

**STRATEGI *COPING* MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
MENEKAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA Pengerjaan Tugas
AKHIR DI FDIK UIN MATARAM**



Oleh :

Laela Rahmati
200303001

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KOSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM

2023/2024

**STRATEGI *COPING* MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
MENEKAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA Pengerjaan Tugas
AKHIR DI FDIK UIN MATARAM**

Skripsi

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Mataram untuk
memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Sosial**



Oleh :

**Laela Rahmati
200303001**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KOSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM

2023/2024



Perpustakaan UIN Mataram

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Laela Rahamati, NIM 200303001 dengan judul "Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi *Academic Burnout* pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram" telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diteliti.



Perpustakaan UIN Mataram

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Mataram, 13 Mei 2024

Hal : Ujian Skripsi

Yang Terhormat

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

di Mataram

Assalamu 'alaikum, Wz. Wz.

Dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, kami berpendapat bahwa skripsi:

Nama Mahasiswa : Laela Rahmati

NIM : 200303001

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : "Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menekan Academic Burnout pada Pengerjaan Tugas Akhir di EDIK UIN Mataram"

telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. Oleh karena itu berharap agar skripsi ini dapat segera di-*munaqasyah*-kan.

Wassalamu 'alaikum, Wz. Wz.

Pembimbing,



Iqbal Hafadal, M.Si

NIP 198804112019031017

v



Dipindai dengan CamScanner

v

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laela Rahmadi
NIM : 200302001
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menekan *Academic Burnout* pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika saya terbukti melakukan plagiat tulisan/carya orang lain, siap menerima sanksi yang telah ditentukan oleh Lembaga.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM, 13 Mei 2024
M A T A R A Saya yang menyatakan,

Perpustakaan UIN Mataram
Laela Rahmadi

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi oleh: Laela Rahmati, NIM: 200303001 dengan judul "Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menekan *Academic Burnout* pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram", telah dipertahankan di depan dewan pengaji Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram pada tanggal 10 Juni 2024.

DEWAN PENGUJI

Iqbal Bafadal, M.Si.
(Ketua Sidang/Pembimbing)

H. Sarajudin, M.A.
(Penguji I)

Herlina Fitriana, M.Si.
(Penguji II)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM

Perpustakaan UIN Mataram

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dr. Muhammad Saleh, M.A.
NIP 197209121998031001

MOTTO

“Lakukan apa yang sekarang bisa kamu lakukan, maksimalkan sebisa mungkin, tetap jalankan doa, berusaha, dan bertawakal”.



Perpustakaan UIN Mataram

PERSEMBAHKAN

“Ku persembahkan skripsi ini untuk Ibukku terkasih Almarhumah Nur’ain Bapakku Masri, Dosen-dosenku, Guru-guruku, Keluargaku dan untuk diriku sendiri tentunya.”



Perpustakaan UIN Mataram

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, segala puji dan syukur hanya milik Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua sehingga kita dapat melaksanakan aktivitas dengan baik, sehat wal'afiat khususnya kepada peneliti sehingga skripsi yang berjudul "**Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menekan *Academic Burnout* Pada Pengerjaan Tugas Akhir Di FDIK UIN Mataram**" ini bisa selesai dengan baik.

Tidak lupa juga peneliti haturkan sholawat serta salam kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membimbing kita dengan cinta dan kasih serta perjuangan beliau yang tak henti sehingga kita berada di jalan yang Insya Allah selalu di-Ridhoi oleh Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa selama penulisan skripsi ini tidak terselesaikan tanpa ada dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Iqbal Bafadal, M.Si, sebagai dosen pembimbing skripsi tercinta yang memberikan bimbingan, motivasi, dan koreksi yang mendetail secara terus menerus, dan tanpa rasa bosan ditengah kesibukannya;
2. Dr. Mira Mareta, M.A selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Syamsul Hadi sebagai sekertaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam;
3. Para dosen selaku tenaga pengajar khususnya di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam;
4. Dr. Muhammad Saleh Ending, M.A selaku dekan di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi;

5. Prof. Dr. H. Masnun Tahir, M.Ag. selaku rektor UIN Mataram yang telah memberikan nasehat dan dukungan kepada seluruh mahasiswa;
6. Terimakasih kepada kedua orang tua ku ibu Nur'aini (Alm) dan Bapak Masri yang selalu mendoakan;
7. Terimakasih kepada Paman ku Ahmad Hafizi dan Bibik Alfisanaten yang ikut serta membiayai selama perkuliahan dan menjadi orang tua kedua bagi saya yang selalu memberikan nasehat, semangat, do'a serta kasih sayang yang tiada hentinya selama ini;
8. Terimakasih kepada kakak ku Saprul Khairi dan istrinya Sri Wardiyati yang selalu memberikan dukungan, semangat, bimbingan, serta do'a;
9. Untuk semua guru ku dari jenjang Sekolah Dasar sampai dengan jenjang Sekolah Menengah Atas, terimakasih atas ilmu yang diberikan dengan tulus kepada ku;
10. Terimakasih kepada Muhammad Akbar yang selalu menjadi support sistem, semangat, bimbingan, serta do'a kasih sayang yang sampai saat ini;
11. Teman-teman yang selalu mendukung dan memberi semangat, Nurul Kholis Maulida Yanti, Arovah Nur Ainy, Anggi Ashari, dan seluruh teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam;
12. Dan seluruh partisipan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini;

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Mataram, 28 April 2024
Penulis

Laela Rahmati
NIM 200303001

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHKAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat	6
D. Ruang Lingkup dan Setting Penelitian.....	7
E. Telaah Pustaka	7
F. Kerangka Teori	12
G. Metode Penelitian.....	31
H. Sistematika Pembahasan	37
BAB II Jenis-Jenis <i>Academic Burnout</i> Yang Muncul Pada Pengerjaan Tugas Akhir Di FDIK UIN Mataram.....	38

A. Profil FDIK UIN Mataram	38
B. Temuan dan Paparan Data	40
C. Pembahasan	53
BAB III Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menekan <i>Academic Burnout</i> Pada Pengerjaan Tugas Akhir Di FDIK UIN Mataram	58
A. Temuan dan Paparan Data	58
B. Pembahasan	62
BAB IV PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR TABEL

Tabel Tabel 2.1 Profil Subjek Pendukung (*Key Informan*), 46.

Tabel 2.1 Jenis-jenis *Academic Burnout* yang Muncul pada Subjek, 63.

Tabel 3.1 Jenis-jenis Strategi *Coping Academic Burnout* yang dilakukan Subjek, 70.



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Kampus

Lampiran 2 Surat Rekomendasi Surat Izin dari Bangkes Bangpol

Lampiran 3 Kartu Konsul

Lampiran 4 Sertifikat Cek Plagiasi

Lampiran 5 Bebas Pinjam Perpustakaan

Lampiran 6 Pedoman Wawancara

Lampiran 7 Dokumentasi Wawancara dengan Subjek



Perpustakaan UIN Mataram

STRATEGI *COPING* MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENEKAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA Pengerjaan Tugas AKHIR DI FDIK UIN MATARAM

Oleh:

Laela Rahmati
NIM 200303001

ABSTRAK

Menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa merupakan suatu kewajiban syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Namun didalam penyelesaiannya banyak fenomena yang biasa terjadi pada setiap mahasiswa diantaranya adalah *academic burnout* yang sering muncul karena tantangan dan kesulitan yang dihadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* dan apa saja jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada saat mengerjakan tugas akhir Mahasiswa FDIK UIN Mataram. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, adapun subjek dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 orang mahasiswa semester akhir dan sudah mampu menyelesaikan tugas akhir diantaranya 2 Mahasiswa KPI, 1 Mahasiswa PMI, 2 Mahasiswa BKI, dan 1 Mahasiswa MD. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara semi struktur, dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir FDIK UIN Mataram dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir sangat bervariasi yakni meliputi *coping* yang focus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*). Namun demikian didominasi oleh *coping* berfokus pada emosi (*emotional-facused coping*). Kemudian jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir juga sangat beragam dilihat dari aspek-aspek *academic burnout* yakni kelelahan fisik, mental maupun emosional (*exhaustion*), sinis atau berjarak terhadap studi (*cynicism*), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*).

Kata Kunci: Strategi *Coping*, *Academic Burnout*, Mahasiswa Tingkat Akhir

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sesuatu 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 keefektifan pendidikan.¹

Di era modern ini, pendidikan merupakan menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu. Sederhananya pendidikan dijadikan sebagai sarana bagi individu untuk mengembangkan diri dan menghindari kebodohan. Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan pendidikan diartikan sebagai usaha sadar yang bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan untuk masa depan yang akan datang. Program pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang meliputi program pendidikan yang mengarah ke diploma, sarjana, magister, spesialis dan doctor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.²

Banyak hal yang harus dijalani dalam menempuh program perguruan tinggi di universitas yaitu dengan mengikuti setiap pertemuan perkuliahan, melaksanakan kewajiban dengan memenuhi tugas perkuliahan, melaksanakan Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), Praktik Kerja Lapangan (PKL), Kuliah Kerja Nyata (KKN) hingga tugas akhir atau skripsi.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi agar

¹ Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) *Boarding School* Abu Bakar Yogyakarta, *Jurnal An-Nida'*, (Vol. 41, No. 1, 2017), hlm. 71

² UU. No. 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003: 20

bisa memperoleh gelar strata 1 (S1) atau sarjana. Hal ini sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999 yang tertulis menyatakan bahwa ujian akhir untuk program studi suatu program sarjana yaitu dengan menjalankan ujian skripsi. Mansur mengartikan bahwa skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program S1, yang dimana didalamnya dibahas mata kuliah atau topik-topik tertentu berdasarkan hasil kajian literatur oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil kerja pengembangan (*eksperimen*).³

Skripsi merupakan suatu tugas akhir yang sangat menentukan bagi setiap mahasiswa yang menempuhnya. Oleh karena itu, skripsi sangat menguras tenaga dan pikiran, terutama bagi mahasiswa yang tidak terbiasa menulis. Selain itu mahasiswa mendapat banyak tuntutan untuk menyelesaikan studinya, baik itu tuntutan dari dosen pembimbing, orang tua, akademik, teman-teman, dan juga tuntutan dari diri sendiri untuk cepat menyelesaikan studinya. Dengan adanya tuntutan tersebut membuat mahasiswa termotivasi untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat untuk mendapatkan gelar sarjana. Namun pada kenyataannya, mahasiswa banyak menghadapi tantangan dan hambatan untuk menyelesaikan studi yang sedang dijalani.

Sebagian dari mahasiswa memandang bahwa skripsi itu sebagai sesuatu yang menakutkan, tidak jarang mahasiswa merasakan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.⁴ Dalam penelitian oleh Puspitaningrum ditemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa sedang mempunyai beban yang sangat berat. Mahasiswa merasa lebih stres, cemas, bosan, ingin bunuh diri, dan kehilangan motivasi karena frustrasi dalam menulis skripsi atau tesis. Hal ini merupakan bagian dari fenomena *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa.⁵

³ Mansur, *Metode Penelitian Dan Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah*, (Bandung: Universitas Padjajaran, 2009), hlm.

⁴ Navi dan Muyana, *Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*, Prosiding, (18 Juli, 2023), hlm. 162

⁵ Puspitaningrum, K, Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (Vol.4, No.10, 2018), hlm. 615-625

Ada beberapa aspek dari *academic burnout* yang dikemukakan oleh Alsaad antara lain adalah: kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan penghargaan pada diri individu. Dikutip dalam jurnal Al-Taskiah gejala *burnout* yang dialami individu meliputi secara psikologis, fisik, emosional, dan spiritual.⁶ Kelelahan emosional ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik hingga menimbulkan frustrasi dan stress pada setiap individu. Sinisme adalah sikap acuh individu terhadap pekerjaan, tugas, tanggung jawab, hilangnya minat pada pembelajaran, dan memandang pekerjaan sebagai sesuatu hal yang tidak penting. Kemudian, menurunnya harga diri individu yang dibuktikan dengan jatuhnya harga diri individu terkait dengan keinginan individu terhadap berkurangnya kompetensi, keengganan untuk sukses, dan meningkatnya ketidakefektifan individu.⁷

Academic burnout merupakan suatu keadaan dimana individu merasa kelelahan secara fisik maupun mental yang pada akhirnya menimbulkan rasa bosan dalam menghadapi pembelajaran, kurang minat terhadap tugas-tugas akademik, menimbulkan rasa malas belajar, dan menyebabkan prestasi belajar yang menurun.⁸ Di kalangan mahasiswa, tidak jarang ditemukan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *academic burnout* saat sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Hasil penelitian Lilis menjelaskan bahwa 29 orang (55,8%) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Pada Tahun 2021 memiliki tingkat *academic burnout* sedang.⁹ Dalam penelitian Puspitaningrum menjelaskan bahwa 61,25% mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan angkatan 2011-2013 Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *burnout*

⁶ Etty Setiawati, Konseling Traumatik Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy, *Jurnal: Al-Tazkiah*, (Vol. 5, No. 2, 2016), hlm. 83

⁷ Alsad, dkk, Burnout Prevalence and Associate Risk Factors Among KFU Student, Alhasa, Saudi Arabia, *Medical Science*, (Vol. 25, No. 107, 2021), hlm. 146-156

⁸ Febriani, Nurmina, Hubungan Antara *Burnout* Dengan Kualitas Tidur Pada Dosen Universitas Negeri Padang, *Jurnal Riset Psikologi*, (Vol. 5, No. 3, 2022), hlm. 59

⁹ Lilis N, Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021, *Jurnal antara Keperawatan*, (Vol. 5, No. 3, 2022), hlm.

dengan tingkat sedang.¹⁰ Penelitian lain yang menunjukkan bervariasinya *burnout* ditunjukkan pada penelitian Putri, Amalia & Sari pada 231 mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram, pada penelitian ini masing-masing dimensi *burnout* menunjukkan 45,9% mengalami *high exhaustion*, 56,3% mengalami *high cynicism*, dan 59,7% mengalami *low professional efficacy*.¹¹

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada enam mahasiswa tingkat akhir FDIK UN Mataram yang sedang menempuh penugasan akhir. Keenam responden dipilih karena keenam responden memiliki masalah *academic burnout* yang cukup kompleks dan sering merasa stress dalam pengerjakan tugas akhir. Beberapa hal yang mereka rasakan yaitu merasakan kecemasan, kecemasana jika tidak lulus pada waktu yang tepat, kehilangan semangat merasa jenuh, kelelahan secara fisik dan emosional mudah marah dan menjadi pesimis. Hal tersebut disebabkan oleh permasalahan atau kendala dalam menyelesaikan tugas akhir, dosen pembimbing yang sulit ditemui, sulit menentukan topik permasalahan, kurangnya bekal dalam penelitian/riset dan lain-lain.

Academic burnout adalah masalah yang harus diatasi oleh mahasiswa semester akhir, agar tidak lagi mempengaruhi performanya dalam menyelesaikan tugas akhir. Langkah pertama untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan menyadari keadaan atau situasi yang dapat menimbulkan terjadinya *academic burnout* pada diri individu, dengan begitu seorang individu akan berusaha mengatasi ataupun mengurangi tekanan yang dihadapinya. Salah satu cara untuk mengatasi *academic burnout* adalah dengan melakukan strategi *coping*.

Menurut Lazarus *coping* adalah strategi untuk mengelola stress dalam situasi yang paling realistis dan tenang, serta berguna untuk menyelesaikan berbagai masalah subjektif, baik nyata maupun tidak nyata. *Coping* adalah proses dimana semua aktivitas mental dilakukan

¹⁰ Puspitaningrum, K, Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout*..., hlm. 615-625

¹¹ Putri, dkk, Hubungan Antara *Burnout* dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram, *Prosiding Saintek*, (Vol. 3, No. 2, 2021), hlm. 282-292

dengan cara kognitif dan perilaku untuk memahami, mengurangi, dan mengatasi terhadap tuntutan (*distress demands*).¹² Setiap individu mempunyai cara pendekatan atau respon yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah secara bergantian. Semua bergantung pada pengalaman-pengalaman individu ketika menghadapi situasi yang menekan.

Menurut Richard Lazarus dan rekan-rekannya, *coping* memiliki dua fungsi umum, yakni bisa mengatasi masalah (*problem*) yang menyebabkan stres atau dapat memicu respon emosional (*emotional*) terhadap masalah yang dihadapi.¹³ Merujuk pada dua hal tersebut yang pertama adalah sebagai *problem-focused coping* dan yang kedua sebagai *emotion-focused coping*. Secara umum, bentuk *emotion focused coping* cenderung terjadi apabila ada penilaian bahwa tidak ada yang bisa dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam atau menantang. Di sisi lain, bentuk *problem-focused coping* lebih mungkin dilakukan apabila kondisi demikian dinilai dapat diubah.¹⁴

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat diidentifikasi bahwasannya terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa pada saat penyusunan skripsi yang mengakibatkan tekanan dan membuat terhambatnya penyelesaian skripsi. Maka dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bentuk dan upaya strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menekan perilaku *academic burnout* untuk sampai pada tujuan. Sehingga peneliti mengambil judul “Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menekan *Academic Burnout* pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram”

¹² Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 97

¹³ Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychological: Biopsychosocial Interaction*, 7 ed (United States of America: John Wiley & Sons, Inc, 2011), hlm. 111

¹⁴ Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 150

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir Mahasiswa FDIK UIN Mataram?
2. Bagaimana strategi *coping* Mahasiswa tingkat akhir dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir di FDIK UIN Mataram?

C. Tujuan dan Manfaat

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas berangkat dari fokus penelitian sebagaimana yang telah diuraikan diatas dan agar sasaran yang akan di capai dalam penelitian ini lebih terarah. Dengan demikian, maka berikut penjabaran tujuan penelitian sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir di FDIK UIN Mataram.

Sedangkan mafaat yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangsih atau bantuan untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi dan konseling terhadap Strategi *coping* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menekan *Academic Burnout* pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram.

b. Secara Praktis

1) Bagi Lembaga

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberikan pelayanan.

2) Bagi Mahasiswa

Sebagai salah satu acuan yang bisa digunakan untuk melakukan Strategi *coping* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menekan *Academic Burnout* Pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram.

3) Bagi Penulis

Bagi penulis penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi untuk terus meningkatkan kapasitas diri dalam melakukan Strategi *coping* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menekan *Academic Burnout* Pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram.

D. Ruang Lingkup dan Setting Penelitian

1. Ruang Lingkup

Untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian ini dan menghasilkan data yang akurat sehingga peneliti dapat mempertanggung jawabkan kebenarannya, maka peneliti melakukan jumlah batasan subjek, subjek penelitiannya enam mahasiswa semester akhir yang sudah mampu menyelesaikan tugas akhir meskipun terlambat diantaranya, mahasiswa BKI, MD, KPI, dan PMI yang bernaung pada FDIK UIN Mataram dengan membutuhkan waktu untuk menyelesaikan tugas akhir yakni 1 tahun sampai 2 tahun.

2. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di FDIK UIN Mataram, Jln. Gajah Mada Pengesangan No. 100, Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Kode Pos 83116

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka memuat uraian secara singkat mengenai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan persoalan yang akan dikaji dalam penelitian ini. Berdasarkan tema yang diangkat yaitu “Strategi *Coping* Mahasiswa dalam Menekan *Academic Burnout* pada Penyusunan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram” ada beberapa hal yang harus peneliti lakukan dalam penelitian dan mengambil rujukan dari karya-karya terdahulu yang memiliki kedekatan judul dengan penelitian yang diteliti:

1. Yolanda Xania Vidyputri, 2023 “Gambaran Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Mengalami *Academic Burnout* di Masa Pandemi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping* mahasiswa yang mengalami

academic burnout serta efektivitasnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif fenomenologi. Pemilihan partisipan melalui *screening* menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBISS) untuk mendapatkan partisipan yang memiliki tingkat *academic burnout* sedang hingga tinggi. Dari 17 partisipan yang mengisi MBISS, diperoleh lima partisipan yang sesuai dengan kriteria dan bersedia terlibat. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara daring. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa partisipan yang mengalami *academic burnout* dari perkuliahan daring karena kesulitan memahami materi perkuliahan, banyak tugas yang diterima, serta permasalahan dalam kelompok yang akhirnya membuat mahasiswa tertekan dan terbebani. Sejumlah strategi coping yang dilakukan dan membantu partisipan antara lain melakukan *active coping* dan mencari dukungan dan memecahkan masalah. Strategi *coping* yang cukup sering dilakukan partisipan masuk kedalam kategori *dysfunctional* yaitu *self-distraction* dan kategori acceptance yaitu *emotional-focused coping* yaitu karena kemampuannya untuk mengurangi tekanan dan rasa lelah dan meningkatkan semangat. Perbedaan dan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda Xania Vidyputri, persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dan sama-sama meneliti tentang strategi *coping* mahasiswa dalam menekan *academic burnout* pada mahasiswa. Perbedaannya adalah peneliti terdahulu mengambil data menggunakan wawancara daring sedangkan penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dan subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dimasa pandemi, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek yang mengalami *academic burnout* saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi.¹⁵

¹⁵ Yolanda Xania Vidyputri, dkk, Gambaran Strategi *Coping* pada Mahasiswa

2. Muh. Fikri Khaekal, 2022 “*Resilience Academic* Sebagai Prediktor terhadap *Burnout Academic* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar”, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *resilience academic* dapat menjadi predictor terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan terhadap 432 Mahasiswa di kota Makassar. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur psikologi yaitu *Skala Academic Burnout* dari Anwar (2021) dan *Resilience Academic* dari Raodah (2021), kemudian kedua alat ukur tersebut dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan konteks penelitian. Penelitian ini dianalisis menggunakan metode *regresi linear* sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *resilience academic* dapat menjadi predictor terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 27,6%. Perbedaan dan persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Muh. Fikri Khaekal Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, persamaan lainnya adalah sama-sama menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir. Perbedaannya, adalah penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan metode *regresi linear* sederhana, sedangkan peneliti ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, perbedaan lainnya lokasi penelitian terdahulu adalah di Kota Makassar sedangkan peneliti ini mengambil lokasi FDIK UIN Mataram.¹⁶
3. Devi Permatasari, 2021 “*Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy* Mahasiswa”, Penelitian ini bertujuan: Pertama, untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat *academic burnout* dengan *self-efficacy* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan

yang Mengalami *Academic Burnout* di Masa Pandemi, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* (Vol. 7, No. 1, 2023), hlm. 10

¹⁶ Muh. Fikri Khaekal, dkk, *Resilience Academic* Sebagai Prediktor terhadap *Burnout Academic* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar, *Jurnal Psikologi Karakter*, (Vol. 2, No. 2, 2022), 126 – 134

Malang yang masif aktif. Kedua, mendeskripsikan perbedaan tingkat *academic burnout* dengan *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin, jurusan dan angkatan. Ketiga, mendeskripsikan hubungan *academic burnout* dengan *self-efficacy* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif Korelatif, penelitian deskriptif merupakan metode yang paling sering digunakan untuk penelitian yang bertujuan menjelaskan suatu peristiwa. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa dengan jumlah mahasiswa 446 mahasiswa beberapa program studi. Untuk pengambilan data menggunakan *skala academic burnout* dan *skala efikasi diri*. Analisis menggunakan statistik *deskriptif kurva normal*, dengan menentukan *Mean* (rata-rata) dan Standar deviasi skor hipotetik. Kemudian dibuat kategori berdasarkan skor dalam rentangan jumlah skor rata-rata dan deviasi. Skor yang berada di dalam kategori tertentu di hitung persentase mahasiswa yang ada dalam kategori tersebut. Untuk membuktikan *hipotesis* penelitian tentang perbedaan tingkat *academic burnout* dan *self-efficacy* mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, jurusan dan angkatan dan klasifikasi dengan menggunakan rumus uji beda dua *Mean* (Uji - t) dan ANOVA. Secara umum subjek penelitian memiliki *Self-efficacy* dan *Academic Burnout* yang tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategorisasi sedang yang dominan sebesar ($X = 68,19\%$) dan ($Y = 65,16\%$). Hasil dari hipotesis $R = - 0.616$ penelitian ini yaitu diterima yang berarti “ Ada hubungan negatif yang signifikan antara *Self-efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang . Dengan arah hubungan yang negatif ini bermakna “Semakin tinggi *Self-efficacy* maka *Academic Burnout* pada mahasiswa rendah begitupun sebaliknya semakin rendah *Self-efficacy* maka *Academic Burnout* pada mahasiswa tinggi”. Perbedaan dan persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Permatasari, persamaan penelitian ini adalah sam-sama membahas *burnout* pada mahasiswa. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian terdahulu

menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif Korelatif. Sedangkan peneliti ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Perbedaan lainnya adalah penelitian terdahulu mengambil data dengan skala atau menggunakan angket, sedangkan peneliti ini mengambil data dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi, subjek yang digunakan penelitian terdahulu adalah seluruh mahasiswa universitas PGRI Kanjuruhan Malang, sedangkan peneliti ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa tingkat akhir di FDIK UIN Mataram.¹⁷

4. Muhamad Sani Rosyad Hasbillah, 2022 “*Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir*” 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 *academic burnout* berdampak pada mental dan keseharian dari setiap mahasiswa. Untuk menghindari dari *burnout*, subjek melakukan pendekatan baik melalui pendekatan internal maupun eksternal. Perbedaan dan persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang

¹⁷ Devi Permatasari, dkk, Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa, *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, (Vol. 4 No. 2, 2021), hlm. 373-384

dilakukan oleh Muhamad Sani Rosyad Hasbillah, persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik studi kasus, persamaan lain pengambilan data menggunakan wawancara, observasi, dan subjek yang digunakan mahasiswa tingkat akhir. Perbedaannya, adalah penelitian terdahulu mengambil lokasi di Universitas Negeri Surabaya, sedangkan peneliti ini berlokasi FDIK UIN Mataram.¹⁸

F. Kerangka Teori

1. Strategi *Coping*

a. Pengertian Strategi *Coping*

Menurut Siswanto, kata *Coping* berasal dari kata “*Cope*” yang berarti mengatasi atau menanggulangi. *Coping* merupakan upaya individu untuk mengatasi situasi yang menekan atau tidak menyenangkan. Digunakan untuk menunjukkan reaksi individu ketika menghadapi tekanan atau stress.¹⁹ Dalam kamus lengkap psikologi ada yang dinamakan *coping behavior*, yaitu tingkah laku atau tindakan penanggulangan dimana seorang individu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan tujuan untuk menyelesaikan tugas atau persoalan yang dihadapi.²⁰

Sedangkan menurut Rasmun, *coping* merupakan proses dimana individu yang mengalami stres atau masalah psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi serta dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain *coping* merupakan proses yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi situasi *stressful*. *Coping* tersebut merupakan sebuah respon individu terhadap situasi

¹⁸ Muhamad Sani Rosyad Hasbillah dan Diana Rahmasari, *Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir, Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, (Vol. 9, No. 6, 2022), hlm. 122-131

¹⁹ Siswanto, *Kesehatan Mental, Cakupan Dan Perkembangannya* (Yogyakarta: Andi Offset, 2007), hlm. 50

²⁰ J.P. Chaplin, Penerjemah Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2006), hlm. 112

yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik.²¹

Menurut Lazarus dan Folkam, *Coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful* (situasi penuh tekanan).²²

Weitan dan Lloyd mengatakan bahwa *coping* adalah dimana upaya-upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres.²³

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan upaya-upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau yang mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya yang ada untuk mengurangi tingkat stres atau tekanan yang dialami.

b. Proses Terjadinya Strategi *Coping*

Menurut Lazarus, proses terjadinya strategi *coping* dapat digambarkan sebagai berikut:²⁴

Ketika seseorang Individu dihadapkan pada lingkungan baru atau perubahan lingkungan, maka individu akan melakukan mekanisme *coping*. Dalam proses terjadinya *coping* individu melakukan penilaian pada tahap awal (*primary appraisal*) untuk memberikan penilaian dan penjelasan terhadap masalah yang muncul (*stressor*). Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai kejadian yang netral, positif atau negatif. Setelah penilaian awal maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah

²¹ Rasmun, *Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm.29

²² Smet, B. *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994), hlm. 143

²³ Yusuf, S. *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hlm. 115

²⁴ Smet, B. *Psikologi...*, hlm. 144

pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan.

Penilaian sekunder mencakup pertanyaan tentang bagaimana ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian sekunder-primer, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-apraisal*) yang berakhir kepada pemilihan strategi *coping* untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Ada dua faktor yang menentukan strategi *coping*, yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal, bergantung pada ingatan akan pengalaman dalam berbagai situasi dan dukungan sosial, serta semua tekanan yang disebabkan situasi yang penting dalam hidup. Faktor internal, merupakan gaya *coping* faktor yang biasa digunakan individu dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian individu tersebut.

Ada dua jenis proses strategi *coping* yang dapat digunakan oleh seorang individu, yaitu yang pertama strategi *coping* yang berfokus pada permasalahan (*Problem-focused Coping*), kedua strategi *coping* untuk mengatur emosi (*Emotion-Focused Coping*). Kedua jenis *coping* tersebut bertujuan untuk mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengelola hal-hal negatif, hingga hasil dari proses *coping* tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang sama dilakukan oleh individu.²⁵

c. Bentuk-bentuk Strategi *Coping*

Richard Lazarus dan Folkman membagi jenis-jenis strategi *coping* kedalam dua bentuk, yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*.

1) *Problem-focused coping*

Problem-focused coping (*coping* yang berfokus pada masalah) istilah ini digunakan untuk

²⁵ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, hlm. 102-103

strategi kognitif untuk penanganan stress atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi suatu masalah dan berusaha menyelesaikannya.²⁶

Problem-focused coping merupakan salah satu strategi yang menitikberatkan pada permasalahan yang dialami individu serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah tersebut.²⁷ Sebagai contoh apabila individu mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran di kelas, kemudian mereka dapat pergi ke pusat bimbingan belajar untuk mengikuti program pelatihan yang membantu individu tersebut untuk belajar lebih efektif.

Individu sering kali menggunakan pendekatan yang berfokus pada masalah ketika mereka yakin bahwa sumber daya atau tuntutan suatu situasi tersebut akan berubah.²⁸

2) *Emotional-focused Coping*

Coping yang berfokus pada emosi ini merupakan istilah yang digunakan untuk merespon secara emosional terhadap stress yang dialami, khususnya dengan menggunakan mekanisme pertahanan. *Emotional-focused coping* meliputi cara menghindari masalah, melakukan rasionalisasi terhadap masalah yang terjadi, menyangkal peristiwa yang terjadi, menertawakannya, atau mencari pandangan religious untuk mendapatkan dukungan.²⁹

²⁶ John W. Santrock, alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih, *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 566

²⁷ John W. Santrock, Alih bahasa Benedictine Widyasinta, *Remaja: Jilid 2*, 11 ed. (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 299

²⁸ Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychological: Biopsychosocial Interaction*, hlm. 113

²⁹ John W. Santrock, Alih bahasa Benedictine Widyasinta, *Remaja: Jilid 2...hlm.*
299

Emotional-focused coping cenderung dilakukan ketika individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh, ketika seseorang kehilangan orang yang dicintainya, dalam situasi ini dapat menyebabkan seseorang akan mencari dukungan emosional dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor.³⁰

Individu dapat mengelola respon emosinya dengan beberapa cara, seperti dengan mencari dukungan emosi dari teman ataupun keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian mereka dari masalah, dan bahkan tak jarang menggunakan alkohol atau obat-obatan. teknik lain yang dilakukan individu dalam mengelola emosinya adalah dengan berpikir dan mengevaluasi mengenai situasi yang *stressful*.³¹

d. Aspek-aspek Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman mengidentifikasi beberapa aspek *problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* yang di dapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut berbagai berikut:

- 1) *Problem-Focused Coping*
 - a. *Seeking information support*, yaitu berusaha mendapatkan informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
 - b. *Confrontive coping*, yaitu dengan menerapkan solusi secara konkret.
 - c. *Planful Problem-solving*, yaitu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan suatu masalah

³⁰ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan...*
hlm. 104

³¹ *Ibid*,, hlm. 105

dan serta berusaha mencari solusi yang tepat secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

2) *Emotion-Focused Coping*

- a. *Seeking social emosional support*, yaitu mencoba untuk mendapatkan dukungan secara emosional dan sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk menghindari diri dari masalah atau menciptakan harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu membayangkan mengenai suatu situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang negatif. Individu berusaha melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengendalikan emosi dan perilaku dalam sehubungan dengan pemecahan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- f. *Positive reappraisal*, yaitu kemampuan untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan berbentuk religius.³²

e. **Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping***

Menurut Muta'adin faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi *coping* yaitu diantara lain :

1) Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting, hal ini dikarenakan selama dalam usaha mengatasi stres

³² Ibid,, hlm. 108-109

individu berusaha untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

- 2) Keyakinan atau pandangan positif
Keyakinan disini berkaitan dengan *locus of control*. *Locus of control* sendiri mengacu pada karakter kepribadian dan harapan umum individu tentang apa yang akan dicapai nanti.
- 3) Keterampilan memecahkan masalah
Menurut Muta'adin bahwa keterampilan ini erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam menganalisis suatu masalah sehingga dapat menemukan solusinya. Kemampuan ini mencakup keterampilan memperoleh informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi suatu masalah sehingga merancang berbagai tindakan dan mempertimbangkan apakah tindakan tersebut sesuai dengan hasil yang ingin dicapai.
- 4) Keterampilan sosial
Menurut Mu'tadin Hal ini mengacu pada cara individu tersebut membangun hubungan dengan orang lain serta norma dan peraturan yang berlaku dalam masyarakat.
- 5) Dukungan sosial
Dukungan sosial juga berarti mengacu pada pemenuhan secara emosional dan informasi dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman atau saudara.
- 6) Materi
Materi disini sangat jelas berkaitan dengan keuangan, barang-barang penunjang atau layanan yang dapat dibeli.³³

³³ Mutadin, Z., Strategi *Coping*, (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>, 2002)

2. *Burnout*

a. Pengertian *Burnout*

Burnout pertama kali diperkenalkan oleh Helbert Freudenberger seorang psikolog klinis praktik di New York, yang digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas *burnout*. Dari semua pengalaman di New York, Freudenberger mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom yang termasuk pada gejala kelelahan, pola mengabaikan kebutuhan sendiri, berkomitmen dan berdedikasi untuk suatu alasan, bekerja terlalu lama dan terlalu merasa tekanan datang dari dalam diri sendiri, merasa ditekan, ingin cepat selesai.³⁴

Burnout adalah kumpulan dari gejala akibat kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif.³⁵ Menurut Freudenberger *burnout* adalah suatu akibat dari kelelahan yang dialami individu dan menurunnya kekuatan fisik dalam menghadapi suatu masalah tertentu.³⁶

Baron dan Greenberg menyatakan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu karena ketidakmampuannya dalam menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan pekerjaan sehingga mengakibatkan mengalami kelelahan mental, fisik, dan emosional yang disebabkan oleh stres berkepanjangan.³⁷

Menurut Pines & Maslach *burnout* adalah kelelahan secara fisik, emosional, dan mental karena adanya keterlibatan individu dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Dari beberapa penjelasan para ahli mengenai pengertian

³⁴ Khairani Yunita, Ifdil. Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan Konseling. Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang vol 4, No 4 Desember 2015, hlm. 29

³⁵ Andarini Esti. Analisis Faktor Penyebab *Burnout Syndrome* dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik. Tesis, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. 2018 hlm. 1

³⁶ Ibid...., hlm. 18

³⁷ Sigit Nadzar. Hubungan Antara Distres Menghadapi Skripsi dan *Burnout* Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa. Skripsi; Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta 2019, hlm. 14

burnout diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah dimana keadaan individu yang mengalami kejenuhan, kelelahan secara fisik maupun emosional dalam menghadapi tuntutan suatu pekerjaan. *Burnout* sendiri dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan dalam produktivitas, hingga kehilangan motivasi.

b. Aspek-Aspek *Burnout*

Ada tiga aspek-aspek *Burnout* menurut Maslach yaitu kelelahan emosional, dipersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri individu.

a. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional ditandai dengan seorang individu merasakan perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, mudah tersinggung dan mudah marah tanpa alasan yang jelas. Kelelahan adalah perasaan lelah yang dialami seseorang individu yang dapat menghabiskan tenaga dalam bekerja sehingga mengakibatkan seseorang kehilangan semangat dalam melakukan suatu pekerjaan dan tidak ingin berinteraksi dengan orang-orang yang ada disekitar.

b. Depersonalisasi

Depersonalisasi ini ditandai dengan adanya sikap negatif, menjaga jarak, menjauh dari lingkungan sosial, kasar, serta acuh dengan orang sekitar, kehilangan idealisme, dan sinis terhadap orang lain.

c. Penurunan pencapaian diri

Adanya tuntutan untuk selalu memberikan pelayanan yang baik dan perilaku positif sehingga jika pelayanan tidak baik maka akan menimbulkan rasa bersalah. Rendah prestasi seorang individu merupakan suatu yang membuat penilaian negative terhadap dirinya sendiri. Hal ini berupa seperti individu yang merasakan pesimis, dan berpikir bahwa tidak mengalami kemajuan dalam suatu pekerjaan yang kemudian beranggapan bahwa

suatu pekerjaan tersebut adalah pekerjaan yang berlebihan.³⁸

c. Faktor-Fakto yang Menyebabkan *Burnout*

Menurut Caputo faktor yang menyebabkan *burnout* adalah antara lain karakteristik individu (dalam diri individu), Lingkungan Kerja, Keterlibatan emosional.³⁹

a) Karakteristik Individu (dalam diri individu)

1. Faktor Demografis, faktor ini bersumber dari perbedaan gender atau jenis kelamin. Menurut Farber, Laki-laki dinilai lebih banyak mengalami stres dan *burnout* dibandingkan dengan perempuan. Hal tersebut dikarenakan perempuan lebih mampu dalam mengendalikan emosionalnya lebih baik dibandingkan laki-laki sehingga lebih siap atau mampu untuk menghadapi segala jenis tekanan.⁴⁰
2. Faktor Perfeksionis, Caputo mengatakan bahwa faktor ini timbul dari individu yang selalu berusaha untuk bekerja atau melakukan sesuatu hal harus dengan sangat sempurna sehingga akan mudah frustrasi jika kebutuhannya untuk melakukan hal tersebut dengan sempurna maka individu tersebut akan mudah mengalami *burnout*.⁴¹

b) Lingkungan Kerja

Lingkungan juga juga dapat menimbulkan *burnout* seperti beban kerja, konflik dengan rekan kerja, kuantitas melayani individu, tanggung jawab pekerjaan, peran yang tidak jelas, dan dukungan dari rekan kerja dan pimpinan, sehingga tidak ada kewenangan untuk bertindak.

³⁸ Rinnaldo Adhitya Nugroho, "Hubungan Stres Dengan Burnout Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Tugas Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru" *Skripsi*, (Riau: Tahun 2020) hlm. 10

³⁹ *Ibid*, hlm.11

⁴⁰ *Ibid*, hlm.11

⁴¹ *Ibid*, hlm.12

c) Keterlibatan Emosioanal

Ketika melayani orang lain individu akan membutuhkan banyak energi disebabkan karena harus sabar dan dituntut untuk memahami orang lain dalam situasi krisis, frustrasi, dan lain sebagainya. Penyediaan layanan dan penerima layanan membentuk ikatan emosioanal di dalamnya karena keterlibatan mereka memberikan penguatan yang positif bagi keduanya, dan begitupun sebaliknya.⁴²

d. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Burnout***

Terdapat setidaknya enam faktor yang mempengaruhi *Burnout* menurut Leiter dan Maslach diantaranya sebagai berikut:

- a) *Reward*, reward merupakan sebuah pemberian hadiah atau apresiasi terhadap mahasiswa untuk menumbuhkan rasa semangat pada mahasiswa.
- b) *Community*, yakni ketika mahasiswa tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman atau relasi dan dosennya akan menjadikan mahasiswa mengalami ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas akhirnya, begitupun sebaliknya.
- c) *Workload*, yakni beban atau tugas yang diberikan dosen kepada mahasiswa sama, akan tetapi yang menjadikannya berbeda adalah cara menangani atau mengatasinya setiap individu itu berbeda-beda.
- d) *Control*, yaitu dimana ketika peran dosen dan teman lebih besar dalam mengambil keputusan, maka mahasiswa akan mengalami kesulitan didalam mengambil keputusan.
- e) *Value*, yakni nilai yang dapat diambil oleh mahasiswa yang didasari pada hasil dari tugas yang sudah diberikan oleh dosen.

⁴² *Ibid*, hlm. 12

- f) *Fairness*, yaitu rasa ketidakadilan yang diberikan oleh dosen karena dipersulit dan semacamnya.⁴³

3. *Academic Burnout*

a. Pengertian *Academic Burnout*

Menurut Zhang Gan & Cham *academic burnout* merupakan perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinis terhadap tugas-tugas akademik, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa.⁴⁴ Khusumawati juga menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic burnout* mengalami gejala-gejala seperti siswa merasa kelelahan pada seluruh bagian indera dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil.⁴⁵

Pendapat lain dikemukakan oleh Muna yang mengatakan bahwa *academic burnout* atau kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental dimana seorang mahasiswa mengalami kebosanan yang amat sangat dalam melakukan aktivitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun, munculnya rasa malas yang berat, dan menurunkan prestasi belajar.⁴⁶

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan suatu kondisi dimana seorang mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional, yang menyebabkan suatu sikap sinis atau ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik sehingga berdampak pada menurunnya keinginan untuk berprestasi.

⁴³ Muhamad Sani Rosyad Hasbillah, "*Burnout Akademik...*", hlm.123

⁴⁴ Zhang Gan, Cham, Perfectionisme, Academic Burnout and Engagement among Chinese Collage Students: A Structural Equation Modeling Analysis, *Personality and Individual Differences*, (Vol. 43, No. 6, 2007), hlm. 1529-1540

⁴⁵ Khusumawati, Z.E & Christiana, penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 22 Surabaya, *Jurnal BK UNESA*, (Vol. 05, No. 01, 2014), hlm. 1-10

⁴⁶ Muna, N.R, Efektivitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insan Cendekia Sejdkemuning Cirebon, *Jurnal Kholistik*, (Vol. 14, No. 2, 2013), hlm. 57-78

Kelelahan tersebut disebabkan oleh banyaknya aktivitas dan kegiatan di lingkungan akademik, serta banyaknya tuntutan-tuntutan dalam tugas akademik.

b. Aspek-Aspek *Academic Burnout*

Menurut Widari, Dharsana, & Suranata men gejala *academic burnout* secara lebih rinci berdasarkan aspek-aspek kelelahan pikiran, kelelahan emosional, dan tidak menandatangani hasil. Berikut penjelasannya.

1. Kelelahan pikiran, bisa disebabkan dari ketegangan yang berlebihan. Mahasiswa yang mengalami kelelahan dalam pikiran menunjukkan banyak gejala, seperti kurangnya berkonsentrasi, malas mengerjakan tugas-tugas akademik, dan mudah lupa dengan pelajaran.
2. Kelelahan emosional, merupakan respon pertama terhadap stres karena tuntutan akademik, dimana mahasiswa merasa kosong atau hampa, kehabisan tenaga untuk menghadapi pelajaran, serta tidak mampu menyembuhkan maupun memperbaiki kelelahannya. Aspek kelelahan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan dan enggan menolong.
3. Tidak menandatangani hasil, merupakan suatu kondisi dimana aktivitas belajar mahasiswa tidak mengalami kemajuan dan hasil sehingga hasil belajar yang dicapai tidak maksimal untuk beberapa waktu tertentu.⁴⁷

⁴⁷ Widari, Dharsana & Suranata, Penerapan Teori Konsling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja, *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konsling* (Vol. 02, No. 01, 2014), hlm. 67

c. Dimensi *Academic Burnout*

Maslach, Schaufeli, & Leiter mengemukakan bahwa ada tiga dimensi *academic burnout*, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*.

1. *Exhaustion*

Exhaustion mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi. Ketika mahasiswa merasa lelah, mereka merasakan hal-hal lain secara berlebihan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kelelahan fisik yang dirasakan mahasiswa ditunjukkan dengan sakit kepala, mual-mual, diare, insomnia dan lain-lain. Kelelahan mental yang dirasakan mahasiswa ditunjukkan dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal dan lain-lain. Sementara kelelahan emosional yang dirasakan mahasiswa ditunjukkan dengan perasaan bosan, tertekan, gelisah, merasa terbebani oleh aktivitas akademik dan lain-lain. Kelelahan akan membuat mahasiswa kekurangan energi dalam menghadapi tugas akademik maupun orang-orang disekitarnya.

2. *Cynicism*

Cynicism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Ketika mahasiswa merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang disekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Sinisme mahasiswa seringkali ditunjukkan dengan adanya sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kinerja mahasiswa.

3. *Reduced academic efficacy*

Reduced academic efficacy mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi dan produktifitas diri. Mahasiswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak berkompeten sehingga menyebabkan

mereka merasa tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan bahkan kehidupan.⁴⁸

d. Faktor penyebab *academic burnout*

Menurut Tekrum dalam *control-value theory*, menjelaskan bahwa munculnya emosi akademik berasal dari penilaian (*appraisal*) baik kognitif maupun non-kognitif. Penilaian terdiri atas dua hal yaitu *control* dan *value*. Keduanya mempunyai pengaruh yang berbeda terhadap munculnya emosi akademik.

- 1) *Value* berperan pada muncul tidaknya emosi dan menentukan intensitas dari emosi tersebut.
- 2) *Control* mempengaruhi warna emosi yaitu positif atau negative.

Rasa jenuh (*burnout*) adalah salah satu emosi negatif yang dapat timbul dari kegiatan akademik yang dapat mempengaruhi pada prestasi yang dicapai individu. Dapat diketahui bahwa ada banyak faktor baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout*. Faktor internal dapat termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, *self-esteem*, *self-efficacy*, *locus of control*. Sedangkan faktor eksternal meliputi beban kerja, pengawasan, penghargaan, komunitas, keadilan dan nilai-nilai yang ada di lingkungan.⁴⁹

4. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang-orang yang menuntut ilmu pada lembaga perguruan tinggi.⁵⁰ Meskipun begitu mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan dan cita-cita pembangunan nasional, namun perguruan tinggi adalah

⁴⁸ Maslach, Schaufeli, & Leiter, Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, (Vol. 52 No. 5, 2001), hlm 397-422

⁴⁹ Pekrun, R. The Control-Value Theory of Achievement Emotions: an Integrative Approach to Emotions in Education. *Emotion in Education*, hlm. 13-36

⁵⁰ Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa, diakses pada 7 November 2023

lembaga pendidikan yang secara formal disberi tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai jika kita dapat mengikuti Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu memberikan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian kepada masyarakat.⁵¹

“Mahasiswa adalah sekelompok manusia yang berkecimpung di suatu lembaga perguruan tinggi dan dengan berpedoma pada prinsip-prinsip etika ilmiah” kata Usman dalam skripsi hubungan antara *burnout* dengan motivasi berprestasi akademis yang bekerja.⁵² Kehidupan mahasiswa erat hubungannya dengan studi dan penelitian.

Hurlock juga mendefinisikan bahwa mahasiswa secara keseluruhan termasuk tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa berada dalam usia antara 19 sampai dengan 26 tahun, setelahnya yaitu masa perkembangan dewasa awal.⁵³

b. Perkembangan Usia Mahasiswa

Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai seorang individu mahasiswa mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda dari setiap orangnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, sehingga mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu. Selain itu, seiring bertambahnya usi kebutuhan-kebutuhanpun meningkat.

Dalam proses perkembangannya, individu/mahasiswa mengikuti tahapan-tahapan tertentu, yang disebut sebagai

⁵¹ Dyah Ayu Noor Wulan dan Sri Muliati Abdullah, “Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi,” Jurnal Sosiohumaniora, Vol. 5 No. 1., Mei, 2014, LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta, hlm. 56

⁵² Indarwati, Skripsi: Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, (Makassar: UIN Alauddin, 2018), hlm. 31, diakses dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/11432> pada 7 November 2023, pukul 22.00 WIB.

⁵³ Ibid..., hlm. 32

tahapan perkembangan dan setiap tahapan perkembangan mempunyai tugas-tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh individu/mahasiswa tersebut agar tidak menghambat pada tahap perkembangan berikutnya. Salah satu tahap perkembangan yang terpenting dalam kehidupan manusia adalah masa remaja akhir. Kebutuhan dan tantangan individu/mahasiswa tersebut muncul dari adanya perubahan yang terjadi pada banyak aspek fungsi manusia, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin banyak tanggung jawab yang perlu dipenuhi.

Seorang mahasiswa dibagi ke dalam tahap perkembangan dari usia 18 hingga 25 tahun. Tahap ini dapat dibedakan dari akhir masa remaja hingga masa dewasa awal dan jika dilihat dari sudut perkembangan, fungsi perkembangan pada usia mahasiswa adalah untuk memperkuat pendirian hidup.⁵⁴

Tugas perkembangan adalah dimana proses yang memperjelas perilaku kehidupan sosial psikologi manusia pada posisi seseorang agar dapat hidup nyaman di dalam lingkungan pendidikan atau sosial yang lebih besar dan kompleks.⁵⁵ Tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan sikap, perilaku dan keterampilan idealnya harus dikuasai dan diselesaikan berdasarkan dengan fase usia perkembangannya. Proses perkembangan individu didasarkan pada faktor-faktor seperti kematangan fisik, kebutuhan budaya kemasyarakatan, cita-cita, dan norma-norma agama. Tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal meliputi yaitu sebagai berikut.⁵⁶

⁵⁴ S. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Remaja dan Anak*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 27

⁵⁵ Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibran, Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, *Jurnal Bikotetik*, Vol 02 (01), hlm. 73-111, diakses dari www.repository.ung.ac.id pada 7 November 2023, pukul 22.11 WIB.

⁵⁶ S. Danim, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 111

- (1) Memilih pasangan
- (2) Belajar hidup dengan pasangan
- (3) Memulai hidup dengan pasangan
- (4) Memelihara anak
- (5) Mengelola rumah tangga
- (6) Memulai bekerja
- (7) Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara
- (8) Menemukan suatu kelompok yang serasi

5. Tugas Akhir (Skripsi)

a. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang di dalamnya terdapat kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana.⁵⁷ Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program S1 yang membahas suatu topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen).⁵⁸ Dalam penulisan skripsi, mahasiswa dibimbing oleh minimal 2 orang dosen pembimbing yang ditunjuk oleh perguruan tinggi yang bersangkutan. Pembimbing ini bertujuan untuk memastikan agar hasil skripsi mahasiswa berkualitas baik dari segi isi maupun kemampuan dalam penyampaiannya.

Penulisan skripsi juga merupakan bagian lain dari pendalaman bidang disiplin ilmu melalui kegiatan tulis-menulis bagi mahasiswa program S-1. Karena pentingnya kegiatan ini, maka kualitas hasil skripsi sangat menentukan tingkat kelulusan atau penyelesaian program S-1. Mengapa demikian? Karena disebabkan skripsi merupakan tugas akhir

⁵⁷ Soemanto, W, Pedoman teknik penulisan skripsi (Karya Ilmiah). (Jakarta : Bumi Aksara, 2009), hlm. 56

⁵⁸ Miftahul Huda, Jurnal Dialog, (Vol. 9, No. 2, 2011), hlm. 111

atau karya puncak yang dianggap bisa menunjukkan tingkat pengetahuan atau prestasi pada suatu disiplin ilmu.⁵⁹

b. Jenis-Jenis Skripsi

Berdasarkan bahan kajian dan tipe pembahasannya, skripsi dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, diantaranya :⁶⁰

1. Skripsi berdasarkan hasil kajian pustaka

Kajian pustaka merupakan kajian atau pembahasan suatu topik yang dilakukan untuk memecahkan suatu permasalahan yang berpijak berdasarkan kajian menyeluruh dan mendalam terhadap bahan pustaka yang relevan. Materi-materi tersebut yang berupa informasi teoritis, penjelasan teknis, atau hasil relevan dari berbagai sumber pustaka ini dianalisis secara kritis dan disajikan secara sistematis baru sesuai dengan kebutuhan tertentu. Dengan demikian bahan-bahan pustaka ini diposisikan sebagai sumber gagasan dan inspirasi yang dapat membangkitkan gagasan atau pemikiran lain. Oleh karena itu, pola pikir deduktif sering digunakan dalam skripsi jenis kajian pustaka ini.

2. Skripsi berdasarkan hasil penelitian lapangan

Penelitian lapangan merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data empiris dilapangan. Berdasarkan data empiris tersebut peneliti menarik kesimpulan. menurut dari pendekatannya, penelitian lapangan inidibagi menjadi dua jenis, yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang pada dasarnya menggunakan model berpikir deduktif, yaitu pola nalar yang berangkat dari kerangka teori, gagasan para ahli, atau pemahaman penelitian, kemudian dikembangkan menjadi serangkaian permasalahan dan kemungkinan-kemungkinan pemecahannya untuk

⁵⁹ Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), cet 1, hlm. 4

⁶⁰ Ibid..., hlm. 8

memperoleh pembenaran (verifikasi) dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan.

Sedangkan, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan tanda-tanda atau kecenderungan dalam konteks umum dengan mengumpulkan data dari lingkungan alam. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif dan menggunakan model analisis dengan pola nalar induktif. Oleh karena itu, dalam penelitian kualitatif gambaran proses dan makna (perspektif subjek). Dengan demikian, skripsi jenis penelitian lapangan ini ada dua jenis, yaitu skripsi penelitian lapangan kuantitatif dan skripsi penelitian lapangan kualitatif.

3. Skripsi berdasarkan hasil pengembangan

Penelitian pengembangan merupakan rancangan kegiatan untuk memecahkan permasalahan-permasalahan aktual dengan menggunakan teori-teori, dan konsep-konsep, dan prinsip-prinsip, atau temuan-temuan penelitian yang relevan. Oleh karena itu, proses kegiatan pengembangan ini bersifat praktis pragmatis. Jenis skripsi pengembangan ini mempunyai perbedaan bila dibandingkan dengan skripsi berjenis penelitian lapangan. jika skripsi berjenis penelitian lapangan berupaya menguji usulan jawaban yang diajukan terhadap suatu masalah, skripsi berjenis pengembangan mencoba menerapkan solusi terhadap suatu masalah.

G. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif yang lebih bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang berupaya mendeskripsikan, memaparkan, menjelaskan dan menjawab secara rinci dengan permasalahan yang akan diteliti. Data yang dikumpulkan bisa berupa teks atau gambar. Data yang terkumpul

setelah dianalisis selanjutnya di deskripsikan sehingga mudah dipahami oleh orang lain.⁶¹

Dalam penelitian ini fokus kajian tentang *academic burnout* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi mahasiswa dalam menekan *academic burnout* pada penyusunan tugas akhir di FDIK UIN Mataram.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran dan informasi yang lebih jelas, lengkap, serta memungkinkan dan mudah bagi peneliti untuk melakukan penelitian observasi. Oleh karena itu, maka peneliti menetapkan lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian akan dilakukan di FDIK UIN Mataram, Jln. Gajah Mada Pagesangan No. 100, Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Kode Pos 83116.

Dari data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambaran, dan bukan angka-angka karena dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Sedangkan alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena dianggap perlu untuk mengetahui bagaimana strategi *coping* mahasiswa dalam menekan *academic burnout* pada penyusunan tugas akhir di FDIK UIN Mataram.

3. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer adalah data atau informasi yang diperoleh secara langsung dari subyek penelitian. Pada penelitian ini diperoleh data yang diamati secara langsung melalui wawancara terhadap informan / mahasiswa yang dijadikan sebagai subjek dalam penelitian yaitu mahasiswa FDIK UIN Mataram tingkat akhir yang terlambat mengerjakan tugas akhir dan sudah selesai.

⁶¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 7

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti melalui hasil olahan dari sumber informasi lain sebagai penambahan informasi. Pada penelitian ini menggunakan dokumentasi yang terkait dengan data primer yang dapat diperoleh dari jurnal atau buku-buku yang terkait pada topik penelitian. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah melalui status medsos, dan teman sebaya, dan lain-lain.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan pencarian data tentang suatu objek atau variabel yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, majalah, prasati, notulen rapat, lengger, dan agenda. Observasi merupakan salah satu metode penelitian yang sangat penting khususnya sekali pada penelitian kualitatif. Metode observasi merupakan metode pengumpulan data yang paling efektif dan yang paling banyak digunakan secara umum, observasi berarti pengamatan dan penglihatan.⁶²

Observasi merupakan kegiatan pengamatan yang dilakukan secara langsung oleh peneliti terhadap subyek penelitian untuk mengamati seluruh peristiwa yang berkaitan dengan tempat, perilaku, kegiatan, maupun peristiwa-peristiwa yang ada. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipan dimana peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati yaitu kegiatan subyek dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir FDIK UIN Mataram.

b. Wawancara

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai metode

⁶² Iman Suprayogo, Metode Penelitian Agama, (Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya,2003), hlm. 167.

pengumpulan data, ketika peneliti telah yakin akan mengetahui dengan pasti tentang informasi yang akan ditetapkan. Sedangkan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun.

Wawancara dilakukan dengan beberapa petunjuk yaitu dengan menyusun pertanyaan, kerangka pembicaraan, topik yang dibahas, urutan atau dapat bersifat fleksibel, kemudian arah pembicaraan yang menyesuaikan dengan kerangka dan jawaban dari informan dengan tetap sesuai dengan relevansi yang ada, agar pokok pembahasan tidak di luar dari topik yang dijadikan persoalan. Dalam penelitian ini sasarannya adalah mahasiswa tingkat akhir FDIK UIN Mataram.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dapat berbentuk teks, gambar, atau karya-karya monumental yang ditulis oleh seseorang.⁶³ Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri sejarah. Dokumen yang membahas tentang orang atau sekelompok orang, suatu peristiwa, atau kejadian dalam situasi lingkungan sosial yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif. Metode dokumentasi juga dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber dokumentasi baik berupa foto, audio, ataupun buku harian.⁶⁴

Pada penelitian ini dokumentasi yang dipergunakan adalah mengambil gambar berupa foto, dan merekam hasil wawancara dengan informan yaitu mahasiswa tingkat akhir FDIK UIN Mataram.

5. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan ketika data dikumpulkan dalam jangka waktu tertentu. Pada saat wawancara, peneliti menganalisis terhadap jawaban yang

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 124

⁶⁴ Sandi Hesti Sondak, dkk, Faktor-faktor Loyalitas Pegawai di Dinas Pendidikan Daerah Provinsi Sulawesi Utara, (Vol. 7, No. 1, 2019), hlm. 675

diwawancarai. Jika jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai memuaskan, kemudian peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel. Analisis data adalah proses pencarian dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya agar dapat lebih memahami dan menginformasikan kepada orang lain.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum terjun ke lapangan. Dalam hal ini Nasution mengatakan dalam hal ini analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan, dan berlanjut terus hingga penulisan hasil penelitian dipublikasikan. Namun, penelitian kualitatif lebih berfokus pada analisis data dibandingkan penelitian lapangan dan pengumpulan data.⁶⁵

a. Reduksi Data

Proses reduksi berlangsung terus selama pelaksanaan penelitian bahkan peneliti memulai sebelum pengumpulan data dilakukan dan selesai penelitian berakhir. Reduksi dimulai sewaktu peneliti memutuskan kerangka konseptual.

a) Wilayah Penelitian : dilakukan di Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram, Jln. Gajah Mada Pagesangan No. 100, Jempong Baru, Kec. Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Kode Pos 83116.

b) Permasalahan Penelitian : Strategi *coping* mahasiswa dalam menekan *academic burnout* pada penyusunan tugas akhir di FDIK UIN Mataram.

c) Pendekatan Pengumpulan Data : Pendekatan kualitatif deskriptif.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah tindakan mengumpulkan informasi untuk disusun, sehingga dapat melakukan penarikan kesimpulan. Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 130-132

menyajikan data, penyajian data dalam penelitian kualitatif ini yaitu berbentuk uraian singkat.⁶⁶

c. Kesimpulan dan Verifikasi Data

Dalam memberikan kesimpulan dan verifikasi data, peneliti memaparkan data yang sesuai dengan apa yang ditemukan dilapangan tentang strategi *coping* mahasiswa akhir dalam menekan *academic burnout* pada penyusunan tugas akhir, kemudian memberikan penjelasan-penjelasan pada data yang ditampilkan, serta melakukan pengkolaborasi dengan teori yang digunakan peneliti.⁶⁷

6. Pengecekan Keabsahan Data

Adapun bermacam-macam cara untuk memperoleh tingkat keabsahan data yaitu :

a) Perpanjangan Pengamatan

Dengan perpanjangan pengamatan ini berarti hubungan antara peneliti dengan narasumber akan menjadi semakin terbentuk rapport, semakin akrab maka semakin terbuka, dan saling mempercayai sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi.

b) Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan konsisten. Dengan cara ini maka kepastian data dan rangkaian peristiwa akan dapat direkam secara jelas dan sistematis.

c) Triangulasi

Dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu.⁶⁸ Adapun teknik Triangulasi dalam mengumpulkan data, yaitu:

⁶⁶ Ibid..., hlm. 338

⁶⁷ Susan S, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 233

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm.

- 1) Triangulasi Sumber
Untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber.
- 2) Triangulasi Teknik
Dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.
- 3) Triangulasi Waktu
Data yang dikumpulkan melalui metode wawancara di pagi hari ketika pada saat narasumber masih segar, dan tidak terganggu, akan menghasilkan data yang lebih valid sehingga kredibel. Untuk itu dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan melalui wawancara, observasi atau metode lain dalam waktu atau situasi yang berbeda.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam sistematika pembahasan ini, akan diterapkan mengenai isi dari penelitian ini secara narasi. Untuk memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi, maka dalam penelitian ini secara keseluruhan terdapat empat bagian diantaranya, pendahuluan, paparan data dan temuan, pembahasan, dan penutup. Pada setiap bagian terdapat perincian didalam masing-masing sub babnya.

BAB I, merupakan bagian pendahuluan yang meliputi : latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat, ruang lingkup dan setting penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II, pada bagian bab ini meliputi hasil observasi, wawancara serta dokumentasi dari penemuan selama dilapangan. Dan menjelaskan tentang jawaban dari rumusan masalah pertama yaitu apa saja jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir di FDIK UIN Mataram.

BAB III, pada bagian pembahasan terkait dengan rumusan masalah kedua yaitu strategi *coping* mahasiswa tingkat akhir dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir di FDIK UIN Mataram.

BAB IV, dalam bab terakhir ini termasuk dalam bagian penutup meliputi kesimpulan dan sarana.

BAB II

Jenis-Jenis *Academic Burnout* Yang Muncul Pada Pengerjaan Tugas Akhir Di FDIK UIN Mataram

A. Profil FDIK UIN Mataram

1. Sejarah Fakultas Dakwah & Ilmu Komunikasi

Pada awal berdirinya Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi hadir dari IAIN Sunan Ampel Surabaya. Setelah sekian lama berkiprah, Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Ampel Cabang Mataram akan meningkatkan dan diubah statusnya menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Mataram melalui keputusan Keppres RI. Nomor 11 Tahun 1997. STAIN Mataram sejak saat itu memiliki tiga jurusan baru yaitu sebagai penyempurna syarat rukun yakni Jurusan Dakwah.

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram saat ini memiliki empat Program Studi (Prodi) yakni yaitu Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), dan Program Studi Manajemen Dakwah (MD). Keempat Program Studi tersebut kemudian menjadi Jurusan KPI, PMI, BKI, dan MD di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram.

Seiring perkembangan waktu, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram (periode 1997-2004) dan kemudian Pimpinan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram (periode 2005-2010) dan seterusnya mengalami beberapa kali penyegaran dan regenerasi.

2. Visi Misi dan Tujuan

Visi

“Menjadi Fakultas yang berdaya saing internasional dengan integritasi keilmuan dalam kajian dakwah dan komunikasi untuk membangun masyarakat yang saleh, moderat, cerdas, dan unggul.

Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran dalam bidang komunikasi dan penyiaran islam, bimbingan dan konseling, pengembangan masyarakat islam dan manajemen dakwah yang unggul, Integratif, Inovatif, dan Profesional.
2. Meningkatkan penelitian yang relevan, bermutu, dan inovatif dalam bidang komunikasi dan penyiaran islam, bimbingan dan konseling, pengembangan masyarakat islam dan manajemen dakwah.
3. Melaksanakan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan pendekatan partisipatif, kolaboratif, dan inklusif.
4. Meningkatkan kerjasama dengan para pihak, antar sesama perguruan tinggi, instansi pemerintahan, perusahaan dan organisasi masyarakat secara inklusif.
5. Meningkatkan kualitas tata kelola fakultas yang kredibel, akuntabel, dan berdaya saing.

Tujuan

1. Menghasilkan sarjana yang memiliki kompetensi personal, manajerial, dan psikososial keagamaan.
2. Menghasilkan penelitian pada kajian dakwah dan ilmu komunikasi melalui publikasi ilmiah yang berkontribusi pada pembangunan sosial keagamaan.
3. Menghasilkan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan pendekatan partisipatif, kolaboratif, dan inklusif.
4. Menghasilkan kerja sama dengan para pihak, antar sesama perguruan tinggi, instansi pemerintah, perusahaan dan organisasi masyarakat secara inklusif.
5. Peningkatan kualitas tata kelola kepemimpinan fakultas yang dilandasi nilai-nilai *good governance* untuk meningkatkan layanan tridharma perguruan tinggi.

B. Temuan dan Paparan Data

Pengambilan data menggunakan instrument wawancara, wawancara yang digunakan adalah wawancara semiterstruktur. Responden yang peneliti wawancarai yakni sebanyak 6 orang mahasiswa semester akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram untuk mengetahui apa saja jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir mahasiswa FDIK UIN Mataram. Pengambilan responden diambil berdasarkan kategori mahasiswa semester akhir yang sudah mampu menyelesaikan tugas akhir meskipun terlambat diantaranya, 2 Mahasiswa KPI, 1 Mahasiswa PMI, 2 Mahasiswa BKI, 1 Mahasiswa MD.

Teknik triangulasi yang peneliti gunakan yakni menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi. Pelaksanaan dalam pengumpulan data ini yaitu, dimana ketika peneliti sedang melakukan wawancara subjek dengan tujuan untuk mengambil hasil dari jawaban subjek. Tentunya hal tersebut sudah dengan persetujuan dari subjek langsung. Tidak hanya itu peneliti juga mengambil beberapa gambar selama proses wawancara berlangsung.

Pada pembahasan bab ini peneliti akan membahas terkait dengan apa saja jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir mahasiswa FDIK UIN Mataram. Teori yang menjadi acuan peneliti dalam melihat apa saja jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir adalah dari aspek yang dipaparkan oleh Maslach, Schaufeli, & Leiter berpendapat bahwa ada tiga aspek *academic burnout* yakni diantaranya: *exhaustion*, *cynicism*, *reduced academic efficacy*.⁶⁹

Berikut adalah temuan data yang peneliti temukan terkait dengan jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir mahasiswa FDIK UIN Mataram, sebagai berikut:

1. Deskripsi Subjek

a. Subjek AP

Subjek AP merupakan salah satu alumni mahasiswi jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) Di Fakultas

⁶⁹ Maslach Schaufeli & Leite, Job Burnout....., hlm. 397-422

Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Tahun angkatan 2019. Subjek merupakan perempuan berusia 23 tahun. Subjek merupakan anak ke-5 dikeluarganya, ia tinggal di Dusun Batu Rakit Desa Batu Rakit Kecamatan Bayan KLU bersama kedua orang tuanya. Subjek telah mengerjakan skripsi kurang lebih selama 1 tahun. Pengerjaan skripsinya tertunda akibat beberapa hal. AP mulai mengerjakan skripsi pada semester 7 akhir, pada bulan Desember 2022. Ia mulai dari mengajukan judul sampai akhirnya mendapatkan dosen pembimbing di judul keduanya. Pada saat mengajukan judul AP sempat mengalami kendala karena judul pertama ditolak, ia sempat merasa cemas karena tidak mendapatkan ide untuk pengajuan judul baru. Sampai akhirnya di pertengahan bulan Januari 2023 AP kembali mengajukan judul dan mendapatkan dosen pembimbing. Ia juga sempat mengalami mental *down* saat mengerjakan bab 1 karena terkendala di rumusan masalah. Lalu ketika masuk bab 3, ia sempat merasa tidak yakin dengan judulnya karena dosen pembimbingnya meminta untuk merubah metode penelitiannya. Memperkuat deskripsi yang sudah pernah peneliti jelaskan terhadap subjek didapatkan melalui hasil wawancara terhadap subjek yang mengatakan bahwa:

“... Kalau kakak yang pertama dosen pembimbing yang paling banyak dan kemudian terkendala pada pengumpulan data-data penelitian.”

“ ... Dan dari dosen pembimbingnya yang sering tidak bisa ditemui untuk bimbingan. Jadi, kadang skripsi yang sudah direvisi nganggur sampai 2 atau 3 minggu baru bisa konsul.”⁷⁰

b. Subjek RD

Subjek RD merupakan Salah satu alumni mahasiswi jurusan Komunikasi Penyiaran Islam KPI di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Tahun angkatan

⁷⁰ Subjek AP, *Wawancara*: Melalui Chat WhatsApp, 23 Februari 2024

2019. Subjek merupakan perempuan berusia 25 tahun, ia merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara, ia tinggal bersama kedua orang tuanya di Sedo, Desa Sengkol Kecamatan Pujut. Subjek telah mengerjakan skripsi kurang lebih selama 1 tahun. Pengerjaan skripsinya tertunda akibat beberapa hal. RD memulai mengerjakan skripsi pada pertengahan semester 7. Ia mulai dilema saat mengajukan judul karena banyak mendengar walidosennya lumayan sulit untuk menerima judul. Terutama judul yang belum matang permasalahannya. RD merasa judul skripsi yang ingin ia ajukan masih samar dan belum jelas permasalahannya. Lalu ia mengajukan judul pertama dan tidak diterima oleh wali dosennya dengan alasan tidak jelas arah penelitiannya dan referensinya masih jarang ditemui. Pada bulan Februari 2023 ia mengajukan judul kedua dan diterima oleh wali dosennya. Ia mengalami kendala untuk menemui dosen pembimbingnya karena jarang memiliki waktu luang dan bimbingan dilakukan hanya sebulan sekali. Itu membuat ia cemas, karena tidak tahu arah skripsinya dikerjakan bagaimana alurnya. Memperkuat deskripsi yang sudah pernah peneliti jelaskan terhadap subjek didapatkan melalui hasil wawancara terhadap subjek yang mengatakan bahwa:

c. Subjek IA

Subjek IA adalah salah satu alumni mahasiswi jurusan Manajemen Dakwah MD di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sudah mampu menyelesaikan tugas akhir meskipun terlambat. Tahun angkatan 2018. Subjek tinggal di Perumahan Lingkar Muslim Blok. D No. 13 Al-Azhar Terong Tawah. Ia merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara. Dalam menyusun skripsi, Subjek menjelaskan bahwa ada beberapa hambatan yang ia hadapi. IA mulai mengerjakan skripsi pada semester 7 akhir, pada bulan Desember 2021. Namun yang menjadi kendalanya, IA merasa belum paham dengan metode penelitian yang harus digunakan dalam penelitiannya.

Ditambah lagi dengan kesibukan diluar kampus. Yang membuat IA tidak bisa mengatur waktu atau kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Dan pada akhirnya IA harus menunda skripsinya. Memperkuat deskripsi yang sudah pernah peneliti jelaskan terhadap subjek didapatkan melalui hasil wawancara terhadap subjek yang mengatakan bahwa:

“... Ada tuntutan pekerjaan yang harus menunda skripsinya.”⁷¹

d. Subjek SB

Subjek SB merupakan salah satu alumni mahasiswa jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sudah mampu menyelesaikan tugas akhir meskipun terlambat. Tahun angkatan 2018. Subjek merupakan anak ke 6 dari 6 bersaudara, ia tinggal di pelabu, kecamatan kiripan selatan. Subjek mengatakan penelitiannya sempat terhambat akibat beberapa faktor seperti pada awal-awal pencarian tempat untuk penelitian, subjek juga cukup kesulitan menemukan lembaga yang akan dijadikan penelitian yang sesuai. Selain itu, faktor pribadi turut menghambat penelitiannya seperti menurunnya semangat akibat menunggu revisi dan respon dari dosen. Kemudian suasana lingkungan yang sudah tak sama seperti dulu lagi yang membuatnya merasa tak termotivasi dari luar (teman), mengakibatkan naik turunnya *mood*. Memperkuat deskripsi yang sudah pernah peneliti jelaskan terhadap subjek didapatkan melalui hasil wawancara terhadap subjek yang mengatakan bahwa:

“... Kakak tuh banyak kendalanya malah disebelum-sebelum nyusun proposalnya ya pas nyari tempat penelitian.”

⁷¹ Subjek IA, *Wawancara*: Mataram, 23 Februari 2024

“ karena judul yang kakak angkat bukan dari pemikiran atau hasil observasi di lapangan pribadi melainkan di buatkan oleh guru kakak dulu.”

“... Kendalanya ada di diri sendiri yang kadang kitanya semangat pas revisi dosen menunggu lama jadi kayak udah males lagi baru dikasih gitukan. Iya paling bedanyakan bimbingan online dengan bimbingan offline tetap ada bedanya kan rasanya. ... Motivasinya kurang giliran kitanya lagi semangat kadang nunggu balesan dosennya yang kelamaan gitu.”

“... Lebih ke diri sendiri si sebenarnya yang tadi mood-mood itu yang sering naik turun karena gak ada motivasi dari luar seenggaknya kan kalau motivasi dari luar itu cukup mendukung. Gak ketemu teman ngobrol yang sefrekuensi.”⁷²

e. Subjek NO

Subjek NO merupakan salah satu alumni mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sudah mampu menyelesaikan tugas akhir meskipun terlambat. Tahun angkatan 2018. Subjek merupakan perempuan berusia 25 tahun. Subjek merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara dikeluarganya, ia tinggal di Janapria Lombok Tengah. Subjek mengatakan penelitiannya sempat terhambat akibat beberapa faktor. NO memulai mengerjakan skripsi pada akhir semester 7. pada bulan Desember 2021. Ia mulai dari mengajukan judul sampai akhirnya mendapatkan dosen pembimbing di judul pertamanya. Sebelum ketahap pengerjaan skripsi NO dalam pengerjaan proposal skripsi merasa sangat bersemangat, dikarena ada target yang harus capai. Namun ketika sampai pada tahap pengerjaan skripsi NO merasa sudah goyah karena pada saat itu NO sedang bekerja part time, jadi ia sekulitan

⁷² Subjek SB, *Wawancara*: Melalui Chat WhatsApp, 25 Februari 2024

membagi waktu. Dan faktor lain yang menghambat pengerjaan skripsinya adalah faktor tekanan dari dosen pembimbing. Memperkuat deskripsi yang sudah pernah peneliti jelaskan terhadap subjek didapatkan melalui hasil wawancara terhadap subjek yang mengatakan bahwa:

“... Kita berkompetisi dengan target yang kakak buat, ketika target waktu yang sudah kita targetkan tidak sesuai dengan yang sudah kakak rencanakan maka kita akan merasa lemah sehingga timbulah rasa malas untuk mengerjakan skripsi.”⁷³

Selain itu juga faktor lingkungan yang tidak sama seperti dulu sehingga membuatnya merasa tidak termotivasi.

“... Yang mempengaruhi juga faktor lingkungan sih... kayak gini kan kalau dulu masih banyak temen-temen untuk sharing. Tapi setelah proses mengerjakan skripsi ada banyak temen-temen kakak yang sudah lulus duluan. Kalau adapun temen kakak yang satu dua, kita sama-sama sibuk dengan tugas masing-masing.”⁷³

f. Subjek HB

Subjek HB merupakan salah satu alumni mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sudah mampu menyelesaikan tugas akhir meskipun terlambat. Tahun angkatan 2019. Subjek adalah anak ke 2 dari 2 bersaudara yang tinggal bersama kedua orang tuanya di Desa Jero Gunung Sakra Barat, Lombok Timur. Dalam menyusun skripsi, subjek menjelaskan bahwa ada beberapa hambatan yang ia hadapi. HB memulai mengerjakan skripsi pada akhir semester 7. Ia mengajukan judul terhadap walidosennya yang kemudian langsung disetujui. Setelah mendapatkan dosen pembimbing ia mengalami kendala yaitu dosen pembimbing

⁷³ Subjek NO, *Wawancara* : Mataram, 24 Februari, 2024

menyarankan untuk mengganti metode dalam penelitian padahal HB sudah selesai dalam melakukan penelitiannya. Setelah itu ia sempat merasa kebingungan karena belum mendapatkan ide untuk mengganti judul yang baru dan juga ia semakin gelisah karena melihat temantemannya sudah banyak yang menyelesaikan skripsi. Kemudian sekitar bulan Februari tahun 2023 ia kembali mengajukan judul dan diterima oleh kajurnya.

Untuk mendukung hasil data yang diperoleh dari subyek penelitian, peneliti mengambil 6 subjek pendukung yang memiliki hubungan dekat dengan subjek atau responden dapat dijelaskan dalam tabel berikut.

NO	Keterangan	AP	RD	IA	SB	NO	HB
1.	Nama (inisial)	AE	AM	LR	AR	AZ	LZ
2.	Jenis Kelamin	Pr	Pr	Pr	Pr	Pr	Pr
3.	Umur	23	25	24	25	25	23
4.	Kelas	KPI	KPI	MD	PMI	BKI	BKI
5.	Hubungan dengan subyek	Teman dekat AP	Teman dekat RD	Teman dekat IA	Teman dekat SB	Teman dekat NO	Teman dekat HB

Tabel 2.1 Profil Subjek Pendukung (Key Informan)

2. Gambaran Jenis-Jenis *Academic Burnout* saat Mengerjakan Tugas Akhir Mahasiswa FDIK UIN Mataram

Seperti yang diketahui bahwa skripsi adalah tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa yang ingin menyelesaikan studinya dan memperoleh gelar sarjana. Skripsi memiliki tingkat kesulitan tersendiri bagi setiap mahasiswa yang mengerjakannya. Boleh jadi menurut A skripsi itu mudah, sedangkan menurut mahasiswa B skripsi itu cukup sulit.

Penyusunan skripsi tetap menjadi suatu beban yang harus diselesaikan dan dipertanggung jawabkan oleh setiap mahasiswa. Wajar apabila menimbulkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa sedang memikul beban yang sangat berat. Mahasiswa merasa lebih stres, cemas bosan, dan kehilangan motivasi karena frustrasi dalam menulis skripsi. Hal itu merupakan fenomena *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 6 mahasiswa FDIK UIN Mataram yang sudah mampu menyelesaikan tugas akhir walaupun terlambat terdapat data yang diperoleh peneliti yang berkaitan dengan jenis- jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir di FDIK UIN Mataram tersebut sebagai berikut:

Dari keterangan ke 6 subjek yang dimana peneliti ingin melihat apakah kelelahan (*exhaustion*) yang muncul pada pengerjaan tugas akhir (skripsi). Subjek AP mengatakan bahwa:

*“... Kakak dalam mengerjakan skripsi capek itu pasti apalagi ngerjainnya begadang, tangan pegel ngetik belum lagi, pusing, badan terasa sakit semua, penglihatan burem karena terlalu lama liatin laptop.”*⁷⁴

Informan selanjutnya IA mengungkapkan hal yang serupa dengan AP, yang dimana IA mengatakan bahwa:

*“... Paling itu dong kepikiran jadi mungkin ngerasa karena fase ini juga kayak udah mikir kedepan udah diumur yang makin meningkat harus mikir kemasa depan, mungkin ngaruhnya kepola makan kali ya kalau enggak tidur. Sebelum tidur tu kalau enggak overthinking dulu kayaknya gak bisa gitu makannya tidurnya kayak lebih banyak begadangnya selama pengerjaan skripsi.”*⁷⁵

Kemudian subjek NO mengatakan bahwa:

“... Kan banyak ya merasa kalau ngerjain skripsi itu menjadi tekanan, ngerjain skripsi juga kita nggak ngira kalau bisa jadi proses yang bener-bener panjang, sehingga hal-hal

⁷⁴ Subjek AP, *Wawancara*: Melalui Chat WhatsApp, 23 Februari 2024

⁷⁵ Subjek IA, *Wawancara*: Mataram, 23 Februari 2024

itu yang ngebuat kita atau lebih tepatnya saya jadi ngerasa pusing, lemes, dan dibarengi sama capek.”⁷⁶

Hal tersebut didukung oleh pernyataan key informan AZ sebagai teman dekatnya, berikut adalah penuturannya:

“iya Mbak, saya ngelihat NO itu kalo lagi ngerasa lelah atau capek pas lagi ngerjain skripsi itu dia selalu ngeluh atau cerita sama saya kalo dia ngerasa pusing, bahkan juga ngeluh ngerasa lemes gitu badannya”⁷⁷

Kemudian subjek RD mengatakan bahwa dia mengalami kelelahan mental, yang dirasakan adalah rendahnya penghargaan pada diri sendiri. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara subyek RD sebagai berikut:

“... Sekarang kan sudah zaman digital ya dek, dimana semua orang bisa publish semua hal di sosial media, dari hal yang menyenangkan atau bahkan nggak menyenangkan. Kalau di liat-liat temen-temen udah ada yang sidang atau udah lulus itu rasanya skripsi malah tambah jadi tekanan. Kalau lagi ngeliat postingan orang-orang di sosmed kaya ngerasa aku ini tertinggal ngerasa kurang kompeten, kayak mikir juga loh kok temen-temen udah tapi aku belum, kadang juga kayak nyalahin diri sendiri gitu.”⁷⁸

Pernyataan dari subyek RD diatas memiliki kesamaan dengan yang disampaikan oleh informan pendukung AM yang berkata:

“subyek DR pernah cerita di sela kesibukannya ngerjain skripsi, dia ngerasa kayak tertinggal diantara teman yang lain, bahkan juga nyalahin diri sendiri kenapa gak bisa lebih cepet nyelesaiin skripsinya.”⁷⁹

Kemudian subjek selanjutya yakni SB mengatakan terkait dengan kelelah emosional yang muncul pada saat mengerjakan tugas akhir (skripsi). Subjek SB mengalami kecemasan dirasakan ketika ia merasa gelisah dan kecemasan dalam proses

⁷⁶ Subjek NO, *Wawancara* : Mataram, 24 Feruari, 2024

⁷⁷ Subjek Pendukung AZ, *Wawancara* : Mataram, 14 Juni 2024

⁷⁸ Subjek RD, *Wawancara*: Mataram, 23 Februari 2024

⁷⁹ Subjek Pendukung AM, *Wawancara* : Mataram, 14 Juni 2024

menyelesaikan skripsi, hal tersebut dapat dilihat dari hasil pemaparan subjek dimana SB mengatakan:

“... Karena ngerasa kalau ngerjain skripsi itu suatu pekerjaan yang berat dan panjang. Jadi kayak nimbul rasa cemas atau gelisah gitu. Cemasnya ya ngerasain kayak cemas kalau nggak bisa lulus tepat waktu ataupun cemas kalau skripsi ini nggak selesai-selesai.”⁸⁰

Pernyataan dari subyek SB diatas sesuai dengan penyampain AR sebagai informan pendukung subyek SB, yaitu sebagai berikut:

“SB itu ngerasain cemas waktu ngerjain skripsi, jadi dia selalu mikiran bisa lulus tepat waktu nggak, bisa nyelesaiin skripsi dengan tepat waktu atau nggak . Jadi dia ngerasa gelisah banget kalau ngerjain skripsinya.”⁸¹

Selanjutnya informan HB mengungkapkan bahwa:

“... Nano-nano sih kayak banyak sedihnya... kebanyakan ngeluhnya sih.. kayak kesel Kediri sendiri aja kayak kenapa si lu malesnya susah banget diatur gitu loh.”⁸²

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa subjek AP, IA, dan NO mengalami kelelahan fisik selama proses penyelesaian skripsi, dimana AP, IA, dan NO merasakan lemes, pusing, pegel-pegel dan tubuhnya merasa lemah. sedangkan subjek RD mengalami kelelahan mental, dimana RD memiliki perasaan rendahnya penghargaan atas dirinya karena merasa dirinya merasa kurang kompeten dan menyalahkan diri sendiri hal tersebut termasuk RD memiliki *self esteem* yang rendah. Dimana RD menyalahkan kondisi disekitarnya terkait keadaan dirinya, sehingga RD menjadi merasa tertekan dengan skripsinya. Dan subjek SB dan HB mengalami kelelahan emosional yang muncul pada saat mengerjakan skripsi dimana SB dan HB mengalami perasaan bosan, jenuh dan merasa kehilangan semangat.

Tidak hanya kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional saja, namun sikap sinis juga dialami di dalam mengerjakan tugas akhir. Keterangan dari ke 6 subjek bahwa:

⁸⁰ Subjek SB, *Wawancara*: Melalui Chat WhatsApp, 25 Februari 2024

⁸¹ Subjek Pendukung AR, *Wawancara* : Mataram, 14 Juni 2024

⁸² Subjek HB, *Wawancara*: Desa Kabar, 27 Februari 2024

Pada subjek AP, RD, SB, HB bentuk dari sinis yang mereka alami adalah mereka enggan dan malas dalam mengerjakan tugas akhir disebabkan berbagai faktor penghambat dalam mengerjakan tugas akhir. Berikut pernyataan dari empat subjek diantaranya adalah sebagai berikut:

Pada subjek AP sinis yang dialami ketika mengerjakan tugas akhir adalah malas dan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas akhir (skripsi). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara subyek AP adalah sebagai berikut:

“... Yang membuat kakak paling males itu adalah kakak harus berhadapan dengan dua dosen pembimbing sekaligus. Punya dua dosen itu juga ribet pas udah di acc dosen yang satu konsul di dosen yang satu lagi malah dirombak semua.”

“... Mungkin dari faktor ini juga dek, dimana scroll beranda soasial media lebih menarik dari mengerjakan skripsi. Suka kebablasan niatnya mau istirahat sambil buka media sosial ehh.. malah keasikan jadi lupa sama skripsi. Terus hati bilang besok aja deh kerjain lagi. Besoknya pas mau niat ngerjain buka media sosial jadi males ngerjain.”⁸³

Pernyataan dari subyek AP diatas memiliki kesamaan dengan yang disampaikan oleh informan pendukung AE yang berkata:

“... Beberapa kali ketika dikos saat AP ngerjain skripsi ia Suka kebablasan niatnya mau istirahat sambil buka media sosial ehh.. malah keasikan jadi lupa sama skripsi. Terus hati bilang besok aja deh kerjain lagi. Besoknya pas mau niat ngerjain buka media sosial jadi males ngerjain.”⁸⁴

Kemudian subjek IA mengatakan bahwa:

“... Saya sibuk menghabiskan waktu saya untuk bekerja, karena banyak kebutuhan saya yang harus saya penuhi, dan juga karena mahasiswa akhir sudah tidak memiliki mata kuliah maka dari itu saya memilih untuk bekerja, namum hal tersebut malah membuat saya stres karena skripsi saya terbengkalai,

⁸³ Subjek AP, Wawancara : Whats App, 23 Februari, 2024

⁸⁴ Subjek Pendukung AE, Wawancara : Mataram, 14 Juni 2024

dan saat melihat teman-teman sudah selesai saya merasa minder sekali.”⁸⁵

Pernyataan dari subyek IA diatas memiliki kesamaan dengan yang disampaikan oleh informan pendukung LR yang berkata:

“... Iya dek, saya ngelihat IA itu sibuk menghabiskan waktu saya untuk bekerja, sehingga membuat skripsinya terbengkalai.”⁸⁶

Subjek NO mengungkapkan hal serupa dengan IA, yang dimana NO mengatakan bahwa:

“... Faktornya karena sayakan sudah mahasiswa akhir yang mana harus dilakukan adalah fokus untuk menyelesaikan skripsi, namun karena saya bekerja juga jadi hal itu membuat saya mengalami stres yang berlebihan karena faktor tekanan pekerjaan dan tugas akhir yang harus saya selesaikan karena termasuk tanggung jawab saya sebagai mahasiswa akhir.”

Selanjutnya subjek SB juga mengatakan hal serupa, yng dimana SB mengatakan bahwa:

“... Saya kan sambil mengajar disekolah dan bahkan saya mengajar privat jadi banyak tanggung jawab yang harus saya selesaikan secara bersamaan jadi itu membuat saya kualahan untuk mana yang dahulukan kerjakan antara tugas ngajar atau skripsi.”⁸⁷

Pernyataan dari subyek IA diatas memiliki kesamaan dengan yang disampaikan oleh informan pendukung LR yang berkata:

“... Subyek DR pernah cerita di sela kesibukannya ngerjain skripsi, dia ngerasa kayak tertinggal diantara teman yang lain. Karena dituntut dengan pekerjaanya yang lain mengajar disekolah membuatnya merasa kualahan dengan tugas nya ditempat mengajar dan skripsinya.”⁸⁸

Sedangkan subjek RD dan HB mengalami sikap dingin dan menjauh dari tugas akhir serta dari orang-orang disekitarnya, mengatakan bahwa:

⁸⁵ Subjek IA, Wawancara: Mataram, 14 Juni, 2024

⁸⁶ Subjek Pendukung LR, Wawancara : Mataram, 14 Juni 2024

⁸⁷ Subjek SB, Wawancara: Mataram, 14 Juni, 2024

⁸⁸ Subjek Pendukung LZ, Wawancara : Mataram, 14 Juni 2024

“... Apalagi teman dekat gitu ya yang satu genglah maksudnya yang dulunya janji lulus ternyata enggak kesampaian, ada rasa iri yaa.. cuman karena ada kayak udah awal-awal itu dan membuat saya menjauh dan mengasingkan diri pada saat itu, namun sekarang kayak udah nyadar diri kali ya ohh emang kemampuannya emang harusnya belum selesai... namanya juga masih proses yang lainnya mah mungkin cepet mungkin kakak mah lama gitu jadi ngak kenapa-napa”.⁸⁹

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa subjek AP mengalami sinis selama proses penyelesaian skripsi, dimana yang dialami AP ketika mengerjakan tugas akhir adalah malas dan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas akhir (skripsi). Selanjutnya subjek IA, NO, dan SB sinis yang dialami disebabkan adanya faktor dari luar, yaitu adanya tuntutan pekerjaan yang harus diimbangi dengan pengerjaan tugas akhir (skripsi). Sedangkan subjek RD dan HB mengalami sikap dingin dan menjauh dari tugas akhir serta dari orang-orang disekitarnya.

Selain itu dari keterangan ke 6 subjek yang dimana peneliti ingin melihat apakah menurunnya keyakinan akademik, kompetensi, motivasi, dan produktif yang muncul pada pengerjaan tugas akhir (skripsi). Berikut pernyataan dari keenam subjek diantaranya adalah sebagai berikut:

“... Tiap hari mikir skripsi belum kelar skripsi belum selesai skripsi belum selesai tapi tiap ngerjain kek udah didepan laptop gitu kayak ih sulit banget gitu kek gak yakin ini bisa gak ya bisa gak sih lulus bisa gak ngerjainnya kayak udah terlalu lama gak ngerjain gitu tuh terlalu lama ditunda gitu.”

“... Kadang suka mikir aja kok belum bisa sampai kesitu, belum bisa ke tahap itu bertanya-tanya ke diri sendiri kok saya belum bisa yak ke tahap sama mereka. Padahal kan sebetulnya mereka kan sama dengan kita beriringan gitu.”

“... lebih nyaman nya tuh dulu maksudnya kan waktu masih ada temen kan masih ada temen ngerjain. Kalau masih dikampus kan kita bisa ngerjain dikampus sama temen yak an

⁸⁹ Subjek IA dan NO, Wawancara: Mataram, 24 Februari, 2024

jadi ada semangatnya gitu loh ada motivasinya biasanya kan gitu ya. Tapi kalau kemarin tuh kek nya udah menurun udah cuman paling ya 50% atau 40% lah."⁹⁰

Berdasarkan diatas dapat disimpulkan bahwa penurunan keyakinan yang dialami keenam subjek pada pengerjaan tugas akhir (skripsi) seperti perasaan tidak yakin dan tidak percaya diri pada kemampuan yang dimiliki dan menurunnya motivasi.

C. Pembahasan

Teori yang menjadi acuan peneliti dalam melihat apa saja jenis- jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir Mahasiswa FDIK UIN Mataram adalah teori aspek *academic burnout* dari Maslach, Schaufeli, & Leiter berpendapat bahwa ada tiga aspek *academic burnout* yakni diantaranya adalah sebagai berikut:

1) *Exhaustion*

Menurut Maslach, Schaufeli & Leiter mahasiswa yang *academic burnout* mengalami sesuatu yang disebabkan oleh tuntutan studi yang berat. Karena individu yang mengalami *academic burnout* akan merasakan lelah, mereka merasa hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental maupun emosional.⁹¹

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwa ada beberapa subjek yang mengatakan dirinya merasakan kelelahan fisik pada saat mengerjakan tugas akhir, seperti subjek AP, IA, dan NO dimana mereka masing-masing merasakan pusing, lemes, pegal-pegal, dan juga tubuhnya merasa lemah. Kelelahan akan membuat mahasiswa kekurangan energy untuk menghadapi tugas akademik maupun orang-orang disekitarnya.

Kelelahan mental, ditandai dengan perilaku yang berhungan dengan harga diri seperti konsep diri yang

⁹⁰ Subjek AP, RD, dkk, Wawancara: Chat Whats App, 24 Februari 2024

⁹¹ Menurut Maslach, Schaufeli & Leiter, *Job Burnout*,, hlm. 397- 422

rendah, merasa tidak berharga, dan kurang motivasi hidup. Hal ini sesuai dengan hasil peneliti juga menemukan pada subjek RD, mengungkapkan bahwa dirinya juga merasakan kelelahan secara mental dimana RD merasakan rendahnya penghargaan pada dirinya sendiri.

Kelelahan emosional, kelelahan yang berhubungan dengan perasaan dari diri yang dicirikan seperti mudah marah dan mudah sedih, selain itu juga mudah merasa bosan. Seperti hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti Pada menemukan kelelahan emosional yang dinyatakan oleh subjek SB dan HB, dimana subjek mengungkapkan bahwa selama proses mengerjakan tugas akhir mereka merasakan perasaan bosan, jenuh dan kehilangan semangat.

2) *Cynicism*

Tidak hanya kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional saja, namun sikap sinis juga dialami di dalam mengerjakan tugas akhir. Menurut Maslach, Schaufeli & Leiter *cynicism* merupakan mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Sinis adalah mentalitas mereka yang mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang disekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka dilingkungan. Seringkali berkembang sebagai respon terhadap kelelahan emosional yang ekstrim, dan pada awalnya sinis adalah upaya untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan.⁹²

Mahasiswa di FDIK UIN Mataram mengalami sinis dalam mengerjakan tugas akhir berberda-beda, hal tersebut sesuai dengan yang peneliti temukan berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan para subjek. Peneliti menemukan satu subjek mengalami sinis yang bisa dikatakan dirinya malas

⁹² Ibid...., hlm. 422

dan mengakibatkan ia menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akhir. sedangkan tiga orang subjek sinis dialami disebabkan adanya faktor dari luar, yaitu adanya tuntutan pekerjaan yang harus diimbangi dengan pengerjaan tugas akhir (skripsi). Selanjutnya dua orang subjek mengalami sikap dingin dan menjauh dari tugas akhir serta orang-orang disekitarnya.

3) *Reduced Academic Efficacy*

Kemudian aspek *academic burnout* dalam mengerjakan tugas akhir yang terakhir menurut Maslach, Schaufeli & Leiter adalah menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi dan produktif. Mahasiswa yang mengalami penurunan akademik merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan mereka merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, pekerjaan bahkan kehidupan.⁹³

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan keenam subjek untuk melihat bahwa menurunnya keyakinan dalam mengerjakan skripsi mereka rata-rata mengatakan menurunnya keyakinan akibat menurunnya motivasi. Dengan begitu individu akan merasa segala kerjanya terasa sangat berat dan tidak akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik.

Detail jenis-jenis *academic burnout* yang muncul padapengerjaan tugas akhir mahasiswa tingkat akhir yang terjadi pada FDIK UIN Mataram dapat dijelaskan dalam table berikut:

Subjek	Jenis-jenis <i>Academic Burnout</i> yang Muncul
Subjek (AP)	Kelelahan Fisik : pusing, lemes, pegel-pegel, dan juga tubuhnya merasa lemah Sinis : malas dan menunda akibat banyak nya revisi dari kedua dosen pembimbing. Menurunnya Keyakinan Akademik : mengatakan menurunnya keyakinan akibat menurunnya motivasi.

⁹³ Ibid...., hlm. 422

Subjek (RD)	Kelelahan Mental : rendahnya penghargaan pada diri sendiri Sinis : mengalami sikap dingin dan menjauh dari tugas akhir serta orang-orang disekitarnya Menurunnya Keyakinan Akademik : mengatakan menurunnya keyakinan akibat menurunnya motivasi.
Subjek (IA)	Kelelahan Fisik : pusing, lemes, pegel-pegel, dan juga tubuhnya merasa lemah Sinis : sibuk menghabiskan waktu untuk bekerja Menurunnya Keyakinan Akademik : mengatakan menurunnya keyakinan akibat menurunnya motivasi.
Subjek (SB)	Kelelahan Emosional : perasaan bosan, jenuh, dan merasa kehilangan semangat Sinis : banyaknya tuntutan dari tempat mengajar mengakibatkan terkendalanya skripsi Menurunnya Keyakinan Akademik : mengatakan menurunnya keyakinan akibat menurunnya motivasi.
Subjek (NO)	Kelelahan Fisik : pusing, lemes, pegel-pegel, dan juga tubuhnya merasa lemah Sinis : bekerja part time jadi kesulitan membagi waktu sulitnya membagi waktu antara pekerjaan diluar atau menyelesaikan skripsi Menurunnya Keyakinan Akademik : mengatakan menurunnya keyakinan akibat menurunnya motivasi.
Subjek (HB)	Kelelahan Emosional : perasaan bosan, jenuh, dan merasa kehilangan semangat Sinis : mengalami sikap dingin dan menjauh dari tugas akhir serta orang-orang disekitarnya Menurunnya Keyakinan Akademik : mengatakan menurunnya keyakinan akibat menurunnya motivasi.

Tabel 2.2 Jenis-jenis *Academic Burnout* yang muncul pada Subjek

Dari pemaparan diatas, bisa dilihat bahwa jenis-jenis *academic burnout* para mahasiswa di FDIK UIN Mataram dalam mengerjakan tugas akhir sangat beragam. Dari keenam subjek menunjukkan bahwa jenis-jenis *academic burnout* yang muncul dikatakan beragam dilihat dari aspek-aspek *academic burnout* yaitu, Pertama: merasakan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Dari aspek pertama peneliti menemukan 3 kategori jenis kelelahan yang dirasakan subjek. Tiga subjek merasakan kelelahan fisik, dilihat dari hasil

wawancara bahwa subjek merasakan pusing, lemes, pegel-pegel, dan juga tubuhnya merasa lemah. Satu subjek merasakan kelelahan mental, dimana kelelahan mental yang dirasakan adalah rendahnya penghargaan pada diri sendiri. Dan dua subjek merasakan kelelahan emosional, kelelahan emosional yang dirasakan ketika mengerjakan tugas akhir adalah perasaan bosan, jenuh, dan merasa kehilangan semangat.

Kedua: memiliki sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Peneliti menemukan satu subjek mengalami sinis yang bisa dikatakan dirinya malas dan mengakibatkan ia menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akhir. Sedangkan tiga orang subjek sinis dialami disebabkan adanya faktor dari luar, yaitu adanya tuntutan pekerjaan yang harus diimbangi dengan pengerjaan tugas akhir (skripsi). Selanjutnya dua orang subjek mengalami sikap dingin dan menjauh dari tugas akhir serta orang-orang disekitarnya. Ketiga: menurunnya keyakinan akademik. Berdasarkan hasil wawancara, keenam subjek menunjukkan bahwa mereka mengalami penurunan keyakinan dalam mengerjakan tugas akhir. Seperti perasaan tidak yakin dan tidak percaya diri pada kemampuan yang dimiliki dan menurunnya motivasi pada saat mengerjakan tugas akhir.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

BAB III

Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menekan *Academic Burnout* Pada Pengerjaan Tugas Akhir Di FDIK UIN Mataram

A. Temuan dan Paparan Data

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan enam orang subjek di FDIK UIN Mataram bahwa strategi *coping* mahasiswa dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir adalah sebagai berikut:

Peneliti menanyakan kepada para subjek apa saja strategi *coping* yang dilakukan dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir. Pada subjek pertama, SB yang mengatakan bahwa ketika dirinya menghadapi permasalahan yang cukup membuatnya jenuh, subjek meninggalkan pekerjaan itu untuk sementara, biasanya ia akan melakukan hal-hal seperti mendengarkan musik, menulis di buku diari untuk meredakan rasa penat. Hal ini dijelaskan ketika proses wawancara dimana subjek mengatakan:

“... Kakak bukan tipe orang yang suka cerita ke orang lain bukan tipe yang begitu, jadi kalau kakak lagi bosan, stres gitu biasanya dengerin musik apalagi musik-musik yang bikin tenang begitulah. Kayak apa ya kayak instrument-instrumen kayak denger music tenang gitu terus sama nulis-nulis apa aja di buku nulis diary.”

Selain itu subjek SB mengatakan bahwa memiliki keyakinan atas ketentuan dari Allah SWT menjadikan diri selalu berprasangka baik kepada Allah . Hal tersebut dapat dilihat dari ungkapan subjek yang mengatakan bahwa:

“... Ia saya merasa kalau saya sudah berusaha secara maksimal untuk mendapatkan segala sesuatu yang saya inginkan ya hasil akhirnya sudah bukan tugas saya karena bagian menentukan hasil merupakan kehendak Allah SWT.”⁹⁴

⁹⁴ Subjek SB, *Wawancara*: Melalui Chat WhatsApp, 25 Februari 2024

Hal serupa di ungkapkan oleh subjek HB bahwa dirinya juga untuk mengembalikan semangat ia biasanya mengarang musik, tidur, atau membaca buku dan memiliki keyakinan atas ketentuan dari Allah SWT menjadikan diri selalu berprasangka baik kepada Allah. Hal tersebut dikatakan ketika proses wawancara yang dimana ketika peneliti menanyakan kepada subjek, strategi *coping* untuk menekan *academic burnout* saat mengerjakan tugas akhir, subjek mengatakan:

“... Kakak kayak bener-bener sugestiin diri kakak dengan mengatakan kepada diri sendiri “gak papa gak papa” yang penting kakak tenang (menenangkan diri). Selanjutnya kakak beralih dengan menonton film yang kakak suka, mendengar musik, tidur sama baca buku.”

“... Bukan hanya dalam fokus ngerjain skripsi saat ini ya Mbak, dalam segala hal ketika mengusahakan sesuatu, atau menginginkan sesuatu aku selalu berusaha menumbuhkan sikap husnudzon pada Allah, karena ya dalam kesadaran diri saya, Allah swt sangat baik sama saya, saya masih diberikan kesehatan, masih bisa menghirup udara segar, jadi buat apa saya malah berprasangka yang buruk sama Allah mengenai ketentuan dan kehendak-Nya.”⁹⁵

Berbeda dengan pernyataan dari subjek AP yang mengatakan bahwa upaya untuk menekan *academic burnout* dalam mengerjakan tugas akhir AP biasanya melakukan kegiatan yang bisa *refresh* kembali pikiran, seperti mencari aktivitas diluar rumah, bermain bersama teman atau berbincang lewat telpon. Selain itu AP mengatakan mendekati diri dengan cara berdoa kepada Allah SWT membuat dirinya merasa lebih tenang. Hal tersebut subjek katakan ketika proses wawancara dimana subjek mengatakan:

“... Kakak lebih kepada nyari kegiatan yang bisa bikin lebih ga bosan sih. Misalkan begini dek kaka sering nyari kegiatan diluar rumah seperti main sama teman atau hanya sekedar bercerita lewat telpon. Sharing-sharing sama teman-teman kakak yang udah duluan selesai dan sama

⁹⁵ Subjek HB, *Wawancara*: Desa Kabar, 27 Februari 2024

temen yang sepantaran yang sama-sama dalam proses ngerjain tugas akhir.”

“... Ya kalau misalnya dari sharing itu kita bisa dapat solusi missal kek gitu bisa memecahkan masalah yang kita hadapi ya. ... ada semangat baru.”

“... iya salah satu cara yang menurut saya paling bisa membuat saya tenang yaitu memohon dan berdoa kepada Allah karena dengan itu saya bisa meluapkan isi hati saya dengan sang pencipta, bahkan sesekali waktu berdo'a itu sampai nangis karena merasa lebih dekat dengan-Nya. Dalam kalimat doa-doa saya memohon untuk dilancarkan proses kelulusan saya, dan juga merasa lebih dekat dengan-Nya. Dalam kalimat doa-doa saya memohon untuk dilancarkan proses kelulusan saya, dan juga memohon dikuatkan lagi mental saya ketika mengalami kedala dalam mengerjakan skripsi”⁹⁶

Pernyataan yang sama diungkapkan oleh IA yakni subjek biasanya menyibukkan dirinya dan kemungkinan bertemu dan *sharing* bersama teman akan membangkitkan semangat kembali. Hal tersebut juga subjek ungkapkan ketika proses wawancara yakni, subjek mengatakan:

“... Yang kakak biasa lakukan bertemu teman atau mencari teman sharing. Kakak tuh kalau udah jenuh, stress kalau udah kayak gitu down banget kakak biasanya sharing sama teman ngumpul teman yang belum selesai juga cari solusi gimana nih gitu jadi tukeran soslusi jadi dari situ tumbuh lagi percaya diri.”

Selain itu juga IA mengungkapkan melaksanakan ibadah membuat dirinya sedikit lebih tenang dari sebelumnya, dan juga ibadah menurut wajib dilakuka dalam keadaan apapun dan dimanapun. Hal tersebut dapat dilihat dari ungkapan subjek yang mengatakan bahwa:

“... Menjalankan ibadah dan hal itu juga yang sudah saya terapkan jadi dalam keadaan apapun diri saya, apalagi

⁹⁶ Subjek AP, *Wawancara: Melalui Chat WhatsApp, 23 Februari 2024*

selama fase skripsian yang memang ngebuat mental kadang goyah, disitu saya tetap berusaha menyempatkan waktu untuk melaksanakan ibadah, dan juga hal itu membuat saya merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.”⁹⁷

Sedikit berbeda dengan subjek NO yang mengatakan bahwa upaya untuk menekan *academic burnout* dalam mengerjakan tugas akhir adalah subjek selalu menyakinkan dirinya jika ia pasti bisa melewati masa-masa sulitnya seperti teman-temannya yang lainnya dan meningkatkan ibadah kepada Allah SWT akan membuat dirinya merasa lebih tenang. Hal tersebut subjek katakan ketika proses wawancara berlangsung. Dimana subjek mengatakan:

“... Nano-nano sih kayak banyak sedihnya, ngerasa skripsi susah banget kadang tuh kek gitu meyakinkan diri “lo pasti bisa temen-temen lo aja bisa kenapa lo nggak” begitu.”

“... Kita kan sudah tau lah sebagai umat muslim yang diwajibkan untuk melaksanakan ibadah dalam keadaan apapun, jadi menurut saya ketika saya melaksanakan ibadah semua rasa cemas khawatir akan hilang dan perasaan damai, tenang itu akan bermunculan dengan sendirinya. Saya juga sering kali memperbanyak ungkapan-ungkapan yang baik untuk menenangkan hati dan pikiran saya.”

Selain itu juga NO mengungkapkan bahwa ia kerap kali hangout dengan teman-temannya terkadang juga ia tak sungkan untuk meminta saran dan solusi dari temannya. Hal tersebut subjek katakan ketika proses wawancara dimana subjek mengatakan:

“... Ya kadang pas lagi down juga tuh kakak malah nanya ke temen-temen harusnya saya gimana si harusnya abis ini tuh gimana si kadang nyari solusi juga pas lagi down harus kek gimana.”⁹⁸

⁹⁷ Subjek IA, *Wawancara*: Mataram, 23 Februari 2024

⁹⁸ Subjek NO, *Wawancara* : Mataram, 24 Feruari, 2024

Kembali subjek RD mengutarakan hal serupa yakni meyakinkan diri, berdoa dan meminta pertolongan dari Allah SWT yang dimana subjek mengatakan bahwa:

“... Kakak selalu meyakinkan diri bahwa semua ini akan belalu, dan memberi ruang untuk diri sendiri ngga papa ngga papa, ini bagian dari proses begitu.”

“... Berdoa setelah beribadah tidak bisa ketinggalan, selain berdoa untuk kelancaran dalam semua hal, seperti dalam proses mengerjakan skripsi perlu juga mendoakan orang-orang terdekat seperti orangtua, teman dan juga dosen pembimbing saya agar diberikan kesehatan dan umur panjang. Ketika saya berdoa saya akan merasa tenang Mba dan tidak merasa khawatir.”

Selain dari itu di ungkapkan oleh subjek RD bahwa dirinya juga untuk membangkitkan semangat dalam menekan academic burnout pada saat mengerjakan tugas akhir (skripsi) biasanya dengan menonton film, membaca whatsapp, dan menjelajahi sosial media. Hal ini di jelaskan ketika proses wawancara dimana subjek mengatakan:

“... Nyenengin diri sendiri sih kayak entar dulu deh skripsianya ditahan dulu gitu. Kayak ngalihin mungkin nonton dulu series atau film atau baca whatsapp atau cuman scroll tiktok atau ig begitu”⁹⁹

B. Pembahasan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua proses *coping* yang dapat dilakukan individu, pertama strategi *coping* yang berfokus pada permasalahan (*Problem-Focused Coping*), kedua strategi *coping* untuk mengatur emosi (*Emosional-Focused Coping*). Kedua *coping* tersebut bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses *coping* tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang bisa dilakukan oleh individu.

⁹⁹ Subjek RD, *Wawancara*: Mataram, 23 Februari 2024

Lazarus dan Folkman mengidentifikasi beberapa aspek *problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* yang di dapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut sebagai berikut:

1) *Problem-facused coping*

- a. *Seeking information support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.¹⁰⁰

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek AP yang mengatakan bahwa setiap individu memiliki masalahnya sendiri. Ia juga berpendapat bahwa skripsi yang sedang ia kerjakan tidak cukup sulit. Subjek mengatakan terkadang kesulitan dalam memahami perkataan dosen pembimbingnya namun pada akhirnya ia dapat memahami juga dengan mengulang-ngulang rekaman percakapannya. Subjek juga mengatakan itu tergantung dari keuletan dan mau atau tidaknya seseorang dalam mencari tahu permasalahanya.

Peneliti juga menemukan pada subjek NO mengatakan bahwa upaya untuk menekan *academic burnout* dalam mengerjakan tugas akhir NO biasanya melakukan kegiatan yang bisa me-*refresh* kembali pikiran, seperti mencari aktivitas diluar rumah, bermain bersama teman atau berbincang lewat telpon.

Setelah NO bertukar cerita dengan teman-temannya ia merasa ada semangat baru yang muncul dalam dirinya. Ia merasa menemukan solusi atas masalah yang ia hadapi karena ia telah berbincang dengan orang yang lebih paham. Hal serupa diungkapkan oleh subjek IA, katakan ketika proses wawancara berlangsung bahwa dukungan seseorang seperti teman seperjuangan akan memberikan dampak yang positif bagi setiap orang yang membutuhkan.

¹⁰⁰ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan...*
hlm. 104

Berbagi cerita untuk menemukan solusi adalah salah satu terbaik untuk meredakan rasa jenuh dan stres akibat tekanan yang timbul. Setidaknya memberikan semangat baru dan rasa percaya diri dalam mengerjakan tugas yang harus dikerjakan seperti skripsi.

Selain dari subjek AP, IA dan NO pada saat sesi wawancara peneliti tidak menemukan adanya jawaban dari ke empat subjek yang mengatakan bahwa strategi *coping* dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir yakni dengan *Seeking informational support*.

- b. *Confrontive coping*, yaitu melakukan penyelesaian secara konkret.¹⁰¹ Dimana bentuk usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap sumber tekanan dengan cara melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun terkadang mengalami resiko yang cukup besar. Sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan enam orang subjek di FDIK UIN Mataram bahwa peneliti tidak ditemukan satupun yang melakukan strategi *coping* menggunakan *confrontive coping* dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir.
- c. *Planful Problem-solving*, yaitu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.¹⁰² Meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan suatu dan mengavaluasi strategi yang pernah dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan ada dua subjek yakni IA dan NO yang

¹⁰¹ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan...*
hlm. 104

¹⁰² Ibid,,, hlm. 104

mengatakan bahwa ia kerap kali hangout dengan teman-temannya terkadang ia juga tak sungkan untuk meminta saran dan solusi dari temannya.

Selain dari subjek IA dan NO pada saat sesi wawancara peneliti tidak menemukan adanya jawaban dari ke empat subjek yang mengatakan bahwa strategi *coping* dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir yakni dengan *Planful Problem-solving*.

2) *Emotion-Focused Coping*

- a. *Seeking social emosional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.¹⁰³

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan ada satu subjek yakni AP yang mengatakan bahwa bertukar cerita dengan teman-temannya ia merasa ada semangat baru yang muncul dalam dirinya. Ia merasa menemukan solusi atas masalah yang ia hadapi karena ia telah berbincang dengan orang yang lebih paham.

Selain dari subjek AP pada saat sesi wawancara peneliti tidak menemukan adanya jawaban dari ke lima subjek yang mengatakan bahwa strategi *coping* dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir yakni berhubungan dengan *Seeking social emosional support*.

- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat harapan positif. Individu menunjukkan sikap kurang peduli terhadap persoalan yang dihadapi bahkan mencoba melupakan seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.¹⁰⁴

¹⁰³ Ibid... hlm. 104

¹⁰⁴ Ibid... hlm. 104

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan enam orang subjek di FDIK UIN Mataram bahwa peneliti tidak ditemukan satupun subjek yang melakukan strategi *coping* menggunakan *Distancing* dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir.

- c. *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.¹⁰⁵

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Subjek SB yang mengatakan bahwa ketika dirinya menghadapi permasalahan yang cukup membuatnya jenuh, subjek meninggalkan pekerjaan itu untuk sementara, biasanya ia akan melakukan hal-hal seperti mendengarkan musik, menulis dibuku diari untuk meredakan rasa penat.

Peneliti juga menemukan pada subjek HB dan RD bahwa dirinya juga untuk mengembalikan semangat dalam menekan *academic burnout* pada saat mengerjakan tugas akhir ia biasanya mengar musik, tidur, atau membaca buku.

Selain dari subjek SB, NO dan RD pada saat sesi wawancara peneliti tidak menemukan adanya jawaban dari ke empat subjek yang mengatakan bahwa strategi *coping* dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir yakni berhubungan dengan *Escape avoidance*.

- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Individu melakukan

¹⁰⁵ Ibid... hlm. 104

penyelesaian masalah dengan cara mengendalikan diri, menahan diri, mengatur perasaan, teliti, dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan.¹⁰⁶

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Subjek NO dan HB yang mengatakan bahwa upaya untuk menekan *academic burnout* dalam mengerjakan tugas akhir adalah subjek selalu menyakinkan dirinya jika ia pasti bisa melewati masa-masa sulitnya seperti teman-temannya yang lainnya.

Selain dari subjek NO dan HB pada saat sesi wawancara peneliti tidak menemukan adanya jawaban dari ke empat subjek yang mengatakan bahwa strategi *coping* dalam menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir yakni hubungannya dengan *Self control*.

- e. *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.¹⁰⁷ Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima untuk membuat semua keadaan menjadi lebih baik.

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan enam orang subjek di FDIK UIN Mataram bahwa peneliti tidak ditemukan satupun subjek yang melakukan strategi *coping* menggunakan dalam *Accepting responsibility* menekan *academic burnout* pada pengerjaan tugas akhir.

- f. *Positive reappraisal*, yaitu individu melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mencari arti atau keuntungan dari pengalaman tersebut serta mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal religius.

¹⁰⁶ Ibid... hlm. 104

¹⁰⁷ Ibid... hlm. 104

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Subjek NO dan IA yang mengatakan bahwa dengan melakukan ibadah kepada Allah SWT, membuat dirinya merasa lebih tenang dalam melakukan segala sesuatu dan juga membuat pikirannya lebih jernih serta positif.

Peneliti juga menemukan pada subjek AP dan RD, yang mengatakan bahwa mengatakan menggunakan metode berdoa untuk membuat dirinya merasa lebih tenang yaitu dengan cara memohon berdoa yang bisa dikatakan sangat khusyuk karena ia bisa sampai menangis dan hal itu bisa membuat dia lebih tenang.

Kemudian peneliti juga menemukan pernyataan yang sama yang diungkapkan Sedikit berbeda dengan subjek HB dan SB yang mengatakan bahwa memiliki keyakinan atas ketentuan dari Allah swt menjadikan diri selalu berprasangka baik kepada Allah.

Berdasarkan wawancara maka dapat dilihat bahwa keenam subjek dalam menekan *academic burnout* pada saat mengerjakan tugas akhir menerapkan strategi *coping Positive reappraisal*. Meskipun dengan cara yang berbeda-beda diantaranya Subjek NO dan IA yang mengatakan bahwa dengan melakukan ibadah kepada Allah SWT, membuat dirinya merasa lebih tenang dalam melakukan segala sesuatu dan juga membuat pikirannya lebih jernih serta positif. subjek AP dan RD, yang mengatakan bahwa mengatakan menggunakan metode berdoa untuk membuat dirinya merasa lebih tenang yaitu dengan cara memohon berdoa yang bisa dikatakan sangat khusyuk karena ia bisa sampai menangis dan hal itu bisa membuat dia lebih tenang. Dan subjek HB dan SB yang mengatakan bahwa memiliki keyakinan atas

ketentuan dari Allah swt menjadikan diri selalu berprasangka baik kepada Allah.

Detail strategi *coping* mahasiswa tingkat akhir yang terjadi pada FDIK UIN Mataram dapat dijelaskan dalam table berikut:

Subjek	Aspek <i>Emotional-Focused Coping</i>	Aspek <i>Problem-Focused Coping</i>
Subjek (SB)	<p><i>Escape avoidance</i> (Mendengarkan musik dan menulis diary)</p> <p><i>Positive reappraisal</i> (Memiliki keyakinan atas ketentuan dari Allah swt menjadikan diri selalu berprasangka baik kepada Allah)</p>	
Subjek (AP)	<p><i>Seeking social emosional support</i> (Mencoba memperoleh dukungan emosional maupun sosial dari teman, untuk mendapat semangat baru)</p> <p><i>Positive reappraisal</i> (berdoa untuk membuat dirinya merasa lebih tenang)</p>	<p><i>Seeking information support</i> (Mencoba mencari solusi dengan berbagi bersama teman)</p>
Subjek (IA)	<p><i>Positive reappraisal</i> (melaksanakan ibadah membuat dirinya sedikit lebih tenang)</p>	<p><i>Seeking information support</i> (Mencari bantuan teman untuk berbagi dan mencari solusi)</p> <p><i>Planful Problem-solving</i> (Berusaha mencari solusi dengan bantuan teman)</p>
Subjek (NO)	<p><i>Self control</i> (Meyakinkan diri agar bisa melewati masalah yang dihadapi)</p>	<p><i>Seeking information support</i> (Mencoba memperoleh saran dan solusi dari teman)</p>

	<i>Positive reappraisal</i> (Dengan melakukan ibadah kepada Allah SWT, membuat dirinya merasa lebih tenang dalam melakukan segala sesuatu dan juga membuat pikirannya lebih jernih serta positif)	<i>Planful Problem-solving</i> (Berusaha mencari solusi dengan bantuan teman)
Subjek (HB)	<i>Self control</i> (mencoba untuk menenangkan diri dengan berkata pada diri sendiri “Tidak apa-apa”) <i>Escape avoidance</i> (Menonton, mendengar musik, tidur, dan membaca buku) <i>Positive reappraisal</i> (Memiliki keyakinan atas ketentuan dari Allah swt menjadikan diri selalu berprasangka baik kepada Allah)	
Subjek (RD)	<i>Escape avoidance</i> (Menonton film, membaca whattpad, dan menjelajahi sosial media) <i>Positive reappraisal</i> (Berdoa merupakan bentuk memohon, meminta pertolongan kepada Allah)	

Table 3.1 Jenis-jenis Strategi *coping academic burnout* yang dilakukan Subjek

Berdasarkan pemaparan pada table 3.1 diatas dapat dilihat bahwa strategi *coping* dalam menekan *academic burnout* yang dilakukan subjek mahasiswa FDIK UIN Mataram pada saat mengerjakan skripsi dari

keenam subjek semuanya menggunakan *emotion-focused coping* seperti subjek SB, AP, IA, NO, HB, dan RD dengan cara mengalihkan diri dari masalah seperti menonton film, mendengar musik, membaca wattpad, dan melakukan ibadah kepada Allah SWT, membuat dirinya merasa lebih tenang dalam melakukan segala sesuatu dan juga membuat pikirannya lebih jernih serta positif. Namun disisi lain secara simultan terdapat subjek yang menggunakan strategi *coping* berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) saat dirasa masalah tersebut sulit diatasi dan menggunakan strategi *coping* berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) pada saat subjek merasa dapat mengatasi keadaan yang stressful tersebut seperti subjek AP, IA, dan NO dengan cara meminta bantuan, saran dan solusi dari teman.

Setiap individu pasti dihadapkan dengan kesulitan masing-masing saat mengerjakan skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut kerap kali memberi tekanan, cemas, bosan, dan kehilangan motivasi karena frustrasi dalam menulis skripsi. Namun, dengan melakukan coping individu dapat melepas stress, bosannya sejabak hingga beban yang terasa berat perlahan akan menjadi ringan. *Coping* yang dilakukan oleh individu dapat berbeda-beda berdasarkan kebiasaan dan pengalamannya pada saat menghadapi tekanan atau perubahan yang terjadi dilingkungannya.

Perpustakaan UIN Mataram

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai Strategi *Coping* Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menekan *Academic Burnout* pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDIK UIN Mataram, bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Strategi *coping* dalam menekan *academic burnout* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir FDIK UIN Mataram dalam menekan *academic burnout* pada penyusunan tugas akhir (skripsi) sangat bervariasi. Namun demikian didominasi oleh *coping academic burnout* berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*) seperti yang dilakukan oleh semua subjek. Walaupun ada juga yang melakukannya secara bersamaan dengan *coping* berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) sedangkan sisanya tidak menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*).
2. Jenis-jenis *academic burnout* yang muncul pada pengerjaan tugas akhir (skripsi) mahasiswa FDIK UIN Mataram sangat beragam, diantaranya: merasakan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional, mengalami sikap sinis atau berjarak terhadap studi, menurunnya keyakinan akademik.

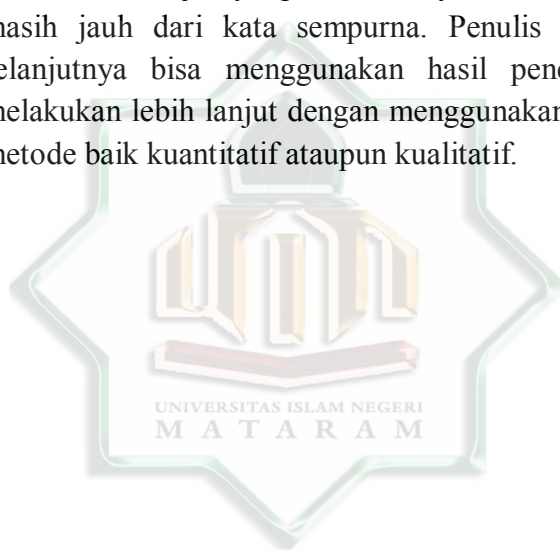
B. Saran

Melalui penelitian ini peneliti ingin menyampaikan beberapa saran, adapun saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa, dapat lebih memperhatikan tanda-tanda *academic burnout* yang sedang dialami dan mempelajari serta mencari strategi-strategi *coping* yang dirasa cocok digunakan untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi, dan jika sudah mulai merasakan gejala-gejala *academic burnout* dapat mencari informasi mengenai sarana dan prasarana konseling yang disediakan oleh universitas untuk mahasiswa. Selain itu

mahasiswa juga dapat melakukan diskusi demi mencari penyelesaian dalam proses pengerjaan tugas akhir.

2. Bagi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, senantiasa terus memotivasi mahasiswanya untuk menyelesaikan studi dengan cepat. Dan dapat mensosialisasikan biro layanan kemahasiswaan untuk mewadahi setiap mahasiswa yang ingin berbagi cerita atau yang membutuhkan tempat bercerita dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya saat proses penyusunan skripsi.
3. Penelitian selanjutnya, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap peneliti selanjutnya bisa menggunakan hasil penelitian ini untuk melakukan lebih lanjut dengan menggunakan berbagai macam metode baik kuantitatif ataupun kualitatif.



Perpustakaan UIN Mataram

DAFTAR PUSTAKA

- Alsad, dkk, Burnout Prevalence and Associate Risk Factors Among KFU Student, Alhasa, Saudi Arabia, *Medical Science*, (Vol. 25, No. 107, 2021).
- Andarini Esti. Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik. Tesis, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. 2018.
- Devi Permatasari, dkk, Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa, *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, (Vol. 4 No. 2, 2021).
- Dyah Ayu Noor Wulan dan Sri Muliati Abdullah, "Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi," *Jurnal Sosiohumaniora*, Vol. 5 No. 1., Mei, 2014, LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychological: Biopsychosocial Interaction*, 7 ed (United States of America: John Wiley & Sons, Inc, 2011).
- Etty Setiawati, Konseling Traumatik Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy, *Jurnal: Al-Tazkiah*, (Vol. 5, No. 2, 2016)
- Febriani, Nurmina, Hubungan Antara *Burnout* Dengan Kualitas Tidur Pada Dosen Universitas Negeri Padang, *Jurnal Riset Psikologi*, (Vol. 5, No. 3, 2022).
- Ilyas dan Suryadi, Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) *Boarding School* Abu Bakar Yogyakarta, *Jurnal An-Nida'*, (Vol. 41, No. 1, 2017).
- Iman Suprayogo, Metode Penelitian Agama, (Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya,2003).
- Indarwati, Skripsi: Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, (Makassar: UIN Alauddin, 2018), hlm. 31, diakses dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/11432> pada 7 November 2023.
- J.P. Chaplin, Penerjemah Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 2006)
- John W. Santrock, Alih bahasa Benedictine Widyasinta, *Remaja: Jilid 2*, 11 ed. (Jakarta: Erlangga, 2007).

- John W. Santrock, alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih, *Adolesecence: Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2003).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa, diakses pada 7 November 2023
- Khairani Yunita, Ifdil. Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang* vol 4, No 4 Desember 2015.
- Khusumawati, Z.E & Christiana, penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 22 Surabaya , *Jurnal BK UNESA*, (Vol. 05, No. 01, 2014).
- Lilis N, Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021, *Jurnal antara Keperawatan*, (Vol. 5, No. 3, 2022).
- Mansur, *Metode Penelitian Dan Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah*, (Bandung: Universitas Padjajaran, 2009).
- Maslach, Schaufeli, & Leiter, Job Burnout. *Anwal Review of Psychology*, (Vol. 52 No. 5, 2001).
- Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), cet 1.
- Miftahul Huda, *Jurnal Dialog*, (Vol. 9, No. 2, 2011)
- Muh. Fikri Khaekal, dkk, Resilience Academic Sebagai Prediktor terhadap *Burnout Academic* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar, *Jurnal Psikologi Karakter*, (Vol. 2, No. 2, 2022).
- Muhamad Sani Rosyad Hasbillah dan Diana Rahmasari, *Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir*, *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, (Vol. 9, No. 6, 2022).
- Muna, N.R, Efektivitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Insan Cendekia Sejangkemuning Cirebon, *Jurnal Kholistik*, (Vol. 14, No. 2, 2013).
- Mutadin, Z., Strategi *Coping*, (<http://www.e-psikologi.com/remaja/220702.htm>, 2002)
- Navi dan Muyana, *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi, Prosiding, (18 Juli, 2023).

- Pekrun, R. The Control-Value Theory of Achievement Emotions: an Integrative Approach to Emotions in Education. *Emotion in Education*.
- Puspitaningrum, K, Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (Vol.4, No.10, 2018).
- Putri, dkk, Hubungan Antara *Burnout* dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram, *Prosiding Saintek*, (Vol. 3, No. 2, 2021).
- Rasmun, *Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004).
- Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Spinger Publishing Company, 1984)
- Rinnaldo Adhitya Nugroho, “Hubungan Stres Dengan *Burnout* Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Tugas Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru” *Skripsi*, (Riau: Tahun 2020).
- S. Danim, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Alfabeta, 2013).
- S. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Remaja dan Anak*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012).
- Sandi Hesti Sondak, dkk, Faktor-faktor Loyalitas Pegawai di Dinas Pendidikan Daerah Provinsi Sulawesi Utara, (Vol. 7, No. 1, 2019).
- Sigit Nadzar. Hubungan Antara Distres Menghadapi Skripsi dan *Burnout* Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa. Skripsi; Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta 2019.
- Siswanto, *Kesehatan Mental, Cakupan Dan Perkembangannya* (Yogyakarta: Andi Offset, 2007)
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994).
- Soemanto, W, Pedoman teknik penulisan skripsi (Karya Ilmiah). (Jakarta : Bumi Aksara, 2009).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018).
- Susan S, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2013).

- Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009).
- Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*.
- UU. No. 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003.
- Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibran, Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, *Jurnal Bikotetik*, Vol 02 (01), hlm. 73-111, diakses dari www.repository.ung.ac.id pada 7 November 2023..
- Widari, Dharsana & Suranata, Penerapan Teori Konsling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negri 2 Singaraja, *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konsling* (Vol. 02, No. 01, 2014).
- Yolanda Xania Vidyputri, dkk, Gambaran Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Mengalami *Academic Burnout* di Masa Pandemi, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* (Vol. 7, No. 1, 2023)
- Yusuf, S. Mental Hygiene, *Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004).
- Zhang Gan, Cham, Perfectionisme, Academic Burnout and Engagement among Chinese Collage Students: A Structural Equation Modeling Analysis, *Personality and Individual Differences*, (Vol. 43, No. 6, 2007).
- Subjek AP, *Wawancara: Melalui Chat WhatsApp*, 23 Februari 2024
- Subjek HB, *Wawancara: Desa Kabar*, 27 Februari 2024
- Subjek IA, *Wawancara: Mataram*, 23 Februari 2024
- Subjek NO, *Wawancara : Mataram*, 24 Feruari, 2024
- Subjek RD, *Wawancara: Mataram*, 23 Februari 2024
- Subjek SB, *Wawancara: Melalui Chat WhatsApp*, 25 Februari 2024

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari Kampus



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MATARAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. Cendekia No. 100 Jember Mataram NTB
Telp. 0376-8220000 ext. 3333 Fax. 0376-8220000

Nomor : 12/PP.00/9/FDK/11-2023
Lampiran : 1 (Satu) berkas Proposal
Hal : Permohonan Rekomendasi Penelitian

Mataram, 28 November 2023

Kepada Yth
Kepala BANGKESBANGPOL, PROVINSI NTB
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wa' Wa:
Kami mohon kesediaan Bapak untuk memberikan izin penelitian kepada mahasiswa di bawah ini:

Nama : Laela Rahmani
NIM : 200003001
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tujuan : Rekomendasi Penelitian
Judul : Strategi Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Memekan Academic Burnout pada Pengerjaan Tugas Akhir di FDK UIN Mataram

Izin tersebut digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian skripsi.
Demikian dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wa' Wa:


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MATARAM


Dr. Muhammad Saleh, MEd
NIP. 197209121998031000

Perpustakaan  Mataram

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Bangkes Bangpol



FEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK DALAM NEGERI

Jalan Pendidikan Nomor 2 Tlp. (0373) 7505339 Fax. (0376) 7501536
Email: balakbangpol@provinsi NTB.go.id Website: <http://balakbangkesbangpolprovinsi.ntb.go.id>
M A T A R A M Kode pos 83112

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor: 0107/SPD/2019/11/1/101019/2019

1. Dasar:
 - a. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2013 tentang Pedoman Penelitian Rekomendasi Penelitian
 - b. Surat dari Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram Nomor : 1874/LK.EKPP.00.9/FKM/11.0203 Tanggal : 28 November 2019 Poin a) : Penunjukan Rekomendasi Penelitian
2. Merentang :

Setelah mempelajari Proposal Survei/riset/kuasi Kegiatan Penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi Penelitian Kepada:

Nama : LAELA RAHMATI
Alamat : Perumahan RT/RW 000500 KelDesa KAWACACI Kecamatan KAWACACI Kabupaten Lombok Timur No. Lontar 520005212013003 No Telp. 087758630116
Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam
Bidang/Jurusan : STRATEGI MANAJEMEN TINGKAT AKHIR DALAM BINGKAI ACADEMIC BERTINGKAT PADA PENERJAJAN TUGAS AKHIR DI FAKULTAS MATAKAM

Lokasi : UIN Mataram
Jumlah Peserta : 1 (satu) Orang
Lama : Desember 2019 - Januari 2020
Status Penelitian : Riset
3. Hal-hal yang harus dibuat oleh Peneliti :

Sebelum melakukan Kegiatan Penelitian agar menyiapkan ketentuan-ketentuan sebagai berikut/kegiatan atau pejabat yang ditunjuk.

 - a. Penelitian yang dilakukan harus sesuai dengan judul beserta data dan bentuk pada Surat Penunjukan dan apabila melanggar ketentuan, maka Rekomendasi Penelitian akan dicabut sementara dan menghentikan segala kegiatan penelitian;
 - b. Peneliti harus menandatangani Perjanjian-Perjanjian/Undangan, nama-nama dan alat-alat yang berlaku dari penelitian yang dilakukan tidak menimbulkan keributan di masyarakat, sehingga bangsa atau kerabat Negeri Apabila nama beserta Rekomendasi Penelitian akan berakhir, sedangkan pelaksanaan Kegiatan Penelitian tersebut belum selesai maka Peneliti harus menyiapkan 20% anggaran Rekomendasi Penelitian;
 - c. Melaporkan hasil Kegiatan Penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Barat melalui Kepala Baksabangpol/Bagi Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Dengan Surat Rekomendasi Penelitian ini di susutkan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Perpustakaan

- Tambahan diampun Kepada Yth
1. Kepala Badan Reser dan Intelijen Daerah Provinsi NTB di Tempat
 2. Walikota Mataram, Ca. Ra. Kembangpalegi Kota Mataram di Tempat
 3. Kepala UIN Mataram di Tempat
 4. Yang bersangkutan
 5. Arsip

Lampiran 3 : Kartu Konsul



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MATARAM
 FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
 PRODI Bimbingan Konseling Islam
 Jln. Sugiarta No. 100 Tg. Petajati 83119 Mataram Fax. 0371 63317 Jember Mataram

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Laila Rahmat
 NIM : 200100001
 Pembimbing : Iqbal Hafidat, M Si

Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
4/10-21	gaji jake. pembayaran kkk sek.	h
8/10-21	dan LO RM. KKK sek dan teori yang relevan.	h
8/10-21	pembayaran pajak cat rumah dan lain lainnya.	h
14/10-21	pengantar AC. sig jake.	h
23/10-21	transparansi.	h
27/10-21	- masalah umum - masalah umum yang lain	h
24/11-21	AP-3 salinan foto pembuktian. - tanggapan sama dengan.	h
01/12-21	- ulas umum - hasil penelitian - metode penelitian	h
Judul Skripsi: STRATEGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENEKAN ACADEMIC BURNOUT PADA PENERJAJAN TUGAS AKHIR DI BKU FOIK UN MATARAM		

Dosen

 Dr. Muhammad Saleh, M.A
 197208121998031001

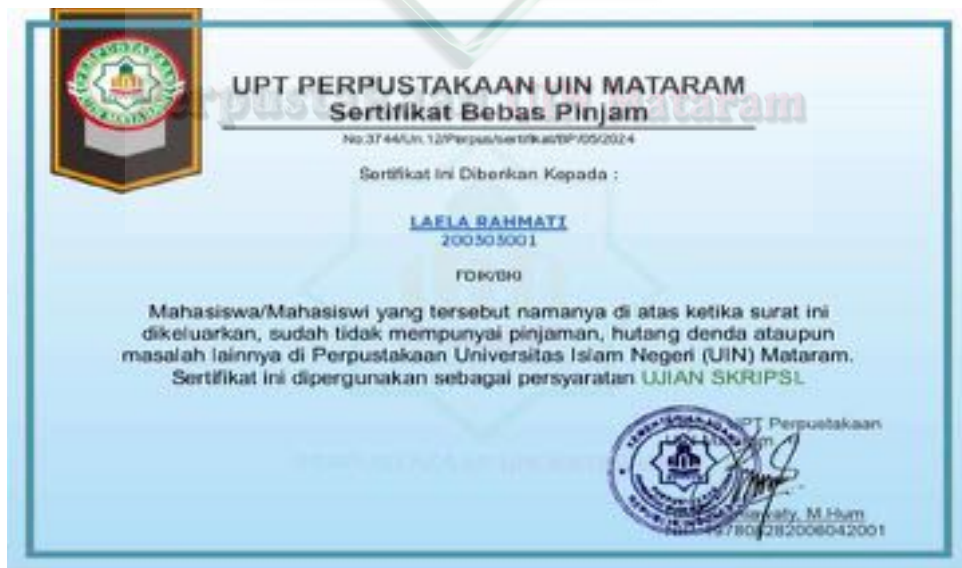
Pembimbing

 Iqbal Hafidat, M.Si
 NIP. 196804112919031017

Lampiran 4 : Sertifikat Plagiasi



Lampiran 5 : Sertifikat Bebas Pinjam



Lampiran 6 : Pedoman Wawancara

Verbatim wawancara *Academic Burnout*

A. Dimensi *academic burnout*

a. Perasaan lelah secara fisik maupun emosional

1. Bagaimana pendapat anda mengenai penyusunan skripsi?
2. Apakah anda merasa lelah, letih atau kekeurangan energi saat mengerjakan skripsi?
3. Apa yang menyebabkan anda merasakan kelebihan saat mengerjakan skripsi?
4. Apakah ada rasa keawalan atau bosan selama anda mengerjakan skripsi?
5. Apakah anda sering mengalami gejala fisik misalnya sakit kepala, insomnia dengan beban skripsi?
6. Bagaimana perasaan anda saat menyusun skripsi, apakah ada keadaan emosional seperti mual?

b. Sikap sinisme

1. Apakah anda pernah merasa gagal dalam menyusun skripsi?
2. Apakah anda sering menghinai atau tidak rasa mengerjakan skripsi?
3. Apakah anda tidak peduli dengan tugas skripsi anda?
4. Apa yang menyebabkan anda malas mengerjakan skripsi?
5. Apakah anda menjauh dari tugas skripsi dan teman-teman sepejangan yang fokus menyusun skripsi?
6. apakah lingkungan anda cukup nyaman bagi anda dalam menyelesaikan skripsi?
7. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?

c. Kurang keyakinan

1. Apa saja faktor- faktor yang menyebabkan anda kurang kepercayaan diri?
2. Bagaimana anda menjaga kepercayaan diri ketika menghadapi kesulitan dalam menyusun skripsi?
3. Bagaimana cara anda mengendalikan emosi dan tetap fokus pada pengerjaan skripsi?

4. Strategi apa yang anda gunakan untuk membangun kepercayaan diri?

5. Apakah anda memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi?

d. Dewa motivasi

1. Seberapa rajin anda dalam mengerjakan skripsi?
2. Apa yang menyebabkan kurangnya motivasi anda untuk mengerjakan skripsi?

3. Apakah anda berusaha mengerjakan skripsi dengan konsisten?
 4. Apakah anda dapat membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan pekerjaan lain?
 5. Apa strategi anda untuk membangkitkan kembali motivasi anda?
- e. Kompetensi menurun**
1. Apa saja kendala anda saat mengerjakan skripsi?
 2. Apa yang menyababkan menurunnya semangat anda mengerjakan skripsi?
 3. Apakah anda mengalami kesulitan memahami isi skripsi anda?
 4. Apakah anda sering tidak paham terhadap penjelasan dosen pembimbing?
 5. Bagaimana daya tahan anda dalam menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi?
- E. Produktivitas menurun**
1. Apakah anda sering memunda-munda mengerjakan skripsi?
 2. Apakah anda sering ikut kumpul bersama teman-teman yang juga mengerjakan skripsi?
 3. Berapa kali anda membuka laptop untuk mengerjakan skripsi dalam sehari?
 4. Apakah anda punya jadwal/ deadline yang ditentukan untuk batas pengerjaan skripsi?
 5. Bagaimana cara anda meningkatkan produktivitas anda yang menurun menjadi naik kembali?

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
M A T A R A M

Perpustakaan UIN Mataram

Lampiran 7: Dokumentasi Wawancara Subjek







DAFTAR RIWAYAT HIDUP

a. Identitas Diri

Nama : Laela Rahmati
Tempat, tanggal lahir : Kabar, 10 Desember 2001
Alamat rumah : Perenang, Desa Kabar, Kecamatan Sakra
Kabupaten Lombok Timu, NTB
Nama Ayah : Masri
Nama Ibu : Nur'aen

b. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 1 Kabar
Lulus tahun, 2014
MTS : MTS Baiturrahim Kabar
Lulus tahun, 2017
MA : MA Baiturrahim Kabar
Lulus tahun, 2020



Mataram, 28 April 2024

Perpustakaan UIN Mataram

Laela Rahmati
Nim. 200303001