

## ***Coping Mechanism Mahasiswa Psikologi Saat Mengalami Burnout Selama Perkuliahan***

**Nur Ainun, Shafiyya Putri Roikhan, Ulinnuha Agustin, Mutia Husna Avezahra\***

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: Mutia Husna Avezahra [mutia.husnaavezahra@fpsi.um.ac.id](mailto:mutia.husnaavezahra@fpsi.um.ac.id)

### **Abstract**

Peralihan metode pembelajaran *daring* menuju *luring* mengakibatkan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang mengalami *culture shock* yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi. Dalam proses beradaptasi, terkadang mahasiswa akan mengalami *stress* bahkan *burnout*. Sebagai upaya untuk mengatasi hal tersebut diperlukan strategi coping. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh dengan observasi dan wawancara terhadap tiga mahasiswa Psikologi angkatan 2020 dan 2021 yang mengalami *burnout*.

**Kata kunci:** *Coping mechanism, burnout, mahasiswa*

### **Abstrak**

The transition from online to offline learning methods resulted in Psychology students at State University of Malang experiencing culture shock which required students to adapt. In the process of adapting, sometimes students will experience stress and even burnout. In an effort to overcome this, a coping strategy is needed. The aims of this study is to determine the coping strategies used by Psychology students at the State University of Malang. The research was conducted using a qualitative method using a phenomenological approach. Data was obtained by observing and interviewing three Psychology students from the 2020 and 2021 batches who experienced burnout.

**Keywords:** Coping mechanism, burnout, mahasiswapenelitian.

### **1. Pendahuluan**

Pandemi COVID-19 yang terjadi dua tahun yang lalu menyebabkan perubahan metode pembelajaran dari yang awalnya dilakukan secara tatap muka (*luring*) menjadi secara jarak jauh berbasis internet (*daring*). Ketika pandemi COVID-19 mulai mereda, pembelajaran kembali dilaksanakan secara *luring*. Berdasarkan pengamatan penulis, peralihan metode pembelajaran *daring* menuju *luring* ini mengakibatkan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang mengalami *culture shock* yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi. Dalam proses beradaptasi, terkadang mahasiswa akan mengalami *stress* bahkan *burnout*.

*Burnout* adalah keadaan mental kelelahan akibat tekanan terkait pekerjaan dan terjadi sebagai bentuk stres interpersonal jangka panjang (Lianawati, 2022). Kelelahan, sinisme, dan sikap apatis adalah penyebab utama *burnout*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lianawati pada mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 di program studi BK UNIPA Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang. Penelitian terkait *burnout* pada mahasiswa yang juga dilakukan oleh Ugwu dkk. (dalam Asrowi dkk., 2020) menyebutkan bahwa *academic burnout* adalah suatu kondisi di mana kurangnya minat dalam menyelesaikan tugas,

penurunan motivasi, dan kelelahan dari tuntutan pendidikan menyebabkan perasaan tidak diinginkan dan tidak efisien.

Permatasari, dkk., (2021) dalam jurnalnya yang juga mengutip pendapat dari beberapa jurnal mengenai *academic burnout* dijelaskan bahwa kondisi *academic burnout* ini menyebabkan mahasiswa melewatkan kelas (ketidakhadiran), tidak mengerjakan tugas dengan baik, rendahnya motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan mendapat hasil ujian yang buruk sehingga berpotensi dikeluarkan dari perguruan tinggi. *Academic burnout* dapat merugikan kesehatan, terutama kesehatan mental, dan memerlukan perhatian khusus oleh pendidik (Rahmatpour et al., 2019). *Burnout* juga dapat mengakibatkan perubahan-perubahan pada mental seperti emosi dan depresi, serta kurang tidur dan makan tidak teratur (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Berkaitan dengan kondisi *academic burnout* yang dialami, mahasiswa perlu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik untuk mengendalikan diri atas situasi-situasi yang menekan tersebut, salah satunya dengan menerapkan strategi *coping*.

Lazarus dan Folkman (dalam Jonathan & Herdiana, 2020) mengungkapkan bahwa Koping adalah proses dimana individu berusaha untuk mengatur jarak antara kebutuhan mereka (kebutuhan pribadi dan orang-orang dari lingkungan) dan sumber daya yang mereka keluarkan untuk menghadapi situasi stres. Fungsi utama dari strategi koping adalah *Problem-focused coping* dan *Emotional-focused coping*. *Problem-focused coping* meliputi strategi *Confrontative coping*, *Seeking social support*, *Planful problem solving*, dan *Emotional-focused coping* meliputi strategi *Seeking social emotional support*, *Self control*, *Distancing*, *Positive reappraisal*, *Accepting responsibility*, *Escape/avoidance*.

Apriliana (2021) dalam jurnal penelitiannya mengenai strategi koping mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki strategi koping yang memadai. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Shin dkk. (2014) menjelaskan bahwa strategi koping yang dapat digunakan untuk mengurangi *burnout* adalah *accepting responsibility* pada *Emotional-focused coping*. Hasil serupa juga didapatkan oleh Martinez dkk. (2020). Kedua penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Hanifah dkk. (2020) yang menyebutkan bahwa *Emotional Focused Coping* yang dilakukan oleh sebagian besar dari 19 mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Andalas termasuk dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan beberapa pemaparan informasi diatas, penulis ingin melakukan riset secara mendalam untuk mengetahui strategi koping yang digunakan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang saat mengalami *burnout*. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat ketika mahasiswa lainnya mengalami hal serupa.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi yaitu jenis penelitian kualitatif yang melihat dan mendengar lebih dekat dan terperinci penjelasan dan pemahaman individu tentang pengalaman-pengalamannya (Sugianto, 2015). Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dipilih dikarenakan belum banyak yang menggunakan pendekatan ini terlebih dengan tema atau masalah yang diteliti. Selain hal itu, fenomenologi juga dapat menjelaskan sifat fenomena, sehingga mampu memberikan gambaran mengenai sesuatu yang apa adanya dan sesuai dengan keadaan yang ada pada lapangan. Penelitian fenomenologi berfokus pada bagaimana orang mengalami fenomena tertentu, artinya orang mengalami sesuatu bukan karena pengalaman tetapi karena fenomena yang terjadi di kehidupan kesehariannya. Peneliti ingin menggambarkan secara jelas tentang objek penelitian melalui fenomena yang dialami para

informan terkait. Fenomena yang digambarkan berdasarkan keadaan nyata dan sebenarnya sehingga akan dapat memberikan kesan naturalistik sesuai definisi fenomenologi.

Peneliti menggunakan karakteristik partisipan sebagai berikut:

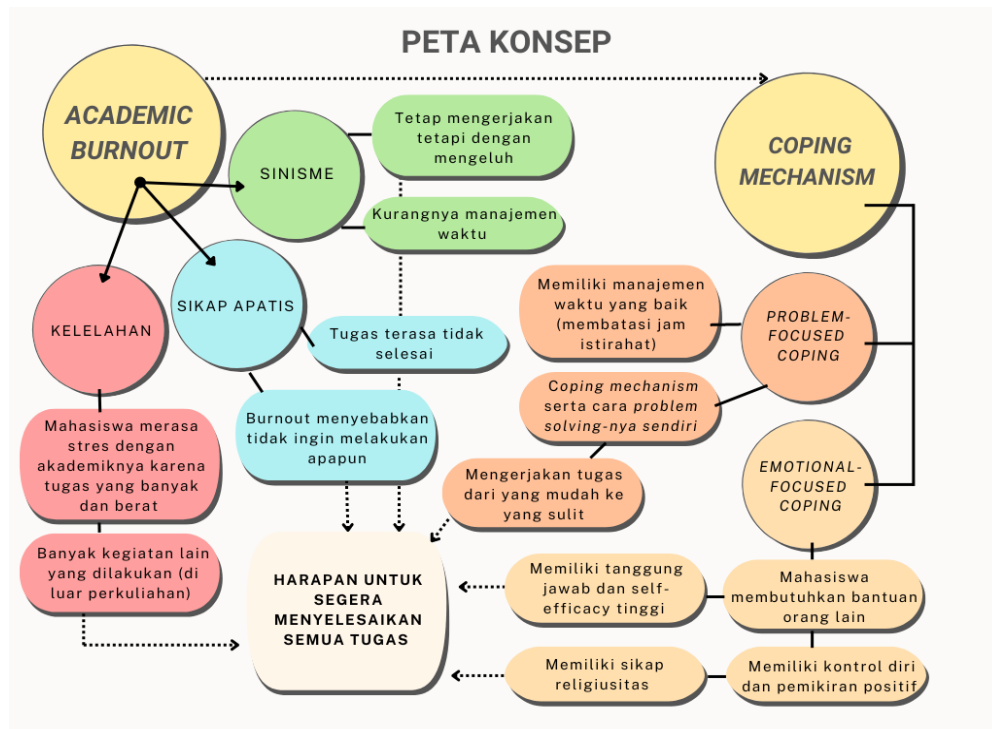
1. Mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang angkatan 2020 dan 2021.
2. Pernah merasakan perkuliahan luring dan daring.

Alasan peneliti menggunakan karakteristik partisipan tersebut yakni dikarenakan mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 menerapkan sistem perkuliahan daring sejak awal perkuliahan mereka yaitu pada masa pandemi Covid-19, dan mengalami peralihan metode pembelajaran menjadi luring ketika pandemi mulai mereda.

Proses perekrutan partisipan pada penelitian ini dengan metode *close recruitment* (rekrutmen tertutup). Peneliti memilih partisipan dengan melakukan observasi singkat keseharian keseluruhan partisipan, yakni pada mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 Universitas Negeri Malang dan berdasarkan rekomendasi dari teman. Partisipan yang sesuai kriteria dan bersedia dilakukan wawancara peneliti menjelaskan tujuan penelitian, meminta kesediaan menjadi partisipan dan menandatangani *informed consent*. Peneliti melakukan kontrak waktu dan menentukan tempat wawancara dengan partisipan. Dalam penelitian ini, mengambil partisipan sebanyak tiga mahasiswa sesuai dengan kriteria yang telah disebutkan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Pengamatan yang dilakukan oleh Adler & Adler (1987: 389) merupakan salah satu fondasi fundamental dari semua metode pengumpulan data, terutama dalam ilmu-ilmu sosial dan penelitian kualitatif yang berkaitan dengan perilaku manusia. Penelitian ini menggunakan metode observasi sebagai bentuk mengenali karakteristik partisipan dalam kesehariannya menjalani perkuliahan luring. Dalam hal ini, peneliti melihat bagaimana secara keseluruhan angkatan 2020 dan 2021 menghadapi perkuliahan luring yang dilakukan dan peneliti mencatat hal-hal penting dan menonjol untuk melakukan observasi secara garis besar sehingga dapat ditarik kesimpulan. Wawancara adalah situasi tatap muka antara pewawancara dan responden dengan tujuan memperoleh informasi yang diharapkan, dengan tujuan memperoleh data tentang responden dengan bias minimal dan efisiensi maksimal (Singh, 2002). Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur.

3. Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Peta Konsep *Coping Mechanism* Mahasiswa Psikologi Saat Mengalami *Burnout* Selama Perkuliahan

*Coping mechanism* pada mahasiswa psikologi yang mengalami *burnout* saat menjalankan perkuliahan dapat digambarkan dalam peta konsep yang mencakup temuan-temuan secara umum yang dialami oleh ketiga partisipan secara garis besar. Saat mahasiswa mengalami *academic burnout*, mahasiswa akan melakukan suatu strategi untuk dapat mengatur antara tugas dengan keinginan pribadi guna menghadapi stres, hal inilah yang disebut dengan *coping mechanism*.

Dalam penelitian ini, indikasi mahasiswa mengalami *academic burnout* dapat dilihat dari tiga aspek, antara lain:

1. Kelelahan

Kelelahan yang dialami mahasiswa menurut (Maslach & Leiter, 2016) mengacu pada reaksi penuh emosi yang berlebihan dan reaksi berkurangnya kemampuan emosional. Dalam hal ini, bentuk kelelahan yang ditunjukkan oleh mahasiswa yakni mahasiswa merasa stres dengan akademiknya karena tugas yang banyak dan berat. Selain itu faktor lain yang menjadi sumber kelelahan selain tugas adalah banyak kegiatan lain yang dilakukan di luar perkuliahan.

Kelelahan ini dirasakan oleh partisipan 1 (P1) yang merasa dirinya kelelahan dan tidak dapat istirahat karena masih banyak tugas yang harus dikerjakan.

“...saya kayak sedikit stres gitu loh, saya ngerasa kayak capek banget. Ingin istirahat. Tapi kan eee... nggak bisa karena kita itu tuh dituntut kayak deadline tugas yang numpuk-numpuk gitu kan..” (W1.P1.6Nov2022.016)

### 1. Sikap Apatitis

Menurut (Maslach & Leiter, 2016) sikap apatis merupakan skor rendah yang didapat oleh setiap individu yang membuat mahasiswa menjadi tidak memiliki kemampuan, sehingga membuat tugas-tugas terasa berat. Sikap apatis yang dilakukan mahasiswa berupa tugas terasa tidak selesai dan *burnout* menyebabkan tidak ingin melakukan apapun.

Sikap apatis ini mengakibatkan partisipan 2 merasa kecewa terhadap hasil kerjanya sendiri.

“...nggak bisa diajak kompromi, ... tugas-tugas yang atau project yang mau mendekati deadline ternyata gagal.” (W1.P2.13Nov2022.034)

### 2. Sinisme

Dalam *burnout academic*, sinisme adalah sikap tak acuh pada pembelajaran perkuliahan yang sedang ditempuh (Arlinkasari & Rauf, 2020). Yang ditunjukkan mahasiswa melakukan sinisme yakni berupa tetap mengerjakan tetapi dengan mengeluh dan kurangnya manajemen waktu. Hal ini dirasakan oleh partisipan 1 (P1).

“...ngerjakan sambil mengeluh gitu, kayak kok nggak selesai-selesai seh, kok banyak tugas gitu terus, kayak merasa kayak cuapek banget gitu loh, ingin istirahat tapi kan ya nggak bisa...” (W1.P1.6Nov2022.020)

Sedangkan *coping mechanism* yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi *burnout academic*, dapat dilihat dari dua aspek, antara lain:

#### 1. Problem-Focused Coping

Mahasiswa menunjukkan *coping mechanism* berupa memiliki manajemen waktu yang baik dengan membatasi jam istirahat, memiliki *coping mechanism* dan *problem solving* tersendiri (masing-masing partisipan memiliki cara yang berbeda), dan mengerjakan tugas dari yang mudah terlebih dahulu kemudian dilanjutkan ke tugas yang sulit.

Partisipan 2 (P2) dan partisipan 3 (P3) mengerjakan tugas yang dirasa mudah terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas yang dirasa sulit.

“...diam dulu, mengamati mau yang.. mau, mau yang mengerjakan yang mana dulu kalau ada banyak pasti saya mengerjakan yang mudah dulu...” (W1.P2.13Nov2022.040)

“...saya ngerjain dari yang menurut saya paling gampang dulu.” (W1.P3.27Nov2022.036)

## 2. Emotional-Focused Coping

Pengendalian emosi mahasiswa dalam menghadapi *burnout academic* yakni berupa membutuhkan bantuan orang lain (keluarga, teman, orang terdekat) ketika *burnout*, memiliki kontrol diri dan pemikiran yang positif, memiliki sikap religiusitas (mendekatkan diri kepada Tuhan ketika *burnout*), dan memiliki tanggung jawab dan *self-efficacy* yang tinggi.

Partisipan 1 (P1) dan partisipan 2 (P2) membutuhkan bantuan orang lain dalam penyelesaian burnout mereka.

“...jadi ya saya itu kayak tanya-tanya ke teman gitu lo.. kalau misalkan mereka tahu kan pasti kita juga dikasih tau cara-caranya gitu.” (W1.P1.6Nov2022.034)

“Terus kayak butuh perhatian gitu, terus butuh apa lagi ya, kayak teman yang membantu saat saya kayak sulit untuk mengerjakan tugas itu...” (W1.P1.6Nov2022.040)

“...karena terkadang kalau meminta bantuan orang lain mungkin pemikiran saya akan lebih jernih atau lebih paham.” (W1.P2.13Nov2022.058)

Partisipan 3 (P3) mengontrol emosi ketika burnout dengan membatasi komunikasi dengan orang lain.

“Kayak paling enggak mengurangi intensitas komunikasi di antara saya dan orang lain.” (W1.P3.27Nov2022.056)

Partisipan 1 (P1) dan partisipan 2 (P2) berpikiran religius menghasilkan perasaan lega dan tenang.

“...harus sholat dulu ae wes daripada pancet ngerjain gabisa-bisa.” (W1.P1.6Nov2022.052)

“Biasanya saya lebih tenang, kayak bisa berpikiran lebih gini, yang sebelumnya gak fokus jadi lebih mending.” (W1.P1.6Nov2022.05)

“Yang pastinya kita tenang ya, pemikiran kita pasti jauh kekontrol, maksudnya kayak harus mau ngapain kita tahu, kayak gitu daripada marah-marah terus” (W1.P2.13Nov2022.080)

Partisipan 1 (P1) dan partisipan 3 (P3) merasa bertanggung jawab atas burnout yang dialami.

“...saya bertanggung jawab atas burnout yang saya alami.” (W1.P1.6Nov2022.060)

“...bukan tipe yang mengabaikan tugas itu. Soalnya tugas itu kan penting apalagi dia berkaitan dengan nilai.” (W1.P3.27Nov2022.034)

Partisipan 3 memiliki self efikasi yang tinggi

“...saya memiliki self efikasi yang tinggi.” (W1.P3.27Nov2022.038)

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout academic* akan melakukan sikap-sikap yang menunjukkan kelelahan, sikap apatis, dan juga sinisme diakibatkan banyaknya tugas yang begitu banyak dalam satu waktu. Meski diantara ketiga partisipan memiliki bentuk yang berbeda-beda, tetapi ketiga partisipan melakukan ketiga aspek tersebut di saat mengalami *burnout academic*. Maka dari itu, untuk mengatasi *burnout academic*, mahasiswa melakukan bentuk *coping mechanism* yang memiliki dua fokus, yakni fokus pada permasalahan yang ada (*problem-focused coping*) dan fokus pada permasalahan emosi (*emotional-focused coping*). Dalam *problem-focused coping* yang perlu digaris bawahi adalah mahasiswa memiliki *coping mechanism* dan *problem solving*-nya sendiri karena setiap mahasiswa memiliki cara tersendiri untuk menghadapi masalah-masalah dalam tugas perkuliahan.

Selain hasil yang telah disebutkan diatas, peneliti menemukan beberapa hal yang dirasakan oleh partisipan mengenai *academic burnout*. Beberapa hal tersebut antara lain:

1. Perasaan yang muncul akibat burnout yang dialami

Partisipan 1 (P1) merasakan bahwa emosinya tidak terkontrol saat *burnout*.

“Terus... juga kayak kadang itu ngaruh ke emosi saya. Kayak saya lampiasin ke orang-orang sekitar gitu.” (W1.P1.6Nov2022.016)

Partisipan 2 (P2) merasa *bad mood* ketika *burnout*.

“Lebih ke diam, iya seperti *bad mood*.” (W1.P2.13Nov2022.030)

Partisipan 3 (P3) merasa tidak dapat berpikir saat *burnout* terjadi.

“Capek banget ... gak bisa berpikir gak mau ngapa ngapain ... kayak udah sumpek” (W1.P3.27Nov2022.026)

2. Pengalihan ketika lelah mengerjakan tugas

Partisipan 1 (P1) dan partisipan 3 (P3) melakukan pengalihan ketika lelah mengerjakan tugas dengan istirahat dan mencari hiburan di *handphone* atau laptop.

“...biasanya saya ya kayak yawis ditutup dulu aja bukunya, terus saya tinggal kayak e... rebahan gitu gitu bentar sambil kayak e... buka tiktok, buka instagram, gitu gitu kayak refreshing sebentar ...” (W1.P1.6Nov2022.036)

“...saya berhenti mengerjakan tugas itu saat itu juga...kalau misalnya udah capek berarti saya istirahat tidur atau gak istirahat biasa...butuh pengalihan fokus sebentar biar kayak gak merasa tertekan, ...cari hiburan...misalnya udah merasa baikkkan lanjut mengerjakan lagi” (W1.P3.27Nov2022.050)

3. Kebingungan mengatur waktu

Partisipan 1 (P1) dan partisipan 3 (P3) memiliki masalah dengan manajemen waktu.

“...bingung ngatur waktu buat main gitu loh, soale ya saking eh sangat banyaknya tugas ini, gitu...” (W1.P1.6Nov2022.028)

“...mungkin itu terjadi karena saya kurang memenuhi waktu dengan baik jadinya menumpuk di belakang gitu tugasnya.” (W1.P3.27Nov2022.07)

Berdasarkan serangkaian analisis hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa menunjukkan tanda-tanda yang beragam dalam tiap individu. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *academic burnout* juga beragam. Namun dari beragamnya faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga faktor utama penyebab *academic burnout* berdasarkan hasil wawancara tiga partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Tiga faktor tersebut adalah faktor kelelahan, sinisme, dan sikap apatis. Kelelahan yang dialami mahasiswa mengacu pada reaksi penuh emosi yang berlebihan dan reaksi berkurangnya kemampuan emosional (Maslach & Leiter, 2016). Dalam *burnout academic*, sinisme adalah sikap tak acuh pada pembelajaran perkuliahan yang sedang ditempuh (Arlinkasari & Rauf, 2020). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu oleh Rahmatpour, dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah ketertarikan pada bidang studi yang dipelajari. Selain itu, dalam penelitian Rahmatpour, dkk. (2019) juga ditemukan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh juga menjadi salah satu penyebab *academic burnout*. Hal ini juga sesuai dengan hasil temuan penelitian kami yang menunjukkan bahwa sikap apatis juga menjadi salah satu faktor penyebab *academic burnout*. Definisi sikap apatis sendiri menurut (Maslach & Leiter, 2016) merupakan skor rendah yang didapat oleh setiap individu yang membuat mahasiswa menjadi tidak memiliki kemampuan, sehingga membuat tugas-tugas terasa berat.

*Academic burnout* ini tentu memberikan pengaruh atau dampak tidak hanya pada kehidupan akademik mahasiswa namun juga dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini ditunjukkan dengan individu yang tidak jarang melampiaskan *burnout* mereka dengan cara yang kurang tepat, dan justru melampiaskannya pada orang-orang di sekitarnya yang sebenarnya tidak terlibat. Tidak sampai di situ, *burnout* ini juga ternyata mengambil peran yang cukup besar dalam mempengaruhi *mood* seseorang, yang tak jarang membuat mereka menjadi malas atau kehilangan semangat untuk melakukan apapun. Dalam penelitian oleh Hasbillah & Rahmasari (2022) juga ditemukan hal yang serupa bahwa *burnout* ini memberikan dampak dari segi mental dan juga keseharian. Dari segi mental *burnout* ini membuat mahasiswa sebagian besar merasakan stres yang cukup parah. Tanda-tanda yang dialami diantaranya adalah seperti mudah marah, prokrastinasi, hingga waktu istirahat yang kurang. Hal yang serupa juga ditunjukkan dalam penelitian oleh Jonathan & Herdiana (2020) yang mengungkapkan bahwa gejala stres yang ditunjukkan yaitu berupa tekanan darah meningkat, sering menunda pekerjaan, mudah marah, perubahan pola makan, peningkatan konsumsi rokok, dan mengalami gangguan tidur.

Oleh karena itu, mahasiswa perlu untuk memiliki dan menerapkan mekanisme *coping* yang sesuai dengan dirinya agar mereka dapat menghadapi *academic burnout* yang dialami. Dengan adanya mekanisme *coping* yang baik maka mahasiswa dapat mengendalikan diri atas situasi-situasi yang menekan tersebut. Selain diperlukannya *coping mechanism* yang baik dari masing-masing individu, peran orang lain terutama orang-orang di sekitar lingkungan juga dibutuhkan dalam membantu mengurangi *burnout* yang dialami. Kesamaan yang menjadi *highlight* dalam temuan penelitian kali ini adalah bantuan berupa dukungan dari segi emosional adalah yang paling dibutuhkan dari orang lain untuk membantu seseorang dapat *survive* selama mengalami *burnout* tersebut. Dukungan dan bantuan yang dibutuhkan tidak selalu berupa materi atau tindakan yang berarti, bahkan sekadar ucapan semangat dan kalimat-kalimat

penguat lainnya ternyata cukup memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami *burnout*. Hal ini juga ditunjukkan dalam penelitian oleh Shin et al. (2014) yang menunjukkan bahwa *seeking social support, reappraisal, and religious copings* yang merupakan bagian dari *emotional coping strategies* berkorelasi negatif dengan gejala *burnout*.

Sudah banyak penelitian terdahulu yang mengkaji tentang *academic burnout* maupun *coping strategies*, namun yang dapat menjadi pembeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yaitu subjek dan lokasi dari penelitian yang dilakukan, karena setiap subjek maupun daerah jelas memiliki karakteristiknya tersendiri. Dari hal tersebut dapat diperoleh faktor-faktor penyebab hingga solusi dari setiap permasalahan yang berbeda yang disesuaikan dengan subjek dari penelitian.

Dalam penelitian oleh Lianawati (2022) yang berjudul Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling selama Pembelajaran Daring menunjukkan bahwa kondisi *burnout* disebabkan oleh peralihan situasi perkuliahan yang cepat, sehingga menimbulkan reaksi emosi seperti kekhawatiran, panik, bahkan stress. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang kami lakukan dengan subjek yang memiliki kriteria pernah mengikuti perkuliahan baik secara daring maupun luring. Mahasiswa yang sebelumnya merasakan perkuliahan secara daring kemudian menjadi luring menunjukkan permasalahan yang serupa. Mereka memiliki kekhawatiran dan kecemasan hingga menimbulkan stress. Hal ini dikarenakan sistem perkuliahan secara daring dan luring memiliki banyak perbedaan yang cukup signifikan. Sehingga mereka yang sebelumnya berkuliah secara daring memerlukan penyesuaian baik dari diri dan lingkungan setelah melaksanakan perkuliahan secara luring.

Selain itu, penelitian oleh Apriliana (2021) mengenai Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring pada Masa Pandemi Covid-19 menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami perubahan sistem pembelajaran cenderung memiliki reaksi yang lebih tinggi terhadap stres akademik. Beberapa penyebab stres di antara para mahasiswa tersebut adalah beban tugas yang berat, tidak memahami materi perkuliahan, kesulitan untuk belajar, merasa tidak kompeten, kurangnya motivasi belajar, hubungan dengan keluarga dan teman sampai dengan kebiasaan tidur dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitian kami juga ditemukan bahwa dalam penyesuaian diri yang mereka lakukan mereka mengalami *culture shock* dengan tugas-tugas yang cukup banyak ketika kuliah secara luring apabila dibandingkan dengan kuliah secara daring. Sehingga hal tersebut membuat mereka merasa lelah hingga mereka tidak memiliki waktu istirahat yang cukup.

Beberapa penelitian terdahulu dan sumber-sumber yang dijadikan referensi ditujukan agar penelitian yang kami lakukan menjadi semakin kokoh, karena isi yang dimuat dalam referensi-referensi tersebut memiliki kesamaan topik dengan apa yang kami teliti sehingga dapat dijadikan sebagai acuan. Dari penelitian-penelitian sebelumnya belum ditemukan kesamaan dengan penelitian yang kami lakukan yaitu dalam hal subjek maupun lokasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang kami lakukan tergolong masih baru dan belum banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu.

#### 4. Simpulan

Terdapat beberapa faktor penyebab dibalik *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa, diantaranya adalah kelelahan, sinisme, dan juga sikap apatis. Maka dari itu,

diperlukan kontrol diri yang baik serta *coping mechanism* yang tepat bagi masing-masing individu agar mereka dapat menghadapi situasi *academic burnout* yang dialami.

Disamping itu, dukungan dari orang lain berupa bantuan maupun sekadar kalimat-kalimat afirmatif ternyata mengambil peran yang cukup besar dalam mengurangi situasi *academic burnout* yang dialami.

#### Daftar Rujukan

- Apriliana, Dena Noor. 2021. Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(1), 89-96.
- Asrowi dkk. 2020. Academic Burnout pada Peserta Didik Terdampak Pandemic COVID-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5(1), 123-130.
- Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2019). Mother phubbing and adolescent academic burnout; The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 109622. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622>
- Eckleberry-Hunt, J., Kirkpatrick, H., & Barbera, T. (2018). The problems with burnout research. In *Academic Medicine* (Vol. 93, Issue 3). <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001890>
- Hanifah dkk. 2020. Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. 16(1), 29-43.
- Hasbillah, Muhamad Sani Rosyad., & Diana Rahmasari. 2022. Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 9(6), 122-132.
- Jonathan, Ario Chandra., & Ike Herdiana. 2020. Coping Stress Pasca Cerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 5(1), 71-87.
- Lianawati, 2022. Analisis Deskriptif Burnout Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*. 4(2), 1678-1685.
- Martinez dkk. 2020. Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in Psychology*. 11(591), 1-7.
- Permatasari dkk. 2021. Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 373-384.
- Rahman, D. H. (2019). Pengembangan Skala Keyakinan Irasional dalam Penulisan Skripsi. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–12.
- Rahmatpour, P., dkk. 2019. Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*. 8, 1-5.
- Saputra, Y. A. A. (2020). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Yang Bekerja. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Shin dkk. 2014. Relationships Between Coping Strategies and Burnout Symptoms: A Meta-Analytic Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*. 45(1), 44-56.

- Tang, Y., Xu, J., Wang, W., Xiang, J., & Yang, H. (2011). A sensitive immunochromatographic assay using colloidal gold-antibody probe for the rapid detection of semicarbazide in meat specimens. *European Food Research and Technology*, 232(1), 9–16. <https://doi.org/10.1007/s00217-010-1351-2>
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 77, 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>
- Istiqomah, N., Hamdani. (2021). Survei Tingkat Kejenuhan Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 229-234.