



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 2124-2147

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Analisis *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Negeri Manado

I Made Devastha Ariestyawan¹, Deitje A. Katuuk², Gloridei L. Kapahang³

Universitas Negeri Manado

Email : devaimade18@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang di gunakan adalah wawancara. Penentuan subjek pada penlitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 3 orang mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Manado. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang digunakan mahasiswa pada saat mengalami *Academic Burnout* serta efektivitas strategi yang mereka gunakan. Hasil penelitian menunjukkan ketiga subjek mengalami *Academic Burnout*, dimana subjek pertama mengalami *academic burnout* pada saat sedang menyusun tugas akhir (skripsi), sedangkan subjek kedua dan ketiga mengalami *academic burnout* terjadi saat mereka menjalani perkuliahan, penyebab utama yang menyebabkan mereka mengalami *academic burnout* adalah banyaknya tekanan atau tuntutan baik itu dari pihak kampus maupun orang tua yang mengharuskan bisa menyelesaikan laporan dan juga mengharuskan mereka agar bisa lulus tepat waktu.

Kata Kunci : *Academic Burnout*, Mahasiswa

Abstract

This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. In this study, the data collection method used was interviews. The determination of subjects in this study used *purposive sampling techniques* totaling 3 students of the Department of Elementary School Teacher Education, Manado State University. This study aims to find out how coping strategies used by students when experiencing *Academic Burnout* and the effectiveness of the strategies they use. The results of the study show that the three subjects experience *Academic Burnout*, where the first subject experiences *academic burnout* while preparing the final project (thesis), while the second and third subjects experience *academic burnout* occurs when they are undergoing lectures, the main cause that causes them to experience academic burnout is a lot of pressure or demands both from the campus and parents who requires them to be able to complete reports and also requires them to be able to pass on time.

Keywords: *Academic Burnout*, Students

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, dimana anak-anak layak mendapatkan pendidikan yang bermutu demi kemajuan bangsa. Dalam proses belajar secara formal dapat diperoleh disekolah, sedangkan pendidikan informal dapat diperoleh dari rumah. Dimana keluarga merupakan pendidikan pertama yang didapatkan anak dalam menjalani kehidupan sehari harinya. Tujuan pendidikan sendiri adalah untuk mencerdaskan dan mengembangkan potensi serta bakat yang diminati oleh anak, dengan begitu diharapkan anak bangsa dapat memiliki ilmu, kepribadian, kreatifitas serta tanggung jawab yang baik dan layak untuk masa depan mereka. Pendidikan yang diterima dengan baik oleh setiap individu akan menghasilkan penerus diberbagai bidang. sehingga mampu untuk bersaing di dunia luar. Berbeda disaat sekolah menengah, banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang dipegang mahasiswa membuat mereka mengalami *Academic Burnout* atau rasa jenuh atau kondisi emosional dimana individu merasa tidak berdaya dan lelah yang berlebihan akibat banyaknya tugas yang didapat. Tugas yang di dapatkan dalam jumlah yang banyak dengan tuntutan waktu yang di berikan dalam pengumpulan tugas yang sedikit membuat mereka merasa jenuh dan lelah sehingga dapat membuat menurunnya motivasi belajar mereka. Stres merujuk pada kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan keadaan seseorang. Jika seseorang mengalami tingkat stres yang berlebihan, hal tersebut dapat mengganggu

kemampuan individu untuk menghadapi lingkungan sekitar dan menyelesaikan tugas pekerjaan yang harus dilakukan Tulus, Naharia & Kapahang (2023). Setiap mahasiswa yang menjalani perkuliahan pasti akan dihadapkan oleh tugas akhir (skripsi), Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa S1 yang melibatkan suatu kemampuan, baik kemampuan intelijen maupun kemampuan emosional (Wakhyudin & Putri, 2020). Pengerjaan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa dengan melalui penelitian sehingga mahasiswa memerlukan kompetensi agar penyusunan skripsi bisa selesai tepat waktu. Istilah burnout pada awalnya mengacu pada kelelahan dikalangan pekerja karena beban pekerjaan."

Selama penyusunan skripsi berlangsung mahasiswa akan mengalami lelah dan stres yang berlebih. Dimana mereka mungkin akan mengalami penurunan motivasi belajar. Motivasi belajar sendiri menurut teori kebutuhan Maslow merupakan kebutuhan yang berjenjang, mulai dari fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, hingga kebutuhan aktualisasi diri. Dalam konteks pendidikan, mahasiswa akan merasa kebutuhan terpenuhi cenderung lebih kepada motivasi belajar sehingga mereka mampu mencapai potensi maksimal mereka. Lalu menurut Bandura menekankan pentingnya observasi dan modeling dalam motivasi belajar. Individu dapat belajar dari melihat orang lain dan menirukan perilaku mereka. Vahabi et al., 2018 menjelaskan bahwa situasi stres yang berkelanjutan dapat memperburuk kelelahan emosional dikalangan mahasiswa; kelelahan emosional bermanifestasi sebagai harga diri rendah, self-efficacy rendah, dan keengganan. Menurut Maslach & Leiter (2016) *academic burnout* adalah sindrom yang dicirikan oleh kelelahan mental, inefisiensi, dan apatis. Hal ini dianggap sebagai pengalaman stres yang tertanam dalam hubungan sosial yang melibatkan pandangan orang lain. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa pengerjaan tugas akhir dapat menjadi permasalahan akademik bagi mahasiswa. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi burnout menurut Leiter & Maslach (2000, dalam Arlinkasari & Akmal, 2017), menyatakan adanya enam faktor yang berpengaruh dalam burnout yaitu ; reward, community, workload, control value, dan fairness. faktor-faktor tersebut juga kemudian yang dapat menyebabkan munculnya burnout pada mahasiswa sehingga menjadi hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir dan lulus tepat waktu. Orpina & Prahara (2019) menjelaskan bahwa burnout akademik biasanya akan mengacu pada stres, beban, ataupun, suatu faktor psikologis mahasiswa kemudian menunjukkan keadaan yang lelah secara emosional, fisik, serta kecenderungan terhadap depresi dan munculnya perasaan tidak percaya diri serta pencapaian diri yang rendah. Akademik burnout dapat berdampak terhadap kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Yang (2004) menunjukkan bahwa

academic burnout memiliki hasil signifikan terhadap prestasi akademik. Yang (2004) mengatakan bahwa *academic burnout* mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah. Burnout bisa dialami oleh setiap manusia dan tidak memandang usia jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan dan semakin disadari sebagai sesuatu masalah yang serius yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Dari pendapat-pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa burnout merupakan suatu kondisi emosional dimana seseorang akan merasa lelah secara fisik dan emosional, burnout juga mengacu pada beban stress, faktor psikologis dan tuntutan-tuntutan dari tempat kerja/kuliah yang dimana akan menjadi hambatan bagi individu dalam menjalankan kesehariannya. *Academic Burnout* merupakan fenomena yang sudah umum terjadi, terdapat tiga komponen dalam academic burnout yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *academic inefficacy*. a) *exhaustion*, item-item pada dimensi ini mengacu pada perasaan lelah tetapi tidak merujuk langsung kepada orang lain sebagai sumber umum. (Leiter dan Maslach.2000 dalam Khairani & Ildil, 2015) menyatakan bahwa dimensi ini mengarah pada perasaan emosional yang berlebihan dan perasaan terkurasnya sumber daya emosional. Individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi hari lain atau orang lain. b) *cynicism*, komponen ini ditandai dengan ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap perkuliahan yang dijalani, tidak harus dengan orang lain. *Cynicism* mengacu pada sikap memberi jarak terhadap proses pembelajaran yang dialami. Sikap yang muncul biasanya merasa tidak peduli, cenderung meremehkan, membolos, tidak mengerjakan tugas, bersikap kasar, acuh tak acuh dan berpikiran negative terhadap dosen dan lingkungan perkuliahan. c) *academic inefficacy*, komponen ini meliputi aspek sosial dan nonsosial dalam pencapaian akademik. Menjadi seorang mahasiswa akhir itu tidaklah hal yang mudah, hal tersebut dikarenakan mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar untuk menghadapi masalah dalam penyusunan tugas akhir serta tuntutan orang tua yang mengharuskan mereka untuk lulus tepat waktu. Banyaknya tuntutan yang mereka hadapi membuat mereka merasa jenuh, depresi dan kelelahan psikologis yang mengakibatkan menurunnya motivasi sehingga tugas akhir yang mereka lakukan menjadi terhambat. Pada penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa dalam penelitian yang dilakukan oleh Mariam E. Biremanoe menunjukkan hasil bahwa Hasil kajian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa burnout akademik dapat terjadi pada mahasiswa yang sedang berkuliah maupun pada mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja. *Academic burnout* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain, self-efficacy,

resiliensi, dukungan sosial, sikap prokrastinasi akademik, maupun konsep belajar dalam kelas juga dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout*. Dukungan sosial bisa dari teman, keluarga, orang-orang sekitar, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gejala burnout akademik. *Academic burnout* juga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Berdasarkan uraian-uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang *academic burnout* pada mahasiswa tepatnya pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, dengan judul penelitian “Analisis *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, pemilihan penelitian kualitatif digunakan karena adanya beberapa faktor yang akan dijabarkan pada fenomena yang akan diteliti. Penelitian kualitatif merupakan suatu jenis penelitian, dimana dalam metode ini menggunakan data deskriptif untuk memahami data fenomena sosial. Bentuk jenis penelitian kualitatif digunakan untuk meneliti masalah yang kompleks dan tidak bisa diukur dengan angka. Metode penelitian kualitatif didefinisikan dengan penelitian yang berfokus kepada pengujian materi, merincikan hipotesis secara spesifik, serta pengumpulan data dalam mendukung dan menyangkal hipotesis yang telah dibuat (Creswell, 2017). Menurut Hashemnezhad (2015) penelitian kualitatif bersifat lebih fleksibel karena dalam studi ini membiarkan atau mempersilakan sikap spontanitas yang luar biasa dan adaptasi interaksi antara peneliti dan partisipan. Metode penelitian kualitatif disebut juga penelitian yang menggunakan latar belakang yang penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi pada lokasi penelitian untuk mempertimbangkan masalah sosial yang ada sesuai dengan fenomena yang diangkat oleh peneliti dengan analisisnya lebih bersifat kualitatif.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi sendiri berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu *phainomenon* yang berarti gejala atau segala sesuatu yang menampilkan diri. Istilah fenomena dapat di lihat dari dua sudut pandang, yaitu fenomena selalu menunjuk keluar dan fenomena dari sudut pandang kesadaran kita. Oleh karena itu, dalam memandang suatu fenomena kita harus terlebih dulu melihat penyaringan atau *ratio*, sehingga menemukan kesadaran yang sejati. Fenomenologi adalah pendekatan yang dimulai oleh Edmund Husserl dan dikembangkan oleh Martin Heidegger untuk memahami

atau mempelajari pengalaman hidup manusia. Pendekatan ini berevolusi sebuah metode penelitian kualitatif yang matang dan dewasa selama beberapa dekade pada abad ke dua puluh. Fokus umum penelitian ini untuk memeriksa/meneliti esensi atau struktur pengalaman ke dalam kesadaran manusia (Tuffour: 2017).

Untuk menentukan subjek penelitian, peneliti melakukan skrining awal untuk melihat apakah mahasiswa mengalami *Academic Burnout* atau tidak. Untuk jumlah populasi yang tidak diketahui jumlahnya maka untuk menentukan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus Cochran (Sugiyono 2017). Untuk itu responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah minimal 96 responden tetapi kemudian peneliti mengambil 100 orang responden yang akan mengisi skrining awal yang dibagikan kepada mahasiswa semester akhir di Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Berdasarkan hasil skrining awal dengan kategori rendah terdapat 17 responden, kategori sedang terdapat 82 responden sedangkan pada kategori tinggi hanya terdapat 1 responden. Kemudian untuk proses penelitian lebih lanjut peneliti mengambil 1 orang pada setiap kategori rendah, sedang dan tinggi. Maka dari itu sumber data dalam penelitian ini adalah 3 orang mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, sedangkan untuk sub analisis yaitu *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Lokasi Penelitian

Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) Universitas Negeri Manado merupakan salah satu jurusan yang menghasilkan calon guru baik dalam pendidikan sejak dini (PG-PAUD) hingga pendidikan dasar (PGSD). Berdasarkan skrining awal yang telah dilakukan mahasiswa yang memilih untuk kuliah di jurusan pendidikan dasar memiliki tugas dan tanggung jawabnya masing-masing, baik itu sebagai mahasiswa yang harus mengerjakan tugas kuliahnya, tugas dan tanggung jawabnya di rumah, dan bahkan harus mengikuti program-program yang dibuat oleh kampus, seperti Praktik Pengalaman Lapangan

(PPL) dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang harus diikuti setiap mahasiswa jurusan Pendidikan Dasar. Sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan skrining awal untuk mengetahui apakah mahasiswa di Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado mengalami *Academic Burnout* atau Tidak. Peneliti membangun kepercayaan terhadap subjek dengan baik sebelum peneliti melakukan penelitian mengenai Analisis *Academic Burnout* pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, serta peneliti juga sudah menyampaikan maksud dan tujuan peneliti untuk melakukan penelitian. Setelah melakukan skrining awal peneliti melakukan penyusunan pedoman wawancara untuk mendalami *Academic Burnout* yang dialami mahasiswa, pedoman wawancara disusun berdasarkan dengan kategori yang sudah ada. Proses pemilihan subjek penelitian dengan cara peneliti melihat 3 orang dalam kategori tinggi, sedang dan rendah berdasarkan hasil skrining awal yang sudah peneliti lakukan sebagai subjek yang tepat untuk penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada 4 Februari 2025 hingga 21 Maret 2025. Sebelum masuk pada tahap wawancara pada 4-11 Februari 2025 peneliti melakukan skrining awal terhadap mahasiswa jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, sekaligus menanyakan ketersediaan subjek untuk mengisi skrining awal dan mengkonfirmasi nanti akan dilanjutkan dengan proses wawancara sebagai sumber data.

Pengambilan data pertama yaitu pada subjek Anisa (nama samaran) pada hari Jumat, 7 Maret 2025 peneliti melakukan pertemuan dengan subjek untuk melakukan wawancara di Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado sesuai kesepakatan antara subjek dengan peneliti pada hari sebelumnya yakni pada hari Kamis 6 Maret 2025. Wawancara dengan subjek Anisa (nama samaran) dilakukan dengan waktu 30 menit, yaitu pada pukul 13.00 WITA – 13.30 WITA. Pengambilan data kedua pada subjek Agus (nama samaran) juga dilaksanakan di hari yang sama yaitu hari Jumat 7 Maret 2025, namun pada hari sebelumnya hari Kamis, 6 Maret 2025 peneliti bertemu dengan subjek di jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado untuk menanyakan kesiapan subjek untuk diwawancarai sebagai sumber data, Sehingga pada hari Jumat 7 Maret 2025 peneliti melaksanakan wawancara penelitian yang dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Dasar Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Wawancara dilakukan selama 35 menit, yaitu pada pukul 14.00 WITA – 14.35 WITA. Pengambilan data ketiga pada subjek Reynaldi (nama samaran) dilaksanakan pada hari Senin, 10 Maret 2025 peneliti melakukan pertemuan dengan subjek untuk melakukan wawancara penelitian di Jurusan

Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado sesuai kesepakatan via telepon antara subjek dengan peneliti pada hari sebelumnya pada hari minggu 9 Maret 2025. Wawancara dengan subjek dilakukan dengan waktu 35 menit, yaitu pada pukul 14.00 WITA – 14.35 WITA

Untuk wawancara informan pendukung satu pada subjek Anisa (nama samaran), yaitu selin (nama samaran) dilakukan pada hari Selasa 18 Maret 2025 di Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, wawancara penelitian dilakukan selama 15 menit, yaitu pada pukul 10.00 WITA - 10.15 WITA. Pada wawancara informan pendukung dua subjek Anisa (nama samaran) yaitu tania (nama samaran) juga dilaksanakan pada hari dan lokasi yang sama yaitu pada hari selasa 18 Maret 2025 di jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, wawancara penelitian dilakukan selama 13 menit, yaitu pada pukul 11.00 WITA – 11.13 WITA.

Wawancara informan pendukung satu pada subjek Agus (nama samaran) yaitu kezya (nama samaran) dilakukan pada hari Kamis, 20 Maret 2025 di Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, wawancara penelitian dilakukan selama 18 menit, yaitu pada pukul 09.00 WITA - 09.18 WITA. Sedangkan pada informan pendukung dua subjek agus (nama samaran) yaitu mita (nama samaran) juga dilaksanakan pada hari dan lokasi yang sama yaitu pada hari selasa 20 Maret 2025 di jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, wawancara penelitian dilakukan selama 15 menit, yaitu pada pukul 11.00 WITA – 11.15 WITA. Pada wawancara informan pendukung satu pada subjek Reynaldi (nama samaran) yaitu tina (nama samaran) dilakukan pada hari Jumat, 21 Maret 2025 di Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, peneliti melakukan wawancara penelitian dilakukan selama 17 menit, yaitu pada pukul 10.00 WITA - 10.17 WITA. Dan yang terakhir pada informan pendukung dua subjek Reynaldi (nama samaran) yaitu Yudi peneliti melakukan wawancara penelitian di hari yang sama dan dilokasi yang sama yaitu pada hari Jumat, 21 Maret 2025 di Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, wawancara berlangsung kurang lebih 16 menit yaitu pada pukul 12.00 WITA – 12.16 WITA.

Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Dokumen dan data Wawancara Subjek 1
 - a. Dokumen

Tabel 2.1

NAMA LENGKAP	ANISA
PRODI	PG-PAUD
JENIS KELAMIN	PEREMPUAN
Saya merasa lelah secara emosi oleh Tugas Akhir (Skripsi).	2
Saya tidak tertarik terhadap jadwal bimbingan yang diatur oleh dosen.	2
Saya dapat menyelesaikan secara baik revisi yang diberikan oleh dosen	2
Saya merasa lelah untuk melanjutkan revisi yang diberikan oleh dosen	2
Saya kurang antusias terhadap bimbingan skripsi	2
Saya percaya bahwa saya membuat kontribusi yang efektif terhadap tugas akhir yang saya kerjakan.	2
Saya merasa stres ketika mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing	1
Menurut pendapat saya, saya adalah mahasiswa yang mampu untuk lulus tepat waktu	1
Saya telah belajar banyak hal menarik selama berkuliah di jurusan Pendidikan Dasar.	1
Saya merasa lelah ketika harus ke kampus untuk melakukan bimbingan	1
Saya menjadi lebih masa bodoh terhadap waktu makan saya hanya untuk mengerjakan tugas akhir	1
Saya merasa bersemangat mengerjakan revisi tugas akhir bersama teman-teman saya	2

Saya merasa tertekan ketika orang tua saya selalu menanyakan "kapan lulus" terhadap saya	3
Saya meragukan diri saya sendiri untuk menghadapi tugas akhir	1
Selama mengerjakan tugas akhir saya merasa yakin bahwa saya bisa menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan efektif dan tepat waktu	1

Berdasarkan hasil skrining awal yang dilakukan, Subjek 1 menunjukkan tingkat kelelahan yang relatif rendah dalam menghadapi tugas akhir (skripsi). Hal ini terlihat subjek tidak setuju dengan memberikan skor 2 pada pernyataan "Saya merasa lelah secara emosi oleh Tugas Akhir (Skripsi)" dan "Saya merasa lelah untuk melanjutkan revisi yang diberikan oleh dosen," yang menunjukkan kelelahan emosional namun masih dalam batas ringan hingga sedang. Subjek 1 juga menyatakan kurang tertarik terhadap jadwal bimbingan yang diatur oleh dosen dengan, yang mengindikasikan adanya sedikit penurunan minat, tetapi belum pada tingkat yang signifikan. Pada pernyataan "Saya dapat menyelesaikan secara baik revisi yang diberikan oleh dosen," Subjek 1 memberikan skor 2 yaitu setuju, menandakan bahwa ia masih mampu menyelesaikan revisi dengan cukup baik. Skor rendah pada pernyataan "Saya merasa stres ketika mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing" yaitu sangat setuju (skor 1) dan "Menurut pendapat saya, saya adalah mahasiswa yang mampu untuk lulus tepat waktu" (skor 1) menunjukkan bahwa Subjek 1 memiliki tingkat stres yang rendah serta optimisme yang cukup terhadap kelulusan tepat waktu. Selain itu, Subjek 1 menunjukkan skor rendah pada pernyataan terkait kelelahan fisik, seperti "Saya merasa lelah ketika harus ke kampus untuk melakukan bimbingan" dan "Saya menjadi lebih masa bodoh terhadap waktu makan saya hanya untuk mengerjakan tugas akhir," keduanya dengan skor 1 yaitu sangat tidak setuju. Hal ini mengindikasikan bahwa kelelahan akademik Subjek 1 belum berpengaruh signifikan terhadap kondisi fisik dan pola hidup sehari-hari.

Dukungan sosial dari teman-teman juga terlihat positif, dengan skor 2 yaitu setuju pada pernyataan "Saya merasa bersemangat mengerjakan revisi tugas akhir bersama teman-teman saya." Namun, tekanan dari lingkungan keluarga masih cukup besar, tercermin dari skor 3 yaitu setuju pada pernyataan "Saya merasa tertekan ketika orang tua saya selalu menanyakan 'kapan lulus' terhadap saya." Subjek 1 memberikan skor rendah pada pernyataan "Saya meragukan diri saya sendiri untuk menghadapi tugas akhir" yaitu sangat tidak setuju (skor 1), serta pada

“Selama mengerjakan tugas akhir saya merasa yakin bahwa saya bisa menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan efektif dan tepat waktu” (skor 1), yang menunjukkan keyakinan diri yang masih baik. Secara keseluruhan, hasil skrining menunjukkan bahwa Subjek 1 mengalami kelelahan akademik dalam tingkat rendah. Meski terdapat beberapa tanda kelelahan emosional dan tekanan dari lingkungan, Subjek 1 masih mampu menjaga motivasi dan optimisme yang cukup baik dalam menjalani proses penyusunan tugas akhir.

b. Hasil Dokumen dan wawancara subjek 2

a. Dokumen Tabel 2.2

NAMA LENGKAP	AGUS
PRODI	PGSD
JENIS KELAMIN	LAKI-LAKI
Saya merasa lelah secara emosi oleh Tugas Akhir (Skripsi).	3
Saya tidak tertarik terhadap jadwal bimbingan yang diatur oleh dosen.	3
Saya dapat menyelesaikan secara baik revisi yang diberikan oleh dosen	2
Saya merasa lelah untuk melanjutkan revisi yang diberikan oleh dosen	3
Saya kurang antusias terhadap bimbingan skripsi	3
Saya percaya bahwa saya membuat kontribusi yang efektif terhadap tugas akhir yang saya kerjakan.	2
Saya merasa stres ketika mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing	3
Menurut pendapat saya, saya adalah mahasiswa yang mampu untuk lulus tepat waktu	1
Saya telah belajar banyak hal menarik selama berkuliah di jurusan Pendidikan Dasar.	1
Saya merasa lelah ketika harus ke kampus untuk melakukan bimbingan	3

Saya menjadi lebih masa bodoh terhadap waktu makan saya hanya untuk mengerjakan tugas akhir	3
Saya merasa bersemangat mengerjakan revisi tugas akhir bersama teman-teman saya	2
Saya merasa tertekan ketika orang tua saya selalu menanyakan "kapan lulus" terhadap saya	3
Saya meragukan diri saya sendiri untuk menghadapi tugas akhir	3
Selama mengerjakan tugas akhir saya merasa yakin bahwa saya bisa menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan efektif dan tepat waktu	1

Berdasarkan hasil skrining awal yang dilakukan, Subjek 2 menunjukkan bahwa ia sering merasa lelah secara emosi dalam menghadapi tugas akhir (skripsi), sebagaimana ditunjukkan pada pernyataan *"Saya merasa lelah secara emosi oleh Tugas Akhir (Skripsi)"* dengan skor 3. Selain itu, Subjek 2 juga menyatakan tidak tertarik terhadap jadwal bimbingan yang diatur oleh dosen, dengan skor yang sama yaitu 3. Kondisi ini menggambarkan bahwa Subjek 2 mulai kehilangan minat dan energi untuk menjalani proses bimbingan skripsi secara rutin. Pada pernyataan *"Saya dapat menyelesaikan secara baik revisi yang diberikan oleh dosen"*, Subjek 2 memberikan skor 2. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami kelelahan, ia masih memiliki kemampuan untuk menyelesaikan revisi dengan cukup baik, walaupun tidak optimal. Namun, ia kembali menunjukkan rasa lelah pada pernyataan *"Saya merasa lelah untuk melanjutkan revisi yang diberikan oleh dosen"* yang diberi skor 3, serta *"Saya kurang antusias terhadap bimbingan skripsi"* dengan skor yang juga sama, yang semakin memperkuat adanya indikasi penurunan semangat dalam menjalani proses akademik. Subjek 2 memberikan skor 2 pada pernyataan *"Saya percaya bahwa saya membuat kontribusi yang efektif terhadap tugas akhir yang saya kerjakan"*, yang mengindikasikan adanya keyakinan diri yang tidak terlalu tinggi. Sementara itu, pada pernyataan *"Saya merasa stres ketika mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing"*, Subjek 2 memberikan skor 3, menunjukkan bahwa proses revisi yang berulang menjadi salah satu faktor penyebab stres bagi dirinya.

Lebih jauh, pada pernyataan *"Menurut pendapat saya, saya adalah mahasiswa yang mampu untuk lulus tepat waktu"* Subjek 2 hanya memberikan skor 1, begitu juga dengan *"Saya telah belajar banyak hal menarik selama berkuliah di jurusan Pendidikan Dasar"* yang juga

mendapatkan skor 1. Nilai rendah pada kedua pernyataan ini menunjukkan adanya perasaan tidak percaya diri dan kesulitan melihat hal-hal positif dari pengalaman perkuliahan yang dijalaninya. Selain itu, Subjek 2 kembali menunjukkan kelelahan dengan skor 3 pada pernyataan *"Saya merasa lelah ketika harus ke kampus untuk melakukan bimbingan"*, serta pada *"Saya menjadi lebih masa bodoh terhadap waktu makan saya hanya untuk mengerjakan tugas akhir"*. Kedua pernyataan ini menggambarkan adanya pengaruh kelelahan akademik pada keseharian dan pola hidup Subjek 2. Meskipun demikian, Subjek 2 memberikan skor 2 pada pernyataan *"Saya merasa bersemangat mengerjakan revisi tugas akhir bersama teman-teman saya"*, yang mengindikasikan bahwa dukungan teman sebaya masih memiliki sedikit pengaruh positif terhadap motivasinya. Namun, ia kembali menunjukkan tekanan yang cukup besar pada pernyataan *"Saya merasa tertekan ketika orang tua saya selalu menanyakan 'kapan lulus' terhadap saya"* dengan skor 3. Pada pernyataan *"Saya meragukan diri saya sendiri untuk menghadapi tugas akhir"*, Subjek 2 juga memberikan skor 3, yang menunjukkan adanya keraguan diri yang cukup kuat. Terakhir, Subjek 2 memberikan skor rendah yaitu 1 pada pernyataan *"Selama mengerjakan tugas akhir saya merasa yakin bahwa saya bisa menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan efektif dan tepat waktu"*. Skor ini menguatkan bahwa Subjek 2 memiliki keyakinan diri yang rendah terhadap kemampuannya sendiri. Secara keseluruhan, hasil skrining menunjukkan bahwa Subjek 2 mengalami tingkat kelelahan akademik sedang. Hal ini tercermin dari dominasi skor sedang hingga tinggi pada pernyataan-pernyataan yang menggambarkan kelelahan, penurunan motivasi, keraguan diri, serta adanya tekanan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi efektivitas Subjek 2 dalam menyelesaikan tugas akhir jika tidak ada dukungan atau strategi coping yang memadai

Hasil Dokumen dan wawancara subjek 3

a. Dokumen Tabel 2.3

NAMA LENGKAP	REYNALDI
PRODI	PGSD
JENIS KELAMIN	LAKI-LAKI
Saya merasa lelah secara emosi oleh Tugas Akhir (Skripsi).	4
Saya tidak tertarik terhadap jadwal bimbingan yang diatur oleh dosen.	3

Saya dapat menyelesaikan secara baik revisi yang diberikan oleh dosen	2
Saya merasa lelah untuk melanjutkan revisi yang diberikan oleh dosen	3
Saya kurang antusias terhadap bimbingan skripsi	4
Saya percaya bahwa saya membuat kontribusi yang efektif terhadap tugas akhir yang saya kerjakan.	2
Saya merasa stres ketika mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing	3
Menurut pendapat saya, saya adalah mahasiswa yang mampu untuk lulus tepat waktu	2
Saya telah belajar banyak hal menarik selama berkuliah di jurusan Pendidikan Dasar.	2
Saya merasa lelah ketika harus ke kampus untuk melakukan bimbingan	4
Saya menjadi lebih masa bodoh terhadap waktu makan saya hanya untuk mengerjakan tugas akhir	4
Saya merasa bersemangat mengerjakan revisi tugas akhir bersama teman-teman saya	2
Saya merasa tertekan ketika orang tua saya selalu menanyakan "kapan lulus" terhadap saya	3
Saya meragukan diri saya sendiri untuk menghadapi tugas akhir	3
Selama mengerjakan tugas akhir saya merasa yakin bahwa saya bisa menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan efektif dan tepat waktu	4

Berdasarkan hasil skrining awal yang dilakukan, Subjek 3 menunjukkan tingkat kelelahan akademik yang tinggi dalam menghadapi tugas akhir (skripsi). Hal ini terlihat dari skor 4 pada pernyataan "Saya merasa lelah secara emosi oleh Tugas Akhir (Skripsi)," yang menunjukkan kelelahan emosional yang sangat kuat selama proses penyusunan skripsi. Subjek 3 juga menyatakan kurang tertarik terhadap jadwal bimbingan yang diatur oleh dosen dengan skor 3,

serta rasa lelah yang cukup tinggi untuk melanjutkan revisi yang diberikan oleh dosen (skor 3). Selain itu, skor 4 pada pernyataan "Saya kurang antusias terhadap bimbingan skripsi" menguatkan indikasi penurunan minat dan energi yang signifikan dalam menjalani proses akademik. Pada pernyataan "Saya dapat menyelesaikan secara baik revisi yang diberikan oleh dosen," Subjek 3 memberikan skor 2, yang menunjukkan kemampuan menyelesaikan revisi masih ada, meskipun tidak optimal. Hal ini diperkuat dengan skor 3 pada pernyataan "Saya merasa stres ketika mengerjakan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing," menandakan bahwa proses revisi yang berulang menjadi sumber stres yang cukup besar. Subjek 3 menunjukkan ketidakpastian dan keraguan diri, terlihat dari skor 3 pada pernyataan "Saya meragukan diri saya sendiri untuk menghadapi tugas akhir," serta tekanan yang dirasakan dari lingkungan keluarga dengan skor 3 pada pernyataan "Saya merasa tertekan ketika orang tua saya selalu menanyakan 'kapan lulus' terhadap saya."

Selain itu, kelelahan fisik dan gangguan pada pola hidup juga terlihat jelas, dengan skor 4 pada pernyataan "Saya merasa lelah ketika harus ke kampus untuk melakukan bimbingan" dan "Saya menjadi lebih malas bodoh terhadap waktu makan saya hanya untuk mengerjakan tugas akhir." Kondisi ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik Subjek 3 telah memengaruhi keseharian dan kesehatannya. Meskipun demikian, Subjek 3 masih menunjukkan sedikit semangat pada lingkungan sosial, dengan skor 2 pada pernyataan "Saya merasa bersemangat mengerjakan revisi tugas akhir bersama teman-teman saya." Namun, skor 2 pada pernyataan "Saya percaya bahwa saya membuat kontribusi yang efektif terhadap tugas akhir yang saya kerjakan" dan "Menurut pendapat saya, saya adalah mahasiswa yang mampu untuk lulus tepat waktu" menunjukkan keyakinan diri yang sedang menurun. Uniknya, pada pernyataan terakhir "Selama mengerjakan tugas akhir saya merasa yakin bahwa saya bisa menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan efektif dan tepat waktu," Subjek 3 memberikan skor 4, yang bisa diartikan sebagai ambivalensi atau usaha keras untuk mempertahankan optimisme meskipun kelelahan tinggi. Secara keseluruhan, hasil skrining menunjukkan bahwa Subjek 3 mengalami tingkat kelelahan akademik yang tinggi. Kondisi ini tercermin dari dominasi skor tinggi pada pernyataan yang menggambarkan kelelahan emosional, fisik, stres, serta penurunan motivasi dan antusiasme. Tekanan dari lingkungan keluarga dan keraguan diri juga menjadi faktor yang memperberat kondisi kelelahan ini. Situasi seperti ini membutuhkan perhatian serius agar Subjek 3 dapat memperoleh dukungan dan strategi coping yang efektif demi menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik.

A. Pembahasan

1. Kelelahan

Dari hasil wawancara dan analisis, ketiga subjek menunjukkan tingkat kelelahan akademik yang berbeda meskipun mereka mengalami tantangan serupa dalam masa perkuliahan, terutama di semester akhir. Perbedaan ini dapat dikategorikan dalam tiga tingkatan, yaitu kelelahan rendah pada subjek 1, kelelahan sedang pada subjek 2, dan kelelahan tinggi pada subjek 3.

Subjek 1 mengalami tingkat kelelahan yang relatif rendah dibandingkan dengan subjek lainnya. Pada awalnya, subjek ini tidak merasakan beban yang signifikan hingga memasuki semester akhir. Meskipun harus melaksanakan pertukaran mahasiswa antar kampus dan penyusunan skripsi, subjek 1 mampu mengelola stres dan beban tugas dengan cukup baik. Dampak kelelahan pada fisik dan mentalnya juga terbilang minimal, dengan keluhan terbatas pada kelelahan saat begadang dan rasa tertekan jika revisi skripsi cukup banyak. Faktor pendukung kelelahan yang utama adalah kesulitan mengatur waktu bimbingan dengan dosen pembimbing, namun hal ini tidak sampai menyebabkan gangguan serius pada keseharian subjek.

Subjek 2 menunjukkan tingkat kelelahan sedang. Dia mulai merasakan kelelahan lebih nyata sejak semester 6 yang terus meningkat hingga semester 8. Beban tugas yang cukup padat berupa PPL, KKN, serta tuntutan laporan dan penyusunan skripsi mulai memberikan tekanan yang cukup berat. Kelelahan ini berpengaruh pada kesehatan fisik dengan gejala sakit kepala akibat begadang dan gangguan tidur. Mentalnya juga mulai mengalami tekanan, namun masih dalam batas yang bisa dikendalikan. Subjek 2 menghadapi tantangan dalam mengelola waktu dan koordinasi dengan tim serta dosen, yang menambah beban psikologis meskipun belum sampai pada tingkat stres berat.

Sementara itu, subjek 3 mengalami tingkat kelelahan yang paling tinggi di antara ketiga subjek. Kelelahan ini sudah muncul sejak semester 5 dan semakin intens karena beban kerja yang sangat kompleks. Selain melaksanakan PPL dan KKN, subjek 3 juga harus turun lapangan untuk melakukan penelitian yang langsung berinteraksi dengan lingkungan sekolah, sehingga waktu dan energinya sangat terkuras. Proses bimbingan skripsi yang harus dilakukan dengan dosen yang sulit ditemui dan revisi yang berulang menambah tekanan mental yang

sangat besar. Dampak kelelahan pada fisik sangat nyata, seperti sering sakit kepala, kurang tidur, hingga lupa makan karena fokus berlebihan pada tugas. Dari sisi psikologis, subjek 3 mengalami overthinking, kecemasan yang berlebihan, dan penurunan motivasi yang signifikan sampai mempengaruhi semangat untuk melanjutkan penyusunan skripsi.

Perbedaan tingkat kelelahan ini dapat dilihat dari seberapa besar beban tugas yang harus mereka tanggung dan bagaimana mereka mengelola tekanan tersebut. Subjek 1 relatif mampu menjaga keseimbangan antara beban akademik dan kondisi fisik-mental, sedangkan subjek 2 mulai merasa terbebani namun masih dapat beradaptasi. Sebaliknya, subjek 3 mengalami tekanan yang lebih berat dan belum mampu mengelola stresnya secara optimal, sehingga kelelahan yang dirasakan menjadi lebih parah.

Secara keseluruhan, tingkat kelelahan akademik ketiga subjek mencerminkan variasi respons mahasiswa terhadap beban akademik di semester akhir, di mana faktor kompleksitas tugas, kemampuan manajemen stres, dan dukungan yang diterima berperan penting dalam menentukan tingkat kelelahan yang dialami.

2. Depersonalization atau Cynicism (sinisme/depersonalisasi)

Ketiga subjek dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan yang cukup jelas dalam bagaimana mereka mengalami dan merespon kelelahan akademik, khususnya dalam aspek depersonalisasi (sinisme) dan pencapaian pribadi yang berkurang.

Subjek pertama meskipun mengalami kelelahan, masih menunjukkan usaha untuk menjaga interaksi sosial dengan teman dan keluarga. Ia memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar sebagai sumber semangat dan motivasi untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Hal ini membuat subjek pertama mampu mempertahankan motivasi dan tidak sepenuhnya terjebak dalam rasa sinisme terhadap kewajiban akademik yang dihadapinya. Rasa tanggung jawab dan harapan yang dimiliki mendorongnya untuk tetap berusaha meskipun kelelahan mulai dirasakan. Interaksi sosial yang tetap terjaga juga membantu mengurangi tekanan psikologis yang dialami.

Berbeda dengan subjek pertama, subjek kedua mulai menunjukkan tanda-tanda penurunan motivasi yang cukup signifikan. Subjek ini cenderung merasa apatis dan sinis terhadap tugas-tugas akademik, bahkan mulai menghindari revisi dan

pekerjaan skripsi. Interaksi sosialnya juga mengalami penurunan, Meskipun demikian, ia tidak sepenuhnya mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya; justru dukungan dari teman dan keluarga menjadi motivasi penting baginya untuk terus melanjutkan pengerjaan skripsi.

Sementara itu, subjek ketiga mengalami kelelahan akademik dengan intensitas yang sangat tinggi sehingga muncul rasa sinisme yang kuat. Subjek 3 tidak merasa ada kesenangan dalam mengerjakan skripsinya dan hanya menganggapnya sebagai kewajiban yang harus dipenuhi karena tuntutan dari keluarga dan statusnya sebagai mahasiswa. Ketika dia sudah merasa sangat Lelah ia memilih untuk menarik diri dari lingkungan sekitar demi fokus pada penyelesaian akademik atau sekadar untuk mengurangi beban pikiran akan tetapi terkadang dukungan dari teman serta keluarga membuat dia semangat dalam melanjutkan penyusunan skripsi walaupun sangat Lelah. Sikap ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik pada subjek telah berpengaruh lebih dalam pada aspek emosional dan sosial, sehingga memengaruhi produktivitas dan kesejahteraannya secara keseluruhan.

Kesimpulannya, ketiga subjek memiliki pola yang berbeda dalam merespon kelelahan akademik. Subjek pertama relatif lebih adaptif dengan menjaga hubungan sosial dan motivasi. Subjek kedua mengalami penurunan semangat yang cukup signifikan hingga muncul sikap apatis. Sedangkan subjek ketiga, mengalami kelelahan yang berat dan sinisme yang kuat, sehingga Ketika dia merasa sangat kelelahan dia akan menarik diri dari lingkungan sekitar untuk bisa istirahat dan mengurangi kelelehannya. Meskipun begitu dia merasa dukungan yang diberikan orang terdekat membuat dia merasa ada semangat untuk melanjutkan penyusunan skripsi walaupun dia sangat kelelahan. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan mekanisme pengelolaan stres sebagai faktor kunci dalam mengatasi kelelahan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Reduced personal accomplishment (pencapaian pribadi berkurang)

Pada aspek *reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian pribadi), ketiga subjek menunjukkan pengalaman yang berbeda-beda dalam memaknai hasil dari usaha akademik mereka selama menjalani perkuliahan, khususnya dalam proses penyusunan skripsi.

Subjek 1 tampak memiliki rasa pencapaian pribadi yang cukup tinggi. Meskipun dalam proses penyusunan skripsi ia merasakan kelelahan dan tantangan, namun ia tetap merasa puas terhadap hasil kerja kerasnya. ia menunjukkan kemampuan untuk melihat setiap tahapan yang ia lalui sebagai bagian dari kemajuan, dan ia dapat mensyukuri pencapaian kecil maupun besar yang telah diraih. Ia menyadari bahwa setiap keberhasilan merupakan hasil dari jerih payahnya sendiri, dan hal ini memberikan kepuasan tersendiri. Rasa bangga terhadap usaha yang telah dilakukan memperkuat persepsi positif subjek 1 terhadap pencapaian dirinya sebagai seorang mahasiswa.

Berbeda dengan subjek 1, subjek 2 menunjukkan tingkat kepuasan terhadap pencapaian pribadi yang cenderung *kurang*. Meskipun Agus tetap berusaha menyelesaikan skripsinya dan mengakui telah bekerja keras, namun rasa puas yang dirasakannya tidak sepenuhnya utuh. Ia masih merasakan kecemasan terhadap kemungkinan kesalahan dalam penulisan skripsi, dan ini memengaruhi tingkat keyakinannya terhadap hasil yang ia buat. Walaupun ia memiliki cara mengatasi stres yang cukup sehat, seperti beristirahat sejenak ketika lelah, namun sikap perfeksionis dan kekhawatiran terhadap penilaian dari dosen pembimbing maupun penguji mengurangi rasa percaya dirinya atas pencapaian yang telah dicapai.

Sementara itu, subjek 3 menunjukkan *rasa pencapaian pribadi yang sangat rendah*. Ia merasa sangat tidak puas terhadap hasil perkuliahan pada semester akhir karena nilai akademiknya menurun, berbeda dengan semester awal saat ia masih merasa puas. Tekanan dari keluarga untuk mempertahankan nilai bagus dan lulus tepat waktu semakin memperberat beban mentalnya. Dalam penyusunan skripsi, Reynaldi mengaku sering merasa tidak yakin dengan hasil yang dibuat, serta takut menghadapi kemungkinan kegagalan atau kesalahan. Bahkan ketika telah menyelesaikan sebagian besar skripsinya, ia masih meragukan kualitasnya. Perasaan cemas dan kurangnya kepercayaan diri membuat ia sulit merasa puas atas pencapaiannya, sehingga pencapaian pribadi yang ia rasakan menjadi sangat terbatas.

Dari ketiga subjek tersebut, terlihat bahwa tingkat pencapaian pribadi dipengaruhi oleh cara individu menilai hasil usaha mereka sendiri dan bagaimana mereka merespons tekanan akademik. Subjek 1 menunjukkan rasa puas yang

cukup tinggi karena ia menghargai proses dan hasil yang telah dicapai. Subjek 2 berada di posisi menengah, masih menunjukkan keraguan terhadap pencapaiannya. Sedangkan subjek 3 berada pada tingkat terendah, di mana ia merasa sangat kurang puas akibat tekanan internal maupun eksternal yang tidak seimbang dengan persepsi dirinya terhadap hasil kerja kerasnya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga subjek mahasiswa tingkat akhir, dapat disimpulkan bahwa setiap individu menunjukkan tingkat academic burnout yang berbeda-beda, tergantung pada bagaimana mereka merespons tekanan, tuntutan, serta pengalaman dalam proses penyusunan skripsi. Ketiga subjek mengalami tantangan akademik yang serupa seperti pelaksanaan KKN, PPL, dan penyusunan skripsi namun dampaknya tidaklah sama. Variasi ini terlihat dalam tiga aspek utama yang menjadi indikator academic burnout, yaitu kelelahan (exhaustion), depersonalisasi atau sinisme (cynicism), dan penurunan pencapaian pribadi (reduced personal accomplishment).

Pada aspek kelelahan, subjek 1 menunjukkan kelelahan yang rendah. Ia tetap dapat menjalani aktivitas akademiknya dengan cukup stabil, meskipun menghadapi tekanan revisi dan waktu bimbingan yang terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa Anisa memiliki kemampuan manajemen stres dan waktu yang baik. Subjek 2 berada pada tingkat kelelahan sedang, di mana ia mulai merasakan beban yang meningkat sejak semester 6 dan mengalami dampak fisik serta psikologis, seperti gangguan tidur dan sakit kepala. Sementara itu, subjek 3 menunjukkan tingkat kelelahan yang paling tinggi. Kelelahan ini tampak dalam bentuk gangguan fisik yang berat, kelelahan mental, hingga perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

Dalam hal depersonalisasi atau sinisme, masing-masing subjek merespons tekanan dengan cara yang berbeda. Subjek 1 tetap menjaga hubungan sosial dan memiliki sikap yang cukup positif terhadap tugas akademiknya, menunjukkan daya tahan psikologis yang baik. Subjek 2 mulai menunjukkan kecenderungan apatis terhadap pekerjaannya dan merasa jenuh, meskipun ia masih bergantung pada dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Berbeda dengan keduanya, subjek 3 menunjukkan bentuk sinisme yang kuat. Ia kehilangan motivasi intrinsik dan hanya mengerjakan skripsi sebagai bentuk kewajiban, bukan karena dorongan

pribadi. Bahkan, ia cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa sangat lelah.

Pada aspek penurunan pencapaian pribadi, ketiga subjek kembali menunjukkan perbedaan. Subjek 1 merasa puas terhadap usaha dan pencapaian yang telah ia capai, menunjukkan adanya penghargaan terhadap proses. Subjek 2 merasakan kurang puas karena rasa ragu terhadap kualitas hasil pekerjaannya dan kecemasan berlebih terhadap kemungkinan kesalahan. Sementara subjek 3 mengalami kepuasan pribadi yang sangat rendah. Ia tidak merasa bangga dengan capaian akademiknya dan terus-menerus meragukan kemampuannya sendiri, terutama karena tekanan dari keluarga dan harapan yang tidak sejalan dengan kenyataan.

Namun, selain tiga aspek utama tersebut, ditemukan juga aspek lain yang berkontribusi terhadap timbulnya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, yaitu pengalaman atau peristiwa masa lalu. Aspek ini kerap kali tidak terlihat secara langsung, namun memberikan pengaruh yang mendalam terhadap respons emosional dan psikologis individu. Pengalaman traumatis, seperti pernah mengalami kegagalan akademik, konflik keluarga, tekanan untuk selalu berprestasi, atau hubungan sosial yang tidak sehat, dapat membentuk pola pikir negatif terhadap tantangan di masa sekarang. Mahasiswa yang pernah mengalami hal-hal tersebut cenderung menyimpan luka emosional yang tidak tuntas, sehingga lebih rentan mengalami *academic burnout* saat menghadapi tekanan besar seperti penyusunan skripsi.

Sebagai contoh, mahasiswa yang pernah gagal dalam mata kuliah atau mengalami pengalaman bimbingan yang menegangkan di masa lalu, mungkin akan menghadapi skripsi dengan rasa takut dan kurang percaya diri. Demikian pula, mahasiswa yang memiliki beban ekspektasi dari orang tua atau keluarga sejak awal kuliah, bisa saja merasa semakin tertekan ketika progres skripsinya tidak berjalan lancar. Semua hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* bukan hanya dihasilkan oleh tekanan akademik yang bersifat aktual, melainkan juga berasal dari pengalaman emosional yang terakumulasi dan belum diselesaikan secara sehat.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa *academic burnout* adalah kondisi yang kompleks dan multidimensional. Selain tuntutan akademik yang

tinggi, faktor psikologis dan pengalaman hidup masa lalu juga memegang peranan penting dalam menentukan seberapa berat seorang mahasiswa akan merasakan kelelahan mental dan emosional di akhir studinya. Dukungan sosial, pemahaman diri, serta layanan psikologis di perguruan tinggi menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa keluar dari tekanan ini dengan cara yang sehat dan konstruktif.

DAFTAR ISI

- Aini, A., Puji Lestari, S., Apriliyanti Program Studi Sarjana Keperawatan, R., Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, F., Karya Husada, U., Kumpul Soekanto No, J. R., Semarang, K., & Tengah, J. (2024). HUBUNGAN BEBAN TUGAS, KONTROL DIRI, DAN KOMUNITAS TERHADAP BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING. Dalam *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12, Nomor 1).
- Almayanti, W., & Chaerudin, C. (2022). Pengaruh Mobile Banking E-Service Terhadap E-Loyalty Dimediasi Oleh E-Satisfaction Studi Kasus Pada Nasabah Pengguna Mobile Banking BCA di Wilayah Karawang. *Jurnal Sinar Manajemen, 9*(2), 241-249
- Anastasia, N., Yasmin, M., 2023. Kontribusi Hardiness Academic Burnout Pada Mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang., vol. 1., hal. 44-60.
- Adhandayani, A. (2020). Modul Metode Penelitian 2 (Kualitatif). *Universitas Esa Unggul, 2*(1).
- Biremanoe, M. E. (2021). URNOUT AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional, 3*(2), 165-172.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online. *Psychology Journal of Mental Health, 3*(1), 82-95.
- Gumilang, GS (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal fokus konseling, 2* (2), 144-159.
- Gibran, H., & Wiyono, B. D. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan Burnout terhadap Prestasi Belajar di Masa Pembelajaran Daring di SMPN 1 Galis Pamekasan. *Jurnal BK UNESA, 12*(5).

- Helaluddin, H. (2018). Mengenal lebih dekat dengan pendekatan fenomenologi: sebuah penelitian kualitatif. *Jurnal ResearchGate*, 115.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132.
- Hansen, S. (2020). Investigasi teknik wawancara dalam penelitian kualitatif manajemen konstruksi. *Jurnal Teknik Sipil*, 27(3), 283.
- Hakim, LN (2013). Ulasan metodologi kualitatif: wawancara terhadap elit. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 4 (2), 165-172.
- LIANA, S. (2024). *ACADEMIC BURNOUT DITINJAU DARI PERFEKISONISME DAN SELF-EFFICACY* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Lince, L. (2022, May). Implementasi kurikulum merdeka untuk meningkatkan motivasi belajar pada sekolah menengah kejuruan pusat keunggulan. In *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIM Sinjai* (Vol. 1, pp. 38-49).
- Merinda,S., Desy,A.,2023., Hubungan Kontrol Diri Dengan Academic Burnout Pada mahasiswa Bekerja., Vol.13., Hal. 516-522.
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.
- Pratiwi, P. A., Mashalani, F., Hafizhah, M., Sabrina, A. B., Harahap, N. H., & Siregar, D. Y. (2024). Mengungkap metode observasi yang efektif menurut pra-pengajar EFL. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 133-149.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
- Rachmawati,N., Tri, A., Yayang, H.,2023., Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa., vol. 5., hal. 189-195.
- Ritonga, S. (2023). Rekapitulasi rata-rata data hasil wawancara calon mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al Bukhary Labuhanbatu Tahun 2023. *Tarbiyah bil Qalam: Jurnal Pendidikan Agama dan Sains*, 7(2).

- Rahayu, A. T., & Rahman, D. H. (2024). STUDI LITERATUR: HUBUNGAN BURNOUT ACADEMIC TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(3), 12-12.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35-40.
- RAHMI, N. (2024). ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA DI SMPN 1 TOMPOBULU.
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228.
- Tasya Yunistya (2023)., Hubungan Antara Kontrrol Diri dan Academic Burnout Terhadap Perilaku Cyberslacking Pada siswa diSMK X., Universitas Negeri Islam Sultan Agung.
- Vidyputri, Y. X., Zefanya, N., & Hestyanti, Y. R. (2022). Gambaran Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Academic Burnout Di Masa Pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 606-614.
- Widi, N. *Analisis Academic Burnout Siswa SMA pada Pembelajaran Kimia* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Wakarmamu, T. (2022). Metode Penelitian Kualitatif.
- Yusra, Z., Zulkarnain, R., & Sofino, S. (2021). Pengelolaan Lkp Pada Masa Pendmik Covid-19. *Journal Of Lifelong Learning*, 4(1), 15-22.