 2008).

Sedangkan mahasiswa yang diteliti seringkali mengerjakan tugas mengikuti *moodnya*, menunda-nunda, nyantai diawal waktu dan baru mengerjakan tugasnya setelah mepet *deadline* lalu minder dan tidak yakin dengan hasil tugas sendiri, sehingga selalu butuh *validasi* bahwa tugasnya sudah benar

dan tepat. Hasil pengerjaan tugas yang tidak maksimal dan perasaan tertinggal oleh teman-teman seangkatan menyebabkan mahasiswa merasa *stress*.

4. Faktor kurangnya hubungan yang suportif dengan orang tua

Dari hasil penelitian deNobile (2013) menyimpulkan bahwa komunikasi yang dirasakan memberikan dukungan, adalah komunikasi yang didalamnya memuat pemberian afirmasi (dihargai atau diakui), kesediaan berbagi beban (merupakan cara non-verbal dengan mengurangi beban dengan membantu atau mengambil beban ekstra), penawaran kesediaan bekerjasama (juga merupakan cara non-verbal dengan harga keputusan dan patuh dengan tuntutan yang disepakati), pemberian suatu penghargaan (sebagai bentuk terimakasih atas penghargaan), pemberian alternatif solusi atas masalah, pemberian isyarat sosial (sapaan, senyum, atau pelukan), kesediaan melakukan aktivitas bersama, kesediaan memberi penegasan (memberikan rasa percaya diri terutama saat mahasiswa ragu dengan arah/keputusan yang harus dilakukan), dan kesediaan mendengarkan (menunjukkan pemahaman, mengenali, dan empati).

Ketidak tahuan orang tua akan kendala mahasiswa selama menempuh pendidikan inilah yang kemudian membuat mahasiswa merasa tidak diperhatikan meskipun orang tua sudah memfasilitasi pendidikannya, juga tekanan dari orang tua yang terus mananyakan kapan lulus dan beban yang semakin terasa ketika terus memikirkan akan ekspekatsi orang tua. Di sisi lain keluarga yang membatasi diri dalam ikut campur dalam permasalahan yang dialami mahasiswa karena menganggap mahasiswa sudah dewasa dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Apabila dukungan dipersepsikan secara negatif, maka dukungan seperti apapun akan dianggap tidak suportif, menimbulkan stres, sehingga hubungan emosi orang tua dan mahasiswa semakin jauh.

5. Faktor dukungan sosial

Faktor selanjutnya yaitu karena dukungan sosial, kurangnya dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa diketahui dapat meningkatkan tingkat *akademic burnout* pada diri individu. Dalam Kim et. al. (2017), dukungan sosial sebagai

faktor lingkungan diketahui memberikan kontribusi terhadap *akademic burnout*, hal tersebut karena dukungan sosial dapat membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik yang dihadapi sehingga dapat mencegah munculnya gejala-gejala dari *akademic burnout* pada mahasiswa.

Chu, Saucier & Hafiner (dalam Kim et. al., 2017) menyatakan bahwa dukungan sosial yang berasal dari guru atau anggota lingkungan kampus lebih memiliki efek yang lebih kuat dibandingkan dengan dukungan dari keluarga dan teman. Hal tersebut dapat terjadi karena dukungan dari guru atau anggota lingkungan kampus lebih stabil sedangkan teman dan keluarga biasanya lebih berpotensi untuk mengalami konflik.

Sehingga ketika mahasiswa terkendala dengan dosen pembimbing yang kadang susah ditemui dan terus-terusan revisi, hingga ucapan-ucapan yang membuat mahasiswa *down* membuat mahasiswa tertekan dan menganggap bimbingan sebagai beban.

6. Faktor belajar dalam kondisi tekanan tinggi secara terus menerus

Faktor yang terakhir yaitu karena belajar dalam kondisi tekanan tinggi secara terus menerus. Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri.

Kenyataannya untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tingginya (memperoleh gelar sarjana) mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Salah satu permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi adalah pengelolaan waktu atau disiplin waktu. Mengelola waktu berarti mengarah pada pengelolaan diri dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki. Artinya seseorang menyelesaikan pekerjaan dibawah waktu

yang tersedia sehingga mencapai hasil yang memuaskan (Douglass & Douglass, 1980) dalam (Siti Hadijah Ulfa, 2010).

Sedangkan disisi lain, mahasiswa merasa waktu bimbingan yang membuat tertekan dan banyaknya revisian membuat usaha yang lakukan seolah tidak pernah cukup. Tidak jarang pula karena skripsi mahasiswa mengeluh pusing, capek, overthinking hingga kesulitan tidur. Disamping itu, intensitas tekanan dari pengerjaan skripsi yang berlanjut pada pertanyaan sudah sejauh mana skripsinya?Kapan lulus?Membuat mahasiswa *stress* dan tertekan. Sedangkan mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek.

F. PENUTUP

Berdasarkan fakta dan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penyebab *akademic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor *reward, coping stress, self-efficacy*, kurangnya hubungan yang suportif dengan orang tua, dukungan sosial, serta belajar dalam kondisi tekanan tinggi secara terus menerus.

Minimnya apresiasi yang diberikan kepada mahasiswa yang sedang berada dalam tekanan maupun tuntutan akan studi, kondisi mahasiswa yang dimana mahasiswa tidak mampu mengatasi tekanan mereka sebagai mahasiswa semester akhir, salah satunya yaitu mahasiswa masih suka menunda-nunda, nyantai diawal waktu dan baru mengerjakan setelah mepet *deadline*.

Ketidak tahuan orang tua akan kendala mahasiswa selama menempuh pendidikan inilah juga yang kemudian membuat mahasiswa merasa tidak diperhatikan , tekanan dari orang tua yang terus mananyakan kapan lulus dan beban yang semakin terasa karena ekspekatsi orang tua kepada mahasiswa. Lalu kendala dengan dosen pembimbing yang kadang susah ditemui dan terus-terusan revisi, hingga ucapan-ucapan yang membuat mahasiswa *down*, tertekan dan menganggap bimbingan sebagai beban.

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran atau sarana *preventif* agar mahasiswa tingkat akhir terhindar dari *burnout*. Serta diharapkan dapat dijadikan masukan dan informasi bagi mahasiswa agar lebih terbuka dengan diri sendiri dan peduli terhadap diri sendiri untuk hidup sehat, baik secara fisik maupun psikis sehingga dapat menjadi pribadi yang optimis dalam mencapai segala cita-cita dan harapan-harapan yang membahagiakan.

Bagi orang tua, penting untuk memperbaiki komunikasi dengan anak begitupun sebaliknya. Mulai dari komunikasi yang dapat memberikan dukungan, seperti pemberian afirmasi (dihargai atau diakui), kesediaan memberi penegasan seperti memberikan rasa percaya diri terutama saat mahasiswa ragu dengan arah/keputusan yang harus dilakukan, dan kesediaan mendengarkan yang menunjukkan pemahaman, mengenali, dan empati orang tua akan proses pendidikan yang sedang mahasiswa jalani.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). *Hubungan antara School Engagement, Academic SelfEfficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa.Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Chai, dkk. (2012). *Stress and quality of life in international and domestic university students: cultural differences in the use of religious coping*. *Jurnal Mental Health, Religion & Culture* Volume 15, No. 3.
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. In *Sage Publication, Inc*.
- Friedman, H. S., & Schustack. M. W. (2008). *Kepribadian, teori klasik dan riset modern*. Edisiketiga. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Hanum, S. A. (2017). *Hubungan antara emotional labor dengan burnout pada pegawai badan pusat statistik (bps) kota Semarang*. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(2), 21–30.
- Hasbillah & Diana.(2022). *Jurnal Penelitian Psikologi.Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir*, 9 (6), 122-132.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). *Student burnout as a function of personality, social support, and workload*. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). *Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach*. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>.
- Lazarus, S. R. (1981). *The Stress And Coping Paradigm*. In *models Fof Clinical Psychopatology*. New York: Spectrum.

- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.imr.2017.03.005>.
- Mulyadi.2009. *Classroom Management Mewujudkan Suasana Kelas yang Menyenangkan Bagi Siswa*.Malang: UIN PRESS.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). *Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja*. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). *Burnout and engagement in university students a cross-national study*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.
- Struthers, C. W.; Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). *An Examination of The Relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College*. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Yang, H. J. 2004. *Factors affecting student burnout and academic achievement in multipleenrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges*. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.