

**STRATEGI MENGHADAPI *BURNOUT ACADEMIC*:
STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Adelia Salsabila

214110101242

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adelia Salsabila

NIM : 214110101242

Jenjang : S.1

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : **“STRATEGI MENGHADAPI BURNOUT ACADEMIC:
STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA PRODI
BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAM 2021”**

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “STRATEGI MENGHADAPI BURNOUT AKADEMIK: STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021” secara keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya saya sendiri terkecuali pada bagian yang dikutip dan bukan karya saya dalam penelitian ini diberi tanda sitasi serta ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar maka saya bersedia untuk menerima sanksi akademik.

Purwokerto, 13 Maret 2025

Saya yang menyatakan



Adelia Salsabila

214110101242



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

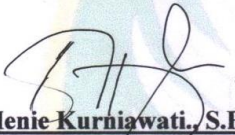
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**“STRATEGI MENGHADAPI *BURNOUT ACADEMIC*:
STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021”**

Yang disusun oleh **Adelia Salsabila** NIM. 214110101242 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas **Dakwah** Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Kamis tanggal **15 April 2025** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh sidang Dewan Penguji Skripsi.

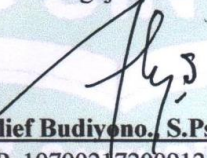
Ketua Sidang/Pembimbing


Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A
NIP. 19790530 200701 2019

Sekretaris Sidang/Penguji II


Atipa Muji, M.Kom
NIP. -

Penguji Utama


Dr. Alief Budiyono, S.Psi., M.Pd
NIP. 19790217200912 1 003

Mengesahkan,
Purwokerto, 23 April 2025
Dekan




Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226200003 1 001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari:

Nama : Adelia Salsabila

NIM : 214110101242

Jenjang : S-1

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

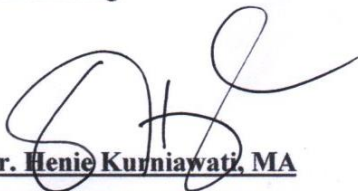
Judul : Strategi menghadapi Burnout Academic: Studi Kualitatif
Tentang Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir Di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 19 Maret 2025

Pembimbing


Dr. Henie Kurniawati, MA
NIP.197905302007012019

MOTTO

“Aku Memiliki Kekuatan, Aku Bisa Mengatasi, dan Aku Pantas Untuk Terus
Maju”
(Grotbreg)



**STRATEGI MENGHADAPI *BURNOUT ACADEMIC*:
STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA PRODI
BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021**

Adelia Salsabila

Email: adeliasalsabila123@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Burnout akademik merupakan fenomena yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi dalam menyelesaikan studi mereka. Burnout akademik dapat menyebabkan kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta perasaan tidak berdaya dalam menyelesaikan tugas akademik. Resiliensi menjadi faktor penting yang memungkinkan mahasiswa untuk bertahan dan bangkit dari tekanan akademik yang dihadapi.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa prodi bimbingan konseling islam Angkatan 2021 dalam menghadapi burnout akademik serta mengeksplorasi strategi resiliensi yang mereka gunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan snowball sampling, dan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa tingkat akhir UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Analisis data menggunakan teknik analisis tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa prodi bimbingan konseling islam Angkatan 2021 mengalami burnout akademik akibat tekanan akademik yang tinggi, keterbatasan waktu, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Strategi resiliensi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik meliputi manajemen waktu yang efektif, pengembangan pola pikir positif, teknik relaksasi dan pengelolaan stres, serta pemanfaatan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing.

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi resiliensi yang baik lebih mampu mengelola tekanan akademik dan menyelesaikan studi mereka dengan lebih optimal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi mahasiswa, institusi pendidikan, serta pihak terkait dalam upaya mengembangkan program dukungan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik.

Kata Kunci: Burnout Akademik, Resiliensi, Mahasiswa Tingkat Akhir, Strategi Resiliensi

**STRATEGIES FOR DEALING WITH ACADEMIC BURNOUT: A
QUALITATIVE STUDY ON THE RESILIENCE OF ISLAMIC GUIDANCE
AND COUNSELING STUDENTS OF THE 2021 COHORT**

Adelia Salsabila
Email: adeliasalsabila123@gmail.com

Islamic Guidance and Counseling Study Program
Department of Counseling and Community Development
Faculty of Da'wah
Kiai Haji Saifuddin Zuhri State University Purwokerto

ABSTRACT

Academic burnout is a common phenomenon experienced by final-year students who face high academic pressure in completing their studies. Academic burnout can lead to emotional exhaustion, decreased motivation, and a sense of helplessness in completing academic tasks. Resilience plays a crucial role in enabling students to endure and recover from academic pressures.

This study aims to understand the experiences of final-year students in dealing with academic burnout and to explore the resilience strategies they employ. The research employs a qualitative approach with a descriptive method. Purposive sampling was used to select participants, and data were collected through in-depth interviews with final-year students at UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Thematic analysis was applied for data interpretation.

The findings indicate that final-year students experience academic burnout due to high academic pressure, time constraints, and expectations from their surroundings. The resilience strategies used by students to cope with academic burnout include effective time management, the development of a positive mindset, relaxation techniques and stress management, and the utilization of social support from family, friends, and academic advisors.

This study concludes that students who possess strong resilience strategies are better able to manage academic pressures and complete their studies more effectively. The findings of this study are expected to contribute to students, educational institutions, and related parties in developing support programs to enhance students' resilience in dealing with academic burnout.

Keywords: Academic Burnout, Resilience, Final-Year Students, Resilience Strategies.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur hanya kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berjudul “STRATEGI MENGHADAPI *BURNOUT ACADEMIC*: STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021”. Skripsi ini penulis persembahkan untuk Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penulis juga ingin mempersembahkan penelitian ini kepada kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan kenyamanan, ketenangan, motivasi, serta dukungan baik secara moral maupun material. Terima kasih atas doa, motivasi, dan semangat yang selalu menguatkan penulis dalam setiap langkah perjalanan ini. Tanpa cinta dan dukungan dari kalian, penulis tidak akan sampai pada titik ini. Semoga karya ini dapat menjadi kebanggaan bagi kita semua.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahohmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan karunianya serta kemudahan telah diberikan olehNya, sehingga dengan kemampuan dan kekurangan penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “STRATEGI MENGHADAPI *BURNOUT ACADEMIC*: STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021”. Sholawat serta salam senantiasa kita limpahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW serta para sahabatnya yang telah memberikan tauladan yang baik sehingga akal dan fikiran peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat, serta kelak mendapatkan ilmu yang bermanfaat bagi pembacanya. Dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini tak lepas dari do'a, bantuan dan bimbingan berbagai pihak yang membantu, dalam menyelesaikan penyusunan skripsi. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag. Selaku Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos, M.Si. Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Lutfi Faishol, M.Pd. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang sudah memberikan ilmu, motivasi, bimbingan serta waktunya dalam membantu proses penulis menyusun dan menyelesaikan skripsi.
6. Bapak, Ibu dosen dan staff Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa
7. Untuk kedua orang tua tersayang. Cinta pertama dan sosok yang paling menginspirasi penulis yaitu Bapak Suratman tercinta. terima kasih atas setiap

tetes keringat yang telah tumpah dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah, yang tiada hentinya memberikan motivasi, perhatian, kasih sayang serta dukungan dari segi finansial sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini hingga akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial. Terima Kasih bapak, putri kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi. Dan pintu surgaku yaitu Ibu Puji Susmiati. Terima kasih atas setiap semangat, ridho, perhatian, kasih sayang dan doa yang selalu terselip disetiap solatnya demi keberhasilan penulis dalam perjalanan menempuh pendidikan ini. Skripsi ini adalah buah dari segala doa dan dukungan Ibu. Penulis berharap dari karya sederhana ini bisa membuat Ibu bangga, karena setiap pencapaian yang penulis raih adalah berkat Ibu

8. Teruntuk keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan. Adik tercinta dan tersayangku satu satunya yang selalu penulis mintai pertolongan setiap dalam kesusahan, terima kasih sudah mau direpotkan dalam segala hal. Terimakasih kepada nenek dan kakekku, yang selalu memberikan kasih sayang dan perhatian yang tiada hentinya, terimakasih juga atas segala motivasi dan arahan yang selalu diberikan selama penulis menempuh pendidikan ini.
9. Teruntuk sahabat-sahabatku tercinta, Aji Febrian, S.Sn, Tinsa Puspita Christanti, S.Pd , Laelatul Badriyah, S.Sos, Kamalia Ika Saputri, S.Pd, Laura Puti De'yofa, Khanif Ulil Abshor. Dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian, yang sudah selalu ada dalam setiap langkah hidup penulis, dukungan, dan kehadiran kalian bukan hanya sekedar menemani, tetapi juga menjadi kekuatan yang membantu penulis kuat hingga saat ini.
10. Teruntuk teman-teman kuliah Angkatan 2021, khususnya kelas BKI D yang telah banyak membantu penulis dalam berbagai hal selama masa perkuliahan.

11. Kepada subjek dan informan penelitian ini yang sudah bersedia berkerja sama dengan penulis, terimakasih atas kesempatannya untuk menjadi bagian penting dalam penelitian ini.
12. Kepada seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung, yang membantu dalam penelitian ini dan yang turut melangitkan doa hingga yang turut memberikan dukungan dalam bahasa cinta apapun.
13. Dan yang terakhir kepada diri saya sendiri, Adelia Salsabila. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang sedang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak Lelah untuk selalu mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengajak pembaca agar bersedia memberikan kritik dan saran yang dapat membangun dalam penyempurnaan kualitas penulis di kemudian hari. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Purwokerto, 13 Maret 2025

Yang Menyatakan

Adelia Salsabila

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
MOTTO	iii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah.....	12
1. Burnout Akademik.....	12
2. Resiliensi Akademik.....	12
3. Strategi.....	13
4. Mahasiswa Tingkat Akhir.....	13
C. Rumusan Masalah.....	14
D. Tujuan Penelitian.....	14
E. Manfaat Penelitian.....	14
1. Secara Teoritis	14
2. Secara Praktis.....	14
F. Kajian Pustaka	16
BAB II.....	22
KAJIAN TEORI	22
A. Resiliensi	22
1. Pengertian Resiliensi.....	22

2.	Teori Resiliensi Edith Grotberg	26
3.	Burnout Akademik.....	28
4.	Hubungan Antara Resiliensi dan Burnout Akademik.....	30
5.	Resiliensi dalam Konteks Mahasiswa Tingkat Akhir.....	31
B.	Kerangka Teori Penelitian	31
1.	Teori Resiliensi Grotberg.....	32
2.	Teori Burnout Akademik (Maslach)	32
BAB III		34
METODE PENELITIAN		34
A.	Pendekatan dan jenis penelitian.....	35
1.	Pendekatan penelitian	35
2.	Jenis penelitian.....	35
B.	Tempat dan waktu penelitian.....	36
1.	Tempat.....	36
2.	Waktu penelitian.....	36
C.	Subjek dan objek penelitian	37
1.	Subjek penelitian	37
2.	Objek penelitian.....	38
3.	Karakteristik Subjek	39
D.	Prosedur Penelitian.....	39
1.	Pemilihan Partisipan	39
2.	Persiapan Instrumen Penelitian	39
3.	Pengumpulan Data.....	40
4.	Transkrip Analisis Data.....	40
5.	Validasi Data	40
6.	Penarikan Kesimpulan dan Penyusunan Laporan.....	41
E.	Teknik pengumpulan data.....	41
1.	Observasi	41
2.	Wawancara	42
3.	Dokumentasi	43
F.	Teknik analisis data	44

1. Reduksi data	44
2. Penyajian data.....	44
3. Kesimpulan.....	44
BAB IV	46
HASIL PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum dan Analisis Wawancara	46
1. Subjek 1.....	47
2. Subjek 2.....	47
3. Subjek 3.....	48
B. Strategi Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir.....	49
1. Strategi Resiliensi TP.....	49
2. Strategi Resiliensi MPD.....	52
3. Strategi Resiliensi RA.....	55
C. Proses Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Burnout Akademik.....	60
1. Proses Resiliensi TP dalam Menghadapi Burnout Akademik	60
2. Proses Resiliensi MPD dalam Menghadapi Burnout Akademik	67
3. Proses Resiliensi RA dalam Menghadapi Burnout Akademik	72
D. Pembahasan.....	82
1. Strategi Mengatasi Burnout Akademik	Error! Bookmark not defined.
2. Proses Resiliensi dalam Menghadapi Burnout Akademik. Error! Bookmark not defined.	
BAB V	89
KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teori Resiliensi Edith Grotberg	41
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	45
Gambar 4.2 Gambar Bagan Strategi Resiliensi.....	72
Gambar 4.3 Gambar Bagan Proses Resiliensi.....	94
Gambar 4.4 Gambar Bagan Strategi dan Proses resiliensi.....	98



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	50
Tabel 3.2 Identitas Subjek	51
Tabel 3.3 Identitas Subjek yang Menyetujui.....	52
Tabel 4.1 Identitas Subjek yang Menyetujui.....	60



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan pendidikan yang ditempuh setelah pendidikan menengah atas. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012, Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor dan program profesi, serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia.¹ Sistem pendidikan tinggi termasuk bagian dari sistem pendidikan nasional yaitu sistem yang mengatur proses penyelenggaraan pendidikan tinggi guna untuk mewujudkan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 pasal 5 salah satunya yaitu terwujudnya pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian, kesejahteraan umum dan pencerdasan bangsa.² Tujuan tersebut dianut oleh perguruan tinggi di Indonesia salah satunya yaitu universitas. Universitas merupakan suatu institusi pendidikan tinggi dan penelitian, yang memberikan gelar akademik dalam berbagai bidang ilmu. Salah satu gelar yang diberikan oleh universitas pada mahasiswa tersebut berupa gelar sarjana.³ Perguruan tinggi yang menyediakan pendidikan tinggi yang menyediakan pendidikan sarjana adalah salah satunya Universitas Prof K.H Saifudin Zuhri Purwokerto. Pencapaian gelar sarjana memerlukan proses yang harus ditempuh, salah satunya dengan menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dituntut untuk

¹ Suardi, Suardi; Nasution, M. Amri; Messiono, Messiono. Pengorganisasian dalam Lembaga Pendidikan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 2023, 23.2: 133-1341.

² Astomo, Putera. "Politik Hukum Penyelenggaraan Sistem Pendidikan Nasional Yang Responsif Di Era Globalisasi." *Masalah-Masalah Hukum* 50.2 (2021): 172-183.

³ Suardipa, I. Putu. "Diversitas sistem pendidikan di Finlandia dan relevansinya dengan sistem pendidikan di Indonesia." *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya* 2.2 (2020): 68-77.

segera menyelesaikannya.⁴ Tuntutan yang diterima mahasiswa berasal dari orang tua, dosen pembimbing, akademik, teman-teman dan diri sendiri untuk ingin segera menyelesaikan studinya. Sehingga dalam mengerjakan skripsi dapat menguras tenaga dan pikiran setiap mahasiswa. Berbagai tuntutan tersebut memacu tiap mahasiswa untuk cepat dalam mengerjakan skripsi dan segera meraih gelar sarjana.⁵ Akan tetapi dalam kenyataannya, banyak tantangan dan hambatan bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Menurut JJ. Siang mengungkapkan bahwa hambatan yang dihadapi mahasiswa yang mengerjakan skripsi terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal yang meliputi kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan ide. Faktor eksternal yaitu sulitnya mencari materi atau judul skripsi yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur atau data dan permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi.⁶

Penyusunan skripsi dapat berpotensi mengalami kegagalan yang disebabkan mahasiswa menemui kesulitan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan yang relevan, finansial mahasiswa yang terbatas, serta mahasiswa yang merasa cemas ketika berhadapan dengan dosen pembimbing.⁷ Mahasiswa menyikapi kondisi tersebut dengan cara yang berbeda-beda, ada yang mampu bertahan mengatasi situasi tersebut dan ada juga yang tidak. Mahasiswa yang tidak mampu bertahan dapat mengalami academic burnout dan mengakibatkan pengerjaan skripsi dapat terhambat.⁸

⁴ Pasassung, Nikolaus. *Menulis Skripsi*. Unsultra Press, 2021.

⁵ Puspitaningrum, Kristianti. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2018, 4.10: 615-625.

⁶ Masruroh, Laila, Et Al. *Rencana Menikah Sebagai Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Kelas Bki Semester Viii Angkatan 2017 Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi*. 2021. Phd Thesis. Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi.

⁷ Azizah, Nur. *Efektivitas Ifdil Perceptual Light Technique Dalam Mereduksi Stres Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa*. 2024. Phd Thesis. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

⁸ Muflihah, Lailatul, and Siti Ina Savira. "Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi." *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa* 8.02 (2021): 201-2011.

Burnout akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh mahasiswa, terutama mereka yang berada di tingkat akhir. Fenomena ini ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan perasaan tidak berdaya dalam menyelesaikan tugas akademik.⁹ Berdasarkan data dari beberapa penelitian, tingkat burnout akademik pada mahasiswa Indonesia tergolong signifikan. Misalnya, sebuah survei terhadap mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa 81,9% mahasiswa mengalami burnout pada tingkat sedang.¹⁰

Burnout akademik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas yang berat, tekanan untuk mencapai prestasi akademik, dan keterbatasan waktu untuk beristirahat.¹¹ Kondisi ini sering kali berujung pada terganggunya proses pembelajaran, menurunnya kinerja akademik, bahkan risiko gangguan psikologis seperti stres kronis dan depresi.

Melihat tingginya prevalensi burnout akademik, penting untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa tingkat akhir mengembangkan resiliensi dalam menghadapi tantangan ini. Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan, diyakini memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik serta strategi resiliensi yang mereka gunakan.

Mahasiswa yang sedang menempuh skripsi merasa diberi beban yang sangat berat, sehingga perasaan tersebut dapat menyebabkan tekanan psikologis pada diri mahasiswa.¹² Tekanan psikologis tersebut dapat

⁹ Pakpahan, S. J. (2023). Perbedaan Academic Burnout Antara Mahasiswa Yang Mengikuti Program Kampus Mengajar Dan Studi Independen Mbkm.

¹⁰ Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79-87.

¹¹ Pramesti, A. R., & Lestari, R. (2024). *Pengaruh Kebersyukuran Dan Resiliensi Terhadap Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Muslim* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

¹² Purwanti, I. T. A. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di Rw 01 Desa Tegalarum Pati* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

menimbulkan berbagai efek negatif, seperti mahasiswi di salah satu sekolah tinggi swasta di Jawa Tengah ditemukan tidak bernyawa dengan kondisi gantung diri di kamar rumahnya. Orang tua mahasiswi tersebut mengkonfirmasi bahwa kejadian yang dialami putrinya tersebut dikarenakan skripsi yang tak kunjung selesai.¹³ Mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di Jawa Barat yang ditemukan dalam kondisi tewas dengan melakukan aksi gantung diri didalam kamar di rumah kontrakan. Motif dari tindakan mahasiswa tersebut diduga mengalami tekanan dalam proses menempuh skripsi. Ada juga mahasiswa yang gantung diri akibat skripsinya selalu ditolak. Kasus berbeda yang melibatkan mahasiswa berdasarkan Kompas.com yaitu mahasiswa yang menggugat dosen ke Mahkamah Agung dikarenakan tidak terima hasil jerih payah di nilai tidak memuaskan oleh dosen. Perjuangan dan pengorbanan dibutuhkan dalam proses pengerjaan skripsi mahasiswa dalam menempuh skripsi rentan mengalami lelah dan stres. Mahasiswa yang mengalami lelah dan stres dari pekerjaan yang sedang dilakukannya dapat mengarah pada kelelahan dan kejenuhan yang dalam kajian ilmu psikologi dapat disebut dengan istilah *academic burnout*.¹⁴ Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* merasa seolah-olah terlalu berkomitmen dengan tugas, walaupun mahasiswa tersebut memiliki beban akademik yang sama. Hal tersebut menunjukkan *academic burnout* merupakan sifat kejenuhan dan pengalaman subjektif kerja dengan beban yang berlebih.

Ayat alquran surat al baqarah ayat 155

﴿الصَّابِرِينَ وَبَشِيرِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِنْ بَشِيرِ لَنَبْلُوَنَّكُمْ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”

¹³ Wasito, A. A. (2020). *Pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

¹⁴ Tarigan, I. E. (2024). *Hubungan Antara Social Support Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Program Kampus Mengajar*.

Surah Al-Baqarah ayat 155 berbicara tentang ujian dalam berbagai bentuk, seperti rasa takut, kekurangan, dan kehilangan, serta pentingnya kesabaran dalam menghadapinya. Burnout akademik juga termasuk ujian tersendiri yang bisa menimbulkan tekanan mental, fisik, dan emosional yang cukup berat. Dalam konteks mahasiswa yang mengalami burnout akademik, tantangan yang mereka hadapi sering kali berupa tekanan untuk mencapai prestasi, beban tugas yang berlebihan, dan ketakutan akan kegagalan. Kondisi ini bisa membuat mereka merasa lelah secara mental dan cenderung kehilangan motivasi. Di sinilah ayat ini mengingatkan bahwa ujian seperti ini merupakan bagian dari kehidupan, dan Allah menyarankan untuk bersabar dalam menghadapinya.

Kesabaran yang dimaksud bukan berarti diam dan menyerah, tetapi lebih kepada kemampuan untuk bertahan, mengelola diri, dan mencari solusi agar dapat melewati masa-masa sulit ini. Mahasiswa yang sedang burnout dapat mengambil hikmah dari ayat ini untuk belajar mengatur waktu, memberi jeda pada diri sendiri, dan menumbuhkan kembali rasa syukur atas usaha yang sudah mereka lakukan. Dengan begitu, mahasiswa bisa lebih bijaksana dalam menghadapi burnout dan memahami bahwa rasa lelah adalah bagian dari proses yang akan membawa mereka pada kematangan dan kemampuan yang lebih baik. Mereka juga akan lebih mudah menerima bahwa setiap ujian, termasuk burnout, bisa menjadi sarana untuk meningkatkan ketangguhan mental dan spiritual.

Maslach, et al., menjelaskan bahwa burnout terdiri dari 2 faktor yaitu faktor situasional dan faktor individual.¹⁵ Faktor situasional meliputi karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan dan karakteristik organisasi. Karakteristik pekerjaan mencakup keanekaragaman keterampilan, identitas tugas, arti tugas, otonomi, umpan. Karakteristik jabatan meliputi unsur dari jabatan yang dapat dilihat dan ditentukan dari hasil kerja, bahan kerja dan

¹⁵ Pertiwi, Mahesti; Andriany, Anissa Rizky; Pratiwi, Ajheng Mulamukti Asih. Hubungan Antara Subjective Well-Being Dengan Burnout Pada Tenaga Medis Di Masa Pandemi Covid-19. *Syntax Idea*, 2021, 3.4: 857-866.

perangkat yang digunakan. Karakteristik organisasi yaitu perilaku dan tingkah laku suatu institusi terhadap kondisi yang ada diluar maupun didalam institusi.¹⁶ Sejalan dengan penelitian Lee dan Ashfort mengungkapkan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi burnout yaitu stresor kerja, dukungan, peluang peningkatan kerja, dan hasil perilaku dan sikap.¹⁷ Faktor individual terdiri dari karakteristik demografis, karakteristik kepribadian dan sikap kerja. Karakteristik demografik meliputi jenis kelamin, etnis, usia, status perkawinan, pendidikan. Karakteristik kepribadian meliputi konsep diri yang rendah, aktualisasi diri, kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi, locus of control eksternal, kepribadian introvert, dan self efficacy. Sikap kerja meliputi sikap seseorang yang mencerminkan pengalamannya terhadap pekerjaan.¹⁸

Menurut Grotberg istilah resiliensi berkaitan pada kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi kesulitan, serta menghadapi masalah dan mencari cara untuk mengatasinya.¹⁹ Reivich dan Shatte mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi kesulitan atau trauma dengan cara yang sehat dan positif. Resiliensi menurut Lazarus yaitu cara untuk menghadapi masalah secara efektif dan perubahan dengan cara yang positif.²⁰

Menurut Richardson, resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi masalah, perubahan, dan tantangan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat pelindung. Tingkat kekuatan dan ketangguhan mental seseorang dapat diukur melalui tingkat resiliensi psikologis yang dimilikinya. Inti dari

¹⁶ Parwati, I. G. A. (2022). *Pengaruh Karakteristik Individu, Karakteristik Pekerjaan, Dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Tim Pembebasan Tanah Jalan Tol Gilimanuk-Mengwi* (Doctoral Dissertation, Universitas Mahasaraswati Denpasar).

¹⁷ Wasito, Ayu Anggraini. *Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. 2020. PhD Thesis. UNIVERSITAS AIRLANGGA.

¹⁸ Wasito, Ayu Anggraini. *Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Diss. UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2020.

¹⁹ MUSLIMIN, Zidni Immawan. Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2021, 9.1: 115-131.

²⁰ Aziza, R. N. (2024). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas 1 Blitar* (Doctoral Dissertation, Iain Kediri).

resiliensi psikologis adalah kemampuan untuk pulih secara mental setelah mengalami emosi negatif. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengatasi hambatan, tetap kuat dalam menghadapi stres, dan bangkit kembali dari trauma, yang merupakan karakteristik yang umumnya dikaitkan dengan konsep resiliensi.

Connor dan Davidson mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan berhasil mengatasi tantangan atau kesulitan. Resiliensi bukanlah sifat yang melekat pada seseorang sejak lahir atau sesuatu yang secara otomatis dimiliki setelah didapatkan.²¹ Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Perkins dan Caldwell, yang menyatakan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan hasil dari interaksi dinamis antara tekanan eksternal dan kekuatan internal individu.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu dengan cara mengatasi rintangan hidup dan menghadapi berbagai masalah, serta kemampuan untuk bangkit dari kejadian negatif di masa lalu untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik dan lebih positif. Resiliensi adalah proses dinamis yang menggabungkan peran berbagai peran individu maupun masyarakat atau lingkungan, serta membuktikan kemampuan seseorang untuk pulih dari pengalaman emosional yang buruk saat sedih dan dihadapkan pada kesulitan yang penuh tekanan.

Burnout akademik merupakan fenomena yang semakin sering dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Sebuah penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) mengungkapkan bahwa 73,3% mahasiswa mengalami burnout akademik pada tingkat sedang, dengan aspek kelelahan emosional (exhaustion) dan sinisme (cynicism) yang dominan. Kondisi ini juga diperparah pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja, seperti ditemukan dalam penelitian di STIKES Siti Hajar, di mana 56,25% mahasiswa yang bekerja mengalami

²¹ Trihapsana, Annisa. *Resiliensi Mahasiswa Pasca Nikah Dalam Menyelesaikan Studi Di Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Iain Parepare*. 2022. Phd Thesis. Iain Parepare.

burnout pada kategori sedang, dengan dimensi kelelahan dan depersonalisasi yang tinggi.²²

Burnout akademik tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Mengeksplorasi faktor-faktor penyebab burnout pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini menemukan bahwa hubungan yang kurang baik dengan dosen, kurangnya penghargaan, beban kerja yang berlebihan, dan perasaan ketidakadilan berkontribusi terhadap terjadinya burnout. Dampak dari burnout ini mempengaruhi kondisi mental dan aktivitas sehari-hari mahasiswa.²³

Selain itu, kondisi burnout akademik pada siswa Indonesia dalam aspek fisik, mental, dan emosional. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa mengalami tingkat burnout yang tinggi akibat pembelajaran daring selama pandemi COVID-19, yang berdampak pada kepercayaan diri, motivasi, prestasi, serta kontrol diri atau depresi.²⁴

Mengenai data dari Kementerian Kesehatan Indonesia yang mencatat setidaknya 10 kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa sejak tahun 2014 terkait dengan depresi akibat tekanan akademik, termasuk dalam proses pengerjaan skripsi, saya tidak menemukan sumber resmi yang memverifikasi informasi tersebut dalam hasil pencarian saat ini. Namun dukungan sosial orang tua memiliki peran penting dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menemukan hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial orang tua dan tingkat

²² Mardiyah, I. (2022). *Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

²³ Maulida, N. I. (2023). *Hubungan Antara Problem Focused Coping Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).

²⁴ Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32-38.

burnout, yang berarti semakin besar dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, semakin rendah tingkat burnout yang dirasakan oleh mahasiswa.²⁵

Fenomena burnout ini menjadi perhatian global. Di Uni Eropa, beberapa universitas telah membentuk kemitraan bernama BENDiT-EU yang bertujuan untuk mengatasi burnout akademik melalui kebijakan peningkatan kesejahteraan mahasiswa dan akses layanan kesehatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya kolaboratif, baik di tingkat nasional maupun internasional, sangat diperlukan untuk mengatasi dampak buruk burnout akademik di kalangan mahasiswa.²⁶

Burnout akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir menjadi masalah yang semakin relevan, terutama di tengah perkembangan sistem pendidikan yang semakin kompetitif dan perubahan cara belajar akibat pandemi. Urgensi penelitian ini sangat penting karena dampak negatif burnout tidak hanya mengganggu performa akademik, tetapi juga berisiko terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Selain itu, masalah burnout semakin kompleks dengan munculnya berbagai faktor eksternal, seperti tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga, yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menjadi krusial karena meskipun banyak penelitian yang membahas penyebab burnout, sedikit yang menggali lebih dalam tentang strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola tekanan akademik. Dalam konteks ini, resiliensi psikologis dapat menjadi kunci untuk membantu mahasiswa bertahan dan tetap produktif meski dihadapkan dengan tekanan yang berat. Selain itu, meskipun ada upaya di tingkat universitas untuk mengurangi dampak burnout, belum banyak yang

²⁵ Chairul, N., Astuti, N. W., & Anggraini, A. (2024). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan burnout akademik pada mahasiswa skripsi. *Psikologi Konseling*, 17(2), 123-134.

²⁶ Kourea, E., Papanastasiou, A., Diaconescu, L., & Popa-Velea, O. (2023). Academic burnout in psychology and health-allied sciences: the BENDiT-EU program for students and staff in higher education. *Frontiers in Psychology*.

mengeksplorasi secara mendalam bagaimana konteks sosial dan lingkungan memengaruhi cara mahasiswa mengatasi burnout.

Dengan meneliti bagaimana mahasiswa tingkat akhir memaknai dan mengaplikasikan resiliensi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan strategi mitigasi burnout yang lebih efektif, baik di level individu maupun di tingkat institusi pendidikan. Penelitian ini tidak hanya penting bagi pengembangan ilmu psikologi dan pendidikan, tetapi juga untuk praktik kebijakan dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di Indonesia.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang strategi yang efektif dalam mengatasi burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam situasi yang penuh tekanan, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti skripsi, seminar, atau sidang akhir. Dengan meneliti bagaimana resiliensi psikologis memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan beradaptasi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan temuan yang relevan untuk pengembangan program intervensi atau pelatihan resiliensi bagi mahasiswa. Dengan program tersebut, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi, pemecahan masalah, dan berpikir positif, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik yang kompleks. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang kebijakan atau layanan pendukung psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir dan dapat mengungkap faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi psikologis, seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, atau kemampuan personal. Dengan mengetahui faktor-faktor tersebut, dapat dilakukan pendekatan yang lebih holistik dalam membantu mahasiswa mengatasi burnout akademik. Hal ini penting untuk memastikan mahasiswa tidak hanya menyelesaikan studinya dengan baik tetapi juga tetap menjaga kesehatan mental mereka.

Burnout akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir menjadi masalah yang semakin relevan, terutama di tengah perkembangan sistem pendidikan yang semakin kompetitif. Burnout akademik merupakan fenomena yang semakin sering dialami oleh mahasiswa, terutama mereka yang berada di tingkat akhir studi. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, kehilangan motivasi, serta perasaan tidak berdaya akibat tekanan akademik yang terus menerus. Masalah ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir, banyak dari mereka mengungkapkan bahwa tekanan akademik yang tinggi sering kali membuat mereka merasa kelelahan secara mental dan emosional. Salah satu partisipan menyatakan,

"Saya pernah merasakan tekanan akademik yang sangat berat, terutama saat mengerjakan proposal skripsi dan tugas-tugas akhir semester secara bersamaan. Saya merasa seperti dikejar-kejar oleh deadline yang tidak ada habisnya" (Wawancara TP).

Pengalaman ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang berlebihan dapat berujung pada burnout, yang kemudian berdampak pada menurunnya motivasi dan produktivitas mahasiswa.

Tidak hanya itu, mahasiswa yang mengalami burnout juga sering kali merasa kehilangan keterhubungan dengan studi mereka. Seorang partisipan lain menjelaskan

"Saya mulai merasa bahwa saya hanya bekerja untuk memenuhi tenggat waktu dan tidak ada lagi kebahagiaan dalam prosesnya. Saya tidak menikmati proses belajar seperti dulu" (Wawancara MDP). Hal ini menunjukkan bahwa burnout dapat menyebabkan sikap apatis terhadap studi, di mana mahasiswa kehilangan semangat dan makna dalam aktivitas akademiknya.

Dengan memahami burnout akademik dan faktor resiliensi yang berperan dalam mengatasinya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi

tekanan akademik. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai cara membangun resiliensi agar mahasiswa mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

Urgensi penelitian ini sangat penting karena dampak negatif burnout tidak hanya mengganggu performa akademik, tetapi juga berisiko terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Selain itu, masalah burnout semakin kompleks dengan munculnya berbagai faktor eksternal, seperti tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga, yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.

B. Penegasan Istilah

1. Burnout Akademik

Burnout akademik adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berlebihan, tekanan dari harapan pribadi atau lingkungan, serta ketidakseimbangan antara usaha dan hasil yang diperoleh. Burnout akademik relevan dalam studi ini karena mahasiswa tingkat akhir sering menjadi kelompok yang rentan. Mereka menghadapi beban akademik tambahan berupa penyelesaian tugas akhir, ketidakpastian masa depan, serta ekspektasi tinggi dari diri sendiri dan lingkungan. Oleh karena itu, memahami burnout akademik menjadi penting untuk mengidentifikasi strategi resiliensi yang dapat membantu mereka mengatasinya.

2. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan individu, khususnya mahasiswa, untuk bangkit, bertahan, dan tetap berprestasi di tengah tekanan akademik, tantangan, atau situasi sulit yang dapat menghambat proses pembelajaran. Kemampuan ini mencerminkan ketangguhan psikologis mahasiswa dalam menghadapi stres, kegagalan, atau hambatan dalam konteks pendidikan. Resiliensi akademik bukan hanya sekadar bertahan dalam tekanan, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk belajar

dari pengalaman sulit, menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, dan tetap fokus pada pencapaian tujuan.

3. Strategi

Strategi dalam konteks ini merujuk pada pendekatan atau cara yang digunakan untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi burnout akademik. Strategi ini berfokus pada penguatan resiliensi psikologis melalui intervensi tertentu, seperti pelatihan keterampilan coping, manajemen stres, dan peningkatan dukungan sosial.²⁷

4. Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang berada di tahap akhir studi mereka, biasanya sedang menyelesaikan tugas akhir, skripsi, atau persiapan kelulusan. Dalam penelitian ini, kelompok ini dipilih karena mereka cenderung menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada tingkat lainnya.²⁸

Burnout akademik adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan, sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang dihadapkan pada tuntutan tinggi, seperti menyelesaikan skripsi dan memenuhi target kelulusan. Kondisi ini dapat menurunkan motivasi, memicu stres, hingga memengaruhi kesehatan mental. Di sisi lain, resiliensi psikologis berperan resiliensi cenderung lebih mampu mengelola emosi, tetap optimis, dan mencari solusi di tengah tantangan akademik yang berat. Komponen-komponen seperti pengendalian emosi, efikasi diri, dan dukungan sosial menjadi kunci bagi mahasiswa untuk tetap bertahan dan mencapai tujuan mereka. Mahasiswa tingkat akhir, sebagai kelompok yang rentan terhadap burnout, memerlukan resiliensi untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan

²⁷ Sari, Nimas Putri Fitria. *Efektivitas Pelatihan Psychological Capital Untuk Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Peran Ganda Teknik Industri*. 2022. Phd Thesis. Universitas Muhammadiyah Gresik.

²⁸ Rahma, F. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Pada Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry)* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry Fakultas Dakwah Dan Komunikasi).

akademik dan tekanan personal. Dengan resiliensi yang kuat, mereka dapat menghadapi tekanan ini dengan lebih baik, menyelesaikan studi, dan mempersiapkan transisi ke fase kehidupan berikutnya.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana strategi mengelolah burnout akademik pada mahasiswa Tingkat akhir?
2. Bagaimana proses resiliensi pada mahasiswa Tingkat akhir?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui strategi yang digunakan oleh mahasiswa Tingkat akhir dalam mengelola burnout akademik.
2. Memahami proses resiliensi yang dialami oleh mahasiswa Tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik tentang resiliensi psikologis, terutama dalam konteks burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Memberikan kontribusi dalam pengembangan teori tentang hubungan antara resiliensi psikologis dan burnout akademik, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya. Menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada pengembangan intervensi berbasis resiliensi untuk mengatasi tekanan akademik di berbagai kelompok mahasiswa. Mendukung pengembangan kerangka konseptual yang mengintegrasikan resiliensi psikologis sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa tingkat akhir

Memberikan wawasan kepada mahasiswa tingkat akhir tentang pentingnya resiliensi psikologis dalam mengatasi burnout akademik, sekaligus memberikan panduan praktis untuk mengelola stres secara efektif.

- b. Bagi institusi Pendidikan

Menjadi rujukan bagi pihak institusi pendidikan, seperti universitas atau fakultas, dalam merancang program pelatihan atau layanan konseling yang bertujuan meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa serta mendorong terciptanya lingkungan kampus yang lebih mendukung kesehatan mental, sehingga dapat mengurangi tingkat dropout atau kegagalan akademik akibat burnout.

c. Bagi keluarga

Membantu keluarga, teman, atau komunitas mahasiswa untuk memahami dan memberikan dukungan yang lebih baik kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami tekanan akademik.

d. Manfaat bagi Masyarakat

Memberikan panduan tentang cara membangun resiliensi psikologis, sehingga mahasiswa tingkat akhir dapat mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif. Dengan implementasi strategi yang tepat, tingkat burnout dapat dikurangi dan memberikan pemahaman kepada masyarakat umum mengenai pentingnya resiliensi psikologis, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan profesional.

e. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang psikologi positif dan pendidikan, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia. Melalui proses penelitian, peneliti dapat mengasah kemampuan analisis, interpretasi data, dan pengembangan strategi intervensi berbasis bukti. Penelitian dengan tema ini berpotensi untuk dipublikasikan di jurnal akademik dan membuka peluang kolaborasi dengan institusi pendidikan atau organisasi kesehatan mental. Hasil penelitian dapat menjadi pijakan untuk penelitian lebih mendalam, misalnya mengeksplorasi pengaruh budaya atau metode intervensi baru dalam meningkatkan resiliensi. Penelitian ini tidak hanya memiliki nilai ilmiah, tetapi juga dampak sosial yang luas, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis Masyarakat.

F. Kajian Pustaka

Karya pertama adalah jurnal yang ditulis oleh Muhamad Sani Rosyad Hasbillah dan Diana Rahmasari yang berjudul “Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir”. Penelitian ini meneliti faktor-faktor yang menyebabkan burnout akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, menggunakan wawancara semi-terstruktur dan analisis data model Miles, Huberman, & Saldana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab utama burnout adalah relasi buruk dengan dosen, kurangnya penghargaan, beban kerja berlebih, dan perasaan ketidakadilan. Dampak burnout meliputi gangguan mental dan keseharian mahasiswa, sementara strategi mengatasinya dilakukan melalui pendekatan internal dan eksternal.²⁹ Perbedaan utama dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian Hasbillah lebih berfokus pada penyebab burnout, sedangkan penelitian ini lebih menyoroti strategi dan proses resiliensi mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik.

Penelitian kedua dilakukan oleh Sabrina Babul Farkhah, Muhimmatul Hasanah, dan Prianggi Amelasasih yang berjudul “Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana dan menemukan bahwa burnout akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik, dengan kontribusi sebesar 79,1%.³⁰ Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sedang dilakukan karena berfokus pada hubungan antara burnout dan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada strategi resiliensi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi burnout akademik.

²⁹ Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132.

³⁰ Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 47-54.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Muhammad Rayyan Ramadhan, Gumi Langerya Rizal, dan Zulian Fikry yang berjudul “Tingkat Burnout Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang”.³¹ Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei menggunakan kuesioner skala Likert dan menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami burnout akademik tingkat sedang. Faktor utama penyebab burnout adalah kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efikasi pencapaian akademik. Perbedaan utama dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian Ramadhan hanya mengukur tingkat burnout tanpa membahas strategi coping atau resiliensi, sementara penelitian ini berfokus pada bagaimana mahasiswa membangun resiliensi untuk mengatasi burnout akademik.

Penelitian keempat dilakukan oleh Putri Alifia Julia Agatha dan Heni Purwa Pamungkas dengan judul "Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN".³² Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Hasilnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout akademik, sementara lingkungan belajar tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Perbedaan utama dengan penelitian ini adalah subjek yang diteliti.

Penelitian kelima dilakukan oleh Fachrul Rahman Hartono dan Duryati berjudul "Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19".³³ Menggunakan metode kuantitatif korelasional, penelitian ini

³¹ Ramadhan, M. R., Rizal, G. L., & Fikry, Z. (2023). Tingkat burnout akademik pada mahasiswa jurusan psikologi universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 6(2), 255-264.

³² Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 15(2), 133-143.

³³ Hartono, F. R. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Causalita: Journal Of Psychology*, 1(4), 10-19.

menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat burnout akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung mengalami burnout lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki dukungan sosial rendah. Penelitian ini relevan dengan penelitian ini karena menyoroti pentingnya dukungan sosial, tetapi belum membahas strategi spesifik dalam menghadapi burnout.

Penelitian keenam oleh Dyah Mustika Kusuma Winahyu dan Hadi Warsito Wiryosutomo dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo".³⁴ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik, sementara dukungan sosial berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian tersebut lebih fokus pada dampak burnout terhadap prokrastinasi, sedangkan penelitian ini lebih menekankan strategi resiliensi mahasiswa dalam mengatasi burnout.

Penelitian ketujuh oleh Shinta Nuriya Hanimah dan Estalita Kelly yang berjudul "Efek Moderasi Dukungan Sosial pada Hubungan Burnout Akademik dan Prokrastinasi Akademik".³⁵ Studi ini menemukan bahwa dukungan sosial dapat memoderasi hubungan antara burnout akademik dan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi lebih mampu mengatasi burnout tanpa meningkatkan prokrastinasi. Berbeda dengan penelitian ini yang mengeksplorasi strategi resiliensi mahasiswa, penelitian ini hanya berfokus pada efek dukungan sosial sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara burnout dan prokrastinasi.

Penelitian kedelapan dilakukan oleh Lailatul Muflihah dan Siti Ina Savira dengan judul "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout

³⁴ Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 11.

³⁵ Hanimah, S. N., & Kelly, E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Pada Hubungan Burnout Akademik Dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 55-68.

Akademik Selama Pandemi". Penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami selama pandemi. Meskipun penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi burnout, penelitian ini tidak menggali lebih dalam mengenai strategi coping atau resiliensi mahasiswa dalam menghadapi burnout, yang menjadi fokus utama penelitian ini.

Penelitian kesembilan dilakukan oleh Marlana Ayu Windasari, Fenti Kusumawardhani Hidayah, dan Rizki Anisa dengan judul "Pengaruh Burnout dan Konsentrasi terhadap Performa Akademik Saat Pembelajaran Daring Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UNISMA".³⁶ Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan menemukan bahwa burnout tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap performa akademik, sementara konsentrasi menjadi faktor yang lebih berpengaruh. Perbedaan utama dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian tersebut hanya melihat dampak burnout terhadap performa akademik, sedangkan penelitian ini lebih menekankan strategi dan proses mahasiswa dalam mengatasi burnout melalui resiliensi.

Penelitian kesepuluh dilakukan oleh Aulia Widya Kirana, Elia Flurentin, dan Arbin Janu Setiyowati yang berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Academic Burnout dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 2 Pakis Kabupaten Malang".³⁷ Menggunakan metode kuantitatif korelasional, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan academic burnout hanya berkontribusi sebesar 2,8% terhadap prestasi belajar,

³⁶ Windasari, M. A., Hidayah, F. K., & Anisa, R. (2022). Pengaruh Burnout Dan Konsentrasi Terhadap Performa Akademik Saat Pembelajaran Daring Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UNISMA. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 10(2).

³⁷ Chania, G., & Setiyowati, R. (2024). Hubungan Antara Burnout Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sdn 57 Singkawang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 455-466.

³⁷ Kirana, A. W., Flurentin, E., & Setiyowati, A. J. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Academic Burnout dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 2 Pakis Kabupaten Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(4), 291-302.

sementara 97,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Studi ini tidak membahas mekanisme coping atau strategi resiliensi, yang menjadi fokus utama penelitian ini.

Penelitian sebelas oleh Gelsy Chania, Rini Setyowati, dan Kamaruddin berjudul "Hubungan Antara Burnout Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SDN 57 Singkawang".³⁸ Hasilnya menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki hubungan signifikan dengan prestasi belajar, dengan koefisien determinasi sebesar 25,6%. Namun, penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara burnout dan prestasi belajar, tidak membahas bagaimana mahasiswa menghadapi burnout melalui strategi resiliensi seperti yang dilakukan dalam penelitian ini.

Penelitian duabelas oleh Dian Zahwa Oktaviani dan Marsofiyati berjudul "Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran".³⁹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban tugas akademik berpengaruh signifikan terhadap burnout, sementara dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Berbeda dengan penelitian ini yang menitikberatkan pada strategi resiliensi mahasiswa, penelitian tersebut hanya menganalisis faktor penyebab burnout tanpa membahas bagaimana mahasiswa mengatasinya.

Penelitian tigabelas dilakukan oleh Lailatul Muflihah dan Siti Ina Savira dengan judul "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi".⁴⁰ Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami selama pandemi. Penelitian ini memberikan wawasan tentang peran dukungan sosial dalam mengurangi burnout, tetapi tidak secara

³⁹ Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati, M. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 322-336.

⁴⁰ Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201-212.

spesifik membahas strategi resiliensi yang dikembangkan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi burnout akademik.

Penelitian keempat belas dilakukan oleh Fatimah Azzahra yang berjudul "Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa".⁴¹ Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana dan menemukan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, semakin rendah tingkat distres psikologis yang mereka alami. Resiliensi berkontribusi sebesar 3,6% dalam menurunkan distres psikologis, sementara 96,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Perbedaan utama dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian tersebut hanya mengukur pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis tanpa menggali lebih dalam bagaimana mahasiswa membangun dan mengembangkan resiliensi mereka dalam menghadapi burnout akademik.

Penelitian kelimabelas dilakukan oleh Zidni Immawan Muslimin dengan judul "Berpikir Positif dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi".⁴² Studi ini meneliti hubungan antara berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki korelasi signifikan dengan resiliensi, dengan kontribusi efektif sebesar 60,7%. Berbeda dengan penelitian ini yang mengkaji strategi resiliensi secara luas,

⁴¹ Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.

⁴² Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115-131.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi pengalaman yang merugikan.⁴³ Resiliensi dapat berperan terhadap terjadinya burnout pada individu. Hal ini dikarenakan dimensi-dimensi yang ada pada resiliensi berkorelasi negatif dengan dimensi-dimensi yang ada pada burnout.⁴⁴ Mahasiswa yang sedang berada dalam suatu tekanan mungkin saja mengalami stres dan berakhir burnout, namun dengan resiliensi mahasiswa mampu memanfaatkan tekanan tersebut sebagai peluang untuk berkembang, sehingga tantangan-tantangan yang akan datang lebih mudah diatasi, dengan resiliensi, individu mampu bersikap positif meskipun terpapar stresor yang tinggi.⁴⁵

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dengan baik terhadap stres dan tantangan yang dihadapi dalam hidup. Menurut Windle resiliensi tidak hanya dilihat sebagai kemampuan untuk bertahan, tetapi juga sebagai kemampuan untuk beradaptasi positif terhadap stresor yang ada, dengan melibatkan dua aspek utama, yaitu dukungan sosial dan kemampuan pengaturan diri. Dalam konteks mahasiswa, resiliensi menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan akademik yang intens, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang berada di bawah tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir dan ujian.

Selain itu, Gillespie et al. mengembangkan konsep resiliensi yang lebih dinamis, dengan menekankan interaksi antara faktor individu dan

⁴³ Simatupang, Dea Christy. "Pengaruh Resilience Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Di Era Pandemi Covid-19." (2022).

⁴⁴ Reditayani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86-94.

⁴⁵ Sallata, Jean Michelle Madeline; Huwae, Arthur. Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2023, 2.5: 2103-2124.

lingkungan dalam membentuk resiliensi. Mereka berpendapat bahwa faktor individu, seperti keterampilan coping dan fleksibilitas psikologis, berperan penting dalam membangun resiliensi. Di sisi lain, faktor lingkungan yang mendukung, seperti dukungan sosial dan suasana akademik yang positif, juga dapat memperkuat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan resiliensi sebagai mekanisme yang mendukung mahasiswa dalam mengelola burnout akademik.

Resiliensi merupakan salah satu aspek psikologis yang menarik bagi para peneliti dan praktisi di bidang psikologi dan psikiatri. Konsep ini awalnya berkembang sebagai salah satu variabel penting dalam perkembangan anak. Berbagai penelitian dilakukan, salah satunya adalah International Resilience Project yang dipublikasikan oleh Edith H. Grotberg pada tahun 1995. Pada project tersebut Grotberg mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas universal yang mendukung kemampuan individu, kelompok, dan komunitas untuk mencegah, meminimalisasi, atau mengatasi dampak dari kesulitan yang dihadapi.⁴⁶ Peneliti lain mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang dilakukan individu untuk beradaptasi secara positif meskipun ia menghadapi kesulitan yang signifikan atau trauma. Pada kedua konsep tersebut, kondisi sulit (kesulitan) merupakan aspek yang relevan dalam variabel resiliensi. Pada penelitian lain, kondisi sulit yang dihadapi didefinisikan sebagai bentuk risiko psikososial. Pada konsep tersebut, Rutter mendeskripsikan resiliensi sebagai resistensi relatif terhadap risiko psikososial.⁴⁷

Secara spesifik, para peneliti mencoba untuk menelaah konsep resiliensi pada konteks khusus, salah satunya dalam konteks pendidikan

⁴⁶ Patilima, Hamid. *Peran Pendidik Dalam Membangun Resiliensi Anak Usia Dini*. Deepublish.

⁴⁷ Mutaqin, Jenny Jainul. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Pandemic Fatigue Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 2021. Phd Thesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

yaitu resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk dapat menghadapi kemunduran, stres atau tekanan dalam setting akademik.⁴⁸ Cassidy dalam instrumen yang disusun mencoba untuk menangkap keterampilan mahasiswa untuk bounce back (daya lenting) dalam menghadapi kesulitan. Keterampilan resiliensi akademik secara spesifik mengarah pada respon yang dimunculkan oleh individu dalam menghadapi tekanan akademik.⁴⁹

Resiliensi sebagai respons adaptif menunjukkan bahwa individu mampu merespons tekanan atau masalah dengan cara yang sesuai. Respons adaptif yang positif terjadi ketika individu dapat menganalisis dan menyesuaikan pikiran, perilaku, serta emosi dalam menghadapi kesulitan.⁵⁰ Sebagai contoh, saat seseorang mengalami masalah akademik, ia menyadari emosi seperti ketakutan atau kecemasan sebagai reaksi terhadap situasi tersebut. Setelah menyadari emosinya, individu kemudian menganalisis situasi dan mencari solusi. Respons ini merupakan bentuk adaptasi yang positif.

Kemampuan untuk memberikan respons adaptif juga mendukung respons dinamis. Respons dinamis melibatkan tindakan proaktif untuk mencegah, mengatasi, dan meminimalkan dampak tekanan atau masalah.⁵¹ Respons adaptif menjadi modal penting dalam membangun respons dinamis. Individu yang fleksibel dalam menyesuaikan diri dengan situasi sulit lebih mudah mengambil langkah-langkah untuk mencegah masalah

⁴⁸ Putri, Ananda, Nefi Darmayanti, And Asih Menanti. "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa." *Jiva: Journal Of Behaviour And Mental Health* 4.1 (2023).

⁴⁹ Adni, Azizatul, Et Al. "Kajian Literatur: Resiliensi Sebagai Variabel Psikologis Yang Berperan Penting Dalam Proses Pendidikan Mahasiswa Kedokteran." *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 23.2 (2024): 145-154.

⁵⁰ Faturrohman, Afi, And Dony Darma Sagita. "Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (Tmt) Di Daerah Khusus Ibukota (Dki) Jakarta." *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy* 4.1 (2022): 167-178.

⁵¹ Wahjono, Sentot Imam; Surabaya, U. M. Stres & Perubahan. 2022.

lebih lanjut, mengatasi tekanan, dan mengurangi dampak yang dirasakan.⁵² Kedua respons ini, adaptif dan dinamis, saling melengkapi dan bekerja sama untuk membentuk keterampilan resiliensi yang kokoh pada individu.

Individu yang tidak resilien, akan mudah putus asa dan merasa terpuruk apabila dihadapkan pada permasalahan.⁵³ Kondisi demikian akan berimbas pada mahasiswa dengan resiliensi yang rendah dan menyebabkan mahasiswa tidak akan mampu menghindari dampak negatif yang timbul, seperti munculnya rasa malas, takut, jenuh, dan kondisi lain yang dapat memperburuk kondisi mahasiswa. Pada akhirnya, dampak negatif ini membuat mahasiswa menghabiskan waktu lama dalam pengerjaan tugas akhir serta energi dan materi yang juga terkuras, sehingga tidak sedikit mahasiswa mengalami tekanan psikologis hingga memutuskan untuk menunda mengerjakan, berhenti di tengah jalan atau tidak mampu melanjutkan skripsi, tidak bertanggung jawab pada tugas dan pilihannya, serta memilih untuk bertindak sesuka hati agar mampu melepaskan masalah yang dihadapi.

Mahasiswa yang resilien akan berpikir positif dan memiliki kepercayaan adanya solusi untuk menuntaskan kendala dalam pengerjaan tugas akhir. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah kecerdasan emosional. Ketika individu dihadapkan dengan tekanan yang memunculkan emosi negatif, faktor ini akan memunculkan bentuk perilaku sebagai respon dalam menghadapi tekanan emosi, sehingga apabila resiliensi individu meningkat, maka individu akan mampu mengatasi masalah apapun yang memunculkan keberanian dan kematangan dalam mengelola emosi.⁵⁴

⁵² Aqib, Zainal. *Bimbingan Dan Konseling*. Yrama Widya, 2020.

⁵³ Nurfaiza, Alda, Suryati Suryati, And Bela Janare Putra. "Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik Miracle Question Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas Sandwich Generation Women." *Berkala Ilmiah Pendidikan* 4.3 (2024): 657-668.

⁵⁴ Anggraini, Sitti; Yanto, Agustinus Rudi. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal On Education*, 2023, 5.4: 12158-12174.

Dalam pengembangan resiliensi, kecerdasan emosional dapat berkontribusi secara signifikan. Individu yang resilien dan memiliki kecerdasan emosional cenderung memanfaatkan emosi positif untuk mengurangi dan menjauhkan diri dari emosi negatif yang sering muncul saat menghadapi tekanan atau masalah, seperti yang dikemukakan oleh Tugade dan Fredrickson. Hal ini sejalan dengan penelitian Schneider dkk, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam memberikan energi dan manfaat positif yang memengaruhi resiliensi, terutama pada mahasiswa.⁵⁵ Energi positif ini menjadi pendorong munculnya respons psikologis dan fisiologis yang mendukung resiliensi dalam menyelesaikan berbagai masalah.

Goleman mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengenali dan memahami perasaan, memotivasi diri, serta mengelola emosi demi menjaga keseimbangan dalam hubungan atau interaksi sosial.⁵⁶ Dengan kecerdasan emosional yang baik, individu mampu menjalin hubungan yang harmonis dan efektif, sekaligus memperkuat kapasitas resiliensinya dalam menghadapi tantangan.

2. Teori Resiliensi Edith Grotberg

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif di tengah tekanan atau situasi sulit. Menurut Grotberg resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan kapasitas yang dapat dikembangkan melalui interaksi antara individu dengan lingkungannya. Dalam konteks pendidikan, resiliensi sangat penting bagi mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik dan tantangan lainnya.

Edith Grotberg mengembangkan teori resiliensi dengan menekankan pada pentingnya faktor pelindung yang membantu individu menghadapi tantangan hidup. Faktor-faktor tersebut dikelompokkan ke dalam tiga komponen utama, yaitu I Have, I Am, dan I Can. Ketiga

komponen ini menggambarkan sumber daya eksternal, kekuatan internal, dan keterampilan individu yang saling mendukung untuk menciptakan resiliensi.

- a. I Have (Dukungan Eksternal) Komponen ini mencakup dukungan dari orang-orang di sekitar, seperti keluarga, teman, dan lingkungan. Dukungan tersebut membantu individu merasa lebih kuat dalam menghadapi tekanan.

Contoh: Hubungan yang baik dengan keluarga atau teman dapat memberikan rasa aman dan kepercayaan.

- b. I Am (Kekuatan Internal) Komponen ini merujuk pada bagaimana individu memandang dirinya sendiri, seperti rasa percaya diri dan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan.

Contoh: Individu yang percaya pada kemampuan dirinya lebih mampu bertahan di tengah tekanan.

- c. I Can (Kemampuan Sosial dan Keterampilan) Komponen ini melibatkan keterampilan untuk menghadapi masalah, seperti kemampuan memecahkan masalah, mengelola emosi, dan berkomunikasi dengan efektif.

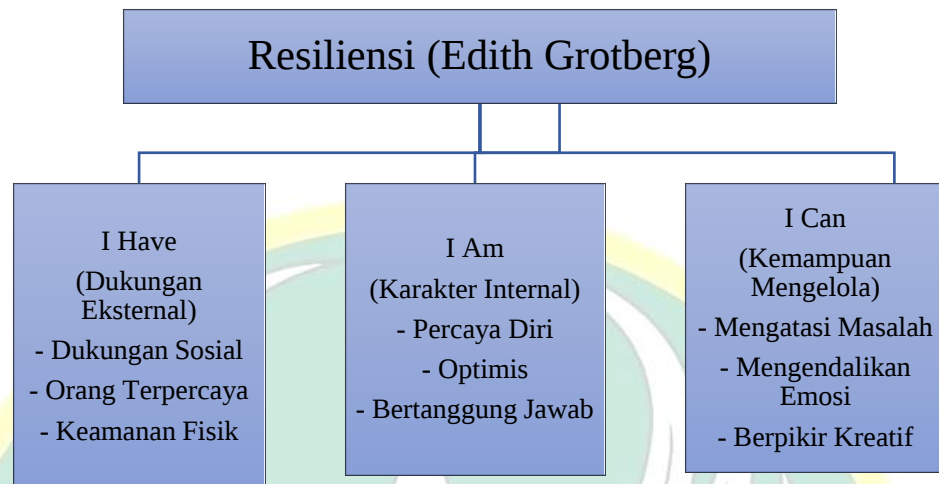
Contoh: Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih mampu mengatasi burnout.

Teori Grotberg ini sangat relevan dalam konteks penelitian yang membahas resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik. Penelitian ini akan menganalisis:

- a. I Have: Dukungan sosial yang membantu mahasiswa mengatasi burnout.
- b. I Am: Kekuatan internal mahasiswa yang memengaruhi kemampuan mereka untuk bangkit.
- c. I Can: Strategi coping dan keterampilan yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik.

Teori ini memberikan kerangka analisis yang komprehensif untuk memahami bagaimana mahasiswa dapat mengelola burnout melalui

dukungan eksternal, kekuatan internal, dan keterampilan pribadi. Penjelasan ini akan menjadi dasar pembahasan pada bab berikutnya.



Gambar 2.1 Teori Resiliensi Edith Grotberg

Teori ini memberikan kerangka analisis yang komprehensif untuk memahami bagaimana mahasiswa dapat mengelola burnout melalui dukungan eksternal, kekuatan internal, dan keterampilan pribadi. Penjelasan ini akan menjadi dasar pembahasan pada bab berikutnya.

3. Burnout Akademik

Burnout akademik di kalangan mahasiswa sering kali terjadi karena ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang tinggi dengan sumber daya yang terbatas, model burnout yang lebih spesifik untuk konteks akademik, dengan menyatakan bahwa burnout pada mahasiswa dapat dipicu oleh beban kerja yang berlebihan, kurangnya dukungan, dan waktu istirahat yang tidak memadai. Mereka juga menekankan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout cenderung mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres dan dukungan sosial untuk mengurangi dampak burnout pada mahasiswa.

Maslach dan Leiter memperkenalkan model 6 dimensi burnout yang meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi, yang semuanya berhubungan erat dengan burnout

akademik. Mereka juga menyoroti bahwa resiliensi psikologis memainkan peran kunci dalam mengurangi efek negatif burnout, karena resiliensi memungkinkan individu untuk mengelola stres dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh tekanan akademik.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan pembelajaran daring yang semakin meningkat, Smith dan Jones mengidentifikasi bahwa teknologi pendidikan dan cara belajar yang berubah selama pandemi COVID-19 turut memperburuk burnout akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlalu banyak terpapar informasi dan berinteraksi melalui platform digital sering kali mengalami kelelahan mental yang lebih tinggi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko burnout. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi coping yang efektif dan mendukung kesejahteraan mahasiswa, baik secara individu maupun dalam konteks sosial dan akademik.

Secara garis besar burnout akademik adalah kondisi psikologis yang terkait dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi yang diakibatkan oleh tekanan akademik yang berlebihan. Istilah burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger yang mengidentifikasi fenomena ini pada pekerja sosial.⁵⁷ Kemudian, Maslach & Jackson mengembangkan model Burnout yang menyatakan bahwa burnout terdiri dari tiga dimensi utama:

- a. Kelelahan emosional (emotional exhaustion), yang merujuk pada kelelahan fisik dan emosional yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan atau studi yang terus-menerus.
- b. Depersonalisasi (depersonalization), yaitu perasaan tidak terhubung atau apatis terhadap orang lain, dalam hal ini bisa merujuk pada mahasiswa yang merasa jauh dari teman sekelas atau dosen.

⁵⁷ Ulva, Tunikmah. *Individu Untuk Mengatasi Burnout Pada Siswa Di Mts N 1 Bandar Lampung*. 2024. Phd Thesis. Uin Raden Intan Lampung.

- c. Penurunan prestasi pribadi (*reduced personal accomplishment*), yang menunjukkan berkurangnya rasa pencapaian dalam studi atau pekerjaan akademik.⁵⁸

Pada mahasiswa tingkat akhir, burnout sering kali lebih intens karena mereka menghadapi tantangan seperti ujian akhir, penulisan skripsi, dan keputusan karier, yang dapat menambah tekanan psikologis mereka. Burnout akademik dapat dipicu oleh faktor-faktor eksternal, seperti tuntutan akademik yang tinggi, serta faktor internal, seperti perfeksionisme, kurangnya kontrol terhadap tugas-tugas akademik, dan keterbatasan sumber daya psikologis untuk mengelola stress.⁵⁹

4. Hubungan Antara Resiliensi dan Burnout Akademik

Hubungan antara resiliensi dan burnout akademik sangat penting dalam penelitian ini. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengatasi gejala burnout yang muncul akibat stres akademik yang berlebihan. Resiliensi berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang memungkinkan mahasiswa untuk mengelola stres dengan lebih efektif, mengurangi dampak negatif dari burnout, dan mempertahankan keseimbangan emosional.⁶⁰

Resiliensi tidak hanya membantu individu untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan tetapi juga memungkinkan mereka untuk belajar dari pengalaman tersebut, mengembangkan kemampuan beradaptasi, dan memperbaiki strategi pengelolaan stres mereka. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih cenderung berhasil menyelesaikan skripsi atau tugas akhir mereka meskipun menghadapi tekanan yang besar.

⁵⁸ Faaroek, Annie. "Pengaruh Job Demand Terhadap Turnover Intention Melalui Burnout Pada Karyawan Work From Home." *Forum Ilmiah*. Vol. 17. No. 3. 2020.

⁵⁹ Maulana, Rayhan Deta, and Ramon Ananda Paryontri. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8.3 (2024): 1413-1427.

⁶⁰ Hariyanti, T., Octavianus, M., Windarwati, N. H. D., & Pitoyo, A. Z. (2024). *Resiliensi Perawat Perempuan di Masa Covid-19*. Deepublish.

5. Resiliensi dalam Konteks Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tantangan unik yang membuat mereka rentan mengalami burnout. Tugas akhir, ujian komprehensif, dan persiapan masa depan adalah beberapa faktor yang dapat menambah beban mental mereka. Dalam konteks ini, resiliensi psikologis menjadi faktor penentu dalam membantu mereka untuk tetap bertahan dan mencapai tujuan akademik mereka.

Mahasiswa dengan resiliensi yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk:

- a. Mengatur waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tanpa merasa kewalahan.
- b. Menjaga motivasi meskipun menghadapi kesulitan atau kegagalan.
- c. Menggunakan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau dosen untuk mencari mengurangi tekanan.
- d. Makna positif dalam setiap tantangan akademik, yang dapat meningkatkan rasa pencapaian dan kepuasan pribadi.

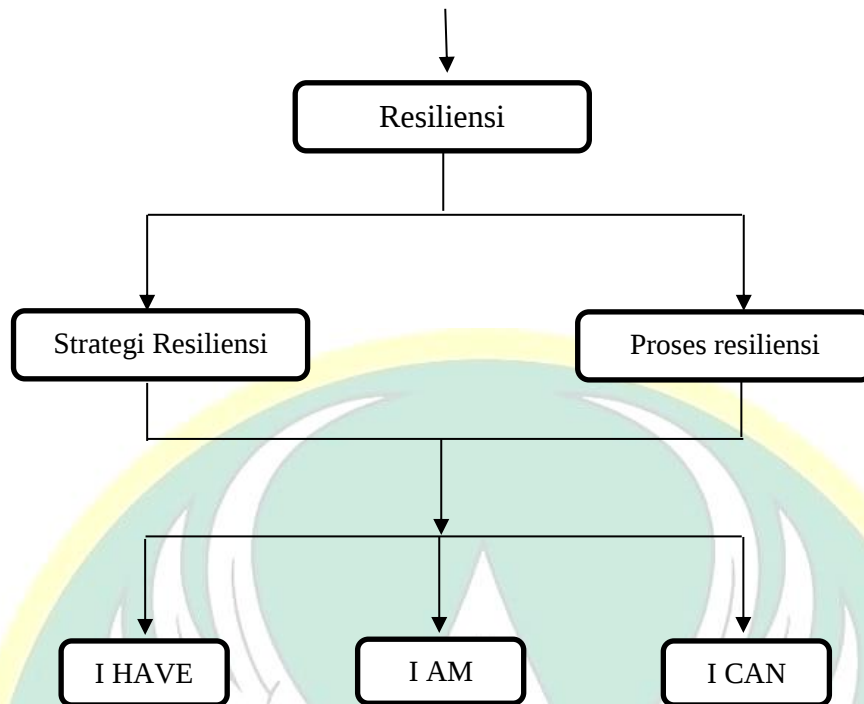
Penelitian oleh Morales menunjukkan bahwa mahasiswa yang resilien lebih mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi, yang sangat penting untuk mencegah burnout.⁶¹

B. Kerangka Teori Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua teori utama yang saling mendukung untuk memahami fenomena burnout akademik dan resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Kedua teori tersebut adalah teori resiliensi dari Grothbreg, teori burnout akademik dari Maslach.

Burnout akademik

⁶¹ Hanan, Shabrina Zatil, Et Al. *Pengaruh Tipe Kepribadian Big Five, Regulasi Emosi Dan Jenis Kelamin Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*. 2022. Bachelor's Thesis. Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.



Gambar 2.2 kerangka berpikir

1. Teori Resiliensi Grotberg

Faktor-Faktor Resiliensi Grotberg mengidentifikasi tiga faktor penting yang berkontribusi pada resiliensi individu, yaitu:

- a. I Have (Sumber Daya): Kemampuan dan dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan untuk mengatasi stres.
- b. I Am (Karakter Pribadi): Kualitas pribadi seperti kepercayaan diri, optimisme, dan keterampilan coping yang positif.
- c. I Can (Kemampuan): Kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan stres dengan cara yang adaptif, seperti mengembangkan strategi coping.

Resiliensi dalam konteks ini merujuk pada kapasitas mahasiswa untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan akademik, seperti burnout.

2. Teori Burnout Akademik (Maslach)

Maslach's Burnout Inventory (MBI): Burnout akademik terdiri dari tiga dimensi utama:

- a. Kelelahan Emosional: Perasaan lelah dan tertekan akibat tuntutan akademik yang berlebihan.
- b. Depersonalisasi: Perasaan negatif atau sinis terhadap tugas-tugas akademik atau orang lain dalam konteks akademik.
- c. Penurunan Prestasi: Berkurangnya rasa pencapaian dan motivasi dalam mencapai tujuan akademik.

Maslach menyatakan bahwa burnout terjadi akibat stres yang berlarut-larut dan tidak ada cukup sumber daya untuk menghadapinya



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan langkah-langkah penting yang harus dirancang sebelum memulai suatu penelitian. Metode penelitian tidak hanya mencakup teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data, tetapi juga bagaimana data tersebut dianalisis dan diinterpretasikan untuk mencapai tujuan penelitian.⁶² Metode penelitian dapat dianggap sebagai pendekatan sistematis dan terstruktur yang dirancang untuk memastikan bahwa hasil penelitian memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Dalam konteks penelitian ini, metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif, yang menekankan pada pengumpulan data berupa informasi deskriptif yang diungkapkan melalui kata-kata, pengalaman, dan pandangan subjek penelitian.⁶³

Penelitian kualitatif juga bersifat sistematis dan terorganisasi, dimulai dengan pengumpulan data dari sumber-sumber yang relevan hingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang masalah yang diteliti. Proses ini dilakukan dengan cermat dan logis, memastikan bahwa setiap langkah mendukung tujuan penelitian, baik secara teoritis maupun praktis.⁶⁴

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami dan menggali makna pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian tanpa manipulasi atau intervensi dari peneliti. Data yang dikumpulkan berupa deskripsi mendalam melalui wawancara mendalam, yang berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik serta strategi resiliensi yang mereka gunakan. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana

⁶² Sri Anjarwati, S. E., Ak, M., Andriya Risdwiyanto, S. E., Asep Deni, M. M., Lies Hendrawan, K., Se, M., ... & Muhammad Iryanto, S. E. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Cv Rey Media Grafika.

⁶³ Sulianta, Feri. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Feri Sulianta, 2024.

⁶⁴ Adil, Ahmad, Et Al. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik*. Jakarta: Get Press Indonesia, 2023.

mahasiswa mengalami, memaknai, dan mengatasi burnout akademik dalam konteks kehidupan akademik mereka.

A. Pendekatan dan jenis penelitian

1. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Melalui pendekatan penelitian kualitatif, peneliti memiliki kemampuan untuk memahami subjek secara mendalam, mengenali pengalaman yang dialami oleh subjek dalam kehidupan sehari-hari, dan menggali makna dari setiap peristiwa yang terjadi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk berperan aktif dalam pengumpulan data dan analisis, sehingga mampu memahami konteks dan keadaan subjek penelitian secara menyeluruh sesuai dengan fokus penelitian yang diangkat.

Metode penelitian kualitatif menganggap bahwa setiap peristiwa bersifat unik dan memiliki perbedaan yang dipengaruhi oleh konteks tertentu. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat cocok untuk menjelaskan fenomena yang kompleks, seperti resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi burnout akademik. Penelitian kualitatif memberikan penekanan pada pengumpulan data secara rinci, yang melibatkan wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumentasi, untuk menggambarkan realitas yang sesungguhnya.

Tujuan utama dari pendekatan ini adalah memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kondisi subjek penelitian, dengan fokus pada deskripsi yang rinci dan mendalam tentang situasi yang terjadi secara alami (natural setting). Dengan pendekatan ini, hasil penelitian diharapkan dapat mencerminkan pengalaman nyata yang dialami oleh subjek, serta memberikan gambaran yang otentik mengenai strategi mereka dalam mengatasi tantangan burnout akademik.

2. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Sesuai dengan namanya, penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran yang objektif mengenai

fenomena tertentu berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Penelitian ini dirancang untuk menggambarkan kondisi, situasi, atau karakteristik khusus dari subjek penelitian secara rinci, tanpa adanya intervensi atau manipulasi dari peneliti.

Penelitian deskriptif kualitatif berfungsi menyediakan informasi yang mendalam mengenai fenomena sosial, seperti menggambarkan pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik serta strategi mereka dalam mengembangkan resiliensi psikologis. Dalam penelitian ini, masalah penelitian sudah dirumuskan secara jelas, tetapi peneliti berfokus pada penegasan konsep-konsep yang relevan untuk memahami fenomena tersebut secara mendalam.

Pendekatan deskriptif ini mencakup proses analisis dan interpretasi data yang dikumpulkan melalui metode kualitatif, seperti wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh tidak hanya dideskripsikan, tetapi juga dianalisis untuk menemukan pola, tema, dan makna yang mendasari pengalaman subjek penelitian. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran nyata dan mendalam mengenai fenomena yang sedang dikaji, mencerminkan realitas yang terjadi di lapangan.

B. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di UIN Prof. K.H Syaiffudin Zuhri Purwokerto yang terletak di Jl. A. Yani No.40A, Karanganjing, Purwanegara, Kec. Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53126. Penelitian dilakukan mulai bulan April 2024 dan data yang telah dikumpulkan dianggap mencukupi untuk dianalisis.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu dari bulan September 2024 hingga Januari 2025. Selama periode tersebut, peneliti melakukan berbagai tahapan penelitian, mulai dari persiapan, pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, hingga proses analisis data dan

penyusunan laporan penelitian. Jangka waktu ini dipilih untuk memastikan penelitian dilakukan secara mendalam dan sistematis, sehingga mampu menggambarkan fenomena yang diteliti dengan rinci dan akurat.

Tabel 3.1 Jadwal Observasi

No	Jadwal Peneliti	2024 – 2025																											
		Sep				Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mart			
	Minggu ke-	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pelaksanaan																												
2	Pengumpul an data																												
3	Analisis data																												
4	Menyusun kerangka																												
5	Bimbingan skripsi																												
6	Munaqosyah																												

C. Subjek dan objek penelitian

1. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Teknik pemilihan subjek dilakukan dengan metode snowball sampling, yaitu Dimana Teknik penentuan subjek yang dilakukan melalui rujukan dari subjek awal kepada individu lain yang memiliki karakteristik serupa. Penelitian ini dimulai dari satu mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021 yang sedang Menyusun skripsi dan mengalami burnout akademik, kemudian penulis merekomendasikan mahasiswa lain yang memiliki pengalaman serupa partisipan dipilih berdasarkan kesediaan mereka untuk terlibat dalam penelitian ini.

Table 3.2 identitas subjek.

No.	Inisial	Jenis kelamin	Umur	Jurusan
1.	LPD	P	22	BKI
2.	BMU	P	22	BKI
3.	LB	P	22	BKI

Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan peneliti untuk menentukan subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria berikut:

- a. Mahasiswa Tingkat Akhir diatas semester 7
- b. Mahasiswa Bimbingan konseling islam angkatan 2021
- c. Berusia 21 hingga 25 tahun.
- d. Sedang mengerjakan skripsi.
- e. Bersedia mengisi lembar infom consent

2. Objek penelitian

Objek penelitian dalam studi ini berfokus pada bagaimana mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2021 menghadapi burnout akademik yang mereka alami serta strategi dan proses resiliensi psikologis yang mereka gunakan untuk menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini berusaha menggali pengalaman mendalam dari mahasiswa dalam mengatasi kelelahan emosional, membangun kesadaran diri, serta menerapkan mekanisme resiliensi untuk tetap produktif dan menyelesaikan tugas akademik mereka. Objek penelitian juga mencakup bagaimana mahasiswa tingkat akhir memahami tantangan yang mereka hadapi, mengidentifikasi sumber stres akademik, dan mengembangkan strategi adaptif untuk mencegah dampak negatif burnout terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis mereka.

3. Karakteristik Subjek

Kriteria inklusi untuk subjek penelitian meliputi mahasiswa yang berada pada semester akhir, memiliki pengalaman burnout akademik, serta bersedia untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses penelitian. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak berada pada semester akhir, tidak memiliki pengalaman burnout, atau tidak bersedia mengikuti penelitian dikecualikan dari subjek penelitian. Karakteristik ini dipilih untuk memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengeksplorasi strategi mengatasi burnout akademik melalui penguatan resiliensi psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk menggali pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengelola resiliensi psikologis. Langkah-langkah penelitian ini mencakup beberapa tahapan utama yang dilakukan dengan cermat dan terstruktur.

1. Pemilihan Partisipan

Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan snowball sampling, yaitu Teknik penentuan subjek yang dilakukan secara bertahap melalui rekomendasi dari partisipan awal kepada individu lain yang memiliki karakteristik serupa. Penelitian ini dimulai dari satu mahasiswa yang telah dikenal dan memenuhi kriteria, kemudian penulis meminta mereka merekomendasikan mahasiswa lain yang juga mengalami kondisi burnout akademik selama menyusun skripsi.

2. Persiapan Instrumen Penelitian

Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman wawancara ini dirancang untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait burnout akademik dan strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi tekanan tersebut. Pertanyaan yang diajukan berfokus

pada makna resiliensi, pengalaman pribadi dalam mengelola stres akademik, serta faktor-faktor sosial, individu, dan lingkungan yang memengaruhi kemampuan mereka dalam bertahan di tengah tantangan akademik.

3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara mendalam kepada partisipan yang telah dipilih. Meskipun wawancara tidak menjadi metode utama dalam penelitian ini, peneliti tetap memanfaatkan wawancara sebagai salah satu cara untuk menggali informasi secara lebih rinci. Wawancara dilakukan secara tatap muka atau melalui aplikasi daring, tergantung pada kenyamanan dan ketersediaan partisipan. Setiap wawancara dipandu dengan pedoman wawancara yang telah disiapkan sebelumnya, namun juga memberi ruang bagi partisipan untuk berbicara lebih leluasa tentang pengalaman mereka. Semua wawancara direkam untuk mempermudah proses transkripsi dan analisis data.

4. Transkrip Analisis Data

Setelah pengumpulan data selesai, langkah selanjutnya adalah mentranskripsi hasil wawancara secara verbatim. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses analisis dimulai dengan membaca transkrip secara keseluruhan untuk mendapatkan pemahaman umum tentang isi wawancara. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data, seperti pengalaman mahasiswa dalam menghadapi burnout, strategi coping yang digunakan, dan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi mereka. Setiap tema dianalisis secara mendalam untuk memahami kaitannya dengan teori-teori yang ada, seperti teori burnout akademik dari Maslach dan teori resiliensi dari Grotberg.

5. Validasi Data

Untuk memastikan validitas data, peneliti melakukan teknik triangulasi, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan data yang

diperoleh melalui sumber lain, seperti literatur terkait atau observasi (jika diperlukan). Peneliti juga dapat meminta umpan balik dari partisipan mengenai hasil temuan awal untuk memastikan bahwa interpretasi yang diberikan sesuai dengan pengalaman mereka.

6. Penarikan Kesimpulan dan Penyusunan Laporan

Setelah data dianalisis, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh dari analisis data. Kesimpulan ini akan menjawab rumusan masalah dalam penelitian dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik serta cara mereka mengelola resiliensi. Laporan penelitian kemudian disusun dengan memaparkan latar belakang, metode, temuan, dan diskusi terkait hasil penelitian.

E. Teknik pengumpulan data

1. Observasi

Observasi merupakan suatu metode pengumpulan data dalam penelitian yang melibatkan pengamatan langsung terhadap objek, perilaku, atau kejadian yang sedang diteliti. Dalam konteks penelitian, observasi dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk mencatat fenomena yang terjadi di lapangan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data berdasarkan pengamatan langsung tanpa bergantung pada laporan atau penuturan subjek penelitian. Proses observasi melibatkan perhatian mendalam terhadap detail, pencatatan menggunakan alat bantu seperti catatan lapangan, dan pengorganisasian data yang diperoleh untuk dianalisis lebih lanjut.⁶⁵

Observasi dalam penelitian ini diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap perilaku, interaksi, serta pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik. Observasi

⁶⁵ Fadilla, A. Rizky; Wulandari, P. Ayu. Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 2023, 1.3: 34-46.

dilakukan oleh peneliti secara langsung dengan tujuan untuk mendapatkan data yang akurat dan mendalam.⁶⁶

Dalam penelitian ini, observasi berfokus pada tiga aspek utama yang berkaitan dengan strategi resiliensi mahasiswa tingkat akhir, yaitu:

- a. Emosi: Mengamati bagaimana mahasiswa mengelola dan mengekspresikan emosi mereka selama menghadapi tekanan akademik.
- b. Pikiran: Mengamati pola pikir mahasiswa dalam merespon situasi yang memicu burnout akademik, termasuk strategi kognitif yang digunakan untuk tetap termotivasi.
- c. Perilaku: Mengamati tindakan dan aktivitas mahasiswa yang mencerminkan upaya mereka dalam mengatasi burnout dan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan diri.

Melalui observasi ini, peneliti berupaya memahami mekanisme resiliensi psikologis yang digunakan mahasiswa tingkat akhir secara lebih rinci dalam konteks alami kehidupan mereka.

2. Wawancara

Wawancara merupakan bentuk komunikasi verbal antara dua pihak atau lebih, di mana salah satu pihak berperan sebagai pewawancara yang mengajukan pertanyaan, sementara pihak lain, yakni responden, memberikan jawaban⁶⁷. Dalam konteks penelitian ini, wawancara bertujuan untuk mengumpulkan informasi mendalam terkait strategi resiliensi yang diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi burnout akademik. Pewawancara menyusun pertanyaan yang dirancang untuk menggali pengalaman pribadi mahasiswa, cara mereka mengelola stres akademik, serta bagaimana mereka mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan.

⁶⁶ Ulva, Tunikmah. *Individu Untuk Mengatasi Burnout Pada Siswa Di Mts N 1 Bandar Lampung*. 2024. Phd Thesis. Uin Raden Intan Lampung.

⁶⁷ FADILLA, A. Rizky; WULANDARI, P. Ayu. Literature review analisis data kualitatif: tahap pengumpulan data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 2023, 1.3: 34-46.

Penelitian ini menggunakan wawancara yang bersifat terstruktur, di mana daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya akan digunakan untuk menggali lebih dalam pengalaman mahasiswa terkait burnout akademik dan strategi resiliensi yang mereka gunakan.

Pertanyaan yang diajukan berfokus pada tiga aspek utama: emosi, pikiran, dan perilaku mahasiswa dalam merespons tantangan akademik. Data yang diperoleh dari wawancara kemudian dianalisis untuk menilai tingkat kesadaran diri mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik serta cara mereka mengelola tekanan yang ada.

Secara keseluruhan, wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang sangat penting dalam penelitian ini. Wawancara memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam, kompleks, dan bersifat personal yang sulit diperoleh dengan metode lain. Selain itu, wawancara memberi ruang bagi responden untuk lebih bebas mengungkapkan pandangan dan pengalaman mereka, sehingga data yang terkumpul menjadi lebih autentik dan berguna untuk tujuan penelitian.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini sebagai pengumpulan data yang berasal dari berbagai dokumen, baik yang bersifat tertulis maupun non-tertulis. Dokumen tersebut dapat mencakup catatan harian atau foto. Dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Adapun jenis dokumen yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi, Catatan harian, yang dapat memberikan data terkait dengan emosi, pikiran, dan perilaku sehari-hari mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik. Dan foto, yang digunakan untuk mendokumentasikan aktivitas dan interaksi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari mereka, yang dapat memberikan informasi tambahan mengenai cara mereka mengelola tekanan akademik.

F. Teknik analisis data

1. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses analisis yang bertujuan untuk menyaring, menajamkan, memusatkan, membuang, serta mengatur data sedemikian rupa sehingga memungkinkan penarikan dan verifikasi kesimpulan akhir. Proses ini melibatkan upaya merangkum data, memilih informasi yang esensial, berfokus pada aspek yang relevan, serta mengidentifikasi tema dan pola. Dengan data yang telah direduksi, peneliti akan mendapatkan gambaran yang lebih terstruktur, sehingga memudahkan dalam pengumpulan data lanjutan maupun pencarian data ketika diperlukan.⁶⁸

2. Penyajian data

Setelah data direduksi, langkah berikutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data yang paling umum berupa teks naratif yang menggambarkan peristiwa atau kejadian yang telah terjadi di masa lalu. Penyajian data dapat dilakukan melalui berbagai bentuk, seperti deskripsi singkat, diagram, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Dengan menyajikan data, peneliti dapat lebih mudah memahami situasi yang sedang diteliti dan merencanakan langkah berikutnya berdasarkan pemahaman tersebut.

3. Kesimpulan

Dalam proses penarikan kesimpulan, peneliti berupaya memberikan jawaban atas pertanyaan atau mencapai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya. Kesimpulan ini perlu didasarkan pada bukti yang kuat dan relevan dari hasil penelitian. Selain itu, peneliti juga harus mempertimbangkan keterbatasan dan kekurangan metodologi yang dapat memengaruhi validitas dari kesimpulan yang dihasilkan.

⁶⁸ Nurhaini, E. (2023). *Implementasi metode project based learning oleh guru Akidah Akhlak dalam mengembangkan akhlak siswa Kelas VII D di MTsN 1 Kota Malang pada era society 5.0* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).



BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum dan Analisis Wawancara

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa prodi bimbingan konseling islam angkatan 2021 dalam menghadapi burnout akademik serta strategi resiliensi yang mereka gunakan untuk mengatasi tekanan akademik. Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan berkurangnya rasa pencapaian akademik yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir karena berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan penyelesaian tugas akhir, serta kecemasan terhadap masa depan.

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Data dikumpulkan melalui metode kuesioner awal dan wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir yang telah mengalami burnout akademik. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman subjek, kemudian dikaitkan dengan teori burnout akademik dari Maslach serta teori resiliensi dari Grotberg untuk memahami bagaimana mahasiswa membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian ini melibatkan tiga mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout akademik dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Ketiga subjek memiliki latar belakang akademik dan pengalaman yang berbeda dalam menghadapi tekanan akademik, namun sama-sama mengalami burnout dalam berbagai bentuk. Berikut adalah gambaran singkat mengenai subjek penelitian.

Table 4.1 identitas subjek

No.	Nama Inisial	Umur	Semester	Jurusan	Jenis Kelamin
1.	LPD	22	8	BKI	P
2.	BMU	22	8	BKI	P
3.	LB	22	8	BKI	P

1. Subjek 1

Nama Inisial : LPD

Umur : 22 Tahun

Jurusan : BKI

LPD adalah seorang mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout akademik akibat tekanan akademik yang berat, terutama saat mengerjakan proposal skripsi dan tugas akhir semester secara bersamaan. Tenggat waktu yang ketat membuatnya merasa dikejar-kejar dan sulit fokus, bahkan mengalami kelelahan mental yang berkepanjangan. Burnout yang dialaminya juga menyebabkan hilangnya semangat belajar, munculnya rasa apatis terhadap tugas kuliah, serta gangguan tidur dan kecemasan yang menghambat aktivitas sehari-hari. Selain itu, subjek merasa usahanya dalam akademik tidak selalu berbanding lurus dengan hasil yang diperoleh, yang semakin menurunkan motivasinya. Meskipun mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing, subjek tetap mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik secara efektif.

2. Subjek 2

Nama inisial : BMU

Umur : 22 Tahun

Jurusan : BKI

BMU adalah seorang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Ia merasa sangat tertekan karena harus mengerjakan tugas besar dengan tenggat waktu yang berdekatan dengan ujian BTA PPI, yang menyebabkan stres berat. BMU mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi belajar, dan merasa terjebak dalam rutinitas akademik yang membuatnya sulit menikmati proses belajar. Selain itu, ia merasa bahwa usahanya dalam menyelesaikan tugas akademik sering kali tidak sebanding dengan hasil yang diperoleh, yang semakin memperburuk perasaannya. Dalam menghadapi burnout

akademik, BMU mencoba berbagai strategi seperti mengambil jeda, berbicara dengan teman dekat, serta mengatur ulang perspektifnya terhadap tugas akademik. Namun, tekanan yang terus menerus tetap menjadi tantangan besar baginya.

3. Subjek 3

Nama inisial : LB

Umur : 22 Tahun

Jurusan : BKI

Subjek adalah seorang mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout akademik akibat tekanan untuk segera menyelesaikan studinya. Ia merasa kewalahan melihat teman-temannya sudah mencapai tahap akhir seperti seminar proposal dan ujian skripsi, sementara dirinya masih tertinggal. Tugas akademik yang menumpuk serta keterbatasan waktu membuatnya merasa kelelahan baik secara fisik maupun mental. Kondisi ini menyebabkan hilangnya motivasi, munculnya perasaan apatis terhadap studi, serta kecemasan yang berkepanjangan. Meskipun telah berusaha keras, ia sering merasa bahwa pencapaiannya tidak sebanding dengan usaha yang telah dilakukan. Namun, subjek berusaha mengatasi tekanan ini dengan mencari dukungan dari keluarga, teman, serta menerapkan strategi seperti membagi tugas menjadi bagian kecil dan beristirahat sejenak ketika merasa terlalu terbebani. Ketiga subjek penelitian ini memiliki pengalaman burnout akademik yang berbeda, namun memiliki kesamaan dalam hal tekanan akademik, kecemasan, serta kelelahan mental yang mereka alami selama menyusun tugas akhir.

Analisis ini akan disajikan berdasarkan tema utama yang muncul dari wawancara, sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Fokus utama pembahasan meliputi pengalaman burnout akademik yang dialami subjek, pemaknaan mereka terhadap resiliensi, strategi yang digunakan untuk mengelola burnout, serta faktor sosial, lingkungan, dan individu yang berkontribusi dalam membangun ketahanan akademik. Dengan pendekatan ini, diharapkan analisis yang disajikan dapat menggambarkan bagaimana

mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan akademik dan menemukan cara untuk tetap bertahan melalui resiliensi psikologis mereka. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil observasi penelitian sebagai berikut:

B. Strategi Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir

1. Strategi Resiliensi LPD

a. Manajemen Waktu dan Pemecahan Masalah

Subjek membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikelola. Dengan cara ini, dia merasa lebih terorganisir dan tidak kewalahan. Contohnya, dalam mengerjakan skripsi, subjek membagi prosesnya menjadi tahapan seperti penelitian, penulisan, dan revisi, yang membuatnya lebih mudah untuk fokus pada satu bagian sekaligus.

"Salah satu strategi saya adalah memecah masalah besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikelola. Contohnya, jika saya memiliki tugas besar, saya akan membaginya menjadi tahapan seperti penelitian, penulisan, dan revisi. Dengan begitu, saya merasa lebih terorganisasi dan tidak kewalahan."

b. Mengambil Waktu untuk Istirahat (Me-Time)

Subjek mengambil waktu sejenak untuk melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti berjalan-jalan atau mendengarkan musik. Ini membantu meredakan stres dan kelelahan, serta memberikan kesempatan untuk reset mental sebelum melanjutkan aktivitas akademik.

"Saya mencoba untuk mengambil waktu istirahat sejenak, seperti sekedar berjalan-jalan atau mendengarkan musik. Saya juga berbicara dengan teman dekat untuk mendapatkan dukungan moral."

c. Dukungan Sosial

Subjek berbicara dengan teman-teman dekat untuk mendapatkan dukungan moral, serta menerima arahan dari dosen pembimbing saat menghadapi tugas atau masalah akademik yang berat. Dukungan emosional dari keluarga juga memberikan kekuatan, seperti yang diungkapkan subjek tentang pentingnya orang-orang terdekat yang selalu ada saat dia merasa tertekan.

"Keluarga memberikan dukungan emosional, seperti mendengarkan tanpa menghakimi dan memberikan dorongan moral. Teman-teman membantu dengan berbagi pengalaman serupa, sehingga saya merasa tidak sendirian. Dosen pembimbing kadang membantu memberikan arahan konkret untuk menyelesaikan tugas atau permasalahan akademik."

d. Gigih dan optimis

Subjek selalu gigih dan optimis dalam menjalankan tugas akademik karna bagi subjek itu juga adalah kunci utama untuk menghadapi burnout akademik. Subjek juga percaya baha setiap masalah pasti selalu ada solusinya, belajar dari pengalaman subjek selalu bisa melewati tantangan dengan baik.

"Ya, saya merasa percaya diri dan optimis karena saya percaya bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Pengalaman sebelumnya menunjukkan bahwa saya selalu berhasil melewati tantangan, jadi saya yakin bisa melakukannya lagi."

Berdasarkan wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi burnout akademik menggunakan berbagai strategi untuk mengelola tekanan, seperti mengatur waktu dengan baik, mencari dukungan sosial, dan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Proses resiliensi yang terjadi melibatkan kekuatan internal (kepercayaan diri, optimisme, nilai pribadi) dan dukungan eksternal (keluarga, teman, dosen, fasilitas kampus). Resiliensi ini membantu mereka tetap bertahan dan mengatasi tekanan akademik, yang pada gilirannya berdampak positif pada keberhasilan akademik.

Berdasarkan hasil analisis, mahasiswa semester akhir yang mengalami burnout akademik menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi tekanan dan kelelahan yang mereka hadapi. Strategi-strategi ini dapat dikategorikan ke dalam aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Grotberg, yaitu "I Have" (dukungan eksternal), "I Am" (sumber daya internal), dan "I Can" (keterampilan dalam menghadapi tantangan).

Pertama, dalam aspek "I Have," mahasiswa memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing sebagai sumber kekuatan eksternal. Dukungan ini berperan penting dalam membantu mereka menghadapi tantangan akademik. Keluarga memberikan dukungan emosional, seperti mendengarkan dan memberikan motivasi tanpa menghakimi, sementara teman-teman berbagi pengalaman serupa yang membuat mereka merasa tidak sendirian. Selain itu, arahan dari dosen pembimbing membantu mereka menemukan solusi konkret dalam menyelesaikan tugas akademik.

Kedua, dalam aspek "I Am," mahasiswa menunjukkan kekuatan internal berupa kepercayaan diri, optimisme, dan nilai pribadi yang membantu mereka bertahan menghadapi tekanan akademik. Dengan membangun pola pikir positif dan keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik, mereka dapat menjaga motivasi dan mengurangi kecemasan yang berlebihan. Selain itu, mereka juga memiliki kesadaran diri untuk mengenali kapan harus beristirahat dan mengatur ulang strategi mereka agar tidak terjebak dalam kelelahan yang berlebihan.

Ketiga, dalam aspek "I Can," mahasiswa mengembangkan keterampilan dalam menghadapi dan mengatasi tantangan akademik. Salah satu strategi utama adalah manajemen waktu dan pemecahan masalah. Dengan membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikelola, mereka dapat lebih fokus dan tidak merasa kewalahan. Selain itu, mereka juga menerapkan teknik coping, seperti mengambil waktu untuk istirahat atau melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti berjalan-jalan atau mendengarkan musik, untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Dengan demikian, strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi burnout akademik sangat sesuai dengan teori resiliensi Grotberg. Kombinasi antara faktor eksternal (dukungan sosial), faktor internal (keyakinan diri dan optimisme), serta keterampilan dalam

menghadapi tantangan (manajemen waktu dan pemecahan masalah) memungkinkan mereka untuk tetap bertahan dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Resiliensi yang terbentuk melalui strategi-strategi ini tidak hanya membantu mereka dalam menyelesaikan studi tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan menghadapi tantangan di masa depan.

2. Strategi Resiliensi BMU

a. Mengambil jeda dan beristirahat

Menurut subjek penting untuk kita memberi diri waktu beristirahat dan mengalihkan perhatian dari tugas-tugas yang menumpuk. Aktivitas seperti mendengarkan musik, berbicara dengan teman, atau melakukan hobi seperti membaca membantu subjek untuk meredakan stres dan mendapatkan kembali energi. Subjek pernah kehilangan motivasi dan selalu mencoba untuk mengambil jeda sejenak untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan.

"Ketika kehilangan motivasi, saya mencoba untuk mengambil jeda sejenak. Saya melakukan aktivitas yang saya nikmati, seperti mendengarkan musik atau berbicara dengan teman dekat, untuk mengalihkan perhatian dari tugas-tugas yang membuat saya merasa terbebani. Ini membantu saya mendapatkan kembali energi dan fokus."

b. Mencari dukungan social

Bagi subjek keluarga, sahabat dekat, dan komunitas belajar berperan sangat penting dalam memberikan dukungan emosional, memberikan rasa aman, dan nasihat praktis. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting dalam mengatasi burnout.

"Saya merasa didukung oleh keluarga, beberapa sahabat dekat, dan rekan-rekan di komunitas belajar. Mereka sering menjadi tempat saya berbagi cerita dan mendapatkan masukan."

c. Menyusun strategi tugas

Subjek memulai tugas besar dengan langkah-langkah kecil, seperti mengumpulkan referensi terlebih dahulu dan menyusun kerangka tulisan, untuk membangun momentum dan mencegah rasa kewalahan.

"Strategi saya adalah selalu memulai dengan hal yang paling sederhana terlebih dahulu untuk membangun momentum. Contohnya, ketika ada tugas besar, saya mulai dengan mengumpulkan referensi terlebih dahulu sebelum menyusun kerangka tulisan."

d. Manajemen waktu yang efektif

Subjek juga memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik untuk mengatur tugas-tugas akademik, yang membantu mengurangi tekanan.

"Saya memiliki kemampuan analisis yang baik, sehingga saya bisa memecahkan masalah dengan logis. Selain itu, saya cukup terampil dalam manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas sesuai jadwal."

e. Gigih dan percaya diri

Gigih dan percaya diri merupakan salah satu strategi yang dibutuhkan dalam menghadapi suatu masalah. Individu yang memiliki kegigihan dan rasa percaya diri cenderung akan lebih mampu dalam menghadapi masalah dan memiliki kemampuan dalam mencari jalan keluar.

"Saya bangga dengan kemampuan saya untuk tetap berusaha meskipun situasinya sulit. Saya jarang menyerah dan selalu mencoba mencari jalan keluar."

f. Fokus

Subjek selalu mencoba untuk fokus pada hal hal yang bisa dikendalikan, dan selalu optimis bahwa tantangan adalah peluang untuk belajar.

"Kadang-kadang rasa percaya diri saya goyah, tetapi saya selalu mencoba untuk fokus pada hal-hal yang bisa saya kendalikan. Optimisme saya tumbuh dari keyakinan bahwa setiap tantangan adalah peluang untuk belajar."

Strategi untuk mengelola burnout akademik dan proses resiliensi yang diterapkan oleh subjek berkaitan erat dengan kemampuan untuk mengenali tanda-tanda burnout, mencari dukungan sosial, dan memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik. Proses resiliensi subjek juga ditunjukkan dengan sikap fleksibilitas, kemampuan untuk bangkit meskipun tertekan, serta optimisme dan kesadaran diri yang semakin berkembang.

Berdasarkan hasil analisis, subjek menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi tekanan dan kelelahan yang mereka hadapi. Strategi-strategi ini dapat dikategorikan ke dalam aspek-aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Grotberg, yaitu "I Have" (dukungan eksternal), "I Am" (sumber daya internal), dan "I Can" (keterampilan dalam menghadapi tantangan).

Pertama, dalam aspek "I Have," subjek memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas belajar sebagai sumber kekuatan eksternal. Dukungan ini berperan penting dalam membantu mereka menghadapi tantangan akademik. Keluarga memberikan dukungan emosional, seperti mendengarkan dan memberikan motivasi tanpa menghakimi, sementara teman-teman berbagi pengalaman serupa yang membuat mereka merasa tidak sendirian. Selain itu, komunitas belajar membantu mereka memperoleh wawasan akademik yang lebih luas serta memberikan nasihat praktis untuk menghadapi tugas-tugas yang menumpuk.

Kedua, dalam aspek "I Am," mahasiswa menunjukkan kekuatan internal berupa kepercayaan diri, optimisme, dan kesadaran diri yang membantu mereka bertahan menghadapi tekanan akademik. Dengan membangun pola pikir positif dan keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik, mereka dapat menjaga motivasi dan mengurangi kecemasan yang berlebihan. Selain itu, sikap fleksibilitas dan kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi tekanan menunjukkan perkembangan resiliensi yang semakin kuat.

Ketiga, dalam aspek "I Can," mahasiswa mengembangkan keterampilan dalam menghadapi dan mengatasi tantangan akademik. Salah satu strategi utama adalah manajemen waktu yang efektif serta penyusunan strategi tugas. Dengan membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikelola, mereka dapat lebih fokus dan tidak merasa kewalahan. Selain itu, mereka juga

menerapkan teknik coping, seperti mengambil jeda untuk beristirahat, mendengarkan musik, atau melakukan hobi yang menyenangkan, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Dengan demikian, strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi burnout akademik sangat sesuai dengan teori resiliensi Grotberg. Kombinasi antara faktor eksternal (dukungan sosial), faktor internal (keyakinan diri dan optimisme), serta keterampilan dalam menghadapi tantangan (manajemen waktu dan penyusunan strategi tugas) memungkinkan mereka untuk tetap bertahan dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Resiliensi yang terbentuk melalui strategi-strategi ini tidak hanya membantu mereka dalam menyelesaikan studi tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan menghadapi tantangan di masa depan.

3. Strategi Resiliensi LB

a. Pemisahan Tugas Besar Menjadi Bagian Kecil

Mahasiswa ini membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil agar tidak merasa terbebani. Hal ini adalah strategi efektif untuk mengatasi perasaan kewalahan yang sering muncul saat menghadapi banyak tugas akademik sekaligus.

“Saya juga mencoba untuk membagi tugas-tugas besar menjadi bagian-bagian kecil agar tidak merasa terbebani. Ini membantu saya untuk kembali merasa lebih fokus dan tidak terjebak dalam perasaan kehilangan motivasi.”

b. Mengambil Waktu untuk Istirahat

Ketika merasa kehilangan motivasi atau tertekan, mahasiswa ini mengambil waktu sejenak untuk beristirahat, seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik, atau berbicara dengan teman. Ini membantu mengurangi stres dan memberi kesempatan untuk mereset pikiran.

“Saya biasanya mencoba untuk mengambil waktu sejenak untuk beristirahat, baik itu dengan berjalan-jalan, mendengarkan musik, atau berbicara dengan teman.”

c. Mencari Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan senior sangat penting dalam proses mengelola burnout. Mahasiswa ini mendapatkan motivasi dan dukungan praktis dari teman-teman, serta tips dari senior yang sudah melalui fase serupa.

“Keluarga membantu dengan memberikan motivasi dan mengingatkan saya untuk tetap menjaga kesehatan fisik maupun mental. Teman-teman biasanya membantu secara praktis, seperti diskusi materi atau mendampingi saya menyelesaikan tugas yang berat. Senior sering berbagi tips dan pengalaman menghadapi situasi serupa.”

d. Membuat Jadwal Prioritas

Dengan membuat jadwal prioritas, mahasiswa ini dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan urgensinya. Fokus pada tugas yang paling mendesak membantu mencegah rasa kewalahan akibat tumpukan tugas yang besar.

“Strategi saya adalah membuat jadwal prioritas untuk menyelesaikan tugas satu persatu. Misalnya, ketika ada banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, saya fokus pada tugas yang paling mendesak terlebih dahulu.”

e. Konsisten

Sikap konsisten dalam strategi resiliensi sangat penting untuk memahami burnout akademik dan mempertahankan keseimbangan mental.

“Saya bangga karena saya mampu tetap konsisten dan tidak mudah menyerah, bahkan dalam situasi yang sulit. Saya selalu mencoba menyelesaikan apa yang telah saya mulai.”

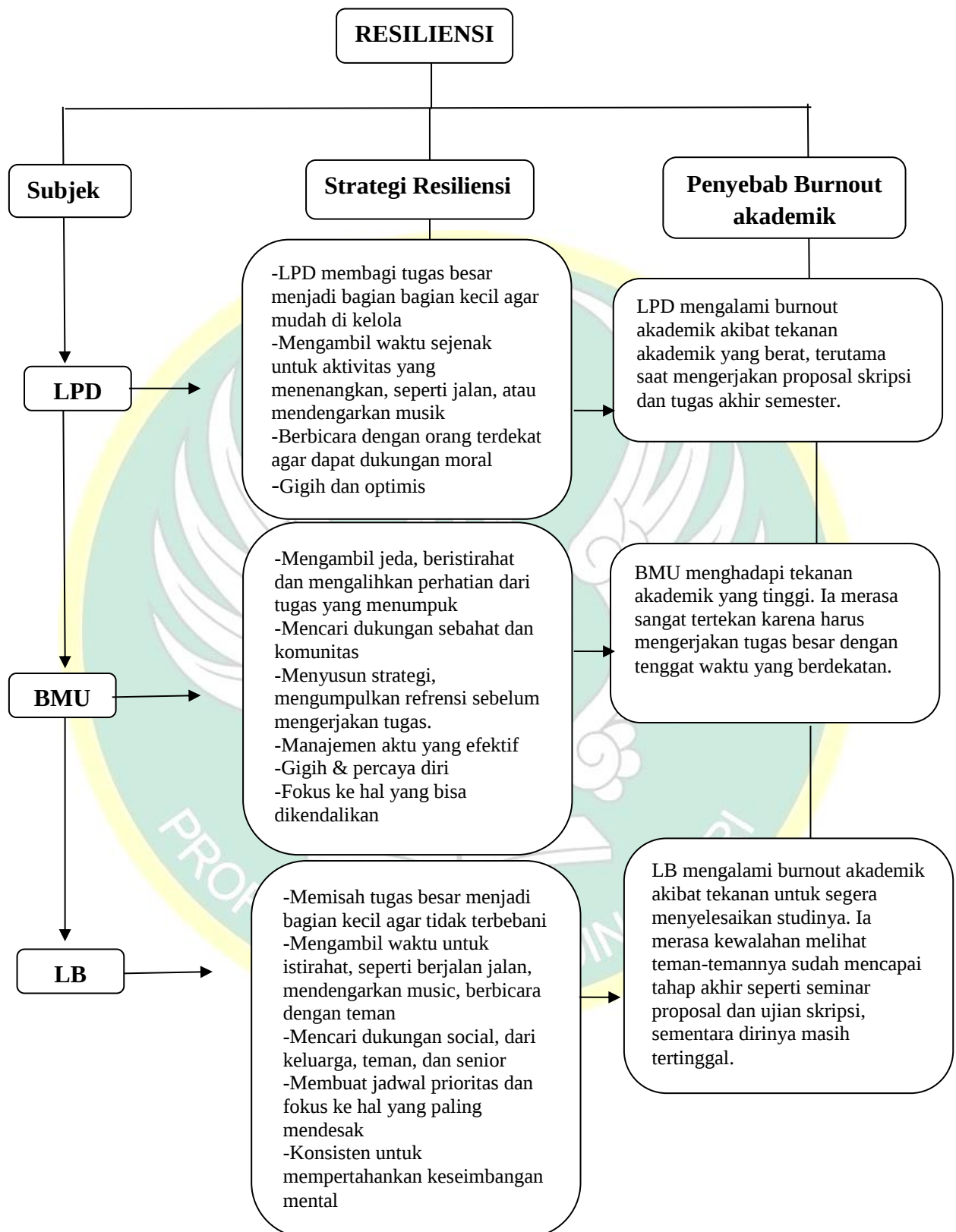
Dalam aspek "I Can," subjek menunjukkan keterampilan perencanaan yang kuat dengan membagi tugas besar menjadi bagian kecil dan membuat jadwal prioritas. Strategi ini membantu menghindari perasaan kewalahan dan memastikan tugas dapat diselesaikan sesuai urgensi. Kemampuan ini mencerminkan keterampilan pemecahan masalah dan manajemen waktu yang efektif, yang berkontribusi pada ketahanan akademik.

Dalam aspek "I Have," subjek mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan senior. Keluarga memberikan motivasi dan

mengingatkan untuk menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental. Teman-teman membantu secara praktis dalam diskusi dan penyelesaian tugas, sementara senior memberikan wawasan dan tips dari pengalaman mereka. Dukungan ini menjadi sumber daya eksternal yang memperkuat ketahanan subjek dalam menghadapi tekanan akademik.

Dalam aspek "I Am," subjek menunjukkan ketahanan mental dengan tetap optimis dan mampu mengelola tekanan akademik melalui strategi istirahat yang tepat. Ketika merasa kehilangan motivasi, subjek mengambil waktu untuk beristirahat dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti berjalan-jalan atau mendengarkan musik. Kesadaran diri terhadap kebutuhan istirahat ini membantu subjek untuk tetap seimbang dan produktif dalam jangka panjang.

Dengan demikian, strategi yang digunakan oleh subjek menunjukkan bahwa resiliensi akademik dapat dibangun melalui kombinasi keterampilan perencanaan, dukungan sosial, dan manajemen emosi yang baik. Pendekatan ini sejalan dengan teori resiliensi Grotberg, di mana individu yang memiliki dukungan eksternal, kepercayaan diri, dan keterampilan mengatasi masalah lebih mampu bertahan dan mengatasi burnout akademik secara efektif.



Gambar bagan 4.2 strategi resiliensi

Gambar Bagan 4.2 Strategi Resiliensi

Berdasarkan hasil analisis, mahasiswa semester akhir yang mengalami burnout akademik menerapkan berbagai strategi yang bervariasi untuk mengatasi tekanan dan kelelahan. Strategi-strategi ini dapat dikategorikan ke dalam aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Grotberg, yaitu "I Have" (dukungan eksternal), "I Am" (sumber daya internal), dan "I Can" (keterampilan dalam menghadapi tantangan). Meskipun terdapat pola umum, setiap subjek menunjukkan pendekatan unik dalam membangun resiliensi mereka.

Subjek 1 lebih mengandalkan strategi manajemen waktu dan pemecahan masalah sebagai bagian dari aspek "I Can." Dengan membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikelola, subjek ini mengurangi rasa kewalahan dan meningkatkan fokusnya. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan dosen pembimbing berperan sebagai aspek "I Have" yang memberikan bimbingan serta motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Dalam aspek "I Am," subjek 1 menunjukkan optimisme dengan terus berusaha mencari solusi meskipun menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Subjek 2 menekankan pentingnya fleksibilitas dan keseimbangan antara tugas akademik dan kebutuhan emosionalnya. Dalam aspek "I Can," subjek menerapkan strategi jeda sejenak untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti mendengarkan musik atau berbicara dengan teman. Selain itu, subjek juga memanfaatkan komunitas belajar sebagai sumber dukungan sosial ("I Have"), yang membantunya mendapatkan motivasi serta wawasan akademik tambahan. Dalam aspek "I Am," subjek menunjukkan kesadaran diri yang tinggi dengan mengenali kapan ia membutuhkan istirahat dan kapan harus kembali fokus.

Subjek 3 mengandalkan kombinasi antara penyusunan jadwal prioritas dan pemisahan tugas besar menjadi bagian yang lebih kecil. Dalam aspek "I Can," subjek ini memiliki keterampilan perencanaan yang kuat, yang membantunya tetap terstruktur dan menghindari tekanan yang

berlebihan. Dalam aspek "I Have," subjek mendapatkan dukungan sosial dari senior dan teman-teman, yang memberikan masukan serta pengalaman praktis dalam menyelesaikan tugas akademik. Dalam aspek "I Am," subjek memiliki ketahanan mental yang baik dengan tetap optimis meskipun menghadapi banyak tuntutan akademik.

Dengan demikian, meskipun strategi yang digunakan oleh ketiga subjek memiliki kesamaan dalam kerangka teori resiliensi Grotberg, terdapat perbedaan dalam bagaimana mereka mengaplikasikan aspek "I Have," "I Am," dan "I Can" sesuai dengan kondisi dan preferensi pribadi masing-masing. Subjek 1 lebih mengutamakan pemecahan masalah dan bimbingan akademik, subjek 2 lebih menekankan keseimbangan emosional dan komunitas belajar, sedangkan subjek 3 lebih mengandalkan perencanaan yang sistematis dan dukungan dari senior. Perbedaan pendekatan ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat terbentuk melalui berbagai cara, tergantung pada strategi individu dalam menghadapi burnout akademik.

C. Proses Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Burnout Akademik

Berdasarkan hasil wawancara, proses resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik dapat dianalisis menggunakan tiga aspek utama dalam teori resiliensi dari Grotberg, yaitu I HAVE (dukungan eksternal), I AM (kualitas pribadi), dan I CAN (kemampuan mengatasi masalah).

1. Proses Resiliensi LPD dalam Menghadapi Burnout Akademik

a. I HAVE (Faktor Eksternal: Dukungan Sosial dan Lingkungan)

Mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen berperan penting dalam membantu mereka mengatasi tekanan akademik.

1) Dukungan Keluarga

Keluarga memberi dukungan emosional dengan mendengarkan tanpa menghakimi serta memberikan motivasi untuk tetap menjaga kesehatan.

"Keluarga saya selalu memberikan dorongan moral dan mendukung saya tanpa menghakimi, terutama saat saya merasa tertekan."

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout akademik menunjukkan bahwa mereka mampu bertahan dengan memanfaatkan pengalaman dan strategi yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan sekitar. Meskipun secara eksplisit mereka menerima dukungan dari keluarga, teman, dan dosen, cara mereka memproses dan merespons dukungan ini mencerminkan mekanisme resiliensi yang bersumber dari dalam diri.

2) Dukungan Teman-teman

Teman berperan sebagai tempat berbagi pengalaman dan memberikan bantuan dalam memahami materi atau menyelesaikan tugas.

"Berbagi cerita dengan teman-teman membantu saya merasa tidak sendirian. Mereka juga sering berbagi pengalaman serupa dan memberikan solusi."

Salah satu cara yang mereka lakukan adalah dengan membangun pemahaman bahwa tekanan akademik adalah bagian dari perjalanan studi, sehingga mereka mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Misalnya, mahasiswa belajar untuk menerima kondisi yang sulit tanpa merasa terisolasi, karena mereka menyadari bahwa pengalaman serupa juga dialami oleh orang lain. Dengan berbagi cerita dan mendengarkan pengalaman teman-teman, mereka mengembangkan cara berpikir yang lebih terbuka serta mampu mencari solusi atas permasalahan yang mereka hadapi.

3) Dukungan Dosen pembimbing

Dosen pembimbing memberikan arahan yang lebih konkret terkait tugas akademik sehingga mahasiswa tidak merasa kehilangan arah.

"Dosen pembimbing saya sangat membantu dalam memberikan arahan konkret, terutama ketika saya merasa kebingungan dalam mengerjakan tugas."

Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan kemampuan dalam mengatur strategi akademik secara mandiri. Mereka memanfaatkan pengalaman dari bimbingan dosen untuk menyusun langkah-langkah yang lebih terarah dalam menyelesaikan tugas dan penelitian. Dengan demikian, mereka tidak hanya bergantung pada bimbingan eksternal, tetapi juga menginternalisasi proses berpikir sistematis dalam mengatasi kesulitan akademik.

Dukungan eksternal ini membantu mahasiswa tetap bertahan dan memberikan mereka kekuatan untuk menghadapi tantangan akademik yang berat. Keseluruhan proses ini menunjukkan bahwa mahasiswa membangun resiliensi dengan mengolah pengalaman mereka secara mandiri. Mereka tidak hanya menerima dukungan, tetapi juga mengembangkan pola pikir, keterampilan adaptasi, dan strategi akademik yang memungkinkan mereka bertahan dan bangkit dari tekanan yang mereka alami.

b. I AM (Faktor Internal: Persepsi dan Keyakinan Diri)

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout akademik menunjukkan bahwa faktor internal, terutama persepsi dan keyakinan diri, memiliki peran penting dalam membangun resiliensi mereka. Mereka tidak hanya menghadapi tantangan secara pasif, tetapi juga mengembangkan pola pikir yang berorientasi pada solusi.

1) Gigih dalam menghadapi tantangan

"Saya mencoba untuk fokus pada solusi daripada terjebak dalam masalah terlalu lama."

Salah satu ciri utama dari resiliensi ini adalah kegigihan dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa menyadari bahwa berlarut-larut dalam masalah hanya akan memperburuk kondisi mental dan produktivitas mereka. Oleh karena itu, mereka lebih memilih untuk fokus mencari solusi daripada terjebak dalam kesulitan yang mereka alami. Sikap ini menunjukkan adanya

kemampuan kognitif dalam mengelola tekanan dan mengambil langkah yang lebih adaptif untuk mengatasi kesulitan akademik.

- 2) Memiliki semangat untuk tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas

"Saya bangga karena saya tetap berusaha menyelesaikan apa yang telah saya mulai, meskipun dalam kondisi sulit."

Mereka juga memiliki semangat untuk tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas meskipun menghadapi berbagai hambatan. Ketika mengalami kelelahan atau kehilangan motivasi, mereka tetap berusaha mempertahankan komitmen terhadap tanggung jawab akademik yang telah mereka mulai. Sikap ini tidak hanya mencerminkan ketahanan mental, tetapi juga menunjukkan bagaimana mahasiswa membangun disiplin diri dan rasa tanggung jawab dalam menghadapi tekanan akademik.

- 3) Membangun kepercayaan diri dan optimisme

"Saya percaya bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Pengalaman sebelumnya mengajarkan saya bahwa saya selalu bisa melewati tantangan."

Keyakinan diri dan optimisme juga menjadi faktor penting dalam proses resiliensi ini. Mahasiswa percaya bahwa setiap masalah yang mereka hadapi pasti memiliki solusi, dan pengalaman sebelumnya telah membuktikan bahwa mereka mampu melewati berbagai tantangan. Pemikiran ini membantu mereka untuk tidak mudah menyerah dan terus berusaha mencari jalan keluar ketika menghadapi tekanan. Dengan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, mahasiswa dapat mengembangkan sikap yang lebih positif dan lebih siap dalam menghadapi tantangan di masa depan.

- 4) Menjunjung nilai-nilai pribadi

"Saya percaya bahwa dengan kejujuran, usaha maksimal, dan kemauan untuk belajar, saya bisa mendapatkan hasil terbaik."

Sikap mental positif ini menjadi salah satu faktor penting dalam proses resiliensi, memungkinkan mahasiswa untuk tidak

mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, mahasiswa juga menjunjung tinggi nilai-nilai pribadi seperti integritas, kerja keras, dan rasa ingin tahu dalam menjalani kehidupan akademik. Mereka memahami bahwa kejujuran dan usaha maksimal merupakan faktor yang akan membawa mereka menuju hasil terbaik. Dengan memegang teguh prinsip-prinsip ini, mereka dapat tetap mempertahankan motivasi dan semangat belajar meskipun menghadapi berbagai hambatan akademik.

Keseluruhan proses ini menunjukkan bahwa mahasiswa membangun resiliensi dengan mengandalkan faktor internal yang kuat. Dengan sikap gigih, semangat pantang menyerah, serta keyakinan terhadap diri sendiri, mereka mampu bertahan menghadapi tekanan akademik dan tetap bergerak maju dalam perjalanan studi mereka.

c. I CAN (Faktor Keterampilan dan Strategi Coping)

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout akademik menunjukkan bahwa mereka memiliki berbagai keterampilan dan strategi coping untuk mengatasi tekanan akademik. Faktor I CAN mencerminkan bagaimana mereka secara aktif mencari cara untuk menghadapi tantangan, baik melalui manajemen waktu, regulasi emosi, maupun pemanfaatan sumber daya eksternal.

1) Menggunakan strategi manajemen waktu dengan membuat prioritas tugas dan membagi pekerjaan menjadi bagian kecil

"Saya membagi tugas menjadi beberapa bagian kecil agar lebih mudah dikelola dan tidak terasa terlalu berat."

Salah satu strategi utama yang mereka gunakan adalah manajemen waktu. Dengan membagi tugas menjadi beberapa bagian kecil dan menetapkan prioritas, mereka dapat menghindari perasaan kewalahan yang sering muncul ketika menghadapi beban akademik yang berat. Strategi ini tidak hanya membantu mereka dalam menyelesaikan tugas secara lebih efektif, tetapi juga memberikan rasa pencapaian yang berkelanjutan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi mereka.

- 2) Mengatur emosi dengan berbicara kepada orang lain, menulis jurnal, atau melakukan aktivitas fisik

"Saya meluangkan waktu untuk berjalan-jalan atau menulis jurnal agar emosi saya lebih terkendali."

Selain itu, mahasiswa juga memiliki mekanisme untuk mengatur emosi, yang merupakan aspek penting dalam proses resiliensi. Mereka menyadari bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kondisi emosional mereka, sehingga mereka mencari cara untuk meredakan stres, seperti berbicara dengan orang lain, menulis jurnal, atau melakukan aktivitas fisik. Dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang membantu mengekspresikan emosi dan melepaskan ketegangan, mereka mampu menjaga keseimbangan mental dan mencegah dampak negatif dari burnout akademik.

- 3) Mencari solusi dari sumber lain, seperti konseling dan pelatihan manajemen stres

"Saya pernah mengikuti sesi konseling di kampus yang membantu saya memahami cara lebih sehat dalam menghadapi stres."

Tidak hanya mengandalkan strategi internal, mahasiswa juga bersedia mencari solusi dari sumber eksternal. Mereka menunjukkan kesadaran akan pentingnya mencari bantuan ketika menghadapi tekanan yang sulit diatasi sendiri. Beberapa di antara mereka mengikuti sesi konseling atau pelatihan manajemen stres untuk memperoleh pemahaman lebih dalam tentang cara menghadapi tekanan akademik secara sehat. Langkah ini mencerminkan sikap proaktif dalam menjaga kesejahteraan mental dan kesiapan mereka untuk memanfaatkan sumber daya yang tersedia di lingkungan akademik.

Proses resiliensi subjek bukanlah sesuatu yang terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan-tahapan tertentu yang saling berkaitan. Proses ini diawali dengan adanya dukungan eksternal (I HAVE), yang menjadi fondasi awal bagi subjek untuk bertahan di tengah tekanan akademik. Dukungan dari keluarga, teman, dan dosen memberikan mereka rasa aman serta keyakinan

bahwa mereka tidak menghadapi tantangan ini sendirian. Dengan adanya dorongan moral, tempat berbagi cerita, serta arahan akademik yang jelas, subjek merasa lebih didukung dan memiliki pijakan awal dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi.

Namun, resiliensi tidak hanya terbentuk dari faktor eksternal. Setelah menerima dukungan, mahasiswa mulai mengembangkan persepsi dan keyakinan diri (I AM) yang memperkuat ketahanan psikologis mereka. Mereka belajar untuk melihat tantangan akademik sebagai bagian dari perjalanan studi yang harus dihadapi dengan ketekunan dan pola pikir yang lebih adaptif. Sikap gigih dalam menyelesaikan tugas, optimisme bahwa setiap masalah memiliki solusi, serta nilai-nilai pribadi yang mereka pegang teguh menjadi faktor internal yang mendorong mereka untuk tidak mudah menyerah. Pada tahap ini, subjek tidak lagi hanya bergantung pada dukungan dari luar, tetapi mulai membangun kepercayaan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi tekanan akademik secara mandiri.

Seiring dengan berkembangnya pola pikir yang lebih positif, subjek mulai mengimplementasikan strategi coping (I CAN) yang memungkinkan mereka mengatasi burnout akademik secara lebih efektif. Mereka menerapkan manajemen waktu dengan membagi tugas menjadi bagian kecil agar lebih mudah dikelola, serta mencari cara untuk mengatur emosi melalui aktivitas seperti berbicara dengan orang lain, menulis jurnal, atau berolahraga. Selain itu, kesadaran akan pentingnya mencari bantuan ketika dibutuhkan juga mendorong mereka untuk memanfaatkan layanan konseling atau pelatihan manajemen stres. Dengan demikian, mereka tidak hanya bergantung pada faktor eksternal atau keyakinan diri semata, tetapi juga secara aktif mencari solusi untuk menghadapi tekanan akademik.

Keseluruhan proses ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik berkembang secara bertahap. Dimulai dari dukungan eksternal yang memberikan kekuatan awal, mereka kemudian membangun pola pikir yang lebih positif, hingga akhirnya mampu mengembangkan strategi coping yang efektif. Dengan kombinasi dari

ketiga aspek ini, mahasiswa tidak hanya bertahan dalam tekanan akademik, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi tantangan di masa depan

2. Proses Resiliensi BMU dalam Menghadapi Burnout Akademik

Berdasarkan hasil wawancara, proses resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik dapat dianalisis menggunakan tiga aspek utama dalam teori resiliensi dari Grotberg, yaitu I HAVE (dukungan eksternal), I AM (kualitas pribadi), dan I CAN (kemampuan mengatasi masalah).

a. I HAVE (Faktor Eksternal: Dukungan Sosial dan Lingkungan)

Mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang-orang terdekat sangat berperan dalam membantu mereka mengatasi tekanan akademik.

1) Keluarga memberikan rasa aman dan semangat

"Keluarga membantu dengan memberikan rasa aman dan semangat. Mereka selalu mengingatkan saya untuk tetap menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental."

Keluarga menjadi sumber dukungan emosional yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan adanya dukungan dari keluarga, mahasiswa merasa memiliki tempat yang aman untuk berbagi dan mendapatkan motivasi agar tetap menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental. Ini menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti keluarga dapat memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan ketahanan mental mahasiswa.

2) Sahabat dekat memberikan nasihat dan dukungan praktis

"Sahabat saya sering memberikan nasihat praktis dan menjadi tempat berbagi cerita ketika saya merasa tertekan. Mereka membantu saya menemukan solusi atau sekadar mendengarkan keluh kesah saya."

Subjek mengungkapkan bahwa teman dekat berperan sebagai tempat berbagi dan sumber solusi dalam menghadapi kesulitan akademik. Keberadaan sahabat yang bisa memberikan nasihat serta

dukungan emosional menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa menghadapi burnout. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa.

3) Komunitas belajar dan lingkungan akademik mendukung

"Lingkungan kampus cukup mendukung, terutama melalui komunitas belajar yang membantu memahami materi yang sulit. Bimbingan dari dosen juga sangat berarti dalam menjaga motivasi saya."

Subjek menyoroti peran lingkungan akademik dalam menunjang keberhasilan akademiknya. Komunitas belajar membantu dalam memahami materi yang sulit, sedangkan bimbingan dari dosen memberikan arahan yang lebih jelas. Ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan akademik berperan dalam meningkatkan motivasi serta membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

Dukungan eksternal ini membantu mahasiswa tetap bertahan dan memberikan mereka kekuatan untuk menghadapi tantangan akademik yang berat. Faktor eksternal seperti keluarga, sahabat, dan lingkungan akademik menjadi elemen penting dalam membangun resiliensi mahasiswa. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, mahasiswa memiliki fondasi yang lebih kokoh untuk menghadapi berbagai tantangan akademik.

b. I AM (Faktor Internal: Persepsi dan Keyakinan Diri)

Mahasiswa menunjukkan sikap gigih dan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan akademik. Mereka juga memiliki mekanisme untuk membangun kepercayaan diri dan optimisme.

1) Gigih dalam menghadapi tantangan akademik

"Saya merasa bahwa saya cukup fleksibel dan selalu mencari cara baru untuk menyelesaikan masalah jika cara sebelumnya tidak berhasil."

Subjek menunjukkan sikap adaptif dalam menghadapi kesulitan akademik dengan selalu mencari cara baru jika cara sebelumnya tidak berhasil. Ini menandakan adanya fleksibilitas kognitif yang merupakan ciri dari individu yang resilien. Mahasiswa dengan sikap seperti ini

cenderung memiliki daya juang yang lebih tinggi dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan akademik.

2) Memegang nilai-nilai pribadi seperti disiplin dan tanggung jawab

"Saya menjunjung tinggi kedisiplinan, kejujuran, dan rasa tanggung jawab dalam studi saya. Saya percaya bahwa kerja keras yang dilakukan dengan cara yang benar akan membuahkan hasil."

Subjek memiliki prinsip hidup yang kuat dalam menjalani studinya. Dengan menjunjung tinggi kedisiplinan, kejujuran, dan tanggung jawab, mereka membangun pola pikir yang lebih sistematis dan terstruktur. Hal ini membuktikan bahwa nilai-nilai pribadi berperan dalam memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan akademik.

3) Membangun optimisme dengan fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan

"Kadang-kadang saya merasa tidak percaya diri, tetapi saya mencoba fokus pada hal-hal yang masih bisa saya kendalikan dan mencari cara untuk berkembang."

Subjek menyadari bahwa tidak semua hal dalam kehidupan akademik dapat dikendalikan, sehingga mereka memilih untuk berfokus pada aspek yang masih dapat mereka kelola. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan self-regulation yang baik, di mana mereka mampu mengarahkan fokus mereka pada hal-hal yang bermanfaat daripada terjebak dalam kecemasan. Sikap ini menjadi kunci penting dalam membangun resiliensi dan menghindari perasaan putus asa saat menghadapi kesulitan akademik.

Sikap mental positif ini menjadi salah satu faktor penting dalam proses resiliensi, memungkinkan mahasiswa untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Faktor internal seperti keuletan, prinsip hidup yang kuat, dan kemampuan untuk mengelola fokus menjadi elemen penting dalam membangun ketahanan akademik mahasiswa. Dengan memiliki mindset yang positif, mahasiswa lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik tanpa mudah terpuruk oleh tekanan yang ada.

c. I CAN (Faktor Keterampilan dan Strategi Coping)

Mahasiswa juga memiliki berbagai keterampilan dan strategi dalam menghadapi burnout akademik, termasuk dalam manajemen waktu, regulasi emosi, serta pencarian solusi melalui sumber eksternal.

1) Menggunakan strategi manajemen waktu

"Saya membuat jadwal prioritas untuk menyelesaikan tugas satu per satu. Jika ada tugas besar, saya membaginya menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dikelola."

Subjek menunjukkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan waktu dengan membuat jadwal prioritas dan membagi tugas besar menjadi bagian kecil. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa memiliki keterampilan perencanaan yang baik, yang memungkinkan mereka untuk menghindari kelelahan akibat tumpukan tugas. Strategi ini juga membantu dalam meningkatkan produktivitas dan mengurangi kecemasan akademik.

2) Mengatur emosi dengan aktivitas yang menyenangkan

"Ketika merasa stres, saya mendengarkan musik atau membaca untuk menenangkan diri. Saya juga berbicara dengan teman dekat untuk mendapatkan perspektif baru."

Subjek memiliki strategi coping yang adaptif dalam mengelola stres. Dengan melakukan aktivitas seperti mendengarkan musik, membaca, atau berbicara dengan teman, mereka dapat meredakan tekanan akademik secara lebih sehat. Kemampuan ini mencerminkan regulasi emosi yang baik, yang menjadi aspek penting dalam resiliensi akademik.

3) Mencari solusi dari sumber lain

"Saya pernah mengikuti seminar pengembangan diri dan meminta bantuan teman yang lebih ahli dalam bidang tertentu. Hal ini membantu saya mendapatkan strategi baru untuk menghadapi tekanan akademik."

Subjek mengakui pentingnya mencari bantuan dari pihak lain, seperti mengikuti seminar pengembangan diri atau meminta bantuan teman yang lebih ahli. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran untuk terus belajar dan berkembang melalui berbagai sumber eksternal. Sikap proaktif seperti ini sangat penting dalam

menghadapi burnout akademik, karena memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan perspektif baru dan solusi yang lebih efektif.

Proses resiliensi subjek menghadapi burnout akademik berlangsung dalam tiga tahap utama. Tahap awal dimulai dengan mencari dan menerima dukungan eksternal dari keluarga, sahabat, dan lingkungan akademik. Keluarga memberikan rasa aman dan semangat, sahabat menjadi tempat berbagi dan memberi nasihat, sementara komunitas belajar dan bimbingan dari dosen membantu dalam memahami materi yang sulit. Pada fase ini, mahasiswa masih sangat bergantung pada lingkungan sekitar sebagai sumber kekuatan mereka untuk menghadapi tekanan akademik.

Subjek juga memasuki tahap penguatan internal, dimana ia mulai membentuk mentalitas resilien secara mandiri. subjek belajar untuk gigih dalam menghadapi tantangan, menjunjung nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab, serta mengembangkan pola pikir optimis. Mereka tidak lagi hanya bergantung pada dukungan dari luar, tetapi mulai menemukan kekuatan dalam diri sendiri. Ia memahami bahwa tidak semua hal bisa dikendalikan, sehingga mereka berusaha fokus pada apa yang bisa mereka atur dan perbaiki.

Pada tahap aksi dan adaptasi, subjek mulai menerapkan strategi coping untuk mengelola burnout akademik. Mereka belajar mengatur waktu dengan lebih efektif, membagi tugas besar menjadi bagian kecil, serta mencari cara untuk menenangkan diri saat stres, seperti mendengarkan musik atau berbicara dengan teman. Selain itu, mereka juga lebih proaktif dalam mencari solusi, misalnya dengan mengikuti seminar pengembangan diri atau berdiskusi dengan teman yang lebih berpengalaman. Fase ini menunjukkan bahwa mereka telah bertransformasi dari sekadar bertahan menjadi individu yang mampu beradaptasi dengan tantangan akademik secara mandiri.

Secara keseluruhan, resiliensi subjek berkembang secara bertahap berawal dari ketergantungan pada dukungan eksternal, kemudian membangun ketahanan mental dari dalam, hingga akhirnya mampu menghadapi tantangan dengan strategi adaptasi yang efektif. Proses ini membuktikan bahwa resiliensi

bukanlah sesuatu yang instan, melainkan berkembang secara dinamis melalui pengalaman dan pembelajaran yang terus-menerus.

3. Proses Resiliensi LB dalam Menghadapi Burnout Akademik

Berdasarkan hasil wawancara, proses resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik dapat dianalisis menggunakan tiga aspek utama dalam teori resiliensi dari Grotberg, yaitu I HAVE (dukungan eksternal), I AM (kualitas pribadi), dan I CAN (kemampuan mengatasi masalah).

a. I HAVE (Faktor Eksternal: Dukungan Sosial dan Lingkungan)

Mahasiswa mendapatkan dukungan dari berbagai pihak yang berperan penting dalam membantu mereka mengatasi tekanan akademik.

1) Dukungan dari keluarga

Mahasiswa merasakan bahwa keluarganya, terutama orang tua, memberikan motivasi dan mengingatkan mereka untuk menjaga kesehatan fisik serta mental.

"Keluarga membantu dengan memberikan motivasi dan mengingatkan saya untuk tetap menjaga kesehatan fisik maupun mental."

Keluarga, terutama orang tua, berperan penting dalam menjaga keseimbangan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan adanya motivasi dan perhatian dari keluarga, mahasiswa merasa didukung dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini mencerminkan bahwa faktor eksternal memiliki peran besar dalam memperkuat daya tahan individu terhadap stres akademik.

2) Dukungan dari teman dan senior

Teman sebaya menjadi tempat berbagi pengalaman, berdiskusi materi, dan memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas yang berat. Sementara itu, senior berbagi tips dan pengalaman yang relevan dalam menghadapi situasi akademik serupa.

"Teman-teman biasanya membantu secara praktis, seperti diskusi materi atau mendampingi saya menyelesaikan tugas yang berat. Senior sering berbagi tips dan pengalaman menghadapi situasi serupa."

Subjek menyoroti peran teman dan senior dalam memberikan dukungan akademik dan emosional. Teman sebaya membantu secara langsung dalam diskusi dan penyelesaian tugas, sementara senior berbagi pengalaman dan strategi menghadapi tantangan akademik. Jawaban ini menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dapat memperkaya strategi coping mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik.

3) Lingkungan yang mendukung

Lingkungan rumah memberikan rasa nyaman dan stabilitas sehingga mahasiswa bisa fokus belajar, sedangkan lingkungan kampus mendukung melalui interaksi dengan dosen dan teman-teman.

"Lingkungan rumah memberikan rasa nyaman dan stabilitas, sehingga saya bisa fokus belajar. Di kampus, dosen dan teman-teman menciptakan suasana yang mendukung dengan memberikan arahan, berbagi materi, atau bekerja sama dalam tugas kelompok."

Subjek menekankan pentingnya stabilitas lingkungan dalam menjaga fokus akademik. Lingkungan rumah yang nyaman membantu mahasiswa berkonsentrasi, sementara lingkungan kampus memberikan dukungan melalui interaksi dengan dosen dan teman-teman. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung berkontribusi pada peningkatan motivasi dan kinerja akademik mahasiswa.

Dukungan eksternal ini menjadi pilar utama dalam membantu mahasiswa mempertahankan semangat mereka dan menghadapi tantangan akademik yang berat. Dukungan dari keluarga, teman, senior, serta lingkungan akademik dan rumah yang stabil menjadi faktor eksternal yang memperkuat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

a. I AM (Faktor Internal: Persepsi dan Keyakinan Diri)

Mahasiswa menunjukkan kualitas pribadi yang mendukung resiliensi mereka, termasuk sikap gigih, optimisme, dan kemampuan untuk menghargai usaha yang telah dilakukan.

1) Belajar dari setiap kesalahan

Mahasiswa menggambarkan diri mereka sebagai individu yang selalu mencari cara untuk berkembang dan belajar dari kesalahan.

"Saya menggambarkan diri saya sebagai pribadi yang cukup gigih dan selalu mencari cara untuk belajar dari setiap kesalahan. Tantangan bagi saya adalah bagian dari proses berkembang."

Subjek menggambarkan diri mereka sebagai individu yang pantang menyerah dan selalu berusaha belajar dari kesalahan. Jawaban ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pola pikir berkembang (growth mindset), di mana mereka melihat tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan hambatan. Sikap ini penting dalam membangun ketahanan akademik yang kuat.

2) Memiliki konsistensi dalam menyelesaikan tugas

Mereka bangga karena mampu bertahan dalam situasi sulit dan terus berusaha menyelesaikan apa yang sudah dimulai.

"Saya bangga karena saya mampu tetap konsisten dan tidak mudah menyerah, bahkan dalam situasi yang sulit. Saya selalu mencoba menyelesaikan apa yang telah saya mulai."

Subjek merasa bangga karena mampu tetap bertahan dan menyelesaikan tugas meskipun menghadapi kesulitan. Hal ini menunjukkan adanya komitmen terhadap tujuan akademik dan ketekunan dalam menjalani proses belajar. Konsistensi ini menjadi indikator utama resiliensi, di mana mahasiswa tidak mudah menyerah meskipun berada dalam tekanan.

3) Menumbuhkan kepercayaan diri dan optimism

Salah satu strategi mereka adalah mengingat pencapaian kecil sebagai motivasi untuk terus maju.

"Tidak selalu, tetapi saya berusaha menumbuhkan kepercayaan diri dengan mengingat keberhasilan kecil yang pernah saya capai sebelumnya. Optimisme saya berasal dari keyakinan bahwa waktu dan usaha yang cukup akan menghasilkan sesuatu yang baik."

Subjek menggunakan strategi reflektif dengan mengingat pencapaian kecil untuk membangun kepercayaan diri. Hal ini

menunjukkan bahwa mereka memiliki mekanisme self-reinforcement yang baik, di mana mereka mengandalkan pengalaman positif sebagai sumber motivasi untuk tetap maju. Ini mencerminkan pentingnya optimisme dalam proses resiliensi.

Subjek menunjukkan kesadaran akan pentingnya nilai-nilai akademik seperti kesungguhan, rasa hormat, dan semangat belajar. Jawaban ini menegaskan bahwa resiliensi tidak hanya terbentuk dari faktor eksternal, tetapi juga dari internalisasi nilai-nilai positif yang mendorong individu untuk terus berkembang.

Sikap mental positif ini menjadi salah satu faktor utama yang membantu mereka bertahan dalam menghadapi burnout akademik. Sikap gigih, konsistensi, optimisme, dan nilai akademik yang kuat berperan penting dalam membentuk resiliensi mahasiswa. Dengan memiliki persepsi dan keyakinan diri yang positif, mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

b. I CAN (Faktor Keterampilan dan Strategi Coping)

Mahasiswa memiliki berbagai keterampilan yang membantu mereka mengatasi tekanan akademik, termasuk strategi manajemen waktu, pengaturan emosi, dan pemanfaatan sumber daya eksternal.

1) Mengelola waktu dengan membuat prioritas

Mahasiswa menyusun strategi dengan membagi tugas menjadi bagian kecil agar tidak merasa terbebani dan tetap fokus.

"Strategi saya adalah membuat jadwal prioritas untuk menyelesaikan tugas satu per satu. Misalnya, ketika ada banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, saya fokus pada tugas yang paling mendesak terlebih dahulu."

Subjek menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang baik dengan menyusun jadwal prioritas dan membagi tugas agar lebih mudah diselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki keterampilan organisasi yang kuat, yang menjadi salah satu strategi coping utama dalam menghadapi burnout akademik.

2) Mengatur emosi dengan berbagai cara

Mereka menyalurkan emosi dengan berbicara kepada orang yang dipercaya, menulis, atau melakukan aktivitas fisik.

"Saya biasanya mencoba berbicara dengan seseorang yang saya percaya untuk meluapkan perasaan saya. Selain itu, saya suka menenangkan diri dengan cara menulis atau melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan."

Subjek menyalurkan emosi melalui berbicara dengan orang yang dipercaya, menulis, atau melakukan aktivitas fisik. Jawaban ini menunjukkan bahwa mereka memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, yang memungkinkan mereka untuk meredakan stres dengan cara yang sehat dan produktif.

3) Mengikuti sesi pelatihan manajemen stress.

Mahasiswa aktif mencari solusi dari sumber eksternal, seperti mengikuti pelatihan manajemen stres atau membaca buku pengembangan diri.

"Saya pernah mengikuti sesi pelatihan manajemen stres yang sangat membantu. Selain itu, saya juga membaca buku atau artikel tentang pengembangan diri untuk menemukan solusi yang sesuai dengan situasi saya."

Subjek secara proaktif mencari strategi baru untuk mengatasi tekanan akademik dengan mengikuti pelatihan manajemen stres dan membaca buku pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki sikap open-minded dan willingness to learn, yang menjadi salah satu ciri utama individu yang resilien.

Proses resiliensi subjek dalam menghadapi burnout akademik berlangsung secara bertahap, dimulai dari ketergantungan pada dukungan eksternal hingga mencapai kemandirian dalam mengatasi tekanan akademik. Pada tahap awal, ia juga mengandalkan keberadaan keluarga, teman, dan lingkungan akademik sebagai sumber motivasi dan bimbingan. Orang tua berperan dalam memberikan dorongan moral serta memastikan keseimbangan kesehatan fisik dan mental anak mereka. Sementara itu, teman sebaya dan senior menjadi tempat berbagi pengalaman, memberikan dukungan akademik, serta membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas berat. Selain itu,

lingkungan yang kondusif, baik di rumah maupun kampus, memberikan stabilitas dan rasa nyaman bagi mahasiswa untuk tetap fokus pada studinya.

Subjek juga membangun ketahanan internal dengan mengembangkan persepsi positif terhadap diri sendiri. Mereka belajar untuk tidak hanya bergantung pada orang lain, tetapi juga memperkuat keyakinan dan sikap optimis dalam menghadapi tantangan akademik. Kesalahan yang mereka hadapi bukan lagi dianggap sebagai kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang berharga. Sikap gigih, konsistensi dalam menyelesaikan tugas, serta refleksi terhadap pencapaian kecil menjadi sumber motivasi yang membantu mereka tetap bertahan dalam situasi sulit.

Pada tahap selanjutnya, subjek menunjukkan kemandirian dengan mengembangkan strategi coping yang efektif. Mereka mulai menyusun prioritas tugas, mengatur waktu dengan lebih baik, serta mencari cara untuk mengelola stres, baik melalui menyalurkan emosi dengan berbicara kepada orang yang dipercaya, menulis, atau melakukan aktivitas fisik. Selain itu, mereka juga aktif mencari solusi dengan mengikuti pelatihan manajemen stres atau membaca buku pengembangan diri. Pada titik ini, mereka tidak hanya bertahan dari tekanan akademik, tetapi juga menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi secara mandiri dalam menghadapi burnout.

Proses ini menegaskan bahwa resiliensi bukanlah sesuatu yang muncul secara instan, melainkan berkembang melalui pengalaman dan usaha yang berkelanjutan. Dari dukungan eksternal, pembentukan keyakinan diri, hingga penguasaan strategi adaptasi, mahasiswa melewati berbagai tahap sebelum akhirnya mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih mandiri dan efektif.

Dalam menghadapi burnout akademik, setiap mahasiswa memiliki proses resiliensi yang berbeda sesuai dengan pengalaman dan strategi yang mereka terapkan. Berdasarkan hasil wawancara dan analisis menggunakan teori resiliensi dari Grotberg, perbedaan proses resiliensi antara ketiga subjek dapat dilihat dari aspek "I HAVE" (dukungan eksternal), "I AM" (kualitas

pribadi), dan "I CAN" (kemampuan mengatasi masalah). Berikut bagan Kesimpulan hasil analisis proses resiliensi subjek 1, subjek 2, dan subjek 3

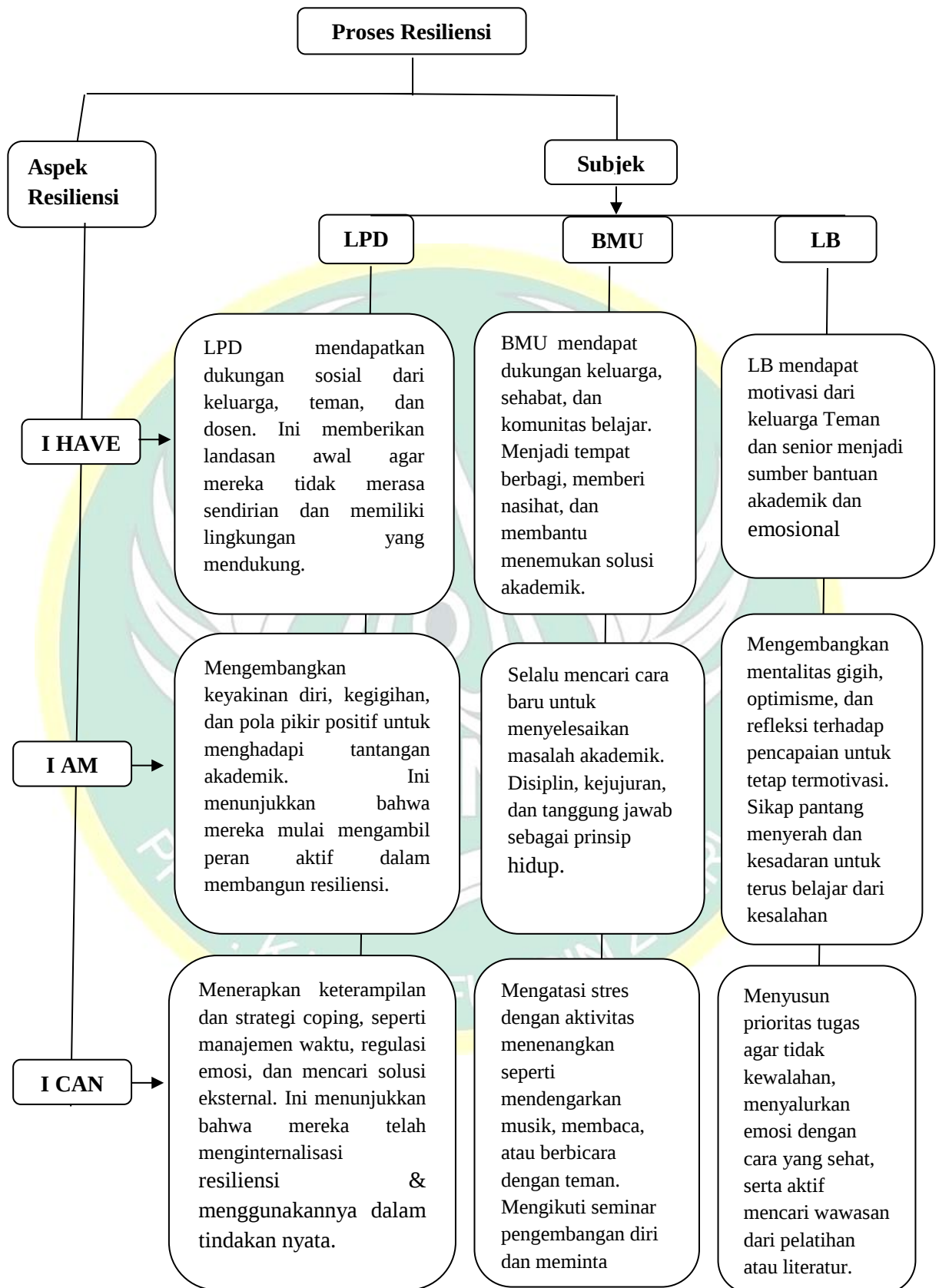
Dari aspek "I HAVE," setiap subjek memiliki sumber dukungan eksternal yang beragam. Subjek 1 lebih mengandalkan keluarga, teman, dan dosen pembimbing sebagai sumber dukungan utama. Bimbingan akademik dari dosen pembimbing menjadi faktor penting dalam membantu mengatasi kebingungan dalam tugas akademik. Sementara itu, Subjek 2 lebih menitikberatkan pada peran sahabat dan komunitas belajar yang memberikan dorongan moral serta membantu memahami materi akademik yang sulit. Subjek 3 juga mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman, tetapi yang membedakannya adalah peran senior dalam memberikan tips dan strategi menghadapi tantangan akademik berdasarkan pengalaman mereka.

Dalam aspek "I AM," terdapat perbedaan dalam bagaimana masing-masing subjek membangun keyakinan dan ketahanan diri. Subjek 1 menunjukkan kegigihan dengan tetap berorientasi pada solusi dan melihat tekanan akademik sebagai bagian dari proses yang harus dilewati. Subjek 2 memiliki fleksibilitas dalam menghadapi tantangan dan selalu mencari cara baru untuk menyelesaikan masalah ketika mengalami kesulitan. Ia juga berpegang teguh pada nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab dalam menjalani studi. Sementara itu, Subjek 3 lebih menekankan pada penguatan optimisme dengan mengingat pencapaian kecil sebagai motivasi untuk terus maju. Dengan memiliki mindset berkembang, ia melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.

Dari aspek "I CAN," ketiga subjek menerapkan strategi coping yang berbeda dalam menghadapi burnout akademik. Subjek 1 menggunakan strategi pemecahan masalah dengan membagi tugas besar menjadi bagian kecil agar lebih mudah dikelola. Strategi ini membantunya mengurangi perasaan kewalahan dan meningkatkan efektivitas dalam menyelesaikan tugas. Subjek 2 lebih fokus pada manajemen waktu dengan menyusun jadwal prioritas agar dapat menyelesaikan tugas sesuai urgensinya. Selain itu, ia juga mengatur emosinya dengan mendengarkan musik atau berbicara dengan teman dekat. Di

sisi lain, Subjek 3 mengombinasikan manajemen waktu dengan pemisahan tugas serta menggunakan teknik regulasi emosi seperti menulis jurnal dan melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi stres.





Gambar Bagian 4.3 Proses Resiliensi

Meskipun ketiga subjek memiliki pola resiliensi yang sesuai dengan teori Grotberg, mereka menunjukkan variasi dalam mengembangkan strategi untuk bertahan menghadapi burnout akademik. Subjek 1 lebih mengandalkan bimbingan akademik dan strategi pemecahan masalah, Subjek 2 lebih fleksibel dengan keseimbangan emosional serta komunitas belajar, sementara Subjek 3 lebih terstruktur dalam perencanaan tugas serta menumbuhkan optimisme melalui refleksi pencapaian kecil. Variasi strategi ini menunjukkan bahwa resiliensi adalah proses yang dinamis dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal yang berbeda pada setiap individu.

Dengan memiliki keterampilan ini, mereka dapat lebih efektif dalam mengelola tekanan akademik dan menjaga kesejahteraan mental. Subjek menunjukkan bahwa mereka memiliki proses resiliensi yang kuat dalam menghadapi burnout akademik. Faktor eksternal (dukungan sosial dan lingkungan), faktor internal (persepsi dan keyakinan diri), serta keterampilan coping yang baik, menjadi fondasi utama dalam mempertahankan keseimbangan akademik mereka. Keterampilan ini membantu mahasiswa tetap produktif dan tidak terjebak dalam kondisi burnout yang berkepanjangan. Proses resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik mencerminkan bagaimana kombinasi antara dukungan eksternal (I HAVE), kualitas pribadi (I AM), dan keterampilan mengatasi masalah (I CAN) membantu mereka bertahan dalam tekanan akademik. Dengan adanya dukungan sosial, keyakinan diri, dan strategi coping yang efektif, mahasiswa mampu mengelola burnout akademik serta tetap mempertahankan semangat belajar mereka.

D. Pembahasan

1. Strategi Mengatasi Burnout Akademik

Strategi yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik selaras dengan kerangka teori resiliensi dari Edith Grotberg yang terdiri atas tiga aspek utama: *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Strategi ini tidak hanya bersifat adaptif tetapi juga mencerminkan kemampuan mereka untuk bertahan dan bangkit dalam tekanan akademik yang tinggi.

- a) *I Have* (Dukungan eksternal): Ketiga subjek memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dosen pembimbing, serta komunitas belajar. Dukungan ini selaras dengan konsep *I Have* dari Grotberg yang menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung dalam proses pembentukan resiliensi.
- b) *I Am* (Kekuatan pribadi): Subjek menunjukkan kepercayaan diri, motivasi, dan kesadaran diri yang tinggi. Misalnya, Subjek 2 mampu menyadari kapan ia butuh jeda untuk memulihkan semangat, sementara Subjek 1 menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas meskipun mengalami tekanan.
- c) *I Can* (Kemampuan sosial dan keterampilan): Semua subjek menggunakan keterampilan adaptif seperti manajemen waktu, pemecahan masalah, dan strategi coping untuk menghadapi burnout. Strategi ini sejalan dengan komponen *I Can* yang mencerminkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah secara efektif.

2. Proses Resiliensi dalam Menghadapi Burnout Akademik

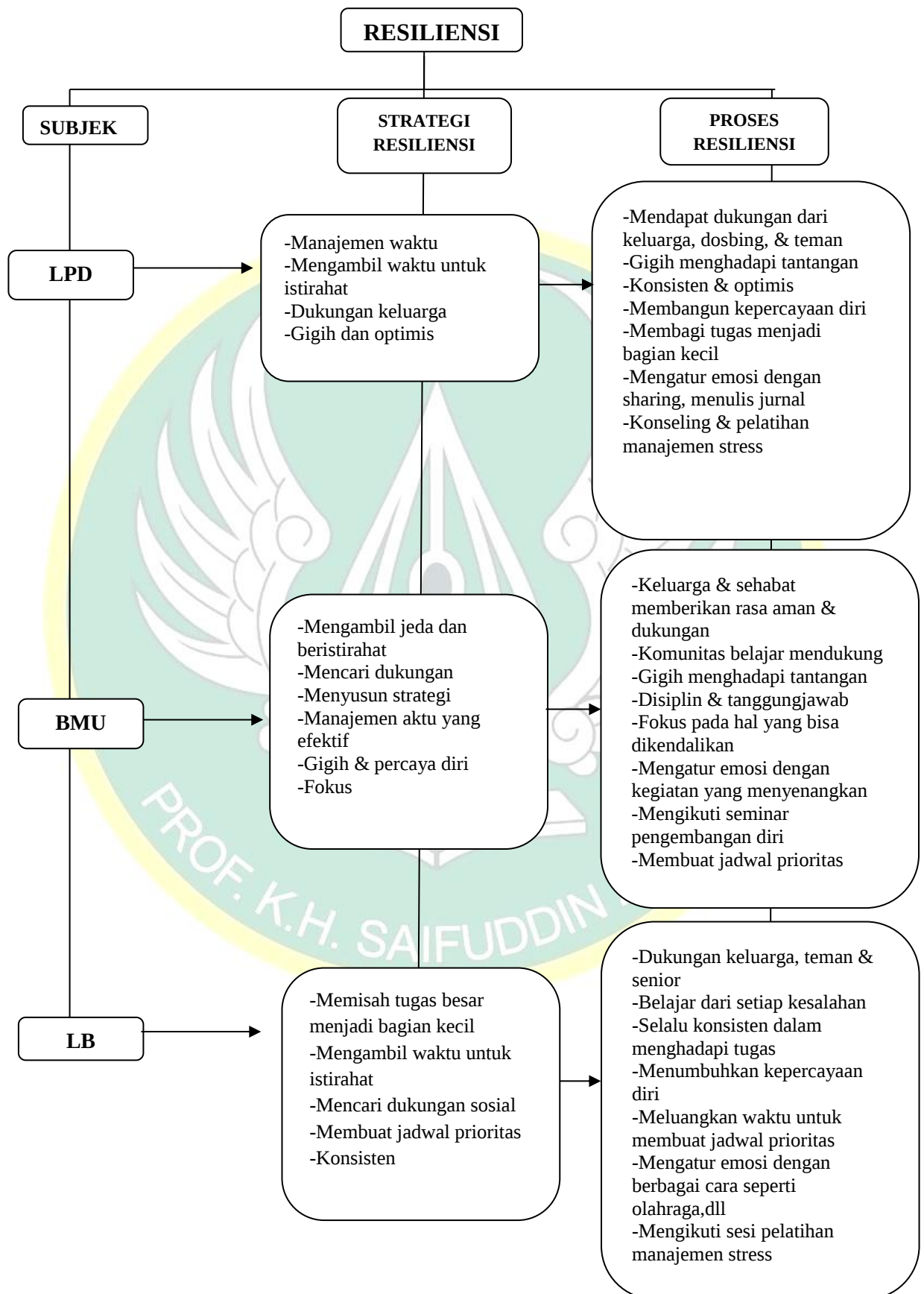
Proses resiliensi mahasiswa tingkat akhir mencerminkan respons yang sejalan dengan teori burnout dari Maslach, di mana tiga aspek utama burnout (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi) berhasil dihadapi melalui proses adaptasi yang bertahap.

- a) Subjek 1 menunjukkan bahwa melalui strategi pemecahan masalah dan dukungan dosen pembimbing, kelelahan emosional dapat dikurangi.

- b) Subjek 2 dan 3 menunjukkan bahwa burnout yang menyebabkan rasa sinis terhadap studi dapat diredam dengan cara merefleksi makna tekanan dan membangun mindset berkembang (*growth mindset*) yang memungkinkan mereka tetap optimis.
- c) Ketiga subjek secara umum berhasil menjaga motivasi mereka dengan menciptakan rasa pencapaian kecil melalui strategi yang mereka bangun sendiri. Hal ini memperlihatkan pemulihan dari penurunan pencapaian pribadi.

Dengan demikian, teori Maslach dan Grotberg tidak hanya saling melengkapi dalam menjelaskan fenomena burnout akademik, tetapi juga memberikan pemahaman menyeluruh mengenai proses resiliensi mahasiswa tingkat akhir.





Gambar Bagan 4.4 Strategi dan Proses Resiliensi

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa mereka mengembangkan strategi dan proses resiliensi yang membantu mereka tetap bertahan dan menyelesaikan studi dengan baik. Strategi yang diterapkan melibatkan berbagai aspek yang saling berkaitan, seperti dukungan sosial, manajemen waktu, regulasi emosi, serta penguatan kepercayaan diri.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor utama yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mereka mengandalkan keluarga, teman, senior, dan dosen pembimbing sebagai sumber kekuatan. Keluarga berperan dalam memberikan rasa aman serta dukungan emosional, sementara teman dan senior menjadi tempat berbagi pengalaman serta sumber solusi praktis dalam mengatasi tantangan akademik. Selain itu, dosen pembimbing memberikan arahan yang membantu mahasiswa menemukan strategi yang lebih efektif dalam menyelesaikan tugas mereka.

Selain dukungan sosial, mahasiswa juga mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik. Mereka membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dikelola dan tidak terasa terlalu membebani. Dengan menyusun jadwal prioritas, mereka dapat mengatur pekerjaan dengan lebih efektif, memastikan bahwa tugas-tugas yang mendesak diselesaikan terlebih dahulu, dan menghindari penumpukan tugas yang dapat meningkatkan stres.

Dalam menghadapi tekanan akademik, mahasiswa juga menerapkan strategi regulasi emosi untuk menjaga keseimbangan mental mereka. Mereka menyadari pentingnya mengelola stres dengan berbagai cara, seperti melakukan aktivitas menyenangkan, berolahraga, berjalan-jalan, atau mendengarkan musik. Beberapa mahasiswa juga menulis jurnal sebagai bentuk refleksi diri serta mengikuti seminar pengembangan diri dan pelatihan manajemen stres untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik.

Kepercayaan diri dan konsistensi juga menjadi elemen penting dalam membangun resiliensi mahasiswa. Dengan sikap optimis dan gigih dalam menghadapi tantangan, mereka tetap termotivasi untuk menyelesaikan tugas

akademik mereka. Pola pikir positif yang mereka bangun membantu mereka mengurangi kecemasan dan lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Selain strategi yang diterapkan, mahasiswa juga melalui proses resiliensi yang melibatkan adaptasi dan penyesuaian terhadap tekanan akademik. Mereka memiliki pola pikir analitis yang memungkinkan mereka untuk menyusun strategi akademik yang lebih efektif, seperti membagi tugas besar menjadi beberapa tahapan dan menetapkan target yang realistis. Ketika menghadapi kesulitan, mereka tidak hanya bergantung pada orang lain, tetapi juga mencari solusi secara mandiri dengan pendekatan yang lebih sistematis.

Fleksibilitas dalam menghadapi tantangan juga menjadi bagian penting dari proses resiliensi mahasiswa. Mereka menyadari bahwa tekanan akademik adalah bagian dari perjalanan studi, sehingga mereka mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Jika satu strategi tidak berhasil, mereka mencari alternatif lain yang dapat membantu mereka tetap produktif dan mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik.

Dukungan eksternal juga dimanfaatkan secara aktif oleh mahasiswa yang resilien. Mereka tidak hanya menunggu bantuan datang, tetapi secara aktif mencari dukungan dari keluarga, teman, komunitas akademik, dan dosen pembimbing. Dukungan ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber motivasi emosional, tetapi juga memberikan bantuan akademik yang lebih praktis.

Kesadaran diri dalam mengelola energi menjadi bagian penting dari proses resiliensi mahasiswa. Mereka mampu mengenali tanda-tanda burnout dan memahami kapan harus mengambil waktu untuk beristirahat. Dengan memberikan waktu bagi diri sendiri untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan, mereka dapat me-refresh pikiran sebelum kembali menghadapi tugas akademik. Kesadaran ini membantu mereka dalam menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengembangkan strategi resiliensi yang beragam untuk mengatasi burnout akademik. Mereka memanfaatkan dukungan sosial,

menerapkan strategi manajemen waktu yang efektif, mengelola emosi dengan baik, serta menjaga optimisme dan kepercayaan diri. Proses resiliensi ini terjadi melalui mekanisme pemecahan masalah, fleksibilitas dalam menghadapi tantangan, pemanfaatan dukungan eksternal, serta kesadaran diri dalam menjaga keseimbangan mental.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa ketiga subjek tidak melihat tekanan sebagai akhir dari segalanya, tetapi justru sebagai pemicu untuk tumbuh dan bangkit. Proses ini mencerminkan dinamika resiliensi yang disebut Edith Grotberg, di mana mahasiswa memanfaatkan faktor "I Have", "I Am", dan "I Can" sebagai landasan untuk membangun kekuatan dari dalam diri.

Pertama, tekanan dijadikan sebagai pengingat akan tujuan. Seperti yang ditunjukkan oleh subjek LPD, tekanan untuk segera lulus dan membahagiakan orang tua menjadi motivasi yang kuat untuk menyusun strategi belajar, mengatur waktu, dan menyelesaikan target-target kecil. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tekanan diubah menjadi arah tujuan yang jelas, maka tekanan tersebut justru menjadi energi pendorong.

Kedua, mahasiswa belajar mengelola emosi dan mencari makna dari tekanan. Seperti pada subjek BMU, ia mengubah rasa lelah dan stres menjadi peluang untuk memperkuat koneksi sosial dan memulihkan semangat. Dengan cara ini, tekanan tidak ditekan atau dihindari, tetapi diakui keberadaannya lalu direspons dengan strategi pemulihan diri. Hal ini sejalan dengan dimensi "I Am", yaitu kesadaran diri dan kemampuan untuk tetap optimis di tengah tekanan.

Ketiga, melalui refleksi dan perencanaan yang matang, seperti pada subjek LB, tekanan menjadi media untuk mengasah tanggung jawab dan kedisiplinan. Dalam konteks ini, tekanan memaksa individu untuk keluar dari zona nyaman dan menemukan kekuatan baru dalam dirinya. Ini sesuai dengan dimensi "I Can", yaitu kemampuan individu dalam mengambil tindakan adaptif dan menyelesaikan masalah.

Strategi dan proses yang diterapkan mahasiswa menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak hanya bergantung pada satu faktor, tetapi merupakan hasil dari kombinasi keterampilan adaptasi, dukungan sosial, dan pengelolaan emosi yang baik. Dengan menerapkan strategi ini secara konsisten, mereka mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka selama menyelesaikan studi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik serta bagaimana resiliensi berperan dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik merupakan tantangan signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir, yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Faktor utama yang berkontribusi terhadap burnout adalah beban akademik yang tinggi serta tekanan penyelesaian tugas akhir.

Mahasiswa tingkat akhir menerapkan berbagai strategi resiliensi untuk mengatasi burnout akademik. Strategi ini dapat dikategorikan dalam tiga aspek utama menurut teori resiliensi Grotberg, yaitu:

1. **I Have (Dukungan Eksternal)** – Mahasiswa memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, senior, dan dosen pembimbing sebagai sumber kekuatan. Keluarga memberikan dukungan emosional dan motivasi, teman dan komunitas akademik menjadi tempat berbagi pengalaman, sementara dosen pembimbing memberikan arahan konkret dalam menyelesaikan tugas akademik.
2. **I Am (Kualitas Pribadi)** – Mahasiswa menunjukkan optimisme, ketekunan, serta kesadaran diri dalam menghadapi tantangan akademik. Mereka membangun kepercayaan diri dengan mengingat pencapaian kecil dan tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas.
3. **I Can (Keterampilan dalam Mengatasi Masalah)** – Mahasiswa menggunakan strategi manajemen waktu, membagi tugas besar menjadi bagian kecil, serta menerapkan regulasi emosi melalui aktivitas menenangkan seperti mendengarkan musik atau berbicara dengan teman. Mereka juga aktif mencari solusi dari sumber eksternal, seperti pelatihan manajemen stres atau bimbingan akademik.

Proses resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi burnout akademik berlangsung secara bertahap:

1. Tahap Awal (Dukungan Eksternal) – Mahasiswa bergantung pada lingkungan sosial mereka untuk mendapatkan dukungan emosional dan akademik.
2. Tahap Penguatan Internal – Mahasiswa mulai membangun keyakinan diri, fleksibilitas dalam menghadapi tantangan, serta sikap gigih untuk menyelesaikan tugas meskipun dalam tekanan.
3. Tahap Aksi dan Adaptasi – Mahasiswa menerapkan strategi coping yang efektif, seperti manajemen waktu, pemecahan masalah, serta pencarian bantuan dari sumber eksternal.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap ketiga subjek, ditemukan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak selalu berujung pada keputusan, melainkan justru dapat menjadi sumber motivasi untuk terus maju. Setiap subjek menunjukkan cara yang berbeda dalam merespons tekanan, namun memiliki kesamaan dalam memaknainya sebagai tantangan yang perlu dihadapi, bukan dihindari.

Subjek LPD mengelola tekanan dengan cara membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil agar tidak merasa kewalahan. Ia memanfaatkan keberhasilan-keberhasilan kecil sebagai penguat semangat, dan menjadikan komitmen pribadi serta rasa tanggung jawab sebagai pemacu utama untuk menyelesaikan tugas akhir. LPD melihat tekanan bukan sebagai beban semata, tetapi sebagai pengingat akan tujuannya yang lebih besar, yaitu menyelesaikan studi dan membanggakan orang tua.

Sementara itu, subjek BMU mengandalkan pendekatan yang lebih fleksibel dan emosional. Ketika tekanan mulai dirasa berat, ia memilih untuk berhenti sejenak, melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti mendengarkan musik atau berbincang dengan teman. Strategi ini membantunya meredakan stres dan mengembalikan energi positif. BMU juga aktif dalam komunitas belajar, yang memberinya dukungan sosial serta semangat untuk tetap bertahan dan melangkah maju.

Sedangkan subjek LB menunjukkan respon resiliensi dengan refleksi diri yang kuat. Ia sempat merasa tertinggal dari teman-temannya, namun tidak menyerah. Justru perasaan tertinggal itu mendorongnya untuk lebih disiplin dan terstruktur dalam merencanakan pengerjaan tugas akhir. LB menanamkan dalam dirinya bahwa tekanan merupakan bagian dari proses yang akan menguatkan mental dan menjadikannya pribadi yang lebih tangguh. Ia memanfaatkan pengalaman masa lalu sebagai motivasi untuk bangkit dan tidak mengulang kegagalan.

Dari ketiga subjek tersebut, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik dapat diubah menjadi motivasi apabila individu memiliki kemampuan untuk memahami dirinya, memanfaatkan dukungan sosial, serta menerapkan strategi coping yang sesuai. Proses ini menggambarkan bahwa resiliensi bukan hanya tentang bertahan dalam tekanan, melainkan juga bagaimana individu mampu berkembang dan menemukan makna positif dari pengalaman sulit yang dihadapi.

Dengan strategi dan proses resiliensi ini, mahasiswa tidak hanya bertahan dalam menghadapi burnout akademik tetapi juga mengembangkan keterampilan adaptasi yang baik. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout akademik menunjukkan bahwa resiliensi mereka terbentuk melalui kombinasi antara dukungan eksternal (I Have), kekuatan pribadi (I Am), dan keterampilan menghadapi tantangan (I Can). Dengan menerapkan strategi resiliensi ini secara konsisten, mereka tidak hanya berhasil mengatasi tekanan akademik tetapi juga menjadi lebih siap menghadapi tantangan di masa depan.

Kesimpulan utama dari penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi bukan hanya faktor individu, tetapi juga merupakan hasil dari interaksi antara dukungan sosial, lingkungan akademik, dan keterampilan pribadi mahasiswa. Oleh karena itu, penguatan resiliensi melalui pendekatan yang lebih sistematis di lingkungan akademik dapat menjadi langkah efektif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi burnout akademik dengan lebih baik.

B. Saran

1. Mahasiswa Tingkat Akhir

- a. Mengembangkan keterampilan manajemen waktu agar dapat mengatur beban akademik dengan lebih efektif.
 - b. Mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas akademik untuk mengurangi tekanan psikologis.
 - c. Menggunakan teknik pengelolaan stres seperti olahraga, meditasi, atau menulis jurnal sebagai cara untuk menjaga keseimbangan mental.
 - d. Mengembangkan mindset positif dengan melihat tugas akhir sebagai proses pembelajaran, bukan sekadar beban akademik.
2. Universitas dan Dosen
- a. Menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa untuk membantu mereka mengelola stres dan burnout.
 - b. Mengembangkan sistem bimbingan akademik yang lebih proaktif, di mana dosen pembimbing lebih terlibat dalam mendukung mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.
 - c. Memberikan fleksibilitas dalam kebijakan akademik, seperti perpanjangan tenggat waktu yang lebih adaptif bagi mahasiswa yang mengalami tekanan berat.
 - d. Meningkatkan program mentoring atau kelompok studi yang dapat membantu mahasiswa berbagi pengalaman dan strategi dalam menghadapi tekanan akademik.
3. Penelitian Selanjutnya
- a. Menggunakan metode penelitian yang lebih luas, seperti pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat burnout dan efektivitas strategi resiliensi secara statistik.
 - b. Melibatkan subjek penelitian yang lebih beragam, termasuk mahasiswa dari berbagai universitas dan latar belakang akademik.
 - c. Mengkaji lebih dalam faktor-faktor lingkungan akademik yang dapat memperkuat atau melemahkan resiliensi mahasiswa.
 - d. Mengembangkan penelitian intervensi untuk melihat efektivitas program peningkatan resiliensi dalam mengurangi burnout akademik mahasiswa.

Dengan adanya saran ini, diharapkan mahasiswa, institusi pendidikan, dan peneliti selanjutnya dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk meningkatkan ketahanan akademik dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.



DAFTAR PUSTAKA

- Suardi, Suardi; Nasution, M. Amri; Messiono, Messiono. Pengorganisasian dalam Lembaga Pendidikan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 2023, 23.2: 133 6-1341.
- Astomo, Putera. "Politik Hukum Penyelenggaraan Sistem Pendidikan Nasional Yang Responsif Di Era Globalisasi." *Masalah-Masalah Hukum* 50.2 (2021): 172-183.
- Suardipa, I. Putu. "Diversitas sistem pendidikan di finlandia dan relevansinya dengan sistem pendidikan di indonesia." *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya* 2.2 (2020): 68-77.
- Pasassung, Nikolaus. *Menulis Skripsi*. Unsultra Press, 2021.
- Puspitaningrum, Kristianti. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 2018, 4.10: 615-625.
- Masruroh, Laila, Et Al. *Rencana Menikah Sebagai Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Kelas Bki Semester Viii Angkatan 2017 Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi*. 2021. Phd Thesis. Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi.
- Azizah, Nur. *Efektivitas Ifdil Perceptual Light Technique Dalam Mereduksi Stres Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa*. 2024. Phd Thesis. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Muflihah, Lailatul, and Siti Ina Savira. "Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi." *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa* 8.02 (2021): 201-211.
- Pakpahan, S. J. (2023). Perbedaan Academic Burnout Antara Mahasiswa Yang Mengikuti Program Kampus Mengajar Dan Studi Independen Mbkm.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79-87.
- Pramesti, A. R., & Lestari, R. (2024). *PENGARUH KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI TERHADAP TINGKAT ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA MUSLIM* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Purwanti, I. T. A. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di Rw 01 Desa Tegalarum Pati* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Wasito, A. A. (2020). *Pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Tarigan, I. E. (2024). Hubungan Antara Social Support Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Program Kampus Mengajar.
- Pertiwi, Mahesti; Andriany, Anissa Rizky; Pratiwi, Ajheng Mulamukti Asih. Hubungan Antara Subjective Well-Being Dengan Burnout Pada Tenaga Medis Di Masa Pandemi Covid-19. *Syntax Idea*, 2021, 3.4: 857-866.

- Parwati, I. G. A. (2022). *Pengaruh Karakteristik Individu, Karakteristik Pekerjaan, Dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Tim Pembebasan Tanah Jalan Tol Gilimanuk-Mengwi* (Doctoral Dissertation, Universitas Mahasaraswati Denpasar).
- Wasito, Ayu Anggraini. *Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Diss. UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2020.
- MUSLIMIN, Zidni Immawan. Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2021, 9.1: 115-131.
- Aziza, R. N. (2024). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas 1 Blitar* (Doctoral Dissertation, Iain Kediri).
- Trihapsana, Annisa. *Resiliensi Mahasiswa Pasca Nikah Dalam Menyelesaikan Studi Di Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Iain Parepare*. 2022. Phd Thesis. Iain Parepare.
- Mardiyah, I. (2022). *Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Uin Raden Intan Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Maulida, N. I. (2023). *Hubungan Antara Problem Focused Coping Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32-38.
- Chairul, N., Astuti, N. W., & Anggraini, A. (2024). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan burnout akademik pada mahasiswa skripsi. *Psikologi Konseling*, 17(2), 123-134.
- Kourea, E., Papanastasiou, A., Diaconescu, L., & Popa-Velea, O. (2023). Academic burnout in psychology and health-allied sciences: the BENDiT-EU program for students and staff in higher education. *Frontiers in Psychology*.
- Sari, Nimas Putri Fitria. *Efektivitas Pelatihan Psychological Capital Untuk Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Peran Ganda Teknik Industri*. 2022. Phd Thesis. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Rahma, F. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Pada Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry)* (Doctoral Dissertation, Uin Ar-Raniry Fakultas Dakwah Dan Komunikasi).
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132.
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 47-54.

- Ramadhan, M. R., Rizal, G. L., & Fikry, Z. (2023). Tingkat burnout akademik pada mahasiswa jurusan psikologi universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 6(2), 255-264.
- Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 15(2), 133-143.
- Hartono, F. R. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Causalita: Journal Of Psychology*, 1(4), 10-19.
- Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 11.
- Hanimah, S. N., & Kelly, E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Pada Hubungan Burnout Akademik Dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 55-68.
- Windasari, M. A., Hidayah, F. K., & Anisa, R. (2022). Pengaruh Burnout Dan Konsentrasi Terhadap Performa Akademik Saat Pembelajaran Daring Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UNISMA. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 10(2).
- Chania, G., & Setyowati, R. (2024). Hubungan Antara Burnout Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sdn 57 Singkawang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 455-466.
- Kirana, A. W., Flurentin, E., & Setiyowati, A. J. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Academic Burnout dengan Prestasi Belajar Siswa SMPN 2 Pakis Kabupaten Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(4), 291-302.
- Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati, M. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 322-336.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201-212.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115-131.
- Simatupang, Dea Christy. "Pengaruh Resilience Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Di Era Pandemi Covid-19." (2022).
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86-94.

- Sallata, Jean Michelle Madeline; Huwae, Arthur. Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2023, 2.5: 2103-2124.
- Patilima, Hamid. Peran Pendidik Dalam Membangun Resiliensi Anak Usia Dini. Deepublish.
- Mutaqin, Jenny Jainul. Pengaruh Resiliensi Terhadap Pandemic Fatigue Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2021. Phd Thesis. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Putri, Ananda, Nefi Darmayanti, And Asih Menanti. "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa." *Jiva: Journal Of Behaviour And Mental Health* 4.1 (2023).
- Adni, Azizatul, Et Al. "Kajian Literatur: Resiliensi Sebagai Variabel Psikologis Yang Berperan Penting Dalam Proses Pendidikan Mahasiswa Kedokteran." *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 23.2 (2024): 145-154.
- Faturrohman, Afi, And Dony Darma Sagita. "Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (Tmt) Di Daerah Khusus Ibukota (Dki) Jakarta." *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy* 4.1 (2022): 167-178.
- Wahjono, Sentot Imam; Surabaya, U. M. Stres & Perubahan. 2022.
- Aqib, Zainal. Bimbingan Dan Konseling. Yrama Widya, 2020.
- Nurfaiza, Alda, Suryati Suryati, And Bela Janare Putra. "Implementasi Konseling Individu Dengan Teknik Miracle Question Dalam Meningkatkan Resiliensi Terhadap Produktivitas Sandwich Generation Women." *Berkala Ilmiah Pendidikan* 4.3 (2024): 657-668.
- Ulva, Tunikmah. Individu Untuk Mengatasi Burnout Pada Siswa Di Mts N 1 Bandar Lampung. 2024. Phd Thesis. Uin Raden Intan Lampung.
- Faaroek, Annie. "Pengaruh Job Demand Terhadap Turnover Intention Melalui Burnout Pada Karyawan Work From Home." *Forum Ilmiah*. Vol. 17. No. 3. 2020.
- Maulana, Rayhan Deta, and Ramon Ananda Paryontri. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8.3 (2024): 1413-1427.
- Hariyanti, T., Octavianus, M., Windarwati, N. H. D., & Pitoyo, A. Z. (2024). Resiliensi Perawat Perempuan di Masa Covid-19. Deepublish.
- Sri Anjarwati, S. E., Ak, M., Andriya Risdwiyanto, S. E., Asep Deni, M. M., Lies Hendrawan, K., Se, M., ... & Muhammad Iryanto, S. E. (2024). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Cv Rey Media Grafika.
- Sulianta, Feri. Metode Penelitian Kuantitatif. Feri Sulianta, 2024.
- Adil, Ahmad, Et Al. Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif: Teori Dan Praktik. Jakarta: Get Press Indonesia, 2023.



LAMPIRAN 1

PEDOMAN WAWANCARA

1. Apakah Anda pernah merasa mengalami tekanan atau stres berlebihan selama menjalani tugas akademik?
2. Sebelum masuk ke pembahasan lebih dalam, menurut Anda apa yang dimaksud dengan burnout akademik?
3. Bagaimana kamu mendeskripsikan kemampuan bertahan atau bangkit (resiliensi) dalam menghadapi tekanan tersebut?
4. Kapan Anda menyadari bahwa tekanan akademik ini mulai mengganggu keseharian Anda?
5. Apakah Anda pernah merasa kelelahan emosional karena tuntutan akademik? Seperti apa perasaan tersebut?
6. Apakah Anda pernah merasa bahwa Anda menjadi apatis atau kurang terhubung dengan studi Anda? Bagaimana itu mempengaruhi Anda?
7. Pernahkah Anda merasa pencapaian akademik Anda tidak sesuai dengan usaha yang telah Anda lakukan? Bagaimana Anda menanggapi?
8. Apakah Anda memiliki orang-orang yang mendukung Anda saat menghadapi tekanan? Siapa saja?
9. Bagaimana cara mereka membantu Anda dalam situasi sulit?
10. Apakah lingkungan di sekitar Anda (kampus, rumah) memberikan dukungan yang cukup? Jika ya, dalam bentuk apa?
11. Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda dalam menghadapi tantangan?
12. Apa hal yang paling Anda banggakan dari diri Anda ketika menghadapi masalah?
13. Apakah Anda merasa percaya diri dan optimis dalam mengatasi masalah? Mengapa?
14. Apa nilai-nilai pribadi yang selalu Anda pegang dalam menjalani kehidupan akademik?
15. Apa saja kemampuan atau keterampilan yang menurut Anda membantu dalam mengatasi tekanan akademik?

16. Apakah Anda memiliki strategi khusus untuk menghadapi situasi sulit? Bisa ceritakan contohnya?
17. Bagaimana cara Anda mengatur emosi ketika menghadapi tantangan yang berat?
18. Apakah Anda pernah meminta bantuan atau mencari solusi dari sumber lain, seperti konseling atau pelatihan pengembangan diri?
19. Apakah Anda merasa ada hubungan antara cara Anda mengatasi tekanan akademik dengan keberhasilan akademik Anda?



LAMPIRAN 2

HASIL WAWANCARA

HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK 1

Table 1 : Data Wawancara Subjek 1 (LPD)

Pewawancara	:	Adelia Salsabila
Narasumber	:	LPD (Mahasiswa)
Hari/Tanggal	:	24 Februari 2025
Kondisi Narasumber Saat Wawancara	:	Sehat
Lokasi	:	UIN Saizu Purwokerto
Kondisi Lokasi	:	Kondusif
Jam Wawancara	:	10.00-12.10

Table 2 : Data Hasil Wawancara dengan LPD

No.	Pertanyaan	Hasil wawancara
1.	Apakah Anda pernah merasa mengalami tekanan atau stres berlebihan selama menjalani tugas akademik?	Ya, saya pernah merasakan tekanan akademik yang sangat berat, terutama saat mengerjakan proposal skripsi dan tugas-tugas akhir semester secara bersamaan waktu akhir tahun, saya ngerasa kaya dikejar kejar bgt sama deadline uas dan sempro waktu itu. Terkadang, beban ini membuat saya merasa sulit fokus dan merasa lebih mudah lelah secara mental.
2.	Sebelum masuk ke pembahasan lebih dalam, menurut Anda apa yang dimaksud dengan burnout akademik?	Menurut saya, burnout akademik adalah kondisi di mana seseorang merasa kelelahan secara emosional, fisik, dan mental akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Hal ini sering disertai dengan kehilangan semangat dan rasa apatis terhadap studi terus suka males dan ga tertarik lagi sama apapun yang berbau tugas kuliah rasanya pengen bgt cepet cepet lulus.
3.	Bagaimana kamu mendeskripsikan kemampuan bertahan atau bangkit (resiliensi) dalam menghadapi tekanan tersebut?	Resiliensi menurut saya ya itu adalah kemampuan untuk tetap bertahan meskipun situasi terasa sangat berat. Bagi saya, resiliensi adalah tentang menemukan kekuatan dalam diri sendiri, baik itu melalui refleksi, dukungan dari orang lain, atau mencari cara untuk mengelola tekanan.
4.	Kapan Anda menyadari bahwa tekanan akademik ini mulai mengganggu keseharian Anda?	Saya menyadari tekanan akademik mulai mengganggu keseharian saya ketika saya kesulitan tidur di malam hari dan merasa tidak produktif di siang hari. Aktivitas harian saya menjadi terhambat, dan saya merasa cemas hampir setiap saat.
5.	Apakah Anda pernah merasa kelelahan emosional karena tuntutan akademik? Seperti apa perasaan tersebut?	Ya, saya sering merasa sangat lelah secara emosional. Rasanya seperti tidak ada energi untuk berpikir atau mengerjakan apa pun, bahkan tugas-tugas yang sederhana sekalipun.

6.	Apakah Anda pernah merasa bahwa Anda menjadi apatis atau kurang terhubung dengan studi Anda? Bagaimana itu mempengaruhi Anda?	Ada kalanya saya merasa tidak peduli lagi dengan hasil tugas atau ujian karena terlalu lelah. Hal ini membuat saya sulit memotivasi diri sendiri untuk terus maju.
7.	Pernahkah Anda merasa pencapaian akademik Anda tidak sesuai dengan usaha yang telah Anda lakukan? Bagaimana Anda menanggapiinya?	Pernah. Saya merasa sudah bekerja keras, tetapi nilai yang saya dapatkan tidak sebanding dengan usaha tersebut. Awalnya saya merasa kecewa, tetapi kemudian saya belajar menerima bahwa hasil tidak selalu sesuai dengan ekspektasi.
8.	Apakah Anda memiliki orang-orang yang mendukung Anda saat menghadapi tekanan? Siapa saja mereka?	Ya, saya memiliki orang-orang yang mendukung saya, terutama keluarga saya, teman-teman dekat, dan terkadang dosen pembimbing. Mereka selalu ada ketika saya butuh tempat berbagi atau solusi untuk masalah yang saya hadapi.
9.	Bagaimana cara mereka membantu Anda dalam situasi sulit?	Keluarga memberikan dukungan emosional, seperti mendengarkan tanpa menghakimi dan memberikan dorongan moral. Teman-teman membantu dengan berbagi pengalaman serupa, sehingga saya merasa tidak sendirian. Dosen pembimbing kadang membantu memberikan arahan konkret untuk menyelesaikan tugas atau permasalahan akademik.
10.	Apakah lingkungan di sekitar Anda (kampus, rumah) memberikan dukungan yang cukup? Jika ya, dalam bentuk apa?	Ya, lingkungan rumah saya cukup mendukung karena suasananya tenang dan keluarga memberikan motivasi. Di kampus, saya merasa didukung melalui fasilitas akademik seperti perpustakaan dan kelompok diskusi yang membantu saya mengatasi tantangan akademik.
11.	Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda dalam menghadapi tantangan?	Saya menggambarkan diri saya sebagai orang yang cukup tangguh dan sabar. Saya selalu mencoba memikirkan solusi daripada terjebak dalam masalah terlalu lama.
12.	Apa hal yang paling Anda banggakan dari diri Anda ketika menghadapi masalah?	Hal yang paling saya banggakan adalah kemampuan saya untuk tetap tenang dan berpikir rasional. Saya jarang membuat keputusan tergesa-gesa, meskipun dalam tekanan.
13.	Apakah Anda merasa percaya diri dan optimis dalam mengatasi masalah? Mengapa?	Ya, saya merasa percaya diri dan optimis karena saya percaya bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Pengalaman sebelumnya menunjukkan bahwa saya selalu berhasil melewati tantangan, jadi saya yakin bisa melakukannya lagi.
14.	Apa nilai-nilai pribadi yang selalu Anda pegang dalam menjalani kehidupan akademik?	Nilai yang selalu saya pegang adalah integritas, kerja keras, dan rasa ingin tahu. Saya percaya bahwa dengan jujur pada diri sendiri dan berusaha semaksimal mungkin, saya bisa mendapatkan hasil

		terbaik.
15.	Apa saja kemampuan atau keterampilan yang menurut Anda membantu dalam mengatasi tekanan akademik?	Kemampuan saya dalam mengatur waktu dan memprioritaskan tugas sangat membantu. Selain itu, saya juga cukup terampil dalam mencari informasi yang relevan untuk menyelesaikan masalah akademik.
16.	Apakah Anda memiliki strategi khusus untuk menghadapi situasi sulit? Bisa ceritakan contohnya?	Salah satu strategi saya adalah memecah masalah besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikelola. Contohnya, jika saya memiliki tugas besar, saya akan membaginya menjadi tahapan seperti penelitian, penulisan, dan revisi. Dengan begitu, saya merasa lebih terorganisasi dan tidak kewalahan disisi lain saya juga mengambil waktu untuk me time dan jalan jalan.
17.	Bagaimana cara Anda mengatur emosi ketika menghadapi tantangan yang berat?	Saya biasanya meluangkan waktu untuk berhenti sejenak dan melakukan kegiatan yang menenangkan, seperti meditasi atau berjalan-jalan. Setelah itu, saya mencoba menulis jurnal untuk memahami emosi saya dan mencari solusi dengan lebih jernih.
18.	Apakah Anda pernah meminta bantuan atau mencari solusi dari sumber lain, seperti konseling atau pelatihan pengembangan diri?	Ya, saya pernah mengikuti sesi konseling di kampus ketika merasa sangat tertekan. Konseling membantu saya memahami cara yang lebih sehat untuk menghadapi stres. Saya juga pernah mengikuti pelatihan manajemen waktu yang sangat membantu meningkatkan produktivitas saya.
19.	Apakah Anda merasa ada hubungan antara cara Anda mengatasi tekanan akademik dengan keberhasilan akademik Anda?	Saya merasa ada hubungan yang sangat erat. Ketika saya berhasil mengelola tekanan akademik dengan baik, saya bisa bekerja lebih efektif dan mencapai hasil yang lebih baik. Sebaliknya, ketika saya tidak mengelola tekanan dengan baik, saya cenderung menunda pekerjaan dan merasa hasilnya kurang maksimal.

HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK 2

Table 1 : Data Wawancara Subjek 2 (BMU)

Pewawancara	:	Adelia Salsabila
Narasumber	:	BMU (Mahasiswa)
Hari/Tanggal	:	24 Februari 2025
Kondisi Narasumber Saat Wawancara	:	Sehat
Lokasi	:	UIN Saizu Purwokerto
Kondisi Lokasi	:	Kondusif
Jam Wawancara	:	10.00-11.30

Table 2 : Data Hasil Wawancara dengan BMU

No.	Pertanyaan	Hasil wawancara
1.	Apakah Anda pernah merasa mengalami tekanan atau stres berlebihan selama menjalani tugas akademik?	Ya, saya pernah merasa sangat tertekan, terutama ketika saya harus mengerjakan tugas besar yang tenggat waktunya berdekatan dengan ujian bta ppi wah itu stress parah. Ada saat-saat dimana saya merasa tidak bisa berfungsi dengan baik karena beban yang menumpuk.
2.	Sebelum masuk ke pembahasan lebih dalam, menurut Anda apa yang dimaksud dengan burnout akademik?	Burnout akademik menurut saya itu keadaan di mana seseorang merasa kelelahan fisik dan emosional akibat tekanan akademik yang terus menerus. Rasanya seperti tidak ada energi tersisa untuk melanjutkan studi atau menyelesaikan tugas, dan motivasi untuk belajar menurun drastis.
3.	Bagaimana kamu mendeskripsikan kemampuan bertahan atau bangkit (resiliensi) dalam menghadapi tekanan tersebut?	Resiliensi bagi saya adalah kemampuan untuk tetap bertahan meskipun berada di titik terendah. Itu bukan berarti tidak merasa stres atau cemas, tetapi lebih kepada bagaimana kita bisa mengelola perasaan tersebut, mencari solusi, dan tetap melanjutkan langkah kita meskipun keadaan sangat menantang.
4.	Kapan Anda menyadari bahwa tekanan akademik ini mulai mengganggu keseharian Anda?	Saya mulai menyadari adanya gangguan ketika saya merasa mudah lelah, bahkan setelah tidur yang cukup, dan sering merasa cemas atau khawatir tentang tugas yang belum selesai, meskipun sebenarnya saya sudah berusaha sebaik mungkin.
5.	Apakah Anda pernah merasa kelelahan emosional karena tuntutan akademik? Seperti apa perasaan tersebut?	Ya, saya pernah merasa sangat kelelahan emosional. Rasanya seperti tidak ada energi yang tersisa, dan setiap tugas atau ujian yang harus dikerjakan menjadi beban besar. Saya merasa terjebak dalam rutinitas yang tidak berujung dan sering kali merasa frustrasi tanpa tahu harus bagaimana lagi untuk menghadapinya.
6.	Apakah Anda pernah merasa bahwa Anda menjadi apatis atau kurang terhubung dengan studi	Saya pernah merasa apatis, terutama ketika saya merasa tugas-tugas akademik semakin menumpuk. Saya merasa seperti tidak ada gunanya lagi berusaha

	Anda? Bagaimana itu mempengaruhi Anda?	lebih keras karena hasil yang didapat tidak pernah sesuai dengan usaha yang saya lakukan. Ini membuat saya kurang bersemangat dan cenderung menghindari tugas-tugas akademik.
7.	Pernahkah Anda merasa pencapaian akademik Anda tidak sesuai dengan usaha yang telah Anda lakukan? Bagaimana Anda menanggapi?	Tentu saja, saya sering merasa begitu. Saya merasa bahwa saya sudah menghabiskan banyak waktu dan energi untuk tugas tertentu, tetapi hasilnya tidak memuaskan. Hal ini sangat membuat saya kecewa dan kadang-kadang merasa bahwa usaha saya tidak dihargai. Pada akhirnya, saya mencoba untuk menerima kenyataan dan fokus pada cara untuk memperbaiki kondisi saya, meskipun itu tidak mudah.
8.	Apakah Anda memiliki orang-orang yang mendukung Anda saat menghadapi tekanan? Siapa saja mereka?	Ya, saya merasa didukung oleh keluarga, beberapa sahabat dekat, dan rekan-rekan di komunitas belajar. Mereka sering menjadi tempat saya berbagi cerita dan mendapatkan masukan.
9.	Bagaimana cara mereka membantu Anda dalam situasi sulit?	Keluarga membantu dengan memberikan rasa aman dan semangat, sahabat dekat sering memberikan nasihat praktis, dan komunitas belajar membantu saya memahami materi akademik yang sulit.
10.	Apakah lingkungan di sekitar Anda (kampus, rumah) memberikan dukungan yang cukup? Jika ya, dalam bentuk apa?	Lingkungan rumah sangat mendukung dengan suasana yang nyaman dan penuh pengertian. Di kampus, suasana kolaboratif di kelompok belajar dan bimbingan dari dosen cukup membantu dalam meningkatkan motivasi.
11.	Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda dalam menghadapi tantangan?	Saya cenderung fleksibel dan terbuka terhadap berbagai kemungkinan. Saya selalu mencoba mencari cara baru untuk menyelesaikan masalah jika cara sebelumnya tidak berhasil.
12.	Apa hal yang paling Anda banggakan dari diri Anda ketika menghadapi masalah?	Saya bangga dengan kemampuan saya untuk tetap berusaha ya meskipun situasinya sulit. Saya jarang menyerah dan selalu mencoba mencari jalan keluar.
13.	Apakah Anda merasa percaya diri dan optimis dalam mengatasi masalah? Mengapa?	Kadang-kadang rasa percaya diri saya goyah, tetapi saya selalu mencoba untuk fokus pada hal-hal yang bisa saya kendalikan. Optimisme saya tumbuh dari keyakinan bahwa setiap tantangan adalah peluang untuk belajar.
14.	Apa nilai-nilai pribadi yang selalu Anda pegang dalam menjalani kehidupan akademik?	Saya selalu menjunjung tinggi kedisiplinan, kejujuran, dan rasa tanggung jawab. Bagi saya, bekerja keras dengan cara yang benar adalah bagian penting dari kesuksesan.
15.	Apa saja kemampuan atau keterampilan yang menurut Anda membantu dalam mengatasi tekanan akademik?	Saya memiliki kemampuan analisis yang baik, sehingga saya bisa memecahkan masalah dengan logis. Selain itu, saya cukup terampil dalam manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas sesuai

		jadwal.
16.	Apakah Anda memiliki strategi khusus untuk menghadapi situasi sulit? Bisa ceritakan contohnya?	Strategi saya adalah selalu memulai dengan hal yang paling sederhana terlebih dahulu untuk membangun momentum. Contohnya, ketika ada tugas besar, saya mulai dengan mengumpulkan referensi terlebih dahulu sebelum menyusun kerangka tulisan.
17.	Bagaimana cara Anda mengatur emosi ketika menghadapi tantangan yang berat?	Saya biasanya mencoba menenangkan diri dengan mendengarkan musik atau melakukan hobi saya seperti membaca. Setelah itu, saya kembali mengevaluasi masalah dengan kepala dingin.
18.	Apakah Anda pernah meminta bantuan atau mencari solusi dari sumber lain, seperti konseling atau pelatihan pengembangan diri?	Ya, saya pernah meminta bantuan teman yang lebih ahli di bidang tertentu, dan saya juga mengikuti beberapa seminar pengembangan diri untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan akademik saya.
19.	Apakah Anda merasa ada hubungan antara cara Anda mengatasi tekanan akademik dengan keberhasilan akademik Anda?	Ya, saya merasa ada hubungan yang erat antara cara saya mengatasi tekanan akademik dengan keberhasilan akademik saya. Mengelola stres dengan baik membantu saya tetap fokus dan menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Saya merasa bahwa ketika saya tidak terlalu tertekan, saya dapat lebih kreatif dan produktif. Sebaliknya, jika saya membiarkan stres menguasai, kualitas pekerjaan saya menurun dan saya cenderung merasa terjebak dalam rutinitas yang tidak menyenangkan.

HASIL WAWANCARA DENGAN SUBJEK 3

Table 1 : Data Wawancara Subjek 3 (LB)

Pewawancara	:	Adelia Salsabila
Narasumber	:	LB (Mahasiswa)
Hari/Tanggal	:	24 Februari 2025
Kondisi Narasumber Saat Wawancara	:	Sehat
Lokasi	:	UIN Saizu Purwokerto
Kondisi Lokasi	:	Kondusif
Jam Wawancara	:	13.00-14.30

Table 2 : Data Hasil Wawancara dengan LB

No.	Pertanyaan	Hasil wawancara
1.	Apakah Anda pernah merasa mengalami tekanan atau stres berlebihan selama menjalani tugas akademik?	Iya, saya pernah mengalami tekanan yang cukup berat, terutama ketika melihat teman-teman yang lain sudah pada sempro sudah pada lulus bta ppi tapi saya belum apa-apa padahal saya sudah semester tua. Hal itu membuat saya merasa kewalahan karena saya merasa harus memberikan yang terbaik dalam waktu yang terbatas. Saya sering merasa kelelahan baik secara fisik maupun mental. Ditambah lagi, tugas-tugas yang menumpuk seringkali membuat saya merasa tidak mampu mengelola semuanya dengan baik.
2.	Sebelum masuk ke pembahasan lebih dalam, menurut Anda apa yang dimaksud dengan burnout akademik?	Burnout akademik menurut saya adalah kondisi di mana saya merasa kehilangan motivasi, energi, dan antusiasme dalam menghadapi segala tuntutan akademik. Hal ini biasanya terjadi setelah jangka waktu yang lama, di mana saya merasa terus-menerus tertekan dan tidak ada waktu untuk diri sendiri. Itu seperti kehilangan semangat dan merasa terjebak dalam rutinitas yang terus-menerus.
3.	Bagaimana kamu mendeskripsikan kemampuan bertahan atau bangkit (resiliensi) dalam menghadapi tekanan tersebut?	Resiliensi menurut saya adalah kemampuan untuk bangkit kembali meskipun saya merasa jatuh atau tertekan. Itu bukan hanya tentang mengatasi tekanan, tetapi juga bagaimana saya bisa menemukan cara untuk tetap termotivasi dan beradaptasi dengan keadaan, meskipun saya merasa sangat lelah. Resiliensi bagi saya adalah ketahanan mental dan emosional untuk terus maju meskipun dalam kondisi yang sangat sulit.
4.	Kapan Anda menyadari bahwa tekanan akademik ini mulai mengganggu keseharian Anda?	Saya mulai menyadari bahwa tekanan akademik mulai mengganggu keseharian saya sekitar beberapa bulan sebelum penjurusan skripsi saya. Saat itu, saya merasa tidak ada waktu untuk melakukan hal-hal yang biasanya saya nikmati, seperti berkumpul dengan teman atau bahkan beristirahat. Tuntutan

		akademik membuat saya merasa sangat tertekan, dan itu mulai mengganggu keseimbangan hidup saya.
5.	Apakah Anda pernah merasa kelelahan emosional karena tuntutan akademik? Seperti apa perasaan tersebut?	Ya, saya sering merasa kelelahan emosional. Perasaan ini sering datang saat saya merasa tidak punya cukup waktu untuk diri sendiri dan terus merasa tertekan oleh berbagai tugas. Perasaan itu datang dengan kecemasan yang konstan dan ketakutan akan kegagalan. Saya merasa sangat letih secara mental karena saya selalu memikirkan apa yang harus saya kerjakan, bahkan ketika saya beristirahat.
6.	Apakah Anda pernah merasa bahwa Anda menjadi apatis atau kurang terhubung dengan studi Anda? Bagaimana itu mempengaruhi Anda?	Saya pernah merasa apatis, terutama ketika saya merasa tugas-tugas akademik semakin menumpuk. Saya merasa seperti tidak ada gunanya lagi berusaha lebih keras karena hasil yang didapat tidak pernah sesuai dengan usaha yang saya lakukan. Ini membuat saya kurang bersemangat dan cenderung menghindari tugas-tugas akademik.
7.	Pernahkah Anda merasa pencapaian akademik Anda tidak sesuai dengan usaha yang telah Anda lakukan? Bagaimana Anda menanggapi?	Pernah. Ada masa ketika saya merasa sangat apatis terhadap studi saya, terutama ketika saya merasa tugas atau proyek yang saya kerjakan terasa sangat berat dan monoton. Hal ini membuat saya kehilangan semangat dan merasa tidak ada alasan lagi untuk berjuang. Saya mulai meragukan apakah semua usaha saya selama ini akan membuahkan hasil, dan itu sangat mempengaruhi motivasi saya untuk terus belajar.
8.	Apakah Anda memiliki orang-orang yang mendukung Anda saat menghadapi tekanan? Siapa saja mereka?	Tentu saja. Saya mendapat dukungan utama dari keluarga saya, terutama orang tua. Selain itu, teman-teman saya di kampus dan beberapa senior yang sudah lulus juga sangat membantu ketika saya menghadapi tekanan.
9.	Bagaimana cara mereka membantu Anda dalam situasi sulit?	Keluarga membantu dengan memberikan motivasi dan mengingatkan saya untuk tetap menjaga kesehatan fisik maupun mental. Teman-teman biasanya membantu secara praktis, seperti diskusi materi atau mendampingi saya menyelesaikan tugas yang berat. Senior sering berbagi tips dan pengalaman menghadapi situasi serupa.
10.	Apakah lingkungan di sekitar Anda (kampus, rumah) memberikan dukungan yang cukup? Jika ya, dalam bentuk apa?	Lingkungan rumah memberikan rasa nyaman dan stabilitas, sehingga saya bisa fokus belajar. Di kampus, dosen dan teman-teman menciptakan suasana yang mendukung dengan memberikan arahan, berbagi materi, atau bekerja sama dalam tugas kelompok.
11.	Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda dalam menghadapi tantangan?	Saya menggambarkan diri saya sebagai pribadi yang cukup gigih dan selalu mencari cara untuk belajar dari setiap kesalahan. Tantangan bagi saya adalah

		bagian dari proses berkembang.
12.	Apa hal yang paling Anda banggakan dari diri Anda ketika menghadapi masalah?	Saya bangga karena saya mampu tetap konsisten dan tidak mudah menyerah, bahkan dalam situasi yang sulit. Saya selalu mencoba menyelesaikan apa yang telah saya mulai.
13.	Apakah Anda merasa percaya diri dan optimis dalam mengatasi masalah? Mengapa?	Tidak selalu, tetapi saya berusaha menumbuhkan kepercayaan diri dengan mengingat keberhasilan kecil yang pernah saya capai sebelumnya. Optimisme saya berasal dari keyakinan bahwa waktu dan usaha yang cukup akan menghasilkan sesuatu yang baik.
14.	Apa nilai-nilai pribadi yang selalu Anda pegang dalam menjalani kehidupan akademik?	Saya menjunjung tinggi nilai kesungguhan, rasa hormat kepada orang lain, dan semangat untuk terus belajar. Bagi saya, setiap proses pembelajaran adalah kesempatan untuk menjadi lebih baik.
15.	Apa saja kemampuan atau keterampilan yang menurut Anda membantu dalam mengatasi tekanan akademik?	Saya memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang berubah. Selain itu, saya cukup mahir dalam mencari informasi yang relevan dan menyusun strategi untuk menyelesaikan tugas akademik.
16.	Apakah Anda memiliki strategi khusus untuk menghadapi situasi sulit? Bisa ceritakan contohnya?	Strategi saya adalah membuat jadwal prioritas untuk menyelesaikan tugas satu persatu. Misalnya, ketika ada banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, saya fokus pada tugas yang paling mendesak terlebih dahulu.
17.	Bagaimana cara Anda mengatur emosi ketika menghadapi tantangan yang berat?	Saya biasanya mencoba berbicara dengan seseorang yang saya percaya untuk meluapkan perasaan saya. Selain itu, saya suka menenangkan diri dengan cara menulis atau melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan.
18.	Apakah Anda pernah meminta bantuan atau mencari solusi dari sumber lain, seperti konseling atau pelatihan pengembangan diri?	Ya, saya pernah mengikuti sesi pelatihan manajemen stres yang sangat membantu. Selain itu, saya juga membaca buku atau artikel tentang pengembangan diri untuk menemukan solusi yang sesuai dengan situasi saya.
19.	Apakah Anda merasa ada hubungan antara cara Anda mengatasi tekanan akademik dengan keberhasilan akademik Anda?	Ya, saya merasa ada hubungan yang erat antara cara saya mengatasi tekanan akademik dengan keberhasilan akademik saya. Mengelola stres dengan baik membantu saya tetap fokus dan menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Saya merasa bahwa ketika saya tidak terlalu tertekan, saya dapat lebih kreatif dan produktif. Sebaliknya, jika saya membiarkan stres menguasai, kualitas pekerjaan saya menurun dan saya cenderung merasa terjebak dalam rutinitas yang tidak menyenangkan.

LAMPIRAN 3

DOKUMENTASI PENELITIAN



Wawancara dengan MPD
(Sumber Adelia Salsabila, 24 Februari 2025)



Wawancara dengan TP
(Sumber Adelia Salsabila, 24 Februari 2025)



Wawancara dengan RA
(Sumber Adelia Salsabila, 24 Februari 2025)

A screenshot of a Google Form titled "Formulir tanpa judul". It contains three questions with "Ya" (Yes) and "Tidak" (No) response options. The questions are: 1. "Apakah Anda pernah merasa lelah secara emosional, mental, dan fisik akibat tuntutan akademik?" 2. "Apakah Anda merasa mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau tekanan akademik?" 3. "Apakah Anda memiliki strategi khusus untuk menghadapi tekanan akademik?" The form has a "Pilih ganda" (Select all that apply) option at the bottom.

<https://forms.gle/6sApjc484Jf9oeZE9>

LAMPIRAN 4
INFORM CONSENT (PERSETUJUAN PENELITIAN)
INFORM CONSENT SUBJEK TP

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI
(Inform Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : LPD (Inisial)

Usia : 22 Tahun

Semester/Jurusan : 8 BKI

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi/ wawancara yang berjudul “ STRATEGI MENGHADAPI *BURNOUT ACADEMIC*:STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021 ”
2. Pelaksanaan observasi sejak Bulan September-Februari 2024.
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam observasi/wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan.
4. Semua informasi yang saya berikan akan terjamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Purwokerto, Januari 2025
Yang membuat pernyataan,

Adelia Salsabila

LPD (Inisial)

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI
(Inform Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BMU (Inisial)

Usia : 22 Tahun

Semester/Jurusan : BKI

Menyatakan bahwa :

5. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi/
wawancara yang berjudul “ STRATEGI MENGHADAPI *BURNOUT*
ACADEMIC:STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021 ”
6. Pelaksanaan observasi sejak Bulan September-Februari 2024.
7. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi
dalam observasi/wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan
sesuai keadaan.
8. Semua informasi yang saya berikan akan terjamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa
paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Purwokerto, Januari 2025
Yang membuat pernyataan,

Adelia Salsabila

BMU (Inisial)

(Inform Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : LB (Inisial)

Usia : 22 Tahun

Semester/Jurusan : 8 Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa :

9. Saya telah mendapatkan penjelasan mengenai pelaksanaan observasi/
wawancara yang berjudul “ STRATEGI MENGHADAPI *BURNOUT*
ACADEMIC:STUDI KUALITATIF TENTANG RESILIENSI MAHASISWA
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2021 ”
10. Pelaksanaan observasi sejak Bulan September-Februari 2024.
11. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi
dalam observasi/wawancara ini dengan memberikan data yang benar dan
sesuai keadaan.
12. Semua informasi yang saya berikan akan terjamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa
paksaan dari pihak manapun untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

Purwokerto, Januari 2025
Yang membuat pernyataan,

Adelia Salsabila

LB (Inisial)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Data Pribadi

Nama : Adelia Salsabila
Tempat dan Tanggal Lahir : Banyumas, 04 Agustus 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Karangendep RT 06/01, Kec.
Patikraja, Kab, Banyumas
Email : adeliasalsabila123@gmail.com
No. Hp : 087723814844

2. Riwayat Pendidikan

SD/MI : SD N Karangendep
SMP/MTs : SMP N 2 Patikraja
SMA/SMK : SMK N 3 Banyumas
Perguruan Tinggi : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto

3. Pengalaman Organisasi

Penulis

Adelia Salsabila