

ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Navy Glenda Tariskova¹⁾, Siti Muyana²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
navy2000001136@webmail.uad.ac.id¹⁾, siti.muyana@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Academic burnout merupakan individu yang mengalami kelelahan yang diakibatkan dari tuntutan akademik. Penelitian ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa BK UAD tahun angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 80 mahasiswa dari populasi 159 mahasiswa Bimbingan dan Konseling UAD angkatan tahun 2020. Peneliti menggunakan angket yang diadaptasi dari School Burnout Inventory (SBI) yang dikembangkan oleh Salmela-Aro. Lalu, peneliti menganalisis data menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa BK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian ibesar dari mahasiswa mengalami *academic burnout* yang berada di kategori sedang yaitu 56 (70.0%), lalu sebagian kecil mahasiswa mengalami *academic burnout* tinggi yaitu 13 (16,3%) mahasiswa.

Kata Kunci: *Academic Burnout*, Mahasiswa, Skripsi

1. Pendahuluan

Burnout merupakan sebuah kondisi patologis yang memberikan pengaruh buruk terhadap diri individu, seperti stress berkepanjangan yang berujung pada timbulnya perilaku maladaptif karena pengurusan emosi serta fisik (Islami, 2019). *Burnout* 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). *Burnout* biasa dilihat dalam hal pekerjaan karena memiliki dampak yang diduga sangat merugikan kinerja karyawan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Arie Fajriani dan Dovi Septiari (2015) yang menunjukkan bahwasannya beban kerja dengan kinerja karyawan memiliki pengaruh mediasi. Karyawan dengan beban kerja yang berlebihan akan memicu munculnya kejenuhan (*burnout*). Pada akhirnya kondisi itu akan menurunkan kinerja individu. Namun, *burnout* juga mungkin bisa terjadi dalam pendidikan. Hal ini karena

terkadang mahasiswa mendapat beban akademik yang cukup berat dan mahasiswa akan merasa mendapat tekanan seperti halnya beban pekerjaan yang dapat menjadi pemicu stres bagi para pelaku dunia kerja. Penelitian Sopiati Alimah & Keksi Girindra Swasti (2016) menunjukkan bahwa mayoritas dari mahasiswa mengalami *burnout* dengan tingkat sedang (56,4%).

Burnout pada dunia pendidikan biasa disebut dengan *academic burnout*. Pada dasarnya, *academic burnout* 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 et al., 2021). Di kalangan mahasiswa, tidak jarang ditemukan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *academic burnout* saat sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Hasil penelitian Lilis et al., (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 *academic burnout* sedang. Lainnya dalam penelitian Puspitaningrum (2018) menjelaskan bahwa 61,25% mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan angkatan 2011-2013 Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi mengalami burnout dengan tingkat sedang.

Ada beberapa aspek dari *academic burnout* yang dikemukakan oleh Alsaad et al. (2021) dan Febriani et al. (2021) antara lain: kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan penghargaan pada diri individu. Kelelahan emosional ini penyebabnya adalah tuntutan akademik yang banyak hingga menyebabkan frustrasi dan stress pada individu. Sinisme yaitu sikap acuh individu terhadap pekerjaan, penugasan, tanggung jawab, hilangnya minat pada pembelajaran, dan melihat pekerjaan sebagai sesuatu yang tidak penting. Kemudian, penurunan harga diri individu yang dibuktikan dengan jatuhnya harga diri dan harga diri individu terkait dengan keinginan individu untuk diturunkan menjadi kompetensi, keengganan untuk berhasil, dan meningkatnya ketidakefektifan individu.

Mahasiswa yang menempuh pendidikan S1 mempunyai tanggungan untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi agar bisa mendapatkan gelar strata 1 (S1) atau sarjana. Hal ini sesuai pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60

Tahun 1999 yang tertulis bahwa ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu menjalankan ujian skripsi. Mansur (2009) mengartikan bahwa skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program S1, dimana mata kuliah atau topik tertentu didiskusikan berdasarkan hasil kajian literatur oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil kerja pengembangan (eksperimen).

Beberapa dari mahasiswa menganggap bahwa skripsi itu sebagai sesuatu yang menakutkan, tidak jarang juga mahasiswa merasakan berat untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Dalam penelitian oleh Puspitaningrum (2018) ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa sedang memikul beban yang sangat berat. Mahasiswa merasa lebih stres, cemas, bosan, ingin bunuh diri, dan kehilangan motivasi karena frustrasi dalam menulis skripsi atau tesis. Apabila hal itu terus berangsur maka akan menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Seperti yang dijelaskan oleh Yang, dalam Cristiana, (2020) bahwa *academic burnout* pada dasarnya mengacu pada stres, perasaan terbebani, dan faktor psikologis lainnya yang muncul ketika siswa menjadi begitu terlibat dalam proses pembelajaran sehingga mereka menunjukkan kelelahan emosional, perasaan depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik. Maka dari itu, peneliti hendak melakukan penelitian untuk melihat bagaimana tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sagita & Meilyawati (2021) mengenai Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19 dan ditemukan bahwa 307 (100%) mahasiswa berada pada kategori *academic burnout* dengan kategori rendah

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa program studi BK Universitas Ahmad Dahlan yang sedang menyusun skripsi. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa BK UAD angkatan 2020 dengan jumlah sebanyak 159 orang. Sampel penelitian ini terdiri 80 orang yang diambil dengan *purposive sampling*.

Di dalam penelitian ini untuk mendapatkan data penelitian, peneliti menggunakan kuesioner. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan angket academic burnout. Instrumen penelitian diadaptasi dari School Burnout Inventory (SBI) yang dikembangkan oleh Salmela-Aro et al. (2009). Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif yang mana teknik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul serta disajikan dalam bentuk tabel, diagram batang, dan perhitungan persentase. Prevalensi tersebut dianalisis berdasarkan pengkategoriasian diantaranya tinggi, sedang, dan rendah.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat *academic burnout* pada mahasiswa BK UAD angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. *Data Demografi*

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Kelas		
B	40	50,0%
C	40	50,0%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	30,0%
Perempuan	56	70,0%
Usia (Dalam tahun)		
20	17	21,3%
21	44	55,0%
22	15	18,8%
23	4	5,0%

Berdasarkan pada data Tabel 1 dalam penelitian mengenai gambaran *academic burnout* mahasiswa BK UAD yang sedang menyusun skripsi, ada 40 (50,0%) responden dari kelas B dan ada 40 (50,00%) responden dari kelas C. Keseluruhan responden terdiri dari 24 (30,0%) laki-laki dan 56 (70,0%) perempuan. Lalu terdapat 17 (21,3%) responden dengan usia 20 tahun, 44 responden dengan usia 21 tahun, 15 responden dengan usia 22 tahun, serta 4 (5,0%) responden dengan usia 23 tahun.

Tabel 2. *Kategori Interpretasi Skor Academic Burnout*

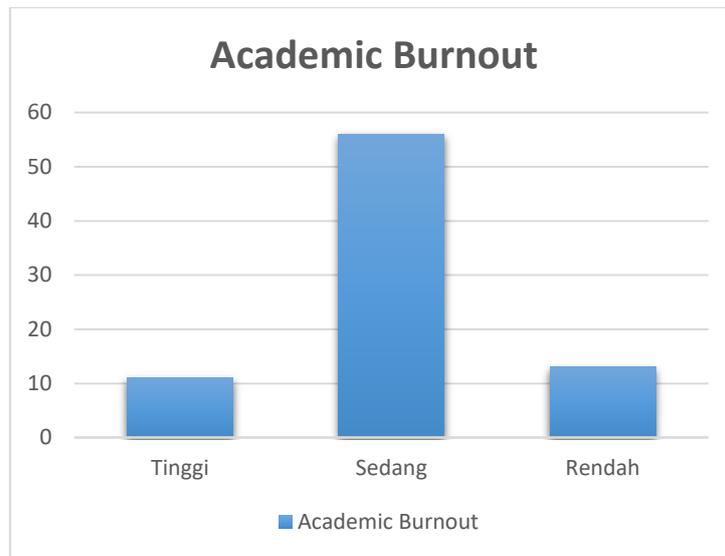
Kategori	Nilai
Tinggi	$x \geq 30$
Sedang	$20 \leq x \leq 30$
Rendah	$x < 20$

Dalam penelitian ini ditemukan gambaran mengenai responden yang mengalami *academic burnout*. Terdapat 11 (13,8%) responden yang mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi, 56 (70,0%) responden yang mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang, dan 13 (16,3%) responden mengalami *academic burnout* dengan kategori rendah.

Tabel 3. *Data Tingkat Academic Burnout*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	11	13,8%
Sedang	56	70,0%
Rendah	13	16,3%

Apabila data tingkat *academic burnout* ini ditampilkan dalam bentuk diagram maka dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Berdasarkan hasil pemaparan dari penelitian, pada Gambar 1 dinyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa BK UAD angkatan tahun 2020 yang sedang menyusun skripsi ini berada di tingkat *academic burnout* sedang dan sebagian kecil berada di tingkat *academic burnout* tinggi. Saat mahasiswa menderita *academic burnout*, akan mengalami gejala-gejala seperti kelelahan secara fisik maupun mental, semangat dalam mengikuti pembelajaran yang berkurang, merasa bosan, merasa kurang memiliki motivasi juga perhatian saat pembelajaran, kehilangan minat dalam belajar, dan tidak memiliki implementasi hasil dari pembelajaran yang diikuti (Khusumawati, 2017).

Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang berada pada *academic burnout* sedang terkadang akan merasa lelah dengan dalam menyusun skripsi, sesaat merasa kurang bersemangat dalam mengerjakan skripsi, dan kurang antusias dalam mengerjakan skripsi. Schwartzoffer (2011) dan Seibert et al. (2016), yang menjelaskan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: *self-concept*, *work overload*, *lack of social support*, *lack of control*, *lack of reward*, *demographic factors*, dan *lack of fairness*. Sejalan dengan Oyoo et al. (2018) yang menjelaskan mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, memiliki beberapa ciri: adanya beban kerja yang berlebih (*workload*), citra sekolah atau universitas yang kurang baik, rendahnya semangat belajar, dan membolos dalam kegiatan kelas, turut menyebabkan penurunan prestasi akademik.

Menurut Maslach et al. (2001), *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) Faktor situasional: beban kerja, pengawasan, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai (2) Faktor individu: (a) Faktor demografi, yaitu jenis kelamin, usia, domisili, dan strata Pendidikan, (b) Faktor kepribadian (*personality*), yaitu tingkat ketabahan “*level of hardiness*”, pusat kendali internal dan eksternal, bentuk atau gaya koping (*coping styles*), serta harga diri (*self-esteem*), (c) Perilaku seseorang atas kewajiban atau pekerjaan yang ditekuninya.

Menurut Maslach dan Laiter (1997), ada tiga (3) aspek dari *academic burnout* diantaranya yakni *exhaustion*, *cynicism*, dan *ineffectiveness*. *Exhaustion* adalah kelelahan yang berlebihan baik secara mental maupun fisik. *Cynicism* merupakan perasaan tidak peduli atau sikap menjauh dari hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaannya. Lalu, *ineffectiveness* merupakan perasaan tidak mampu akan hal-hal yang sedang dikerjakannya. Dalam penelitian ini mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sedang terkadang merasa kewalahan dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga terkadang merasa tidak mampu dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, terkadang mahasiswa kehilangan minat untuk mengerjakan skripsi.

Academic burnout jika dibiarkan akan berdampak buruk kepada mahasiswa. Menurut Arlinkasari (2017), *academic burnout* memberikan dampak buruk bagi mahasiswa salah satunya yaitu dikeluarkannya mahasiswa dari perguruan tinggi (*dropout*). Selain itu, Firdaus (2021) mengatakan bahwa mahasiswa akan berada dalam keadaan yang cukup beresiko juga mendapat konsekuensi personal yang beragam salah satunya adalah bunuh diri.

Banyak sekali faktor yang menyebabkan tingkat *academic burnout* dapat meningkat, misalnya informasi social demografi (jurusan, jenis kelamin, dan tingkat/grade) atau semester jika itu adalah mahasiswa (Valero-Chilleron ´ et al., 2019; Wang et al., 2019). Selain itu, lingkungan sekolah juga menyebabkan perubahan pada tekana yang bisa berdampak menjadi *academic burnout* juga (Liu et al., 2018), ditambah dengan tugas yang berlebihan juga tipe kepribadian (Skodova and Lajciakova, 2013). Ketika dukungan social tidak muncul itu juga menyebabkan individu mengalami *academic burnout* (Kim et al., 2018)

4. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling UAD tahun angkatan 2020 yang sedang menyusun mengalami *academic burnout* dengan tingkatan sedang dan sebagian kecil mahasiswa mengalami *academic burnout* dengan tingkatan tinggi. Jika mahasiswa yang mengalami *academic burnout* ini dibiarkan dan tidak mendapatkan penanganan, maka akan berdampak buruk bagi mahasiswa tersebut.

Perguruan tinggi juga sebagai penyelenggara layanan bimbingan dan konseling pun perlu memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa. Layanan yang dapat diberikan ke mahasiswa melalui program pengembangan diri dan akademik khususnya jika ditinjau dari konteks ini. Layanan konseling individual dan atau konseling kelompok dapat diberikan oleh para konselor maupun dosen program studi bimbingan dan konseling. Implikasi dari studi ini menjelaskan bahwa penting untuk memperhatikan beban belajar para mahasiswa agar mampu menjaga stabilitas psikologis dan optimal dalam perfoma akademik.

Daftar Pustaka

- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- D. S. Aulak, B. Quinn, & N. Wilson. (2016). Student burnout. *british dental journal*, 220(5), 219–220. <https://doi.org/10.1038/sj.bdj.2016.156>
- Fajriani, A., & Septiari, D. (2015). Pengaruh beban pekerjaan terhadap kinerja karyawan: Efek mediasi burnout. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis*, 3(1), 74-79. <https://doi.org/10.30871/jaemb.v3i1.188>
- Islami, S. (2019). Fenomena Burnout pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Satu: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *INA-Rxiv*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/sabfj>
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors affecting student's burnout in online learning. DOI: [10.24036/00567kons2021](https://doi.org/10.24036/00567kons2021)

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Firdaus, A., Yuliyanasari, N., Djalillah, G. N., & Utama, M. R. (2021). Potensi Kejadian Burnout pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Hang Tuah Medical Journal*, 18(2), 117-135.
- Khusumawati, Z. E. (2017). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., Lee, S.M., 2018. Relationships between social support and student burnout: a meta-analytic approach. *Stress. Health* 34 (1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Lilis, N., Samfriati, S., & LL, M. R. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 5(3). <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v5i3.783>
- Liu, H.C., Yansane, A.I., Zhang, Y.R., Fu, H.J., Kalendarian, E., 2018. Burnout and study engagement among medical students at sun yat-sen university, China: a crossJ. Wang et al. *Nurse Education Today* 102 (2021) 104938 6 sectional study. *Medicine* 97 (15), e0326. <https://doi.org/10.1097/>
- Mansur. 2009. *Metode Penelitian Dan Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Maslach, C., Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: jossey Bas
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. 2001. Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol*, 52, 397–422.
- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, T. 2018. Academic Resilience As A Predictor Of Academic Burnout Among Form Four Students In Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187–200.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 615-625.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104-119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Skodova, Z., Lajciakova, P., 2013. The effect of personality traits and psychosocial training on burnout syndrome among healthcare students. *Nurse Educ. Today* 33 (11), 1311–1315. <https://doi.org/10.10>

- Valero-Chilleron, M.J., Gonz´alez-Chorda, V.M., Lopez-Pe´na, N., Cervera-Gasch, A., Su´arez-Alcazar, M.P., Mena-Tudela, D., 2019. Burnout syndrome in nursing students: an observational study. *Nurse Educ. Today* 76, 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.014>
- Wang, Z.H., Yang, H.L., Yang, Y.Q., Liu, D., Li, Z.H., Zhang, X.R., Zhang, Y.J., Shen, D., Chen, P.L., Song, W.Q., Wang, X.M., Wu, X.B., Yang, X.F., Mao, C., 2020. Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: a large crosssectional study. *J. Affect. Disord.* 275, 188–193. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.034>