

GAMBARAN STRATEGI COPING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *ACADEMIC BURNOUT* DI MASA PANDEMI

Yolanda Xania Vidyputri¹, Natasha Zefanya² & Yohana Ratrin Hestyanti³

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: yolanda.201707000017@student.atmajaya.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: natasha.201807510019@student.atmajaya.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Email: yohana.hestyanti@atmajaya.ac.id

Masuk : 17-02-2022, revisi: 10-07-2023, diterima untuk diterbitkan : 12-07-2023

ABSTRACT

Online lectures during the COVID-19 pandemic are a new phenomenon for students and are started to bring both positive and negative impacts. If the negative impact of online lectures is not handled properly, it will lead to academic burnout which could affect their welfare and academic achievements. Performing coping strategy effectively is deemed suitable to overcome the source of the academic burnout experienced. This aim of the research is to elaborate coping strategies of students who experienced academic burnout. This study uses a qualitative approach with a phenomenological-descriptive method. Participant selection through screening employs the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBISS) in acquiring participants with medium to high levels of academic burnout. Of the 17 individuals who filled the MBISS, five fulfilled the criteria and are willing to engage in this research. The following interviews were conducted online. The credibility of this research is strengthened through member checking. This study finds that students experienced academic burnout due to difficulties in understanding learning materials, the number of received assignments, and strains within groups which ultimately lead to their feeling stressed and burdened. Few of the implemented and beneficial coping strategies are acts of active coping and the utilization of instrumental support. Self-distraction is commonly applied, albeit its falling as a dysfunctional coping strategy, because of its fatigue-reducing and enthusiasm-increasing effects. Its overuse may lead to other problems feeding into academic burnout. Acceptance is another frequently used and presumably helpful yet incriminating coping strategy which falls under the emotion-focused category. This study suggests the importance of discovering an effective and adaptive coping strategy in handling various situations and changes during the pandemic, in addition to comprehending and reducing harmful coping habits.

Keywords: *Academic burnout, coping strategies, COVID-19, online lectures, students*

ABSTRAK

Perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19 merupakan fenomena baru di kalangan mahasiswa yang menimbulkan dampak positif maupun negatif. Bila dampak negatif perkuliahan daring tidak diatasi dengan baik, akan menimbulkan *academic burnout* yang mempengaruhi kesejahteraan maupun prestasi akademis. Strategi *coping* yang efektif dapat membantu mengatasi sumber *academic burnout*. Tujuan penelitian ini 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 kriteria dan bersedia terlibat. Peneliti mewawancarai partisipan secara daring. Kredibilitas penelitian diperkuat dengan *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami *academic burnout* dari perkuliahan daring karena kesulitan memahami materi perkuliahan, banyaknya 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 dalam memecahkan masalah. Strategi *coping* yang cukup sering dilakukan partisipan masuk ke dalam kategori *dysfunctional* yaitu *self-distraction* karena kemampuannya untuk mengurangi rasa lelah dan meningkatkan semangat. Penggunaan *self-distraction* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah yang menyumbang pada *academic burnout*. Strategi *coping* lain yang cukup sering dilakukan oleh mahasiswa, terkadang dianggap membantu namun juga dapat menekan dan membuat lelah adalah *acceptance* yang masuk dalam kategori *emotion-focused coping*. Penelitian merekomendasikan pentingnya menemukan strategi *coping* yang efektif dan adaptif dalam menyikapi berbagai situasi dan perubahan selama pandemi,

serta menyadari pola kebiasaan *coping* yang mengarah pada situasi kurang menguntungkan bagi mahasiswa sehingga perlu dikurangi.

Kata Kunci: *Academic burnout*, COVID-19, kuliah daring, mahasiswa, strategi coping

1. PENDAHULUAN

Pada Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus pertama COVID-19 dan terus bertambah tiap harinya. Dalam rangka memutus penyebaran virus COVID-19 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Kemendikbud) menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19) pada tanggal 24 Maret 2020, yang meminta seluruh sistem pendidikan di Indonesia untuk melakukan pembelajaran daring (*online*). Keputusan ini dipilih demi menekan angka pertumbuhan pasien yang terjangkit COVID-19, sekaligus tetap mempertahankan adanya proses belajar mengajar (Kemendikbud, 2020). Dengan adanya keputusan untuk merubah sistem pembelajaran, dari yang dilakukan secara tatap muka (*offline*) menjadi daring (*online*), membuat beberapa sekolah atau universitas harus beradaptasi dengan pembelajaran daring.

Pembelajaran daring adalah proses belajar-mengajar yang tidak terikat pada tempat sehingga dapat dilakukan di mana saja dan tidak mengharuskan adanya pertemuan secara fisik antara guru dan murid (Ismiati dan Andayani, 2020). Perkuliahan daring dipilih sebagai alternatif yang digunakan oleh universitas untuk melaksanakan proses belajar mengajar tanpa tatap muka, demi terwujudnya tujuan pendidikan yang dilaksanakan secara efektif dan efisien dikala pandemi (Argaheni, 2020). Seiring berjalannya waktu, menurut studi kasus yang dilakukan oleh Yanuarita dan Haryati (2020) perkuliahan daring mulai menimbulkan dampak negatif, antara lain mahasiswa sulit memahami materi pembelajaran, kelelahan akibat tugas yang menumpuk, dan timbulnya rasa kesepian karena minimnya interaksi dengan mahasiswa lain. Pernyataan di atas didukung dengan adanya pernyataan dari Szpunar et al. (2013) yang menyatakan mahasiswa akan lebih sering berkhayal dan sulit berkonsentrasi saat perkuliahan daring dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka. Selain itu, Khan (2012) menyatakan bahwa perkuliahan daring tidak dapat dilakukan dalam waktu yang lama, karena mahasiswa akan sulit mempertahankan konsentrasinya dalam perkuliahan jika durasinya lebih dari satu jam. Dampak negatif perkuliahan daring yang berkepanjangan akan memicu stres pada mahasiswa yang berujung pada timbulkan *academic burnout* di kalangan mahasiswa (Schaufeli & Taris, 2005).

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat banyak faktor yang dapat memicu terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19. Salah satu universitas di Jakarta yang juga sedang menjalankan perkuliahan daring yaitu UXY. Berdasarkan data permintaan konseling di Fakultas Psikologi UXY, pada masa perkuliahan daring dalam bulan Juni 2020 hingga Agustus 2020 ada sekitar 17 dari total 81 mahasiswa dan dalam bulan Agustus 2021 sampai Desember 2021 ada sekitar 25 dari 86 mahasiswa, yang menunjukkan gejala seseorang mengalami *academic burnout*. Hal ini dilihat dari *self-reporting* yang tertulis, seperti mengalami kelelahan akibat perkuliahan daring, merasa diri tidak mampu menjaga konsentrasi dalam belajar, terbebani dengan banyaknya tugas, dan pada beberapa mahasiswa yang mendaftarkan konseling dalam bulan Agustus 2021 hingga Desember 2021 merasa kelelahan dengan adanya semester antara.

Burnout (kelelahan) adalah situasi pemikiran negatif dari seseorang dengan pekerjaannya yang ditandai dengan kelelahan, perasaan kurang efektif dan motivasi menurun. Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001), dimensi *burnout* terbagi menjadi tiga, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan ketidakefektifan (*ineffectiveness*). Maslach et al. (2001) menyatakan ada

dua faktor penyebab seseorang mengalami *burnout*, yaitu faktor situasional dan faktor individual. Dalam faktor situasional, penyebab *burnout* adalah situasi di lingkungan kerja yang dirasa kurang baik, yang terbagi menjadi enam faktor antara lain beban kerja, kontrol, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai (Maslach et al., 2001). Dalam faktor individual, penyebab *burnout* berasal dalam diri individu itu sendiri, yang terbagi menjadi tiga faktor antara lain karakteristik demografi, karakteristik kepribadian, dan *job attitude* (Maslach et al., 2001).

Meski seorang pelajar dapat dikatakan tidak memiliki pekerjaan, secara perspektif psikologi belajar dapat dikatakan sebagai ‘pekerjaan’ seorang pelajar (Schaufeli dan Taris, 2005). Seorang pelajar memiliki kewajiban untuk menghadiri kelas dan membuat tugas (bersifat terstruktur dan memaksa) demi lulus ujian dan memperoleh gelar. Oleh karena itu, menurut Schaufeli dan Taris (2005) *burnout* yang terjadi pada seorang pelajar dapat dilihat dari rasa lelah (*exhaustion*) atas tuntutan studi, timbulnya sikap sinis (*cynicism*), dan menurunnya motivasi dalam belajar (*academic efficacy*). *Academic Burnout* (kelelahan akademik) adalah kurangnya minat seseorang dalam memenuhi tugas akademik, rendahnya motivasi belajar, dan kelelahan karena persyaratan nilai. *Academic burnout* merupakan salah satu bentuk *burnout* yang dialami oleh pelajar yang umumnya timbul berupa keluhan terhadap beban tugas, menurunnya motivasi dalam belajar, dan terkadang merasa kurang memahami materi yang sudah diberikan saat kelas berlangsung (Ugwu et al., 2013). *Academic burnout* merupakan masalah yang perlu diatasi oleh mahasiswa, agar tidak lagi mempengaruhi performanya dalam perkuliahan. Langkah pertama untuk mengatasinya adalah dengan menyadari keadaan atau situasi yang menimbulkan *academic burnout* pada diri sendiri, dengan begitu seorang individu akan berusaha mengatasi ataupun mengurangi tekanan yang dihadapinya. Salah satu cara untuk mengatasi *academic burnout* adalah dengan melakukan strategi *coping*. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya individu mengubah kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan / atau internal yang membebani individu.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi *coping* adalah bentuk tindakan individu untuk mengurangi efek negatif yang terjadi pada dirinya. Dalam prakteknya, pemilihan strategi *coping* sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman individu dalam menghadapi permasalahan, faktor lingkungan, faktor sosial, dan lainnya (Maryam, 2017). Pada tahun 1997, Carver mengembangkan strategi *coping* berdasarkan instrumen COPE (1989) pengukuran *coping* ini ia namakan dengan Brief COPE, dan merevisi instrumen COPE menjadi 14 bentuk strategi *coping*. Dalam proses adaptasi alat ukur ini ke dalam bahasa Indonesia, empat belas strategi *coping* dalam Brief COPE tersebut oleh Fathi (2010) dibagi ke dalam tiga kategori yang sama dengan yang dikenalkan sebelumnya oleh Carver et al. dalam COPE (1989), yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping*. *Problem-focused coping* adalah usaha individu untuk mengelola atau mengubah lingkungan yang menyebabkan stres, meliputi *Active Coping*, *Planning*, dan *Using instrumental support*. *Emotion-focused coping* adalah usaha individu untuk mengatur respons emosional terhadap masalah tersebut, meliputi *Using emotional support*, *Positive Reframing*, *Humor*, *Acceptance* dan *Religion*. *Dysfunctional coping* adalah usaha mengatasi masalah yang memiliki kecenderungan untuk kurang sehat dalam proses melepaskan emosi yang sedang dirasakan, meliputi *Denial*, *Venting*, *Behavioral disengagement*, *Self-distraction*, *Self-blame*, dan *Substance use*. Empat belas bentuk strategi *coping* yang nantinya akan dipilih sesuai dengan kebutuhan dan kecocokan pada diri individu, sebagai salah satu bentuk usaha untuk mengurangi dampak *academic burnout*, meskipun tidak semua strategi tersebut bisa membantu. Beberapa strategi *coping* juga dapat kurang sesuai sehingga tidak berhasil mengurangi *academic burnout* yang dialami.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti ingin melihat bagaimana *academic burnout* yang dialami mahasiswa mempengaruhi perkuliahannya dan strategi *coping* apa saja yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasinya. Penelitian ini dilakukan mengingat *academic burnout* merupakan salah satu permasalahan nyata yang banyak dihadapi oleh mahasiswa, sehingga diharapkan dapat dieksplorasi strategi *coping* apa saja yang cukup efektif dan membantu mahasiswa dalam melalui pembelajaran daring sehingga mahasiswa sungguh dapat mengembangkan potensi dan tetap produktif dalam proses pembelajaran sebagai mahasiswa.

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini untuk memberikan gambaran strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring selama pandemi COVID-19. Manfaat secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kualitatif mengenai *academic burnout* dan strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa dalam perkuliahan daring pada masa pandemi COVID-19. Manfaat praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan informasi kepada mahasiswa mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan *academic burnout* dan strategi *coping* yang sesuai untuk mengatasinya. Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi atau data untuk membuat program universitas/ perguruan tinggi untuk pencegahan *academic burnout* dan dampak yang mungkin terjadi dari masalah tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif fenomenologi, untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena yang terjadi (Creswell, 2012). Menurut Alfred Schutz (dalam Babbie, 2014) metode ini dapat digunakan untuk melihat bagaimana pemahaman seorang tentang fenomena yang terjadi. Dalam penggunaan desain deskriptif fenomenologi, partisipan mampu menjelaskan gejala *academic burnout* yang dirasakan dan strategi *coping* yang dipilih partisipan berdasarkan pengalaman yang dialaminya (Eddles-Hirsch, 2015).

Dalam upaya memahami fenomena yang diteliti, peneliti melakukan *screening* pada calon partisipan menggunakan alat tes *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI–SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002) melalui teknik *purposive sampling* menggunakan *Microsoft Form* yang diedarkan melalui sosial media (LINE). Dengan kriteria partisipan: (a) mahasiswa aktif UXY Jakarta yang sedang menjalankan perkuliahan daring selama pandemi COVID -19; (b) berusia 18- 25 tahun; dan (c) mengalami *academic burnout* sedang hingga tinggi selama menjalani kuliah daring di masa pandemi COVID-19. Alat tes *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI – SS) dari Schaufeli et al. (2002). MBI-SS dipilih karena terdiri dari tiga dimensi, yaitu *exhaustion* (5 item), *cynicism* (4 item), dan *professional efficacy* (6 item) dengan total terdapat 15 item. Di setiap item partisipan dapat memilih 7 skala, mulai dari 0 = tidak pernah, 1= hampir tidak pernah, 2= jarang, 3= kadang-kadang, 4= sering, 5= sering sekali, dan 6= sering kali terjadi. Item dalam alat ukur ini terdiri dari 9 item (untuk dimensi *exhaustion* dan *cynicism*) yang *favorable* dan 6 item (untuk dimensi *profesional efficacy*) yang *unfavorable* (Schaufeli et.al., 2002). Skor tinggi pada domain *exhaustion* dan domain *cynicism*, serta skor rendah pada domain *profesional efficacy* menunjukkan bahwa partisipan mengalami *academic burnout* (Schaufeli et.al., 2002).

Setelah mendapat partisipan untuk diwawancarai, partisipan diberikan pertanyaan yang sesuai dengan konteks yang ingin diteliti oleh peneliti. Wawancara dilakukan dengan teknik *semi-structured* dan *active listening*, agar partisipan lebih leluasa untuk bercerita dan lebih merasa dipahami oleh peneliti (Creswell, 2012). Sebelum wawancara dimulai, peneliti memberikan

informed consent sebagai tanda persetujuan partisipan dan pertanggungjawaban peneliti atas data penelitian, kerahasiaan data, dan keamanan partisipan selama penelitian berlangsung. Hasil wawancara tersebut kemudian disusun dalam bentuk teks, dan dianalisis oleh peneliti menggunakan teknik analisis tematik dan melakukan *member checking* untuk uji kredibilitas. Alasan peneliti memilih desain penelitian ini adalah agar data yang didapat dari penelitian ini dapat lebih mendalam serta mengetahui pengalaman mahasiswa dalam usahanya untuk mengatasi *academic burnout* yang dialami, serta strategi *coping* yang dipilih agar dapat tetap menjalani perkuliahan daring selama masa pandemi COVID-19 ini. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNIKA Atma Jaya nomor 0031O/III/LPPM-PM.10.05/11/2021.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 17 partisipan yang mengisi *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBISS), diperoleh lima partisipan yang sesuai kriteria dan bersedia terlibat dalam penelitian kualitatif. Berikut adalah analisis hasil wawancara dengan lima orang partisipan, yakni Ginny, Luna, Hermione, Lily, dan George (nama samaran), peneliti dapat menggambarkan sumber *academic burnout* partisipan dan strategi *coping* yang dilakukan oleh partisipan:

Tabel 1
Hasil Wawancara Partisipan

Nama Partisipan	Hasil Penelitian
Ginny	<p>Sumber Academic Burnout:</p> <p>Situasional Kesulitan memahami materi pembelajaran. (<i>Workload</i>), Target lulus yang tertunda. (<i>Value</i>), dan Tidak memiliki teman sebaya yang juga sedang mengambil mata kuliah Riset. (<i>Community</i>)</p> <p>Individual Mengalami kesulitan, namun enggan untuk mencari pertolongan. (Karakteristik Kepribadian)</p> <p>Strategi Coping :</p> <p><i>Problem-focused Coping</i> Mengerjakan tugas meski dekat <i>deadline</i> (<i>Active Coping</i>).</p> <p><i>Emotion-focused coping</i> Menerima keadaannya dan berusaha menjalankan kewajibannya dalam kuliah (<i>Acceptance</i>), dan Berdoa saat sedang menghadapi permasalahan yang membuatnya merasa tidak mampu berbuat apa-apa (<i>Religion</i>).</p> <p><i>Dysfunctional coping</i> Merasa dihantui dengan kewajibannya dalam mata kuliah Riset sehingga merasa tidak mampu untuk fokus pada mata kuliah lain (<i>Behavior Disengagement</i>), Memilih untuk bermain game atau mengobrol dengan saudara kembarnya mengenai topik di luar pelajaran (<i>Self-Distracton</i>), Merasa bersalah karena tidak berdoa pada Tuhan dan mengakibatkan dirinya mengalami <i>academic burnout</i> (<i>Self-Blame</i>).</p>
Luna	<p>Sumber Academic Burnout:</p> <p>Situasional Kesulitan memahami materi pembelajaran. (<i>Workload</i>), Bertemu dengan anggota kelompok yang kurang kooperatif dan kurang komunikasi. (<i>Community</i>), Terbebani dengan kesibukan kuliah maupun magang. (<i>Workload</i>), dan Merasa tidak adil pada beban tugas yang ditanggung karena teman kelompok tidak berkontribusi aktif (<i>Fairness</i>)</p> <p>Individual Tidak dapat bersikap tegas pada anggota kelompok yang pasif. (Karakteristik Kepribadian)</p> <p>Strategi Coping :</p>

	<p><i>Emotion-focused coping</i> Mengungkapkan keluhannya pada teman-teman dekatnya, demi mencari bantuan emosional bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami kelelahan dalam belajar (<i>Using Emotional Support</i>), dan Menerima keadaannya yang memang sudah dirasa melelahkan dan terbebani oleh tugas yang diterimanya. Menurutnya hanya dengan menerima dan terus mengerjakan tugas adalah jalan yang terbaik baginya dan orang lain di sekitarnya (<i>Acception</i>).</p> <p><i>Dysfunctional coping</i> Bermain game, Tidur, Melakukan hal-hal menyenangkan lainnya (<i>Self-Distractio</i>n), dan Mempertanyakan penyebab dirinya lemah pada keadaan yang dihadapi (<i>Self-Blame</i>).</p>
Hermione	<p>Sumber <i>Academic Burnout</i>:</p> <p>Situasional Kesulitan memahami materi pembelajaran. (<i>Workload</i>), dan Kesulitan untuk beradaptasi dengan keadaan perkuliahan daring (<i>Community</i>)</p> <p>Individual Kesulitan untuk mengatur jadwal, baik dalam perkuliahan dan organisasi (Karakteristik Kepribadian), dan Pribadi yang belajar dengan mengandalkan <i>mood</i> (<i>Job Attitude</i>).</p> <p>Strategi Coping :</p> <p><i>Problem-focused Coping</i> Melakukan aktivitas di luar ruangan untuk mengatasi penat dalam belajar (<i>Active Coping</i>), Membuat rencana kegiatan, untuk membangun semangat agar termotivasi untuk menyelesaikan tugasnya (<i>Planning</i>), dan Mengganti suasana belajar dengan pindah ke tempat atau jalan-jalan (<i>Using Instrumental Support</i>).</p> <p><i>Emotion-focused coping</i> Menerima keadaan bahwa dirinya tidak bisa melakukan aktivitas di luar ruangan, dan memilih untuk membayangkan hal-hal menyenangkan (<i>Acception</i>).</p> <p><i>Dysfunctional coping</i> Membersihkan kosan, Jalan-jalan di sekitar komplek kosan, dan Mengobrol dengan teman melalui aplikasi discord (<i>Self-Distractio</i>n).dan Menyalahkan diri saat menyadari dirinya melakukan prokrastinasi (<i>Self-Blame</i>).</p>
Lily	<p>Sumber <i>Academic Burnout</i>:</p> <p>Situasional Kesulitan memahami materi pembelajaran dan Terbebani dengan ekspektasi dosen (<i>Workload</i>), dan Bertemu dengan anggota kelompok yang kurang kooperatif (<i>Community</i>).</p> <p>Individual Mudah merasa kewalahan jika dihadapkan dengan banyak tugas. (Karakteristik Kepribadian), dan Pribadi yang selalu mengerjakan tugas saat sudah mendekati deadline (<i>Job Attitude</i>).</p> <p>Strategi Coping :</p> <p><i>Problem-focused Coping</i> Berinisiatif untuk mencari kelompok yang bersedia menerima dirinya sebagai anggota kelompok, dan Aktif bertanya jika merasa ada yang membuatnya bingung (<i>Active Coping</i>), dan Meminta bantuan pada dosen PA untuk lebih berpikir logis pada ketakutan yang dialami (<i>Using Instrumental Support</i>).</p> <p><i>Emotion-focused coping</i> Belajar menerima keadaannya dengan mencoba untuk menjalaninya (<i>Acception</i>).</p> <p><i>Dysfunctional coping</i> Menangis saat merasa dirinya sudah tidak mampu berbuat apa-apa (<i>Venting</i>), Bermain game, Tidur, Mengobrol dengan saudara kembarnya, Melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan rasa lelah yang dialami (<i>Self-Distractio</i>n), dan Merasa dirinya lemah karena tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (<i>Self-Blame</i>).</p>
George	<p>Sumber <i>Academic Burnout</i>:</p> <p>Situasional Kesulitan memahami materi pembelajaran. (<i>Workload</i>), dan Bertemu dengan anggota</p>

kelompok yang kurang kooperatif dan kurang komunikasi, dan Terganggu dengan kehadiran orang rumah saat sedang belajar. (*Community*).

Individual

Tipe yang fokus pada tujuannya (Karakteristik Kepribadian), dan Tidak suka menunda tugas (*Job Attitude*)

Strategi Coping :

Problem-focused Coping

Menutup pintu saat merasa dan mencoba untuk mengutarakan saat dirinya merasa terganggu akan kehadiran orangtuanya, dan Melakukan pengalihan saat sedang merasa lelah secara fisik atau penat dalam belajar (Active Coping), dan Meminta bantuan pada teman yang sudah lulus mata kuliah, saat mengalami kebingungan pada materi ataupun tugas (Using Instrumental Support).

Emotion-focused coping

Melihat sisi positif dari hal yang dilakukan orangtuanya (*Positive Reframing*). Belajar untuk menerima pendapat orang lain, dan Menerima keadaan bahwa tidak semua orang memiliki ritme kerja yang sama (*Acception*), dan Berdoa saat akan menghadapi UAS (*Religion*).

Dysfunctional coping

Mengabaikan chat, Mengkonfrontasi teman, Bersikap sinis (*Venting*), dan Memilih untuk tidur di saat sudah merasa lelah secara fisik, Memilih untuk bermain game atau menonton disaat sedang penat, Memilih untuk beralih ke mata kuliah lain di saat sudah merasa bosan (*Self-Distracton*).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang menggunakan MBI-SS, menunjukkan bahwa rata-rata dari 17 mahasiswa yang mengisi berada di tingkat sedang. Ada sekitar 11 partisipan memiliki tingkat *academic burnout* yang sedang, 4 partisipan memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi, dan 2 partisipan lainnya memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah. Meski dalam alat ukur MBI-SS tidak ada kategorisasi yang jelas dalam rentang skor, peneliti menemukan adanya perbedaan antara partisipan (Hermione, Lily dan George) yang memiliki skor dalam rentang skor sedang (30-59) terlihat sudah menemukan strategi *coping* yang mereka rasa sudah cukup efektif untuk mengatasi *academic burnout* yang mereka alami, sedangkan partisipan (Ginny dan Luna) yang memiliki skor dalam rentang skor tinggi (60-90) terlihat masih belum menemukan strategi *coping* yang efektif dapat mengatasi *academic burnout* yang mereka alami.

Sumber *academic burnout* terbesar pada mahasiswa berasal dari perubahan dan masalah-masalah yang timbul dari adanya pergantian sistem pembelajaran dan mempengaruhi perubahan pada faktor situasional, seperti kesulitan memahami materi perkuliahan, tugas kelompok yang tidak diimbangi dengan kontribusi yang adil pada setiap anggota, kurangnya komunikasi dalam kelompok, dan merasa kesepian dalam situasi perkuliahan daring.

Faktor individu juga menjadi salah satu yang menyebabkan mahasiswa UXY mengalami *academic burnout*. Faktor individu pada masing-masing partisipan berbeda-beda, tergantung pada kepribadian, tingkat ketahanan terhadap tekanan dan cara mereka bekerja. Berikut beberapa faktor individu yang terjadi pada masing-masing partisipan, yaitu: enggan mencari bantuan meski sedang mengalami kebingungan, sulit bersikap tegas pada anggota kelompok yang tidak berkontribusi, kesulitan membuat jadwal kegiatan, terlalu fokus pada tujuan, mengerjakan tugas bergantung pada *mood*, dan tidak suka menunda pekerjaan.

Problem-focused coping yang digunakan oleh partisipan antara lain adalah strategi *active coping* dan *using instrumental support*. *Active coping* dianggap dapat mengurangi beban tugas yang mereka miliki. Dalam *active coping* individu memilih sejumlah aktivitas yang dapat membantunya

menyelesaikan masalah yang dirasakan, anara lain dengan melakukan aktivitas di luar ruangan ketika individu merasa sangat penat terus berada di dalam ruangan, terlibat aktif dalam mengerjakan tugas, dan menutup pintu sehingga tidak terganggu atau mengutarakan hal yang dirasakan saat individu merasa terganggu. *Using instrumental support* dianggap membantu untuk mengatasi kebingungan yang dirasakan oleh para partisipan, karena mereka mendapatkan bantuan berupa nasihat ketika bertanya pada dosen, kakak tingkat, atau orang lain yang lebih ahli dari mereka, terutama ketika sedang mengalami kebingungan pada materi perkuliahan.

Kelima partisipan melakukan *emotion-focused coping* menggunakan strategi *acceptance*. *Acceptance* dipilih oleh kelima partisipan untuk mengatasi sumber *academic burnout* yang berasal dari faktor situasional yang menyangkut beban kerja yang mereka terima sebagai mahasiswa dan keadaan dalam kerja kelompok yang mereka alami dalam perkuliahan daring. Terdapat situasi kontradiktif di mana strategi *acceptance* dianggap membantu, namun juga dianggap membebani.

Kelima partisipan melakukan *dysfunctional coping* menggunakan strategi *self-distraction*. *Self-distraction* dipilih oleh kelima partisipan untuk mengatasi berbagai sumber *academic burnout* yang dialami menunjukkan bahwa strategi ini cukup efektif. Kelima partisipan menyatakan bahwa dengan menggunakan *self-distraction* mereka merasa lebih tenang dan kembali bersemangat dalam mengerjakan tugas ataupun mengikuti perkuliahan. Disisi lain, strategi ini juga dapat menjadi penghambat karena membuat partisipan yang melakukan strategi ini menunda tugasnya.

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat lebih mengelaborasi bagaimana peran jenis kelamin dalam mengenali sumber *academic burnout* dan strategi *coping* yang cenderung dipilih mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam mengatasi *academic burnout* yang dialami. Selain itu, bagaimana faktor latar belakang budaya dalam menggunakan strategi *acceptance* dan *religion* mengingat hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya kontradiksi dalam strategi *acceptance* dan juga *religion* yang menimbulkan *self blame*.

Saran untuk universitas, mengoptimalkan peran dosen pembimbing akademik dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa karena dapat menjadi salah satu sumber bantuan yang dirasakan membantu bagi partisipan. Universitas perlu secara sistematis memberikan dorongan dan arahan bagi para dosen dalam mengelola beban tugas dan pembaharuan metode dalam perkuliahan daring sehingga membuat mahasiswa tidak mudah bosan dan menurun motivasinya. Layanan konseling dapat dioptimalkan melalui berbagai strategi sehingga dapat secepatnya mengidentifikasi permasalahan mahasiswa dan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan yang dialami selama mengikuti perkuliahan daring.

Saran untuk 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 permasalahan tugas kelompok dan juga memberikan bantuan satu sama lain.

REFERENSI

Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-106. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>.

- Babbie, E. (2014). *The basics of social research (6th ed.)*. Cengage Learning.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Pearson Education.
- Eddles-Hirsch, K. (2015). Phenomenology and educational research. *International Journal of Advanced Research*, 3(8), 251-260.
- Fathi, A. (2010). *Workplace stressors and coping strategies among public hospital nurses in Medan, Indonesia*. Skripsi. Prince of Songkla University. <https://core.ac.uk/download/pdf/14980330.pdf>.
- Ismiati, M. B., & Andayani, S. (2021). Perbandingan pengalaman-preferensi mahasiswa pada pembelajaran online vs face to face. *Jurnal Buana Informatika*, 12(1), 31. <https://doi.org/10.24002/jbi.v12i1.4276>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia. (2020). *Mendikbud terbitkan SE tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat Covid-19*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>.
- Khan, S. (2012). *The one world schoolhouse*. Twelve.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481. <https://doi.org/10.1177%2F0022022102033005003>.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & Stress*, 19(3), 256–262. <https://doi.org/10.1080/02678370500385913>.
- Szpunar, K. K., Moulton, S. T., & Schacter, D. L. (2013). Mind wandering and education: from the classroom to online learning. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00495>.
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., dan Tyoyima, W. A. (2013). Exploring the relationships between academic burnout, self-efficacy, and academic engagement among nigerian college students. *The African Symposium*, 13(2), 37-45. ISSN# 2326-8077.
- Yanuarita, H. A., & Haryati, S. (2021). Pengaruh covid-19 terhadap kondisi sosial budaya di kota malang dan konsep strategis dalam penanganannya. *Jurnal Ilmiah Widya Sosiopolitika*, 2(2), 58–71. <https://doi.org/10.24843/jiwp.2020.v02.i02.p>.