

BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH TUGAS AKHIR

Muhamad Sani Rosyad Hasbillah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. muhamad.18171@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Menyelesaikan tugas akhir untuk mahasiswa dapat menimbulkan *burnout* karena berbagai tantangan dan kesulitan yang dihadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika faktor-faktor *burnout* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang menyelesaikan tugas akhir artikel ilmiah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek sebanyak empat orang yang masing-masing berusia 21 hingga 22 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur, analisis data menggunakan teknik analisis data model Miles, Huberman, dan Saldana, dengan menganalisis data hasil wawancara yang selanjutnya dilakukan proses interpretasi data. Hasil dari penelitian ini memperoleh tiga tema besar yaitu penyebab terjadinya *burnout*, akibat dari *burnout*, dan cara mengatasi *burnout*. Penyebab terjadi *burnout* pada keempat subjek antara lain adalah relasi yang kurang baik dengan dosen, kurangnya penghargaan, *work overload*, dan merasakan ketidakadilan. Dari faktor penyebab tersebut kemudian *burnout* akademik berdampak pada mental dan keseharian dari setiap mahasiswa. Untuk menghindari dari *burnout*, subjek melakukan pendekatan baik melalui pendekatan internal maupun eksternal.

Kata Kunci: *Burnout*, Faktor *Burnout*, Dampak *Burnout*

Abstract

Completing final assignments for students can cause burnout due to the various challenges and difficulties they face. The purpose of this study was to determine the dynamics of burnout factors in Psychology students at the State University of Surabaya who completed the final project of a scientific article. This study uses a qualitative method with a case study approach. The subjects were four people, each aged 21 to 22 years. Data collection techniques were carried out by semi-structured interviews, data analysis using data analysis techniques from the Miles, Huberman, and Saldana models, by analyzing the data from interviews which were then carried out by the data interpretation process. The results of this study obtained three major themes, namely the causes of burnout, the consequences of burnout, and how to overcome burnout. The causes of burnout in the four subjects include poor relations with lecturers, lack of appreciation, work overload, and feeling of injustice. From these factors, academic burnout has an impact on the mental and daily life of every student. To avoid burnout, the subject approaches both internally and externally.

Keywords: *Burnout*, *Burnout Factor*, *Burnout Impact*

PENDAHULUAN

Penugasan tugas akhir (skripsi) merupakan penugasan akademik yang harus dihadapi oleh setiap mahasiswa. Skripsi merupakan suatu karya yang dikerjakan oleh mahasiswa S1 yang melibatkan suatu kemampuan, baik kemampuan intelijen maupun kemampuan emosional (Wakhyudin & Putri, 2020).

Wakhyudin & Putri (2020) berpendapat bahwa bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil membuat

beberapa mahasiswa merasa terbebani dan stress hingga merasakan *burnout* akademik. Sebagian mahasiswa menganggap bahwa skripsi merupakan momok yang menakutkan bahkan dirasa berat jika mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Hal ini jika ditambah dengan berbagai kondisi lainnya seperti mengulang mata kuliah yang sebelumnya tidak lulus dan bekerja diluar jam kuliah dapat memicu permasalahan akademik. Oleh karenanya mengerjakan skripsi atau tugas akhir dapat menjadi permasalahan akademik untuk mahasiswa. Permasalahan

akademik yang tidak terselesaikan, tentunya dapat menyebabkan *burnout* pada mahasiswa.

Leiter & Maslach (2000, dalam Arlinkasari & Akmal, 2017) mengemukakan bahwa terdapat setidaknya enam faktor yang dapat mempengaruhi munculnya *burnout*, yaitu: *reward*, *community*, *workload*, *control*, *value*, dan *fairness*.

Reward adalah pemberian apresiasi terhadap mahasiswa untuk menciptakan rasa semangat kepada mahasiswa. *Community* seperti mahasiswa yang tidak memiliki relasi yang baik antar teman maupun kepada dosen sehingga menjadikan ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas akhir. *Workload* adalah beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Beban yang diberikan mahasiswa relatif sama, namun cara untuk menangani beban tersebutlah yang berbeda. *Control* seperti mahasiswa yang kesulitan dalam mengambil keputusan dikarenakan adanya peran dominan dari dosen ataupun dari sesama rekan mahasiswa. *Value* merupakan nilai yang didapatkan oleh mahasiswa yang didasari pada hasil dari tugas yang diberikan. *Fairness* merupakan rasa ketidakadilan yang dirasakan mahasiswa seperti tugas yang dipersulit dan semacamnya.

Menjadi dapat dipahami jika berbagai faktor yang muncul menyertai penyelesaian skripsi menjadikan beban tersendiri untuk mahasiswa. Faktor-faktor di atas kemudian yang dapat menyebabkan potensi munculnya *burnout* pada mahasiswa yang kemudian dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan pada akhirnya dapat menghambat lulus tepat waktu. Orpina & Prahara (2019) menjelaskan *burnout* akademik biasanya akan mengacu pada stress, beban, ataupun suatu faktor psikologis mahasiswa dikarenakan proses yang diikuti mahasiswa kemudian menunjukkan keadaan yang lelah secara emosional, kecenderungan untuk menjadi depresi, dan perasaan atas pencapaian diri yang rendah. *Burnout* akademik pada umumnya dirasakan oleh mahasiswa ketika adanya beban maupun tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya dan secara terus menerus. Roelyana & Listiyandini, (2016) menambahkan penyelesaian tugas akhir atau tugas akademik yang menyebabkan mahasiswa merasakan stres dan lelah dengan tugas-tugas yang diberikan. Selain masalah tersebut, mahasiswa juga memungkinkan memiliki masalah pribadi seperti masalah pada keluarga ataupun masalah administrasi lainnya yang menyebabkan terhambatnya proses dalam mengerjakan tugas akhirnya

Burnout akademik adalah kondisi seseorang yang merasakan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan untuk menghindari diri dari lingkungan, serta merasakan penilaian diri yang rendah sehingga menyebabkan kejenuhan dalam belajar, ketidakpedulian terhadap tugas akademik, kurangnya

motivasi, timbul rasa malas, dan mengakibatkan turunnya prestasi dalam pembelajaran (Febriani et al., 2021; Muflihah & Savira, 2021).

Beberapa aspek dari *burnout* akademik menurut Alsaad et al. (2021) dan Febriani et al. (2021) yaitu: kelelahan emosional; sinisme; serta penurunan penghargaan pada diri individu. Jika melihat pada aspek kelelahan emosional, hal ini disebabkan karena tuntutan penugasan yang berlebihan hingga membuat seseorang menjadi frustrasi dan stres. Sinisme merupakan sikap ketidakpedulian mengenai pekerjaan, penugasan, serta tanggungjawab, kehilangan minat dalam pembelajaran, serta memandang institusi sebagai sesuatu yang tidak bermakna. Selanjutnya, penurunan penghargaan terhadap diri individu dapat digambarkan seperti menurunnya keyakinan dan kepercayaan diri yang mengacu pada mengurangnya keinginan dalam berkompetensi, keengganan dalam menjadi sukses, serta meningkatnya ketidakefektifan pada diri individu.

Sejalan dengan Schwartzoffer (2011) dan Seibert et al. (2016), *burnout* akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: *self-concept*, *work overload*, *lack of social support*, *lack of control*, *lack of reward*, *demographic factors*, dan *lack of fairness*. Penjelasan dari tiap faktor adalah sebagai berikut: 1) *Self-concept*, beberapa studi menjelaskan bahwa individu yang memiliki konsep diri lebih rentan mengalami stress dan memungkinkan dalam mempertahankan rasa prestasi diri saat berada di bawah tekanan; 2) *Work overload*, kondisi dimana pekerjaan yang diterima oleh individu melebihi kemampuan yang dimilikinya, baik secara kualitatif ataupun kuantitatif; 3) *Lack of social support* adalah kurangnya dukungan sosial akan menjadikan seseorang mengalami peningkatan dalam *burnout*; 4) *Lack of control*, menumpuknya tugas yang dimiliki individu menyulitkan individu untuk membagi prioritas yang sesuai dengan porsi tugas itu, apakah tugas tersebut penting atau tidak penting dan apakah tugas itu mendesak atau tidak mendesak; 5) *Lack of reward*, kurangnya penghargaan untuk diri sendiri akan mengurangi semangat dalam mencintai pekerjaan yang sedang dilaksanakan, hal itulah yang kemudian membuat seseorang terbelenggu dan mengakibatkan turunnya komitmen serta motivasi belajar; 6) *Demographic factor*, menurut penelitian yang dikemukakan oleh Soelton et al. (2020), dijelaskan bahwa *burnout* lebih banyak terjadi pada laki-laki dibanding perempuan serta individu yang masih berstatus lajang; 7) *Lack of fairness*, kondisi dimana sistem yang terdapat pada institusi terbukti menimbulkan ketidakadilan karena penerapan aturan yang cenderung tidak konsisten dan terjadinya komunikasi yang kurang lancar.

Sebagaimana dijelaskan pada bagian terdahulu bahwa *burnout* akademik dapat menyebabkan permasalahan psikologis bagi mahasiswa. Bahkan beberapa kasus *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dan melakukan percobaan bunuh diri kerap kali terjadi. Malang Times (2020) mencatat bahwa terjadi tiga kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa akibat depresi saat mengerjakan tugas akhir pada tahun 2020. Tercatat dari tahun 2014, setidaknya terdapat 10 kasus bunuh diri karena depresi akibat mengerjakan skripsi. Salah satu kasus terbaru adalah dilansir dari Karawang Post (2021), seorang mahasiswa mencoba melakukan aksi bunuh diri karena depresi terhadap skripsi atau tugas akhirnya. Alasan dari mahasiswa tersebut melakukan percobaan bunuh diri adalah karena takut tidak dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu.

Secara khusus, pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2018 saat ini dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya saat ini berbentuk penelitian yang diringkas melalui artikel ilmiah. Hal ini sesuai dengan surat edaran rektor yang memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Namun, hampir setiap universitas menerapkan kebijakan pengerjaan skripsi bersamaan dengan penugasan perkuliahan yang masih berlangsung, begitu pula dengan Universitas Negeri Surabaya. Sehingga, mahasiswa sering kali mengeluh dan merasa kesulitan untuk menyeimbangkan waktu antara perkuliahan dengan pengerjaan tugas akhir artikel ilmiah. Selain itu, faktor lainnya dapat berupa masalah dalam keluarga dan lain lain yang dapat menyebabkan seseorang merasa lelah dalam mengerjakan tugas akhir.

Penulis melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada empat mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang menempuh penugasan akhir artikel ilmiah. Keempat responden dipilih karena keempat responden memiliki masalah *burnout* akademik yang cukup kompleks dan sering merasa kesulitan dalam mengerjakan penugasan perkuliahan dan penugasan akhir. Ketika penulis menanyakan perihal kesulitan dalam pengerjaan penugasan akhir artikel ilmiah, keempat subjek penelitian hampir menjawab dengan jawaban yang sama.

Keempat responden merasa lelah karena tugas yang diberikan oleh dosen ketika perkuliahan terkadang mengganggu pengerjaan dalam penugasan akhir artikel ilmiah sehingga mahasiswa kemudian merasakan jenuh karena harus selalu melihat layar *laptop*, mencari jurnal, dan membagi waktu serta tenaga untuk mengerjakan tugas perkuliahan dan tugas akhir artikel ilmiah. Dari semua yang dirasakan partisipan, hal itu kemudian berdampak

pada mental dari para partisipan serta berdampak pada keseharian dari para partisipan. Beberapa partisipan kemudian merasakan ketakutan pada diri sendiri, merasa mudah tersinggung, emosi yang labil, hingga melakukan *self-harm*.

Mencermati fenomena tersebut diatas, menjadi salah satu dasar dari pentingnya tema *burnout* akademik menarik untuk dikaji sebagai fokus dalam penelitian ini. Penulis membuat suatu fokus penelitian yaitu untuk mengetahui penyebab dan dampak *burnout akademik* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang menempuh studi tugas akhir artikel ilmiah. Sebagai refleksi, penelitian ini berangkat dari kegelisahan penulis dalam menghadapi penugasan tugas akhir artikel ilmiah yang diiringi dengan penugasan perkuliahan yang masih berlangsung dan mulai merasakan *burnout* karena lelah dengan penugasan yang terus menerus.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika faktor-faktor *burnout* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang menyelesaikan tugas akhir artikel ilmiah. Adapun manfaat yang didapatkan pada penelitian ini yang dibagi menjadi dua, manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menjadi data pelengkap pada penelitian selanjutnya agar mengetahui bahwa faktor *burnout* akademik dapat terjadi pada aspek lainnya. Manfaat praktis pada penelitian ini adalah untuk memberi solusi dan dukungan pada subjek penelitian dalam menyelesaikan tugas akhir artikel ilmiah dan tugas perkuliahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik studi kasus untuk memperdalam suatu peristiwa, kegiatan, dari satu atau lebih individu yang dimana terikat pada aktivitas dan waktu (W. Creswell & J. Creswell, 2018).

Penelitian dengan menggunakan studi kasus akan menggali informasi penelitian untuk menjawab dan mengembangkan pertanyaan “bagaimana” dan “mengapa” (Prihatsanti et al., 2018). Penelitian ini mengemukakan suatu kasus khas dimana mahasiswa yang sedang menempuh studi akhir namun dibarengi dengan penugasan kuliah yang masih berlangsung.

Dalam penelitian ini, partisipan merupakan mahasiswa dari jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan karakteristik khusus yaitu sedang mengerjakan tugas akhir dan mengalami *burnout* akademik akibat berbagai macam permasalahan seperti permasalahan pembagian waktu, permasalahan dengan dosen, dan lainnya. Pada saat yang sama, partisipan masih menempuh mata kuliah yang harus diselesaikan dengan berbagai tuntutan tugas.

Peneliti melakukan wawancara awal dengan lima belas responden secara acak. Setelah itu, partisipan kemudian dikerucutkan menjadi empat partisipan karena partisipan memiliki permasalahan yang serupa, memiliki relasi yang cukup buruk dengan dosen, serta permasalahan yang tidak biasa dan kompleks.

Berikut merupakan data dari keempat partisipan:

Tabel 1. Kriteria Partisipan

Nama/Inisial	Usia	Jenis Kelamin
ZN	22 Tahun	Perempuan
MY	21 Tahun	Perempuan
MR	21 Tahun	Laki-laki
AR	22 Tahun	Laki-laki

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dimana keempat partisipan melakukan wawancara melalui daring dengan menggunakan aplikasi *google meet*. Berikut merupakan tanggal dan durasi wawancara pada masing-masing partisipan:

Tabel 2. Durasi Wawancara Partisipan

Nama/Inisial	Tanggal	Waktu	Durasi
ZN	22 Februari 2022	10:40 WIB	49 Menit 11 Detik
MY	22 Februari 2022	19.05 WIB	48 Menit 17 Detik
MR	25 Februari 2022	13.30 WIB	37 Menit 21 Detik
AR	25 Februari 2022	19.10 WIB	39 Menit 24 Detik

Kemudian, data yang telah diambil kemudian diuji keabsahan data dengan menggunakan triangulasi data (*significant other*) dan *member checking*. Sumber lain selain dari subjek penelitian agar mendapatkan data valid dengan sumber pendapat yang berbeda didapatkan melalui wawancara kepada *significant other* seperti keluarga dan/atau teman terdekat dari partisipan. Hal ini dimaksudkan agar mendukung dan memberikan data akurat terhadap subjek penelitian. Kemudian, *member checking* dilakukan peneliti kepada subjek penelitian agar memberikan komentar ataupun pandangan terhadap interpretasi data dengan memeriksa data draf yang dibuat oleh peneliti (Wijaya, 2018).

Sebagai data pendukung, berdasarkan persetujuan dengan partisipan, peneliti kemudian mewawancarai *significant other* dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 3. Informasi *Significant Other*

Nama/Inisial	Usia	Hubungan dengan
--------------	------	-----------------

Partisipan		
MS	21 Tahun	Teman dekat ZN
GV	21 Tahun	Teman dekat MY
FB	22 Tahun	Teman dekat MR
MD	21 Tahun	Teman dekat AR

Saat pengambilan data, peneliti akan menggunakan teknik semi terstruktur untuk memudahkan dalam mendalami dan mengikuti alur wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, dimana teknik ini ditujukan untuk mencari makna dan konsep pada data sehingga dapat menghasilkan data yang ringkas (Hartati & Yuniarti, 2020). Hasil dari wawancara akan dianalisis menjadi tabel yang sebelumnya telah *dicoding* untuk mempermudah dalam menganalisis data (W. Creswell & J. Creswell, 2018).

Analisis data pada wawancara menggunakan teknik analisis data menggunakan model teknik Miles *et al.* (2014). Langkah pertama pada analisis ini adalah reduksi data. Tahap ini merupakan tahap penyederhanaan data agar sesuai dengan kebutuhan dan memudahkan dalam mendapatkan informasi. Kemudian langkah selanjutnya adalah penyajian data. Tahap ini peneliti menyajikan data yang sudah disederhanakan sebelumnya. Penyajian data berupa tabel sehingga informasi lebih mudah diinformasikan. Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dimana data sudah disusun dan dikelompokkan sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan.

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara dari partisipan dan *significant others*, peneliti menemukan tiga tema utama yaitu faktor penyebab *burnout*, dampak dari *burnout*, dan cara mengatasi *burnout* berdasarkan resiliensi individu. Berikut adalah tabel dari hasil rangkuman wawancara pada partisipan dan *significant others*.

Tabel 4. Temuan Penelitian

Tema Utama	Sub Tema
Faktor penyebab <i>burnout</i>	Relasi
	Penghargaan/ <i>reward</i>
	<i>Work overload</i>
Dampak dari <i>burnout</i>	Ketidakadilan
	Mental
Mengatasi <i>burnout</i>	Keseharian
	Internal
	Eksternal

Tema 1. Faktor penyebab *burnout*

Burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak lepas dari beberapa aspek yang menjadi faktor *stressor* pada mahasiswa. Hal ini dirasakan oleh partisipan saat mengerjakan tugas akhir. Berdasarkan

hasil wawancara, ditemukan beberapa hal yang menjadi faktor penyebab *burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Relasi dengan Dosen dan Keluarga

Keempat partisipan merasakan bahwa mereka tidak memiliki relasi yang cukup baik dengan dosen, baik dengan dosen pembimbing dan/atau dosen penguji. Hal ini menjadikan salah satu faktor penyebab *burnout* pada mahasiswa.

[...] Aku bener bener ga deket sama dosen dosen. Jadi, aku mikirnya kayak aku belajar aja takut gitu karena ada beberapa dosen yang tugasnya memberatkan mahasiswa (ZN, 22 Februari 2022)

Hal ini juga dirasakan oleh partisipan MY dimana ia merasa kurang dekat dengan beberapa dosen karena merasakan takut untuk berurusan dengan beberapa dosen.

Jujur saya kayak takut berurusan dengan beberapa dosen [menyebutkan nama nama dosen] tapi di DPS kan saya sama satu orang lagi yang belum maju uji kelayakan [...]. (MY, 23 Februari 2022).

MY juga menambahkan bahwa relasi antara dirinya dengan keluarganya mempengaruhi rasa *burnout* dia terhadap perkuliahannya yang mengakibatkan pada progress pengerjaan tugas akhirnya.

Sejalan dengan pernyataan MY, *significant other* dari MY, GV, membeberkan bahwa MY memiliki relasi yang kurang baik dengan dosen pembimbing akademiknya.

Waktu itu MY ada masalah finansial mau gamau harus nurunin UKT. Ketika UKT nya belum turun tapi dengan dosennya ada kata kata bikin MY tersinggung tapi MY harus tetep ngurus soalnya finansial keluarganya ga baik (GV, 15 Maret 2022)

Partisipan MR tidak merasakan adanya relasi yang baik dengan dosen pembimbing skripsinya. Ia mengatakan bahwa ia merasa kurang dibina oleh dosen pembimbing skripsinya.

[...] Kalau dari dosenku, aku ga jelek jelekin, aku ngerasa kayak aku kurang dibina aja. Aku bukan tipe yang terbuka [...]. (MR, 23 Februari 2022)

Partisipan AR tidak merasakan adanya suatu kedekatan dengan dosen pembimbing skripsinya sehingga ia merasa takut apabila harus menghubungi dosen pembimbing skripsinya

Bisa dibilang kayak deket ngga, ngga deket juga ngga. Ya biasa aja. Tapi kadang suka takut aja kalo chat beliau karena takut salah ngomong (AR, 25 Februari 2022).

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa partisipan memiliki relasi yang kurang baik dengan dosen dikarenakan ketakutan dalam diri partisipan dan kurangnya partisipan dalam pembinaan dari dosen pembimbing. Selain dari dosen, relasi dengan keluarga juga mempengaruhi kejenuhan partisipan dalam mengerjakan tugas akhir.

Penghargaan/reward dari Dosen

Beberapa partisipan merasakan bahwa mereka kurang mendapatkan hal yang semestinya mereka dapatkan. Hal ini berhubungan dengan apresiasi ataupun penghargaan dari orang sekitar, baik dari keluarga, teman, dan/atau dosen partisipan. Terkadang penghargaan juga dapat mempengaruhi relasi seseorang dengan orang lain.

Cuma kalau kita ngerjain dan ada *progress* yaudah kirim ke *google drive* gitu dan nanti dikomen, terus yaudah habis itu gaada motivasi-motivasi lain. [...]. (ZN, 22 Februari 2022)

Sejalan dengan partisipan ZN, partisipan MR tidak merasakan bahwa ia mendapatkan apresiasi dari dosen pembimbing skripsi.

Kalo *reward*, apresiasi gitu ya. Gatau ya, mungkin ada tapi gaada memperhitungkan itu sebagai apresiasi (MR, 23 Februari 2022)

Namun, berbeda halnya dengan MY yang mendapatkan apresiasi dari dosen pembimbing skripsinya.

Kalau sering ngga karena beliau juga sibuk dan saya di kuliah cuman beberapa kali dan saya diberi *reward* kayak pas bimbingan terakhir saya kan sendirian sama beliau kayak bimbingan sendiri kan. Dan itu beliau kayak ngasih konseling pribadi sebelum membahas revisi saya [...]. (MY, 23 Februari 2022)

Dari pemaparan di atas, terlihat bahwa partisipan kurang mendapatkan apresiasi ataupun penghargaan dari dosen pembimbingnya seperti kalimat motivasi, diberikan kalimat penyemangat, dan lainnya.

Work overload

Semua partisipan merasakan tugas yang berlebih, terutama ketika partisipan masih berada pada semester 7 yang di mana, semua partisipan harus mengerjakan tugas akhir dan bersamaan dengan pengerjaan tugas perkuliahan yang berdampak pada kejenuhan di semester 8 atau di semester akhir.

iya kemarin pas semester 7 awal. Itu kan banyak banget tugas ya. [...]. Dulu aku sering nangis, sering putus asa gitu, pas semester 7 itu. Tapi gatau semakin kesini semakin parah. Ya mungkin dari awal itu. Udah skripsian masih banyak tugas (ZN, 22 Februari 2022)

Partisipan ZN juga menambahkan bahwa ia merasakan perbedaan antara masa kuliah dengan SMA

[...] Karena eskpetasiku kuliah dan SMA itu kukira sama. Kukira dosen itu semua baik dan membantu mahasiswa. Tapi ternyata kok ada yang dalam tanda kutip itu gimana ya... *you know* lah kayak dosen killer (ZN, 22 Februari 2022)

Hal ini sejalan dengan apa yang dibicarakan oleh *significant other* dari ZN yaitu MS.

Dia sempet kayak ngeluh gitu kayak tugasnya banyak jadi ya deket karena itu sih bukan deket gimana bagaimana tapi semenjak kuliah daring jadi sering sambat bareng gitu (MS, 14 Maret 2022)

Hal yang sama diungkapkan oleh partisipan MY, dimana ia mulai merasa *burnout* ketika sulit melewati mata kuliah pada semester sebelumnya.

Dari sebelumnya sih dari 2019 awal. Dan ga karena ayah aja, dari awal saya merasa berat dan gak mampu gitu kok gini banget kok gak kayak SMA, jauh banget, saya merasa kayak bisa ga ya kayak dulu, [...] (MY, 14 Maret 2022)

Sejalan dengan pernyataan partisipan MR, MR merasakan bahwa ia lelah dengan perkuliahan karena tuntutan tugas.

Itu yang buat aku capek, dari semester 7. Kayak banyak banget tuntutan dari perkuliahan yang bikin aku stress sendiri (MR, 23 Februari 2022)

Hal ini didukung dengan pernyataan dari *significant other* MR, yaitu FB.

kalo perkuliahan jenuh sih ada. Capeknya karena pas semester kemaren tugas tiba tiba banyak apalagi sekarang ada skripsi (FB, 16 Maret 2022)

Sejalan dengan pernyataan yang disampaikan partisipan AR. AR juga merasa bahwa ia kesulitan saat berada di semester 7.

kalo masalah skripsi ini. mulai dari semester 7 ini sih. Pokoknya antara semester 6 sama 7. Kayak mikir ini kapan selesainya, bisa selesai atau ngga.. apalagi pas semester 7 udah banyak tugas ditambah harus garap skripsi (AR, 25 Februari 2022)

Dari pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa partisipan mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir dikarenakan pengalaman saat mengerjakan tugas akhir pada semester 7 yang masih terdapat mata kuliah sehingga membuat para partisipan sulit membagi waktu. Selain itu, partisipan juga masih memiliki ekspektasi yang berbeda saat mereka berada di bangku kuliah.

Ketidakadilan

Ketidakadilan pada mahasiswa kerap kali terjadi. Ketidakadilan dapat berupa relasi antara mahasiswa dengan birokrasi yang sulit ataupun dengan faktor lain.

Tapi, kayak makin kesini gitu, meskipun sekarang gaada tugas kuliah tambahan, misal kayak kita luka terus di semester 7 udah ditambah tambahin terus lukanya [penganalogian seperti luka fisik], mungkin proses penyembuhan itukan iya, tapi kan namanya mental kan gabisa secepat itu apalagi setelah dapet kritikan dari dosen (ZN, 22 Februari 2022)

Ada hal lain yang disampaikan oleh partisipan ZN.

iya sih karena dosenku juga lumayan *riweuh* (ruwet). Jadi, kemarin temenku udah selesai gitu, ditanya kamu wawancara berapa kali, dia jawab sekali, terus kutanya pake observasi? Jawabannya ngga. Tapi datanya itu menurut dosennya cukup. Sedangkan aku disuruh wawancara dua kali, observasi, kayak ngerasa kenapa harus aku gitu lho (ZN, 22 Februari 2022)

Dari pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa partisipan masih mendapatkan suatu ketidakadilan dari dosen pembimbing ataupun dari dosen penguji.

Tema 2. Dampak dari *Burnout*

Ketika mahasiswa diterpa dengan *burnout*, banyak perubahan yang terjadi pada diri masing-masing.

Perubahan-perubahan yang terjadi meliputi kondisi fisik, psikis, bahkan mempengaruhi pada keseharian seperti produktivitas, jam tidur, dan sebagainya.

Mental

Perubahan mental pada seseorang meliputi perubahan-perubahan seperti emosi, depresi, dan sebagainya. Hal ini juga dirasakan oleh para partisipan ketika mengalami *burnout* saat mengerjakan tugas akhir.

[...] Aku tuh sebenarnya cuman banyak takutnya, banyak cemasnya, sampai aku gabisa ngerjain aktivitas lain. Waktu aku itu kayak kemakan sama ngelakuin aktivitas itu. Terus kayak makan sehat, gara gara aku stress (jadi jarang makan sehat) dan takut, aku sering nangis, aku sering banget nangis [...] (ZN, 22 Februari 2022)

ZN juga melanjutkan bahwa ia merasa cemas ketika ia akan menghadapi subjek penelitiannya.

Jujur aku mau ketemu subjekku, mau wawancara aja takut, kayak gimana kalau subjekku ini orangnya pendiem? Gimana kalau aku gabisa ngeproving dia? Gatau ya aku kalau mau ngelakuin sesuatu selalu mikir, gimana gimana, gitu, dan berpikir negative yang akhirnya berpengaruh pada mental aku sendiri makin cemas, gabisa tidur, pola makanku keganggu, kayak gitu (ZN, 22 Februari 2022).

Significant other dari ZN, MS, juga memaparkan bahwa ZN sempat mengeluh perihal kecemasannya.

Dia sempet kayak ngeluh gitu kayak tugasnya banyak jadi ya deket karena itu sih bukan deket gimana gimana tapi semenjak kuliah *daring* jadi sering sambat bareng gitu (MS, 14 Maret 2022).

Partisipan MY memaparkan ia sulit fokus dan ingin menyerah dengan hidupnya.

[...] Makanya skripsi (tugas akhir) saya lambat banget, kayak ngapa ngapain susah, kayak mau ngerjain bingung sendiri, kadang udah fokus tiba tiba down, tiba tiba nangis, tiba tiba pengen mati, gitu sih (MY, 23 Februari 2022).

Sejalan dengan yang disampaikan *significant other* dari MY, GV, menerangkan bahwa MY terkadang bercerita bahwa ia melakukan upaya *self-harm* atau menyakiti diri sendiri.

biasanya kalo cerita ke aku atau aku liat storynya ketika dia menyayat tangannya dan merasa puas gitu itu yang biasanya dan sering cerita ke aku (GV, 15 Maret 2022).

Partisipan MR merasakan bahwa ia mudah untuk tersinggung ketika melihat atau ditanyakan mengenai *progress* dari pengerjaan tugas akhirnya.

Sama kayak aku suka gampang tersinggung yang suka nanya *progress*, temen temen kayak udah selesai, *post story* yang mereka serasa mereka ngerjakan kayak seolah-olah *society* mereka *support* gitu dan aku ngerasa tersinggung (MR, 23 Februari 2022).

Partisipan AR juga merasakan bahwa ia lebih emosional dari biasanya.

Emosi? Emosional? Naik turun. Kayak tiba tiba nangis sendiri. *Mood swing* gitu. Kadang aku suka seneng seneng sendiri kadang tiba-tiba sedih sendiri gitu (AR, 25 Februari 2022).

Hal yang unik justru dipaparkan oleh *significant other* dari AR, MD, yang di mana ia tidak mengetahui bahwa AR memiliki emosi yang kurang stabil.

AR itu tuh mungkin dia sering nyembunyiin perasaannya. Tapi dia pernah kok kayak dia ga mood gitu atau marah marah sendiri atau progress artikelnya gimana tapi aku paham sih perasaannya gimana (MD, 14 Maret 2022)

Keseharian

Akibat dari *burnout* menjadikan partisipan merasakan adanya perbedaan dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Seperti jam tidur yang tidak teratur, kurangnya produktivitas, dan lainnya.

bahkan kayaknya aku 2 bulan kayak gabisa ngelakuin kegiatan rutin kayak olahraga, makan makanan sehat, sekarang aku gapernah olahraga, makan ga teratur, cuman tidur, ujung ujungnya pusing (ZN, 22 Februari 2022).

Significant other dari ZN, MS, juga menyatakan adanya perubahan yang dilalui oleh ZN di mana hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh ZN.

Dia kan anaknya sehat banget, sering olahraga, pola makan diatur. Dia pernah bilang kayak makannya kayak udah ngga kayak biasanya. Tapi dia takut

kayak tambah berat badan. Dia juga tiba tiba sering nangis gitu sampe ayahnya itu bingung sama dia kayak anak ini kenapa (MS, 14 Maret 2022).

Partisipan MY merasakan adanya perubahan pada siklus tidurnya yang di mana jam tidurnya menjadi terbalik dari orang pada umumnya.

Hampir sebulan saya ga tidur malem tapi saya baru tidur pas siangnya sampai maghrib kayak capek. Kadang bangun 2 jam sekali 1 jam sekali tapi tidur lagi. Kayak ngerasa capek aja gitu. (MY, 23 Februari 2022).

Partisipan MR juga merasakan suatu perubahan pada kesehariannya. Ia juga menjadi sering jenuh dalam melakukan pekerjaan rumah.

Sebenarnya ada kayak aku tuh kayak kadang susah tidur. Terus biasanya aku tuh kan suka bantu orang tua tapi kadang aku suka nolak. Terus biasanya aku sering kayak nyuci baju gitu-gitu sekarang rasanya kayak males banget gitu (MR, 23 Februari 2022).

Significant other dari AR, MD juga merasakan bahwa jam tidur dari AR berubah semenjak kuliah *daring*.

Dia tuh sering tidur pagi kayak jam 4 atau jam 5 gitu. Atau jam 6 pagi dia baru tidur dan jam 11 jam 12 baru bangun kayak ga sehat aja gitu. Pola hidupnya kayak ga sehat. Jangan tidur pagi sih soalnya ga bagus (MD, 14 Maret 2022).

Mengatasi *burnout*

Dalam hal mengatasi *burnout*, terkadang pengaruh dari dalam maupun luar seseorang sangat berpengaruh. Bagaimana cara seseorang dalam bangkit dari keterpurukan yang dialaminya. Strategi-strategi dalam melawan jenuh terkadang harus dimulai dari diri sendiri ataupun bantuan dari orang sekitar.

Internal

Mengatasi *burnout* dari dalam internal diri berarti adanya kesadaran diri dalam menciptakan sebuah cara untuk menghibur diri agar dapat bangkit dari keterpurukan.

Ada disarankan kayak olahraga dan salah satu stressor saya kan keponakan sama kakak saya dan kehidupan keluarga. Jadi saya menjauhi itu, awalnya saya tidur sama mereka jadinya saya ngehindarin itu. Dan alhamdulillah selama berbulan bulan kayak ada progress gitu (MY, 23 Februari 2022).

MY juga melanjutkan bahwa jika ia merasa jenuh, ia akan berusaha untuk menidurkan diri sendiri.

jadi saya lebih mempertahankan diri saya ketika saya waras dan sadar, saya pas stress, dan misscom sama dosen, saya kumat, saya pengen nangis, menyendiri, dan saya push untuk tidur, udah gausah mikir yang lain lain, pokoknya saya buat tidur (MY, 23 Februari 2022).

Partisipan MR memiliki strategi diri untuk menghindari *burnout* yaitu dengan cara menghindari *stressor*.

Aku sebisa mungkin menghindari *stressor* sih. Kayak semisal aku keluar ngerjain skripsi di luar, aku ga pernah ngerjain skripsi di rumah, nge-*mute* grup apapun yang bersangkutan dengan TA, ga buka *Instagram*, ga buka *Whatsapp* (MR, 23 Februari 2022).

Partisipan AR memiliki strategi diri untuk menghindari *burnout* dengan melakukan hal yang dapat menghibur diri.

Kalo ga gitu nonton drama atau nonton video lainnya kayak gitu. Terus gambar gambar atau ngurusin olshop (*online shop*) (AR, 25 Februari 2022).

Eksternal

Faktor eksternal dapat mendukung partisipan dalam mengatasi *burnout* yang dialaminya. Faktor ini dapat melalui *support system* yang mendukung.

Ehm apa ya? Ketemu doiku (pasangan). Cuma itu satu satunya cara untuk bikin aku happy saat ini. Saat ini lho ya. Saat ini kayak makan enak, keluar sama temen tuh kayak gak keluar sama doi sih. Jadi kayak salah satu hiburan aku. Aku sama dia tuh jadi lupa sama masalahku. Itu yang bikin aku seneng gitu (ZN, 22 Februari 2022).

Partisipan ZN merasa bahwa pasangannya lah yang dapat membantu untuk menghilangkan stresnya. Partisipan MY bercerita bahwa ia menghubungi psikolog dan psikiatri saat ia merasa terpuruk dan stress

Saya kan belum coba ke ahli sebelumnya kayak ke ahli psikolog atau psikiater, dan setelah saya ke psikolog dan psikiater, saya dinyatakan bipolar, dan itu saya kayak menjalani pengobatan saya menjalani sekitar 3 bulanan (MY, 23 Februari 2022).

Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari *significant other* MY, GV, yang menyatakan bahwa MY menghubungi psikolog dan psikiatri untuk mengurangi stress yang ia derita

Dulu sebelum dia konsul ke psikolog sama psikiatri itu kan belum ada penanganan. Sekarang setelah dia udah penanganan psikiater itu lebih jarang cerita jadi aku ga diceritain apa apa cuman hal *random* aja yang aku tau (GV, 15 Maret 2022).

Partisipan MR mengatakan meskipun ia sudah kebal dengan penyemangat dari temannya, ia tetap mengapresiasi usaha dari teman-temannya.

Mungkin mau kujawab lagi dari apresiasi temen temen. Meskipun aku anaknya bebal, udah kebal kalau dikatain semangat, tapi ada sih yang ngasih apresiasi hadiah gitu, tapi seorang aja, jadi yaudah gitu (MR, 23 Februari 2022)

Partisipan AR mengungkapkan bahwa ia memiliki *support system* pada teman-temannya yang saling mendukung satu sama lain.

2 orang. Sama sama stressnya juga. Cuman ya gitu saling membantu. Walaupun ada yang nangis nangis, ada yang marah marah, saya memaklumi itu. Karena emang emosional kita sama (AR, 25 Februari 2022).

PEMBAHASAN

Mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir terkadang tidak lepas dari kejenuhan. Mahasiswa merasakan kejenuhan karena adanya hambatan-hambatan dalam proses pengerjaan tugas akhir. Hal inilah yang kemudian menjadikan mahasiswa terkadang sulit dalam mengontrol diri untuk fokus dalam mengerjakan penugasan akhir.

Pada hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa masing-masing partisipan memiliki permasalahan masing-masing yang menyebabkan para partisipan merasakan kejenuhan dalam mengerjakan tugas akhir. Kejenuhan yang mereka rasakan dapat berdampak pada kesehatan mental maupun keseharian dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam mengatasi kejenuhan, tentunya partisipan memiliki cara tersendiri dalam mengatasi kejenuhan yang mereka alami, melalui bantuan dari dalam diri sendiri (internal) maupun bantuan dari orang lain (eksternal).

Beberapa penyebab terjadinya kejenuhan pada partisipan didasari karena beberapa hal, yaitu relasi dengan dosen, penghargaan dari dosen, *work overload*, dan ketidakadilan. Hal ini kemudian sejalan dengan

faktor yang dikemukakan oleh Leiter & Maslach (2000, dalam Arlinkasari & Akmal, 2017) yang dimana bahwa faktor penyebab terjadinya kejenuhan adalah relasi, penghargaan, *work overload*, dan ketidakadilan.

Proses dan faktor yang dirasakan ditinjau dari penyebab pertama, yaitu relasi. Pada relasi yang dimaksud, relasi dengan dosen dan keluarga menjadi faktor tersebut. Hal ini disebabkan karena diri partisipan merasakan kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing. Komunikasi yang kurang baik dan tidak intens menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mendekati dosen. Mahasiswa juga kurang dalam memahami karakteristik dosen yang mengakibatkan mahasiswa menjadi takut untuk menghubungi dosen. Hal ini kemudian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adelina (2018) yang mengungkapkan bahwa relasi terhadap dosen yang kurang baik menyebabkan mahasiswa berpotensi mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas akhir. Adelina (2018) juga menambahkan bahwa faktor keluarga, yang salah satunya adalah relasi dengan keluarga, juga menjadi faktor terhambatnya skripsi karena relasi dengan keluarga yang kurang baik.

Penyebab selanjutnya adalah penghargaan dari dosen. Penghargaan yang dimaksud adalah apresiasi dan juga kalimat motivasi yang dapat menumbuhkan rasa semangat pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir. Namun, pada kenyataannya, beberapa dosen kurang memberikan kalimat positif, motivasi, dan semangat sehingga mahasiswa merasakan kurang dihargai atas pencapaiannya dan hanya berpatok pada revisi dan hasil akhir serta penilaian akhir. Menurut penelitian yang dikemukakan oleh Rahardja et al. (2019), mengungkapkan bahwa bentuk apresiasi dari dosen terhadap mahasiswa dapat meningkatkan motivasi dalam pembelajaran juga meningkat. Hal ini juga dapat dikaitkan kepada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir dimana mereka dapat meningkat motivasi apabila diberikan suatu penghargaan dari dosen.

Penyebab selanjutnya adalah *work overload* atau tugas yang terlalu banyak. Setiap mahasiswa tentunya memiliki kapasitas sendiri dalam menangani tugas yang diberikan oleh dosen. Kapasitas yang berbeda ini yang kemudian menjadikan progress pengerjaan tugas akhir tiap mahasiswa berbeda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Alimah et al. (2016) memaparkan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan dan dipengaruhi oleh penugasan yang berlebihan sehingga sulit bagi mereka dalam mengatur waktunya.

Penyebab terakhir adalah ketidakadilan. Mahasiswa merasakan suatu ketidakadilan yang dimana mendapatkan perlakuan diskriminasi saat melakukan bimbingan. Partisipan ZN mengungkapkan bahwa ia

mengalami diskriminasi dari dosen pembimbingnya lantaran ia merasakan perlakuan yang berbeda dibanding teman-teman satu bimbingannya. Ketidakadilan memang dapat terlihat ketika mahasiswa yang lebih dekat dengan dosen pembimbingnya mengalami kemudahan yang berbeda dengan mahasiswa yang tidak dekat dengan dosen pembimbingnya.

Dampak dari *burnout* akademik pada mahasiswa pun kemudian dapat terasakan dari keadaan mental mahasiswa dan keseharian yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini kemudian menjadikan mahasiswa merasakan perubahan dalam dirinya yang selanjutnya ia harus menyesuaikan perubahan tersebut. Pada keadaan mentalnya, partisipan juga merasakan adanya perubahan seperti mudah untuk takut, lebih emosional, iri terhadap mahasiswa lainnya, dan sebagainya. Penelitian dari Fajriani & Septiari (2015) memaparkan bahwa beban pekerjaan dapat digambarkan sebagai konstruk mental yang kemudian akan mencerminkan ketegangan mental akibat dari melakukan tugas di bawah kondisi tertentu.

Selain kepada keadaan mental, hal ini juga kemudian berpengaruh kepada keseharian yang dialami oleh mahasiswa. Pada partisipan, mereka merasakan bahwa terjadi perubahan-perubahan pada diri mereka seperti hilangnya keinginan untuk melakukan rutinitas, pola kehidupan yang berubah, hingga pola tidur yang berubah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Mashuri et al. (2022) bahwa *burnout* dapat berpengaruh kepada keseharian seseorang.

Teknik untuk mengurangi *burnout* dilakukan baik melalui internal diri maupun melalui bantuan dari pihak eksternal. Perlunya usaha komprehensif dalam mengurangi *burnout* agar dapat meningkatkan kualitas hidup (Mashuri et al., 2022). Faktor internal dalam diri sendiri dapat berupa *self-reward*, penyemangat dari diri sendiri, dan melakukan usaha-usaha untuk menghindari stressor. Faktor eksternal dari orang lain dapat berupa hiburan maupun menghubungi tenaga ahli seperti psikolog ataupun psikiatri jika dirasa sangat dibutuhkan.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil dari analisis data dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami *burnout* akademik dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu karena kurangnya relasi dengan dosen pembimbing dan keluarga, kurangnya penghargaan dari dosen pembimbing, beban pekerjaan yang begitu besar pada masa semester 7, dan adanya ketidakadilan yang diterima.

Persamaan dari keempat subjek adalah sama-sama memiliki permasalahan yang menyangkut pada dosen pembimbing masing-masing sehingga mengakibatkan terjadinya hambatan dan kejenuhan dalam mengerjakan

tugas akhir. Dari faktor yang menyebabkan *burnout*, kemudian memberikan dampak kepada keadaan mental dari mahasiswa seperti perubahan emosi, merasa cemas, dan adanya upaya menyakiti diri. Selain itu, keseharian pada mahasiswa pun berubah seperti waktu tidur yang terganggu hingga kurangnya aktivitas rutin seperti berolahraga.

Dalam mengatasi *burnout*, terdapat beberapa strategi seperti melalui internal pribadi yaitu mencintai diri sendiri, melakukan *self-rewards*, dan menghindari stressor. Untuk bantuan eksternal melalui bertemu dengan kerabat dekat dan menghubungi tenaga ahli yang mampu meredakan *burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa.

SARAN

Peneliti memberikan saran kepada: (1) Mahasiswa. Untuk menciptakan suatu hubungan yang baik dengan dosen, diperlukan pendekatan dan mengobservasi karakteristik tiap dosen agar mudah dalam melakukan pendekatan. Jika sudah mengalami *burnout*, segera untuk menghindari stressor dan meminta bantuan kepada orang terdekat; (2) Dosen. Dosen disarankan agar memiliki kepekaan bahwa setiap mahasiswa memiliki proses masing-masing. Apresiasi terhadap kinerja yang diberikan mahasiswa sangatlah dibutuhkan. Berilah suatu kritikan dan saran kepada mahasiswa agar dapat memberikan dorongan agar mahasiswa dapat memperbaiki kesalahannya; (3) Penelitian selanjutnya. Diperlukan riset yang lebih besar dengan cakupan yang luas agar memperoleh data yang lebih konkrit. Data pada penelitian ini menggunakan teknik kualitatif. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik kuantitatif agar memberikan data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, S. (2018). Faktor penyebab lamanya mahasiswa menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ecogen*, 1(1), 184–196. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v1i1.4738>
- Alimah, S., Swasti, K. G., & Ekowati, W. (2016). Gambaran *burnout* pada mahasiswa keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130–141. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Albrahim, J. H., & Almahdi, I. S. (2021). *Burnout prevalence and associate risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia. Medical Science*, 25(107), 146–156. http://discoveryjournals.org/medicallscience/current_issue/v25/n107/A18.pdf
- 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. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches. In *Sage Publication, Inc.*
- 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/https://doi.org/10.30871/jaemb.v3i1.188>
- Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors affecting student's burnout in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Hartati, N., & Yuniarti, K. W. (2020). Apakah sistem kekerabatan matrilineal di suku Minang masih membudaya? Analisis tematik pada makna pemberian dukungan sosial mamak kepada kemenakan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(3), 199–210. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.20>
- Lukman, L. (2020). *Januari-juli 2020, 3 nyawa mahasiswa melayang akibat depresi kerjakan skripsi.* Malang Times. <https://www.malangtimes.com/baca/55601/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>
- Mashuri, Y. A., Primaningtyas, W., Hastuti, H., Aryoseto, L., Qothrunnada, N., Febrinasari, R. P., Widyaningsih, V., & Probandari, A. N. (2022). Burnout dan kualitas hidup civitas akademika pada masa pandemi covid-19: studi di Universitas Sebelas Maret. *Biomedika*, 14(1), 10–19. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v14i1.13280>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook. In *Sage Publication, Inc* (3rd ed.). SAGE Publications Ltd.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975/35374>
- Mulyati, S. (2021). *Diduga karena skripsi, mahasiswa di Malang coba bunuh diri loncat dari jembatan.* Karawang Post. <https://karawangpost.pikiran-rakyat.com/medsos/pr-1422509791/depresi-karena-skripsi-seorang-mahasiswa-di-malang-coba-bunuh-diri-loncat-dari-jembatan>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan studi kasus sebagai metode ilmiah dalam psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126–136. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- Rahardja, U., Lutfiani, N., Handayani, I., & Suryaman, F. M. (2019). Motivasi belajar mahasiswa terhadap metode pembelajaran online iLearning+ pada perguruan tinggi. *Jurnal Ilmiah SISFOTENIKA*, 9(2), 192–202. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30700/jst.v9i2.497>
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37. https://www.researchgate.net/profile/Ratih-Arruum-Listiyandini/publication/318128262_Peranan_Optimisme_terhadap_Resiliensi_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir_yang_Mengerjakan_Skripsi/links/595b4dbdaca272f3c0877f43/Peranan-Optimisme-terhadap-Resiliensi-pada-Mahasiswa-Tingkat-Akhir-yang-Mengerjakan-Skripsi.pdf
- Schwartzhoffer, R. V. (2011). Psychology of burnout: Predictors and coping mechanisms. In *Psychology of Burnout: Predictors and Coping Mechanisms.*
- Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences*, 49, 120–127. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.05.024>
- Soelton, M., Hardianti, D., Kuncoro, S., & Jumadi, J. (2020). Factors affecting burnout in manufacturing industry. *4th International Conference on Management, Economics and Business*, 120, 46–52. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200205.010>
- Wakhjudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Wijaya, H. (2018). *Analisis data kualitatif ilmu pendidikan teologi.* Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.