

BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Mariam E. Biremanoe

Bimbingan dan Konseling, Mercu Buana Yogyakarta
Email: mbiremanoe@gmail.com no.telp: 085281124150

Abstrak

Burnout akademik mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah. Ada 11 gejala yang terlihat pada penderita *burnout*, yaitu: (1) kelelahan, (2) lari dari kenyataan, (3) kebosanan dan sinisme, (4) emosional, (5) merasa tidak dihargai, (6) curiga tanpa alasan yang jelas, (7) depresi, (8) penyangkalan kenyataan akan dirinya sendiri. Akademik burnout juga memiliki 3 dimensi yaitu *exhaustion*, *cynicism* dan *academic inefficacy*. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*). penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa analisis isi (*content analysis*).

Kata kunci: *burnout* akademik

Abstract

Academic burnout refers to stress, burden or other psychological factors due to the learning process that students participate in so that it shows a state of emotional exhaustion, a tendency to depersonalize, and feelings of low personal achievement. There are 11 symptoms seen in burnout sufferers, namely: (1) fatigue, (2) running from reality, (3) boredom and cynicism, (4) emotional, (5) feeling unappreciated, (6) suspicious for no apparent reason. , (7) depression, (8) self-denial. Academic burnout also has 3 dimensions, namely *exhaustion*, *cynicism* and *academic inefficacy*. The type of research used is a type of qualitative research that is library research. This study uses data analysis techniques in the form of content analysis.

Keywords: *Academic Burnout*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu, pendidikan juga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa juga dapat ditentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan (Ilyas & Suryadi 2017 dalam Burnout, n.d.2020). Pendidikan juga dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal. Pendidikan secara formal seperti di Perguruan Tinggi diharuskan menghasilkan individu yang kreatif. Namun untuk menjadi individu yang tangguh, bermartabat, mandiri dan kreatif tidaklah mudah, ada beberapa proses pembelajaran yang harus dilalui (Jannah & Muis, 2014 dalam Burnout, n.d.). Mahasiswa yang menuntut ilmu di Perguruan Tinggi memiliki tanggung jawab yang harus dilakukan baik pada saat kuliah berlangsung dan juga saat menyelesaikan kuliahnya. Mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan menyelesaikan tugas-tugas studi dan juga aktivitas-aktivitas lainnya, baik itu yang bersifat akademik (misalnya belajar, mengerjakan tugas) maupun non akademik (misalnya organisasi kemahasiswaan, bekerja, dll) (Avico & Mujidin, 2014 dalam Burnout, n.d.). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan yang nantinya dapat membantu mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sesungguhnya. Dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya (Khoo, Abu-rasain, & Hornby dalam Chai, 2012). Mereka juga diharapkan mampu memenuhi berbagai tuntutan seperti pemenuhan tugas-tugas perkuliahan, menghadapi kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit

dari tahun ke tahun, melakukan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya, dan juga pemenuhan harapan untuk meraih pencapaian akademik. Menjalani proses perkuliahan tentunya terdapat berbagai macam tantangan salah satunya pada mahasiswa dari jurusan psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso (Rahman, 2007:216;Khairani & Ifdil, 2015) burnout merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. *Burnout* akademik dapat menimbulkan perilaku negatif pada mahasiswa, diantaranya adalah keengganan untuk mengerjakan tugas kuliah, berekspresi negatif, tidak mengikuti perkuliahan, menurunkan motivasi, drop out dan sebagainya (Meier & Schmeck, 1985; Rad, Shomoossi, Rakhسانی, & Sabzevari, 2017 dalam Kolaborasi et al., 2019). Banyak faktor yang berpotensi menimbulkan *burnout* akademik pada mahasiswa dan dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menjalankan perkuliahannya. Maslach dan Laiter (dalam Khairani & Ifdil, 2015) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan kelelahan secara emosional, fisik dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat kerja yang kaku, keras sangat menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis. Akibatnya tuntutan harian pekerjaan, keluarga dan segala sesuatu lainnya mengikis energi antusiasme. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang dapat merasa lelah secara fisik dan emosional yang disebabkan oleh intensitas pekerjaan yang terlalu keras namun kaku. Ivancevich (dalam Hardiyanti, 2013) mengatakan bahwa *burnout* merupakan proses psikologis yang disebabkan oleh stres pekerjaan yang tidak terlepas hingga menyebabkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun.

Kreitner dan kinicki (dalam Hanum, 2017) mengataan bahwa *burnout* yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional dan sikap-sikap negatif dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini *burnout* yang dimaksud adalah *academic burnout*. 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. Freudenberger (dalam Edi Suharto, 2007:53) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan gejala-gejala yang biasanya mencakup sikap sinis dan negative, kekuatan dalam berpikir yang sering mengarah pada pikiran buntu yang tertutup pada perubahan atau inovasi. *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.

Ada 11 gejala yang terlihat penderita *burnout*, yaitu: a) kelelahan yang merupakan proses kehilangan energi disertai keletihan. b) lari dari kenyataan, merupakan alat untuk menyangkal penderitaan yang dialami. c) kebosanan dan sinisme. Penderita merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan timbul rasa bosan dan pesimis akan bidang pekerjaan tersebut. d) Emosional. Hal ini dikarenakan karena selama ini individu mampu mengerjakan pekerjaannya dengan cepat dengan menurunnya kemampuan mengerjakan pekerjaan secara cepat, akan menimbulkan gelombang emosional pada diri individu. e) Merasa tidak dihargai. f) curiga tanpa alasan yang jelas. g) depresi. h) penyangkalan kenyataan akan keadaan dirinya sendiri. *Burnout* akademik merupakan fenomena yang sudah umum terjadi, terdapat tiga komponen dalam *academic burnout* yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *academic inefficacy*. a) *exhaustion*, aitem-aitem pada dimensi ini mengacu pada perasaan lelah tetapi tidak merujuk langsung kepada orang lain sebagai sumber umum.(Leiter dan Maslach.2000 dalam Khairani & Ifdil, 2015) menyatakan bahwa dimensi ini mengarah pada perasaan emosional yang berlebihan dan perasaan terkurasnya sumber daya emosional. Individu measa kekurangan energi untuk menghadapi hari lain atau orang lain. b)*cynisim*, komponen ini ditandai dengan ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap perkuliahan yang dijalani, tidak harus dengan orangg 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. (Laiter dan Maslach dalam Christiana, 2020) menyatakan bahwa individu akan merasa tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat. Ketika merasa tidak efektif maka mereka cenderung mengembangkan rasa tidak mampu. *Inefficacy* adalah kondisi dimana mahasiswa merasa tidak kompeten sebagai pelajar (Schaufeli, 2002). Awalnya komponen ini disebut *efficacy* namun seiring dengan munculnya penelitian-penelitian selanjutnya diubah menjadi *inefficacy* karena label *efficacy* yang merupakan kalimat positif memiliki hubungan yang rendah dengan kedua dimensi lainnya yang bersifat negative (Schaufeli dan Salanova, 2007). *Inefficacy* terjadi saat pelajar tidak mampu meraih prestasi akademik yang diinginkan.

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. Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa *burnout* membuat mahasiswa cenderung pasif dan mengikuti pola formalistik dalam penyelesaian proses belajarnya, serta kurang mampu mengaplikasikan materi kuliah terhadap pemecahan masalah sugiarto, (2009). Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa merasa kelelahan, kehabisan tenaga, mudah marah, frustrasi, sinisme terhadap kegiatan akademik dan memisahkan diri (Salanova, et al, 2009). Adapun kepribadian neurotik juga berpengaruh sebagaimana hasil penelitian Zhang, Klassen dan Wang (2013) yang menunjukkan bahwa 12,6% mahasiswa dengan kepribadian mudah cemas atau mudah stress selanjutnya akan mengalaih kelelahan, sinisme dan penurunan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya (*efficacy*). Hal tersebut pada akhirnya mempengaruhi perilaku mereka pada kegiatan-kegiatan akademik seperti tidak menghadiri kelas, tidak mengerjakan tugas, tidak mengikuti praktikum dan lain-lain sehingga menghasilkan penurunan prestasi akademik yang tak jarang berujung pada *drop out* dari kampus.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*) yang menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek yang utama (Hadi, 1995:3). Studi kepustakaan adalah suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data-data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb (Mardalis, 1999). Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis dan yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti (Sarwono, 2006). Jenis penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan informasi berupa catatan dan data deskriptif yang terdapat di dalam teks yang diteliti (Mantra, 2008: 30).

Pada tanggal 26 Oktober 2021 peneliti melakukan penelusuran hasil penelitian menggunakan media *publish or perish*. *Publish or perish* merupakan media yang membantu individu untuk mencari sumber informasi yang dibutuhkan, di dalam media *publish or perish* bisa dilakukan pencarian melalui: *Crossref*, *google scholar*, *google scholar profile*, *PubMed*, *Microsoft Academic*, *Scopus*, *Web Of Science*. Peneliti melakukan pencarian dengan menggunakan kata kunci *Burnout Akademik* dengan rentang tahun dari tahun 2018 hingga 2021, kriteria artikel hasil penelusuran yang dilakukan peneliti yaitu dengan membaca judul dan abstrak dari artikel yang didapat, dan juga melihat apakah artikel tersebut memiliki kriteria sebagai berikut atau tidak : (1) artikel penelitian tersebut membahas mengenai *burnout akademik* (2) artikel penelitian tersebut membahas mengenai *burnout akademik* pada mahasiswa tingkat akhir dan kriteria yang terakhir yaitu artikel ditulis menggunakan bahasa Indonesia.

Teknik Analisis Data

Analisis merupakan serangkaian upaya sederhana tentang bagaimana data penelitian pada gilirannya dikembangkan dan diolah ke dalam kerangka kerja sederhana (Zed, 2004:70). Data yang sudah dikumpul kemudian dianalisis untuk mendapatkan informasi, namun terlebih dahulu data tersebut diseleksi atas dasar reliabilitasnya (Mantra, 2008:123). Penelitian ini menggunakan teknik

analisis data berupa analisis isi (*content analysis*). Analisis isi adalah analisis ilmiah tentang isi pesan suatu data (Muhadjir, 1998:49).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Burnout yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi, karena stress yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. Efek yang timbul akibat *burnout* adalah menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap negative, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal dan *self-esteem* rendah (Mc Ghee dalam Irawati, 2002). *Burnout* akademik merupakan fenomena yang sudah umum terjadi, terdapat tiga komponen dalam *burnout* akademik yaitu : (a) *exhaustion*, merujuk kepada keadaan individu yang merasa kelelahan dan merasa kekurangan energy untuk menghadapi hari lain atau orang lain, (b) *cynicism*, sikap yang muncul biasanya merasa tidak peduli, cenderung meremehkan membolos, tidak mengerjakan tugas, bersikap kasar, sikap acuh tak acuh dan berpikiran negatif terhadap dosen dan lingkungan perkuliahan, (c) *academic inefficacy*, adalah kondisi dimana mahasiswa merasa tidak kompeten sebagai pelajar.

Burnout akademik memiliki 11 gejala, yang dimana penderita *burnout* akademik akan mengalaminya seperti : (a) kelelahan, yang merupakan proses kehilangan energy disertai keletihan, (b) lari dari kenyataan, merupakan alat untuk menyangkal penderitaan yang dialami, (c) kebosanan dan sinisme, penderita merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan timbul rasa bosan dan pesimis akan bidang pekerjaan tersebut, (d) emosional, hal ini dikarenakan karena selama ini individu mampu mengerjakan pekerjaannya dengan cepat dengan menurunnya kemampuan mengerjakan pekerjaan secara cepat, akan menimbulkan gelombang emosional pada diri individu, (e) merasa tidak dihargai, (f) curiga tanpa alasan yang jelas, (g) depresi, (h) penyangkalan kenyataan akan keadaan dirinya sendiri.

Nama Jurnal	Judul Artikel	Penulis dan Tahun	Hasil Penelitian
Indonesian Journal Of Educational Counseling	<i>Self-Efficacy</i> dan <i>Burnout</i> Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja	Orpina, S., & Prahara, S.A. 2019	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara <i>academic self-efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0.720$ dan $p = 0.000$. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa <i>academic self-efficacy</i> mempunyai peran penting terhadap <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi <i>academic self-efficacy</i> maka akan semakin rendah <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya semakin rendah <i>academic self-efficacy</i> maka semakin rendah <i>academic burnout</i> yang dimiliki mahasiswa yang bekerja. <i>Academic self-efficacy</i> merupakan suatu variabel yang memiliki sumbangan negatif terhadap <i>academic burnout</i> . Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Arlinkasari dan Akmal (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara <i>academic self-efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> . Semakin tinggi <i>academic self-efficacy</i> maka semakin rendah <i>academic burnout</i> . Sebaliknya, semakin rendah <i>academic self-efficacy</i> maka semakin tinggi <i>academic burnout</i> . Adanya hubungan antara

Nama Jurnal	Judul Artikel	Penulis dan Tahun	Hasil Penelitian
			<i>academic self-efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> berarti setiap aspek <i>academic self-efficacy</i> memberikan sumbangan terhadap <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang bekerja.
Prosiding seminar Bimbingan dan Konseling	<i>Burnout Akademik Selama Pandemi Covid-19</i>	Elisabeth Christiana 2020	(1) Konsep <i>burnout</i> pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger seorang psikolog klinis yang praktik di New York, istilah tersebut digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom “ <i>burnout</i> ”, (2) definisi konseptual bahwa “ <i>burnout</i> akan membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional”, (3) penelitian tentang <i>burnout</i> pada mahasiswa dilakukan oleh Jacobs et al tahun 2003 pria yang <i>burnout</i> cenderung mengalami depersonalisasi. Dari 149 mahasiswa (103 perempuan dan 46 laki-laki) yang dijadikan sebagai subjek penelitian, ditemukan bahwa 30% mahasiswa perempuan mengalami <i>burnout</i> dalam belajar sedangkan jumlah mahasiswa laki-laki yang mengalami <i>burnout</i> mencapai angka 70% (4) aktivitas belajar yang berlebihan berdampak pada kondisi ini yang akan memicu stress pada pelajar, dari waktu yang lama, pengaruhnya terhadap pembelajaran.
<i>Educational Guidance and Counseling Development Journal</i>	Efektifitas penggunaan media pembelajaran berbasis <i>Blended Learning</i> untuk mengurangi <i>burnout</i> belajar pada perkuliahan bimbingan dan konseling keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu	Anna Ayu Herawati, Vira Afriyanti, Suci Habibah, Cici Pratiwi 2020	Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis <i>blended learning</i> lebih efektif dalam upaya mengurangi tingkat <i>burnout</i> belajar mahasiswa. Keefektifan ini terlihat dari jumlah keseluruhan analisis yang dilakukan di mana skor hasil tingkat <i>burnout</i> belajar mahasiswa mengalami penurunan yang lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan perlakuan penggunaan media pembelajaran berbasis <i>blended learning</i> . Dengan demikian penggunaan metode mengajar yang bervariasi dan inovatif dalam perkuliahan mampu mengarahkan mahasiswa untuk berpikir lebih terarah dan lebih semangat.
<i>Psychosopha : Journal of Psychology</i>	Pengaruh Efikasi Diri terhadap <i>burnout</i> dan	Sarah Ulfa & Melani Aprianti 2021	1. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap <i>burnout</i> sebesar 0,285. sehingga dapat disimpulkan H0 ditolak dan H1 diterima. Efikasi diri berpengaruh terhadap <i>burnout</i> sebesar 28.5% dan korelasinya

Nama Jurnal	Judul Artikel	Penulis dan Tahun	Hasil Penelitian
, <i>Religion and Humanity</i>	perbedaannya berdasarkan gender		bersifat negatif. Nilai t hitung -9,149 lebih besar dari pada nilai t tabel 1,652 dan signifikan pada uji t variabel efikasi diri sebesar $0,000 < 0,05$. 2. Tidak terdapat perbedaan <i>burnout</i> antara mahasiswa dan mahasiswi fakultas Psikologi Universitas X. H0 diterima dan H1 ditolak, dengan perolehan nilai Sig (2 tailed) atau p value yaitu sebesar 0,782 dengan nilai probabilitas 0,05. nilai sig (2 tailed) atau p value 0,782 lebih besar dari 0,05.
Jurnal Psikologi Udayana	Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana	Nih Luh putu Asri Redityani & Luh Kadek Pande Ary Susilawati 2021	Resiliensi dan dukungan sosial berperan terhadap <i>burnout</i> pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dukungan sosial berperan terhadap <i>burnout</i> pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Udayana. <i>Burnout</i> mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Udayana termasuk ke dalam kategori rendah, karena mayoritas responden penelitian memiliki taraf <i>burnout</i> yang rendah yaitu sebesar 53,6% atau sejumlah 59 responden dari 110. Resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tergolong tinggi karena mayoritas responden penelitian memiliki resiliensi yang tinggi yaitu sebesar 52.7% atau sejumlah 58 responden dari 110. dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Udayana tergolong tinggi karena mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang tinggi yaitu sebesar 60% atau sejumlah 66 responden dari 110.

Penelitian ini memperoleh hasil dari 5 jurnal yang relevan terkait dengan *burnout* akademik pada mahasiswa. Diketahui bahwa terdapat pengaruh antara *self-efficacy*, resiliensi dan dukungan sosial terhadap *burnout* akademik. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Orpina & Prahara, 2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* maka akan semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian yang dilakukan oleh (Christiana, 2020) menyatakan bahwa terdapat penelitian tentang *burnout akademik* yang dilakukan oleh Jacobs et al tahun 2003 bahwa pria yang *burnout* cenderung mengalami depersonalisasi. Dari 149 mahasiswa (103 perempuan dan 46 laki-laki) yang dijadikan sebagai subjek penelitian, ditemukan bahwa 30% mahasiswa perempuan mengalami *burnout* dalam belajar sedangkan jumlah mahasiswa laki-laki yang mengalami *burnout* mencapai angka 70%.

Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap *burnout* akademik mahasiswa, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Redityani & Susilawati, 2021) mengatakan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berperan terhadap *burnout* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. Dukungan sosial berperan terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dan termasuk ke dalam kategori rendah, karena mayoritas responden penelitian memiliki taraf *burnout* yang rendah yaitu sebesar 53.6% atau sejumlah 59 responden dari 110. Resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana tergolong tinggi karena mayoritas responden penelitian memiliki resiliensi yang tinggi yaitu sebesar 52.7% atau sejumlah 58 responden

dari 110. Dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana tergolong tinggi karena mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang tinggi yaitu sebesar 60% atau sejumlah 66 responden dari 110. Keadaan *burnout* akademik dapat menjadikan seorang mahasiswa dapat memunculkan sikap malas mengerjakan tugas, tidak tertarik untuk belajar, gejala depresi dan kualitas hidup rendah. Hal tersebut sudah termasuk kedalam prokrastinasi akademik mahasiswa yang dapat memicu terjadinya *burnout* akademik, sebagaimana pada penelitian yang dilakukan oleh (Simbolon & Simbolon, 2021) pada mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan mengenai Hubungan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi akademik mengungkapkan bahwa *academic burnout* mahasiswa ners tingkat III Stikes Santa Elisabeth Medan kategori rendah sebanyak 57 orang (51.8%) dan prokrastinasi akademik rendah sebanyak 76 orang (69.1%). Ada hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa ners tingkat III Stikes Santa Elisabeth Medan tahun 2020.

Hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa burnout akademik terjadi pada mahasiswa yang sedang berkuliah dan mahasiswa yang sedang bekuliah sambil bekerja. Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap burnout akademik antara lain, *self-efficacy*, resiliensi, dukungan sosial, model pembelajaran kelas, sikap prokrastinasi akademik dan juga regulasi diri. Dukungan sosial bisa dari teman, keluarga, orang-orang sekitar, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gejala burnout akademik. *Self-efficacy* juga berpengaruh terhadap terjadinya *burnout* atau tidak pada mahasiswa, semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah terjadinya burnout, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa. Keadaan *burnout* akademik juga dapat menjadikan seorang mahasiswa dapat memunculkan sikap malas mengerjakan tugas, kurang tertarik dalam belajar, stress hingga menyebabkan terjadinya kualitas hidup yang rendah, hal tersebut sudah termasuk kedalam prokrastinasi akademik mahasiswa dan dapat memicu terjadinya *burnout* akademik.

KESIMPULAN

Hasil kajian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa *burnout* akademik dapat terjadi pada mahasiswa yang sedang berkuliah maupun pada mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja. *Burnout* akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain, *self-efficacy*, resiliensi, dukungan sosial, sikap prokrastinasi akademik, maupun konsep belajar dalam kelas juga dapat mempengaruhi terjadinya *burnout akademik*. Dukungan sosial bisa dari teman, keluarga, orang-orang sekitar, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gejala burnout akademik. *Burnout* akademik juga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Burnout, A. (n.d.). *By: Yohanes Agus Adi Saputra* ⁽¹⁾, *Sowanya Ardi Prahara* ⁽²⁾ *Faculty of Psychology University Mercu Buana of Yogyakarta*. 1–17.
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.
- Hanum, S. A. (2017). Hubungan antara emotional labor dengan burnout pada pegawai badan pusat statistik (bps) kota Semarang. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(2), 21–30.
- Hardiyanti, R. (2013). Burnout ditinjau dari bid five factors personality pada karyawan kantor pos pusat malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ida, Bagoes Mantra. (2008). *Demografi Umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Kolaborasi, I., Daerah, P., Pihak, D., Produksi, T., & Kelapa, P. (2019). *Jurnal Sosio Sains*. 5(April), 108–114.
- 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>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran. *Jurnal Psikologi Udayana* 2021, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). *Jurnal Pendidikan HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN PROKRASTINASI*. 12(2), 96–108.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.