

Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Mekanisme *Coping* pada Mahasiswa Akhir di Yogyakarta

Anissa Prisilla Bahari, Agus Salim

Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
psilla870@gmail.com, agussalim@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Academic burnout is the condition of a person who feels tired of the academic process and shows low achievement. Coping mechanisms are all efforts to resolve problems that are used as a defense to protect oneself. The aim of this research is to analyze the influence of academic burnout on coping mechanisms among final students in Yogyakarta. The research subjects were final students aged 20-25 years in Yogyakarta with a total of 135 students, who were obtained using purposive sampling techniques. This research uses quantitative research methods with data management techniques using regression analysis. From the results of the product moment analysis, the correlation coefficient $r = -0.601$ with $p = 0.000$ is obtained, so there is a negative influence between the academic burnout variable and the coping mechanism variable in final students. This shows that the hypothesis in this research is accepted. This negative influence means that the higher the level of academic burnout experienced by students, the lower the ability of their coping mechanisms.

Keywords: *academic burnout, coping mechanisms, students*

ABSTRAK

Academic burnout adalah kondisi seseorang yang merasa lelah pada proses akademik dan menunjukkan pencapaian yang rendah. Mekanisme *coping* adalah segala upaya untuk menyelesaikan masalah dijadikan sebagai pertahanan dalam melindungi diri. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh *academic burnout* terhadap mekanisme coping pada mahasiswa akhir di Yogyakarta. Subjek penelitian adalah mahasiswa akhir dengan usia 20-25 tahun yang berada di Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 135 mahasiswa, yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengelolaan data menggunakan analisis regresi. Dari hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi $r = -0.601$ dengan $p = 0.000$ maka terdapat pengaruh negatif antara variabel *academic burnout* dan variabel mekanisme coping pada mahasiswa akhir. Hal tersebut menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Pengaruh negatif tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan mekanisme coping mereka.

Kata Kunci: *academic burnout, mekanisme coping, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah elemen penting bagi setiap individu yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan dan mengembangkan potensi diri. Mengacu pada Undang-Undang RI Nomer 2 Tahun 1989 Pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan diartikan sebagai sebuah upaya yang dilakukan secara sadar untuk

membimbing peserta didik melalui kegiatan beajar dab pelatihan, segingga mereka siap menjalankan peran mereka di masa depan. Pendidikan salah satu sarana paling efektif untuk membangun karakter suatu bangsa. Sektor pendidikan masih berada dalam era persaingan dan globalisasi sebagai pionir, pendidikan dianggap sebagai kekuatan dasyat. Kita bisa membangun masyarakat yang progresif, produktif, dan dihormati oleh Negara lain (Sakir, 2016). Pendidikan memiliki jenjang yang terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Pendidikan tinggi merupakan kelanjutan dari pendidikan menengah yang bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik memasuki dunia kerja yang mempunyai kemampuan akademik dan professional dalam penerapan, pengembangan, dan penciptaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni. Untuk mencapai tujuan tersebut secara legal dan formal, perguruan tinggi tidak hanya harus berperan sebagai pusat pendidikan, tetapi juga tanpa dukungan hasil-hasil penelitian yang relevan maka proses belajar mengajar dikelas akan mengalami kemundura dan tidak mungkin dikembangkan lebih lanjut. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 25 Tahun 2020 tentang perguruan tinggi, peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi disebut mahasiswa (Kemendikbud RI, 2020).

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sering disebut kota pelajar memiliki potensi yang banyak potensi besar yang dapat dimanfaatkan generasi sekrang. Yogyakarta dijuluki sebagai kota pelajar karena memiliki beberapa perguruan tinggi yang banyak baik negeri, swasta, institusi, sekolah tinggi, dan akadem (Ciputra, 2022). Dilansir dari laman Pendaftaran Mahasiswa Blogger (2019) menyebutkan di Yogyakarta memiliki 5 Universitas Negeri, 18 Universitas Swasta, 4 Institut, 42 Sekolah Tinggi Swasta, 8 Politeknik, dan 48 Akademik Swasta (Wikimedia, n.d.). Hal ini didukung oleh ketersediaan berbagai fasilitas dan sarana yang memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan diri. Sebagai fasilitas yang mendukung pembinaan dan pengawasan untuk mahasiswa, institusi pendidikan terus berupaya untuk membantu dan membimbing mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik (Auladin, 2022).

Pada umumnya, mahasiswa di umur 20 sampai 25 merupakan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa Tingkat akhir sering kali mengalami kelelahan fisik seperti kurang tenaga dan cepat lelah, serta kelelahan mental yang ditandai dengan sulit berkonsentrasi dan cemas. Hal ini menurunnya energi akibat situasi stres yang berlangsung lama (Biremanoe, 2021). Tahap tingkat akhir sebagai mahasiswa, mereka biasanya mempersiapkan dan menyelesaikan berbagai tugas akademis, praktikum, dan tugas akhir atau tesis sebagai syarat kelulusan. Dalam proses sebagai mahasiswa memiliki masalah dan kendala. Jika seorang mahasiswa tidak mampu memenuhi standar yang telah ditetapkan, maka mahasiswa akan mudak mengalami stres dan rentan mengalami *burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Burnout rentan terjadi pada mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien (Septiani & Triariani 2022). *Burnout* dalam bidang akademik atau *academic* adalah suatu kondisi dimana mahasiswa kelelahan karena tuntutan belajar, mengembangkan sikap sinis dan tidak tertarik teradap pengajaran, serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli dkk. 2002). *Burnout*

academic mengacu pada stres, ketegangan, atau faktor psikologis lainnya akibat proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa, menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan depersosialisasi, dan penurunan rasa pencapaian pribadi (Elisabeth, 2020). *Academic burnout* Penelitian yang dilakukan Mubdiyah, Rahmawati, dan Ramadhan (2017) menemukan ada 109 mahasiswa dengan rentan usia 18-25 tahun terdiri dari 54 laki-laki dan 54 perempuan yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Jawa barat dan bekerja paruh waktu selama kurang lebih 12 bulan dalam berbagai bidang menunjukkan bahwa rata-rata stress perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, *mean* pada laki-laki (31.519) dan *mean* pada perempuan (31.815). Hasil penelitian tersebut didapat taraf laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan. *Academic burnout* menurut Zhang Gan & Cham (2007) adalah perasaan lelah karena tuntutan studi yang meliputi perasaan sinis, sikap terpisah atau menutup diri atau menghindari hal yang berkaitan dengan akademik.

Ada tiga dimensi *burnout academic* yaitu : *exhaustion* (kelelahan), *cynicism*, *reduced academic efficacy*. Penelitian yang dilakukan oleh Trimulatsih & Appulembang (2021) responden dari mahasiswa di Indonesia yang sedang dalam proses menyusun skripsi. Survei pada dimensi *exhaustion* menunjukkan bahwa seluruh responden, sebanyak 15 orang (100%), merasa tertekan saat mengerjakan skripsi. Sebanyak 13 responden (86,7%) mengaku merasa bosan dalam proses pengerjaan skripsi secara online, sementara 14 responden (93,3%) sering mengalami keluhan seperti sakit kepala, tidur larut malam, dan mual saat memikirkan skripsi. Pada dimesi kedua *cynicism*, ditemukan bahwa 10 responden (66,7%) cenderung menghindari bimbingan skripsi secara online ketika diminta oleh dosen pembimbing, 11 responden (73,3%) merasa malas untuk menyelesaikan skripsi secara daring. Selanjutnya, pada dimensi ketika *reduced academic efficacy*, sebanyak 14 responden (93,3%) merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan skripsi secara online, 13 responden (86,7%) merasa ragu terhadap kualitas skripsi yang mereka kerjakan. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Khansa & Djamhoer (2020) dengan sampel penelitian berjumlah 400 orang mahasiswa dari 8 Perguruan Tinggi di Kota Bandung menunjukkan sebanyak 242 (60,5%) mahasiswa mengalami *academic burnout* yang rendah. Permasalahan yang dialami mahasiswa yang mengalami *academic burnout* diketahui melalui wawancara langsung dengan 5 orang mahasiswa di Yogyakarta. Salah satu mahasiswa mengungkapkan bahwa Ketika berada di fase rendah, mereka cenderung menyepikan tugas, kehilangan gairah untuk beraktivitas, dan hanya ingin tidur sepanjang waktu. Mahasiswa lain mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mudah marah dan cepat tersinggung, terutama saat menghadapi tekanan akademik. Dari wawancara ini, sebanyak 5 mahasiswa mengaku mengalami hal serupa. Beberapa dari mereka menyatakan *burnout* membuat mereka merasa sangat kelelahan, kehilangan minat perkuliahan, kesulitan mengerjakan tugas, hingga absen dari kelas.

Dari banyak kasus *academic burnout* yang dialami mahasiswa terdapat faktor penyebab *burnout* itu sendiri, seperti kurangnya dukungan sosial, faktor demografis, konsep diri, peran konflik, isolasi, kelebihan beban kerja, kurangnya control, sistem

imbangan yang tidak memadai, terganggunya sistem komunitas dalam pekerjaan hilangnya keadilan, dan konflik nilai (Ash dkk., 1993). Kondisi *academic burnout* yang dialami mahasiswa, tentunya perlu memiliki regulasi diri yang baik untuk mengendalikan diri atas situasi-situasi yang menekan tersebut, salah satunya dengan menerapkan mekanisme *coping* (Raharjo & Prahara 2022).

Mekanisme *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dianggap mendesak, sulit, dan penuh tekanan melebihi sumberdaya yang dimiliki (Maryam, 2017). Ketika seseorang mengalami stressor, mereka menggunakan mekanisme *coping* untuk mengatasinya. Ketidakmampuan menggunakan mekanisme *coping* adaptif menyebabkan gangguan stres, penurunan spontanitas, dan depresi (Yaro dkk., 2018). Penelitian yang dilakukan Shin, Park, Ying, Kim, Noh, & Lee (2014) strategi *coping* dapat digunakan untuk mengurangi *burnout* adalah *accepting responsibility* pada *emotional-focused coping*.

Mekanisme *coping* merupakan upaya individu untuk mencoba menyesuaikan perbedaan yang dirasakan antara keinginan yang dihargai dan pendapatan selama peristiwa atau situasi yang penuh tekanan. Pada penelitian Yunalia, Jayani, Suharto, & Susilowati (2021) yang dilakukan pada 183 responden di Universitas Kediri menunjukkan hasil statistik hubungan mekanisme *coping* dengan stres akademik mahasiswa diperoleh p-value 0,007 ($\alpha = 0,05$) yang berarti terdapat hubungan mekanisme *coping* dengan stres akademik mahasiswa.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi mekanisme *coping*, baik yang datang dari individu itu sendiri maupun yang berasal dari luar individu atau yang berasal dari lingkungannya. Muhith (2021) mengatakan mekanisme *coping* dipengaruhi oleh faktor internal seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, dan agama. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan, status perkawinan, status sosial ekonomi, dan penyakit. Muhammad Agung Krisdianto & Mulyanti (2016) telah melakukan penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 47 mahasiswa, hasil Uji Chi-Square variabel mekanisme *coping* dengan usia ($p=0,408$), jenis kelamin ($p=0,103$), tempat tinggal ($p=0,057$) dan tingkat depresi ($p=0,000$). Ada hubungan yang bermakna antara mekanisme *coping* dengan tingkat depresi ($p<0,05$), tidak ada hubungan yang bermakna antara mekanisme *coping* dengan usia, jenis kelamin, dan tempat tinggal ($p>0,05$).

Menurut Stuart Sundeen (1995) mekanisme *coping* terbagi menjadi 2 penggolongan yaitu : mekanisme *coping* adaptif dan mekanisme *coping* maladaptif. Peting bagi mahasiswa untuk menggunakan mekanisme *coping* adaptif untuk mengatasi *academic burnout* yang dihadapinya. Mekanisme *coping* merupakan cara individu dalam menghadapi masalah dan tuntutan yang timbul dari penyebab internal dan eksternal. Mekanisme *coping* yang tepat dapat membantu seseorang dalam mengatasi stres berlebihan hingga *burnout* dalam menghadapi tuntutan dan kondisi yang saling bertentangan (Yunalia dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan Ainun, Roikhan, Agustin, & Avezahra (2022) dalam observasi dan wawancara pada mahasiswa Psikologi yang mengalami *burnout*, menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memerlukan mekanisme *coping* yang tepat setiap individu agar dapat menghadapi situasi *academic burnout* yang dialami.

Sunaras, Novianty, & Rahayu (2023) melakukan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan dengan sampel sebanyak 240 menunjukkan hasil resiliensi akademik 150 (62%), sebanyak 127(53%) memiliki mekanisme *coping* maladaptif dan *academic burnout* sedang sebanyak 172(72%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan resiliensi akademik dan mekanisme *coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Fitri, Sari, & Rahmadhani (2022) menunjukkan sebagian besar responden mengalami *burnout* (55,8%) dan responden mekanisme *coping* adaptif (60,5%). Hasil tersebut juga terdapat hubungan *burnout* dengan mekanisme *coping*.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan wawancara yang telah saya lakukan. Maka perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut pengaruh *academic burnout* terhadap mekanisme *coping*. Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya sudah sering meneliti antar variabel, namun masih jarang yang meneliti pengaruh antar variabel, oleh karena itu penelitian ini akan melakukan penelitian “**Pengaruh Academic Burnout Terhadap Mekanisme Coping pada Mahasiswa Akhir di Yogyakarta**”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang didasarkan pada pengumpulan dan analisa data berbentuk angka (numerik) untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol fenomena yang diamati (Sutanto, 2013). Penelitian ini digunakan untuk menganalisa pengaruh variabel bebas terdiri dari Mekanisme *coping* terhadap satu variabel terikat yaitu *Academic Burnout*. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical yang diolah dengan metode statistik. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikasi pengaruh antar variabel (Aeniyatul, 2019).

Penelitian ini menerapkan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel di mana peluang setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel tidak dapat ditentukan. Pengambilan data menggunakan media Google Form yang disebarakan melalui media sosial. Karakteristik dari penelitian ini meliputi mahasiswa akhir di Yogyakarta yang berumur 20 sampai 25 tahun. Dalam penelitian dengan *purposive sampling* terdapat rumus *Lemeshow* yang digunakan untuk menghitung sampel dengan total populasi yang tidak diketahui pasti. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus, jumlah n yang diperoleh adalah 96.4 atau dibulatkan menjadi 96 orang. Oleh karena itu, penelitian ini memerlukan data dari minimal 100 responden.

Instrument pengumpulan data yang digunakan berupa kuisisioner. Kuisisioner yang digunakan pada penelitian ini berbentuk skala model Likert, Penelitian ini menggunakan program *software* SPSS (Statiscal Package for the Social Sciences) 21 for Windows, dengan metode analisis data teknik korelasi *product moment* untuk melihat secara keseluruhan pengaruh dari *burnout* akademik terhadap mekanisme *coping* pada mahasiswa akhir.

Academic burnout di ukur menggunakan skala yang diadopsi dari penelitian Muhammad Sulthon (2020) menggunakan alat ukur *Maslach Burnout Inventory* –

Student Survey (MBI-SS) dari Schaufeli & Salanova (2007). Alat ukur terdiri dari 3 dimensi yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy* terdapat 15 item pernyataan. Dengan nilai reliabilitas sebesar 0.86 dan tidak ada item yang didrop. Setelah peneliti melakukan try out dengan 15 item yang sama dan tidak ada item yang gugur, menunjukkan nilai reabilitas sebesar 0.97.

Pengukuran mekanisme *coping* dilakukan dengan menggunakan penelitian sebelumnya yang diadopsi dari Ririn Ramadhani (2024). Skala mekanisme *coping* dalam penelitian disusun berdasarkan *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus (1984), yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Berdasarkan hasil uji coba skala mekanisme *coping* yang berjumlah 36 butir pernyataan dan nilai reabilitas 0.848, diketahui tidak ada item yang gugur. Setelah peneliti melakukan try out dengan 36 item yang sama dan tidak ada item yang gugur, menunjukkan nilai reabilitas sebesar 0.990.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan memperoleh subjek sebanyak 135 mahasiswa. Jumlah subjek tersebut diperoleh melalui pengisian kuisisioner penelitian yang disebarakan melalui media sosial. Berikut sebaran data subjek penelitian

Tabel 1. Sebaran Data Subjek

		Jumlah Mahasiswa	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	55	40,7%
	Perempuan	80	59,3%
	Total	135	100%
Umur	20-22	125	92.6%
	23-25	10	7.4%
	Total	135	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui data subjek penelitian dikelompokkan menurut jenis kelamin dan umur. Dapat dilihat bahwa jenis kelamin laki-laki menunjukkan persentase 40,7% (55 mahasiswa) dan perempuan dengan persentase 59.3% (80 mahasiswa). Selanjutnya dari umur jumlah subjek dari umur 20-25 tahun menunjukkan persentase 92.6% (125 mahasiswa), sedangkan umur 23-25 tahun hanya memberikan persentase 7.4% (10 mahasiswa). Selanjutnya melakukan analisis statistik deskriptif:

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Academic Burnout</i>	135	28.00	69.00	56.4815	14.11776
Mekanisme Coping	135	61.00	166.00	97.5333	31.85878
Valid N	135				

Pada variabel *academic burnout* dengan jumlah item 15, diketahui skor minimum yang diperoleh 28, dengan rata-rata 56.48 dan standar deviasi 14.117.

Sedangkan mekanisme *coping* dengan jumlah item 36, diketahui skor minimum yang diperoleh 61, dengan rata-rata 97.53 dan standar deviasi 31.858. Hasil tersebut dilakukan tiga pengkategorian tinggi, sedang, dan rendah pada variabel.

Tabel 3. Kategorisasi

	Kategori	Frekuensi	%
<i>Academic Burnout</i>	Tinggi	88	65.2
	Sedang	33	24.4
	Rendah	14	10.4
Mekanisme <i>Coping</i>	Tinggi	26	19.3
	Sedang	96	71.1
	Rendah	13	9.6

Variabel *academic burnout* dapat diketahui bahwa ada 88 mahasiswa dengan kategori tinggi menunjukkan tingkat persentase 65.2%, lalu 33 mahasiswa dengan kategori sedang menunjukkan tingkat persentase 24.4%, sedangkan 14 mahasiswa dengan kategori rendah menunjukkan tingkat persentase 10.4%. Pada variabel mekanisme *coping* dapat diketahui bahwa ada 26 mahasiswa dengan kategori tinggi menunjukkan tingkat persentase 19.3%, lalu 96 mahasiswa dengan kategori sedang menunjukkan tingkat persentase 71.1%, sedangkan 13 mahasiswa dengan kategori rendah menunjukkan tingkat persentase 9.6%.

Pada langkah selanjutnya dilakukan uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis. Terdapat beberapa syarat yang perlu dipenuhi, seperti uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2015).

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig. (p)	Keterangan
<i>Academic Burnout</i>	0.110	0.775	Terdistribusi Normal
Mekanisme <i>Coping</i>	0.206	0.088	Terdistribusi Normal

Kreteria uji normalitas adalah nilai signifikansi ($p > 0.050$) (Hadi, 2015), dari hasil uji normalitas pada tabel 4 dengan menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel *academic burnout* memperoleh nilai indeks normalitas 0.110 dengan $p = 0.775$, sehingga dinyatakan dapat berdistribusi dengan normal. Sedangkan variabel mekanisme *coping* memperoleh nilai indeks normalitas 0.206 dengan $p = 0.088$, sehingga dinyatakan dapat berdistribusi dengan normal. Setelah melakukan uji normalitas dilakukan uji linieritas.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	Linierity		Keterangan
	F	Sig (p)	
<i>Academic Burnout*</i> Mekanisme <i>Coping</i>	115.922	0.000	Linier

Menurut Hadi (2015) untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi <0.050 maka hubungan antara variabel bebas dan terikat merupakan hubungan yang linier. Dari hasil uji linieritas F = 115.922 dengan p = 0.000. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *academic burnout* dan variabel mekanisme *coping* merupakan hubungan yang linier. Selanjutnya melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisa data uji korelasi *Product Moment*.

Tabel 6. Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)	Keterangan
<i>Academic Burnout -</i> Mekanisme <i>Coping</i>	-0.601	0.000	Terdistribusi Normal

Uji hipotesis dengan teknik korelasi digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat., untuk uji korelasi adalah apabila p < 0.050 maka terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat (Hadi, 2015). Dari hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi r = -0.601 dengan p = 0.000 maka terdapat pengaruh negative antara variabel *academic burnout* dan variabel mekanisme *coping*. Hal tersebut menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya melakukan uji sumbangsih efektif dari variabel terikat untuk melihat berapa persen pengaruh pada variabel bebas.

Tabel 7. Uji Sumbangsih Efektif

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinan (r ²)
<i>Academic Burnout -</i> Mekanisme <i>Coping</i>	-0.601	0.361

Rumus Sumbangsih Efektif (SE)

$$SE = r^2 \times 100\%$$

Sumbangsih Efektif Variabel *Academic Burnout* terhadap Variabel Mekanisme *Coping*:

$$\begin{aligned} SE &= -0.601^2 \times 100\% \\ &= 0.361 \times 100\% \\ &= 36.1\% \end{aligned}$$

Dari hasil sumbangsih efektif berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) -0.601 dan nilai koefisien determinan (r²) 0.361 pada variabel *academic burnout* memberikan kontribusi 36.1% terhadap variabel mekanisme *coping*. Yang artinya,

mekanisme *coping* mempengaruhi 36.1% pada variabel *academic burnout*. Sisa 63.9% dari variabel bebas atau faktor-faktor lainnya yang tidak diukur dalam penelitian.

Setelah melakukan penelitian ini, diperoleh data tingkatan *academic burnout* dan mekanisme *coping* pada mahasiswa akhir. Terdapat pengaruh antara *academic burnout* dengan mekanisme *coping* pada mahasiswa akhir. Hasil dari data kategori jika mahasiswa akhir mengalami *academic burnout* yang tinggi maka mekanisme *coping* cenderung sedang. Hal ini ditunjukkan dengan data bahwa 65.2% mahasiswa mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi, akan tetapi hasil pada mekanisme *coping* yang diperoleh pada taraf sedang dengan persentase 71%. Dari hasil tersebut kebanyakan mahasiswa merasakan *academic burnout* namun masih mampu untuk menanggulangi stres yang dialami. Pada penelitian yang dilakukan Ainun, Roikhan, Agustin, & Avezahra (2022) dalam observasi dan wawancara pada mahasiswa Psikologi yang mengalami *burnout*, menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memerlukan mekanisme *coping* yang tepat setiap individu agar dapat menghadapi situasi *academic burnout* yang dialami.

Hasil nilai kategori mengindikasikan bahwa semakin rendah mekanisme *coping* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami *academic burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan menghadapi tekanan secara efektif berperan penting dalam menentukan tingkat *academic burnout* yang dialami. Menurut Syawallya dkk (2023) mekanisme *coping* yang dimiliki mahasiswa berpengaruh terhadap Upaya pencegahan atau mengurangi dampak yang ditimbulkan oleh *academic burnout*. Dengan kata lain, mekanisme *coping* yang kurang optimal dapat memperbesar resiko terjadinya *burnout*, sehingga intervensi untuk meningkatkan mekanisme *coping* menjadi langkah penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa akhir.

Menurut penelitian Mohammad Sulthon (2020) ditemukan bahwa pengaruh *academic burnout* terhadap mekanisme *coping* tidak signifikan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan individu dalam memproses *burnout*, sehingga cara atau mekanisme *coping* yang digunakan setiap orang akan bervariasi. Temuan ini menunjukkan bahwa *burnout* tidak selalu secara langsung menentukan mekanisme *coping* yang dipilih, melainkan bergantung pada karakteristik pribadi, pengalaman, serta konteks individu yang mengalaminya. Namun pandangan ini berbeda dengan penelitian Brittle (2020) yang menyatakan bahwa mekanisme *coping* dapat memprediksi *burnout*. Mekanisme *coping* memiliki potensi untuk mempengaruhi tingkat *burnout* yang dialami seseorang. Sejalan dengan penelitian Brittle, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengaruh yang signifikan pada *academic burnout* terhadap mekanisme *coping*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *academic burnout* dan mekanisme *coping* pada mahasiswa akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa *academic burnout* dapat mempengaruhi mekanisme *coping* secara signifikan. Pengaruh negatif tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa,

maka semakin rendah kemampuan mekanisme *coping* mereka. Sebaliknya jika tingkat *academic burnout* rendah kemampuan mekanisme *coping* mahasiswa cenderung meningkat. Disarankan bagi penelitian selanjutnya yang tertarik dengan pembahasan ini untuk melanjutkan eksplorasi fenomena ini dengan menggunakan sampel yang lebih besar guna mendapatkan wawasan yang lebih mendalam. Selain itu, penelitian dapat diperluas dengan menambahkan variabel lain terkait dengan *academic burnout* seperti, dukungan sosial, konsep diri, *reward*, tingkat Pendidikan, *personality*, *locus of control*, serta hal-hal yang berpengaruh lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhith. (2021). *Buku Teori Dan Aplikasi Pendidikan Keperawatan Jiwa*.
- Aeniyatul. (2019). Bab iii metoda penelitian. *Jurnal Akuntansi Dan Keuangan*, 3, 1–9.
- Agung Krisdianto, M., & Mulyanti, M. (2016). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).71-76](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).71-76)
- Ainun, N., Roikhan, S. P., Agustin, U., & Avezahra, M. H. (2022). Coping Mechanism Mahasiswa Psikologi Saat Mengalami Burnout Selama Perkuliahan. *Flourishing Journal*, 2(8), 529–539.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Ash, D., Gold, G., Seiver, A., & Hayes-Roth, B. (1993). Guaranteeing real-time response with limited resources. *Artificial Intelligence In Medicine*, 5(1), 49–66. [https://doi.org/10.1016/0933-3657\(93\)90005-N](https://doi.org/10.1016/0933-3657(93)90005-N)
- Auladin, F. B. (2022). *Laporan kegiatan asistensi mengajar di smk pgri turen tahun pelajaran 2021/2022*. 97.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0
- Brittle, B. (2020). Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. *Teaching and Teacher Education*, 87, 102937. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102937>
- Ciputra, W. (2022, January 11). *No Title Awal Mula Yogyakarta Dijuluki Kota Pelajar*. <https://yogyakarta.kompas.com/image/2022/01/11/184512078/awal-mula-yogyakarta-dijuluki-kota-pelajar?page=1>
- Elisabeth, C. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74%0Ahttp://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/download/74/77>
- Fitri, Q., Sari, M. T., & Rahmadhani, D. Y. (2022). Hubungan Burnout dengan

Mekanisme Koping pada Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 185. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.504>

Hadi, S. (2015). *STATISTIK*.

Kemendikbud RI. (2020). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2020. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan RI*, 1–76.

Khansa, F., & Djamhoer, D. T. (2020). Hubungan academic self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikolog*, 6(2), 834–839. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24457>

Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

Mudjahid, Q. (2017). Pengaruh Karakter kerja keras terhadap Acadrmic Burnout Mahasiswa yang sedang menempuh Skripsi pada perguruan tinggi Swasta di Kabupaten Banyumas. *Skripsi*, 12–28.

R, Yaro, J. a, Yamauchi, F., Larson, D. F., Work, S. F. O. R., Work, D., Wolseth, J., Wiuf, C., Donnelly, P., Wilson, J., Wilson, J., Wilson-Parr, R., Westminster, N., Plc, B., No, W., Office, R., Authority, P. R., Authority, F. C., Authority, P. R., ... Marchetti, A. (2018). No *World Development*, 1(1), 1–15. <http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007%0Ahttps://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023%0Ahttp://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>

Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 2798–5962.

Ramadhani, R. (2024). PERBEDAAN COPING STRESS DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI PMI MEDAN. *Skripsi*.

Sakir, M. (2016). Pesantren Sebagai Basis Pendidikan Spritual Dalam Pembentukan Karakter Jati Diri Manusia. *Cendekia: Journal of Education and Society*, 13(2), 171. <https://doi.org/10.21154/cendekia.v13i2.244>

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Septiani, Y., & Triariani, M. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Produktivitas Mahasiswa Pgsd Universitas Kuningan. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 1(3), 161–167. <https://doi.org/10.33578/kpd.v1i3.46>

Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach.

Professional Psychology: Research and Practice, 45(1), 44–56.
<https://doi.org/10.1037/a0035220>

Stuart & Sundeen's. (1995). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*.

Sulthon, M. (2020). Pengaruh Self Efficacy, Dukungan Sosial, Coping Stress, dan Faktor Demografi terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*.

Sunaras, S., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Resiliensi Akademik dan Mekanisme Koping dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(2), 87–95.
<https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.402>

Trimulatsih, P. D. (2021). *Peran dukungan sosial terhadap burnout*.

wikimedia. (n.d.). *No Title Tal Daftar perguruan tinggi negeri di Indonesia*.
https://id.wikipedia.org/wiki/Daftar_perguruan_tinggi_negeri_di_Indonesia

Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan Kdengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 869–878.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>