HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM FOCUSED COPING AND ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS WHO ARE WORKING ON A THESIS IN YOGYAKARTA***

**Dea Zultia Salsabila, Malida Fatimah, S.Psi., M.Couns**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

190810564@student.mercubuana-yogya.ac.id

082169216659

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir dari perguruan tinggi di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 102 responden dengan rentang usia 20-25 tahun. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan alat ukur berupa skala burnout akademik dan skala *problem focused coping* dengan jumlah total sebanyak 42 aitem. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, berdasarkan analisis korelasi *product moment* nilai korelasi r= -0,473 dengan p= 0,000. Dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang, Hasil hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel Problem Focused Coping berkontribusi sebesar 22,3% terhadap Burnout Akademik dan sisanya 77,7% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata Kunci**: *problem focused coping,* burnout akademik, mahasiswa tingkat akhir.

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between Problem Focused Coping and Academic Burnout in students who are working on a thesis in Yogyakarta. The subjects used in this study were final year students from universities in Yogyakarta who were working on their thesis. The number of subjects in this study amounted to 102 respondents with an age range of 20-25 years. Data collection used in this study is using measuring instruments in the form of academic burnout scale and problem focused coping scale with a total number of 42 items. The results of the study showed that, based on product moment correlation analysis, the correlation value r= -0,473 with p=0,000. From these results, it shows that there is a negative relationship between problem focused coping and academic burnout in students who are working on a thesis. The categorization results show that students who are the subjects in this study are mostly in the moderate category, The hypothesis results in this study show that the Problem Focused Coping variable contributes 22,3 % to Academic Burnout and the remaining 77,7% is influenced by other factors.*

***Keywords****: problem focused coping, academic burnout, final year students.*

**PENDAHULUAN**

Pada umumnya untuk menyelesaikan masa studi, mahasiswa akan diberikan tugas akhir yang disebut dengan skripsi. Skripsi tersebut merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang ditulis lansung oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar akademik bagi para mahasiswa yang sudah menempuh Pendidikan di suatu Universitas (Seto, Wondo, & Mei, 2020). Kesusahan yang dihadapi oleh mahasiswa saat menyusun skripsi termasuk kesulitan dalam menemukan judul skripsi, kesulitan menemukan sumber bacaan, keterbatasan dana, serta kecemasan yang dirasakan Ketika menghadapi dosen (Slameto, 2003; dalam Roy & Soetjiningsih, 2022).

Dengan banyaknya kendala yang muncul serta rutinitas yang dilakukan sehari-hari dapat membuat mahasiswa beresiko dalam terjadinya burnout (Alimah, Swasti, & Ekowati, 2016). Individu yang mengalami burnout dapat ditandai dengan timbulnya rasa jenuh fisik maupun mental, merasa hilangnya minat belajar serta menghindar dari proses belajar-mengajar, merasa tidak berdaya dan merasa putus asa. Kondisi ini bisa terjadi oleh siapapun termasuk mahasiswa (Aguayou dkk; dalam Mufliha & Savira, 2021).

Burnout merupakan sebuah keadaan dimana seorang individu sedang merasakan kelelahan fisik, kelelahan mental, serta emosional dan diikuti oleh perasaan sinisme atau penghindaran dari lingkungan dan peneilaian diri yang rendah (Maslach, 2003; dalam Muflihah & Savira, 2021). Adapun aspek yang terdapat pada burnout akademik menurut Maslach (2003) terdapat tiga aspek, yaitu: *emotional exhaustion, depersonalization,* dan *reduced personal accomplishment.*

Maslach (2003) mengemukakan beberpa faktor yang dapat mempengaruhi burnout akademik, yaitu: jenis kelamin, usia, status perkawinan dan keluarga, serta kepribadian. Pada faktor jenis kelamin, jumlah laki-laki yang mengalami burnout akademik menunjukkan sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah burnout pada perempuan. Berdasarkan usia, penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa burnout lebih mungkin terjadi pada orang yang lebih muda dibandingkan dengan orang yang memiliki usia lebih tua dikarenakan orang dengan usia muda dirasa belum memiliki banyak pengalaman disbanding yang lebih tua. Berdasarkan status perkawinan dan keluarga, penelitian sebelumnya menemukan bahwa orang yang belum menikah memiliki potensi lebih tinggi untuk terjadinya burnout dibandingkan dengan orang yang sudah menikah. Hal ini dikarenakan orang yang sudah menikah dapat melibatkan dan mendapatkan sebuah dukungan lansung dari pasangan serta keluarga nya. Dan berdasarkan kepribadian terdapat beberapa aspek yang berhubungan dengan burnout tersebut, yaitu seperti cara atau metode penanganan masalah, ekspresi, penyesuaian diri, minat, pengendalian emosi, serta motivasi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Alimah, Swasti, & Ekowati (2016) menyimpulkan bahwa burnout yang terjadi pada mahasiswa dapat diperngaruhi oleh efikasi diri, strategi coping, serta motivasi. Maka dari itu mahasiswa dapat memiliki strategi coping yang efektif dalam menangani burnout tersebut.

Pada penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hamper semua mahasiswa yang diwawancarai mengalami tanda-tanda burnout seperti cepat merasa Lelah pada saat mengerjakan skripsi, merasa lebih sensitive pada pembahasan yang menyangkut skripsi, serta merasa tertekan baik dari dalam diri sendiri maupun yang berasal dari lingkungan sekitar yang menuntut untuk segera menyelesaikan skripsi tersebut.

Pada strategi coping terdapat dua kategori, yaitu: a. *Problem focused coping* yang merupakan sebuah strategi untuk mengatasi sebuah masalah dengan mengubah sebuah kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya suatu masalah tersebut, dengan memahami sebuah permasalahan tersebut, mencari solusi yang tepat untuk permasalahan, dan dapat memilih alternatif lain untuk bertindak, b. *Emotional focused coping* yang merupakan sebuah strategi pada saat mengatur respon emosional terhadap stress tersebut (Agustiningsih, 2019).

Penanganan masalah atau strategi coping yaitu merupakan proses individu dalam mengelola berbagai tuntutan internal maupun eksternal dalam mengatasi *stressful.* Mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam proses penanganan masalah yang ada dalam sebuah strategi yang dapat dijalankan agar proses perkuliahan dan kegiatan lainnya tidak terganggu (Raharjo & Prahara, 2022).

Dengan adanya sebuah masalah atau tuntutan yang terjadi, mahasiswa mampu untuk menghadapi segala tekanan yang muncul, maka dari itu *problem focused coping* yang merupakan salah satu strategi untuk mengatasi masalah dengan mengubah kondisi yang menyebabkan muncul permasalahan hingga menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal ini guna untuk mengurangi tekanan yang muncul dari masalah dan tuntutan yang dialami oleh seseorang, sehingga individu lebih siap dan mampu dalam menghadapi suatu hal yang menekan dirinya. Dengan begitu mahasiswa akan mengerjakan skripsi nya dengan konsdisi yang terjadi saat itu (Roy & Soetjiningsih, 2022). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amelia (2019) yang menunjukkan hasil bahwa *problem focused coping* berhubungan dengan burnout akademik.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun manfaat yang didapatkan pada penelitian ini yaitu peneliti dapat memberikan sumbangan pemikiran tentang *problem focused coping* dengan burnout akademik, serta dapat mengetahui bagaimana *problem focused coping* yang efektif untuk digunakan mahasiswa untuk mengatasi masalah burnout akademik yang terjadi pada saat mengerjakan skripsi.

**METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitaif dengan metode penelitian menggunakan alat ukur berupa skala*.* Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala burnout akademik dan skala *problem focused coping* yang disusun dengan berdasar skala *likert,* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai suatu fenomena sosial (Azwar, 2012). Instrumen pada skala burnout akademik yang digunakan disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach (2003) dan instrumen pada skala *problem focused coping* yaitu disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984).

Masing-masing instrumen terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada proses pengambilan sampel, penelitian ini akan menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek sesuai karakteristik atau sifat tertentu (Hadi, 2017). Subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswa di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah subjek sebanyak 111 mahasiswa. Dan metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil yang didapat dari analisis *product moment* antara *problem focused coping* dengan burnout akademik menunjukkan nilai r = -0,473 dengan p = 0,000 (p<0,05), yang berarti pada perhitungan tersebut didapatkan hasil adanya korelasi yang negatif antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi kemampuan *problem focused coping* maka cenderung semakin rendah terjadinya burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah kemampuan *problem focused coping* maka cenderung semakin tinggi terjadinya burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, dimana didapatkannya hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan burnout akademik. Yang berarti semakin tinggi kemampuan *problem focused coping* maka cenderung semakin rendah terjadinya burnout, begitupun sebaliknya, jika semakin rendah kemampuan *problem focused coping* maka cenderung semakin tinggi terjadinya burnout.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien determinasi (r2) sebesar 0,223 yang berarti variabel *problem focused coping* memiliki kontribusi sebesar 22,3% terhadap burnout akademik dan sisanya dipengaruhi oleh variabel bebas lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini sebesar 77,7%.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang berdasarkan skor skala burnout akademik yaitu sebesar 62,7%. Kategorisasi dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala Burnout Akademik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pedoman | Skor | Kategorisasi | N | Persentase |
| X ≥ (µ + 1.σ) | X ≥ 66 | Tinggi | 25 | 24,5% |
| (µ - 1.σ) ≤ X < (µ + 1.σ) | 44 ≤ X < 66 | Sedang | 64 | 62,7% |
| X < (µ - 1.σ) | X < 44 | Rendah | 13 | 12,7% |
|  | Jumlah |  | 102 | 100% |

Keterangan:

X = Skor Subjek

N = Jumlah Subjek

µ = Mean

σ = Standar Deviasi

Berdasar tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 102 subjek terdapat 25 mahasiswa yang berada pada kategori tinggi sebesar (24,5%), sebanyak 64 mahasiswa dengan kategori sedang (62,7%), dan sebanyak 13 mahasiswa dengan kategori burnout yang rendah (12,7%).

Selanjutnya, perhitungan hasil kategorisasi pada skala *problem focused coping* dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala *Problem Focused Coping*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pedoman | Skor | Kategorisasi | N | Persentase |
| X ≥ (µ + 1.σ) | X ≥ 60 | Tinggi | 7 | 6,9% |
| (µ - 1.σ) ≤ X < (µ + 1.σ) | 40 ≤ X < 60 | Sedang | 95 | 93,1% |
| X < (µ - 1.σ) | X < 40 | Rendah | - | - |
|  | Jumlah |  | 102 | 100% |

Keterangan:

X = Skor Subjek

N = Jumlah Subjek

µ = Mean

σ = Standar Deviasi

 Berdasarkan hasil kategorisasi data *problem focused coping* pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 102 subjek penelitian, terdapat 7 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar (6,9%), terdapat 95 mahasiswa pada kategori sedang dengan persentase sebesar (93,1%), dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori yang rendah. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini memiliki tingkatan *problem focused coping* pada kategori Sedang dengan persentase sebesar (93,1%).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan yang negatif antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Apabila kemampuan *problem focused coping* semakin tinggi maka cenderung semakin rendah terjadinya burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah kemampuan *problem focused coping* maka cenderung semakin tinggi terjadinya burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dan hasil hipotesis menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* memiliki konteribusi terhadap burnout akademik sebesar 22,3%, dan sisanya sebesar 77,7% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada subjek yaitu untuk mengatasi terjadinya burnout akademik subjek harus meningkatkan kemampuan *problem focused coping* dengan melakukan berbagai macam cara, salah satunya seperti mencari dukungan dari orang-orang terdekat dan lingkungan sekitar. Dan untuk peneliti selanjutnya dapat membahas lebih luas mengenai burnout akademik yaitu bisa dengan melakukan penelitian dengan menggunakan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi terjadinya burnout akademik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *6*(2), 241-250.

Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *11*(2), 130-141.

Amelia, D. (2019). Hubungan antara problem focused coping dan burnout pada guru Sekolah Dasar. *Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma*.

Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Ishk.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology,* 52, 397-442.

Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, *8*(02), 201-2011.

Raharjo, S. T. & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa yang Bekerja: *Problem Focused Coping* dengan *Academic Burnout. Jurnal Sudut Pandang*, *2*(12), 175-192.

Roy, B. G. E., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Efikasi Diri Akademik?. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(4), 644-652.

Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, *4*(3), 733-739.