

Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Burnout Akademik

Nur Budi Sholekhah¹, Noor Afy Shovmayanti^{2*}, Dani Kurniawan³

^{1,2,3}Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: nbsholekhah@gmail.com¹, noorafyhov@umkla.ac.id^{2*}, danikomunikasi@umkla.ac.id³

Abstract

Academic burnout is a phenomenon that is increasingly experienced by students as academic demands in higher education increase. Pressures such as heavy workloads, tight deadlines, academic achievement demands, and difficulties in understanding lecture material can trigger physical, emotional, and mental fatigue in students. This condition has the potential to reduce learning motivation and concentration, as well as impact students' psychological well-being if not managed properly. Therefore, students need to have appropriate coping strategies to deal with the academic pressure they experience. This study aims to identify the coping strategies used by students at Muhammadiyah University Klaten in dealing with academic burnout, as well as to understand how these strategies are applied according to the conditions faced. This study uses a descriptive qualitative approach with data collection through an open questionnaire based on Google Forms. The research subjects consisted of eight students in their 3rd and 5th semesters who were selected based on their experiences in dealing with academic pressure. Data analysis was performed using thematic analysis with reference to Lazarus and Folkman's coping theory. The results showed that academic burnout was triggered by several main factors, namely excessive academic workload, close deadlines, difficulty in understanding lecture material, and limited time management skills. In dealing with these conditions, students applied various coping strategies, including problem-focused coping, emotion-focused coping, and avoidance coping. In addition, social support from friends, family, and the surrounding environment also played a role in helping students reduce their academic stress levels. This study confirms that the coping strategies used by students are situational and tailored to the characteristics of the stressors and the conditions of each individual.

Keyword: academic burnout; coping strategies, students, academic stress, Lazarus and Folkman coping theory.

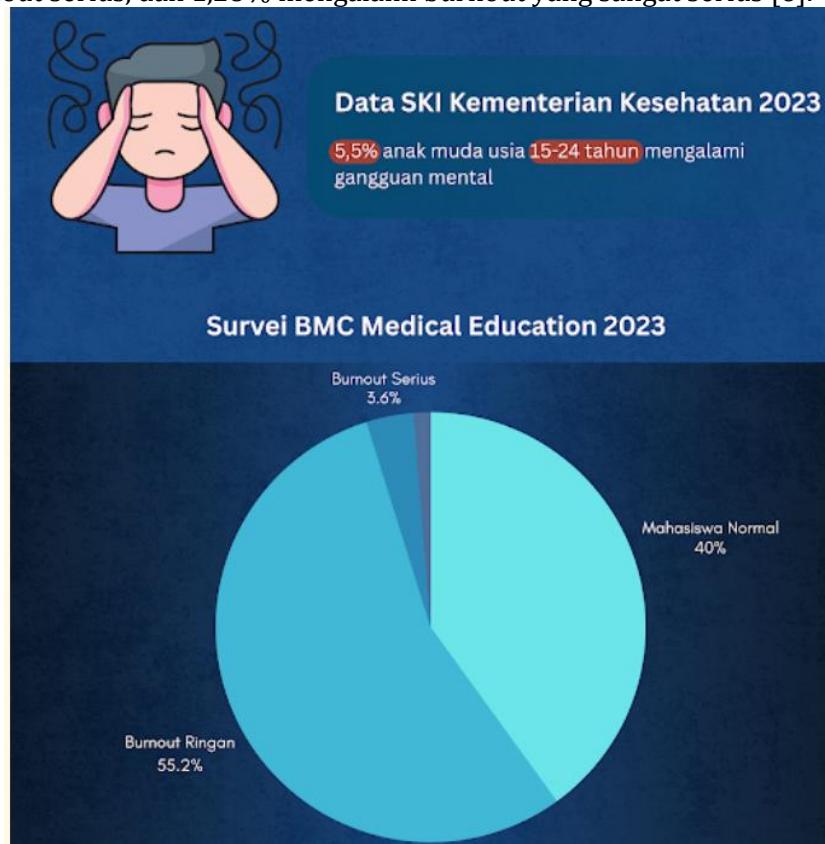
Abstrak

Burnout akademik merupakan fenomena yang semakin banyak dialami mahasiswa seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik di perguruan tinggi. Tekanan berupa beban tugas yang tinggi, deadline yang berdekatan, tuntutan pencapaian akademik, serta kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dapat memicu kelelahan fisik, emosional, dan mental pada mahasiswa. Kondisi ini berpotensi menurunkan motivasi belajar, konsentrasi, serta berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki strategi coping yang tepat untuk menghadapi tekanan akademik yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping yang digunakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten dalam menghadapi burnout akademik, serta memahami bagaimana strategi tersebut diterapkan sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui kuesioner terbuka berbasis Google Form. Subjek penelitian berjumlah delapan mahasiswa semester 3 dan 5 yang dipilih berdasarkan pengalaman dalam menghadapi tekanan akademik. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan merujuk pada teori coping Lazarus dan Folkman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik dipicu oleh beberapa faktor utama, yaitu beban tugas akademik yang berlebihan, deadline yang berdekatan, kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, serta keterbatasan kemampuan manajemen waktu. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping, meliputi problem-focused coping, emotion-focused coping, dan avoidance coping. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar turut berperan dalam membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres akademik yang dialami. Penelitian ini menegaskan bahwa strategi coping yang digunakan mahasiswa bersifat situasional dan disesuaikan dengan karakteristik stresor serta kondisi individu masing-masing.

Kata Kunci: burnout akademik, strategi coping, mahasiswa, tekanan akademik, Lazarus and Folkman coping theory.

1. Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam perkembangan akademik dan personal, di sisi lain juga menjadi sumber tekanan yang signifikan untuk mahasiswa [1]. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang kompleks, volume tugas yang tinggi, tekanan pencapaian nilai, serta ekspektasi dari lingkungan sosial dan keluarga. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dan tidak ditangani secara tepat, dapat menimbulkan kelelahan mental yang dikenal sebagai *burnout* akademik [2]. *Burnout* akademik merupakan kondisi psikologis yang dialami mahasiswa sebagai respons terhadap tekanan akademik yang berlangsung lama. Menurut Maslach dan Jackson, kondisi ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri [3]. Dalam dunia akademik, tanda-tanda *burnout* sering kali muncul dalam bentuk hilangnya semangat belajar, kelelahan baik secara mental maupun fisik, sikap pesimis terhadap proses perkuliahan, serta perasaan tidak mampu untuk mencapai target akademik [4]. Gejala-gejala ini tidak hanya berdampak pada penurunan akademik, tetapi juga berisiko pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan [5]. Data SKI Kementerian Kesehatan 2023 menunjukkan 5,5% remaja usia 15-24 tahun mengalami gangguan mental. Sementara itu, survei BMC Medical Education 2023 menunjukkan 55,16% mahasiswa mengalami *burnout* tingkat ringan, 3,55% mengalami *burnout* serius, dan 1,28% mengalami *burnout* yang sangat serius [6].



Gambar 1. Data Akademik Burnout

Fenomena *burnout* ini dapat dialami oleh mahasiswa dari berbagai latar belakang dan tingkatan, baik yang berada di tingkat awal perkuliahan yang tengah beradaptasi, maupun mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan tugas akhir dan persiapan masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* bukanlah fenomena yang dapat dianggap remeh, tetapi merupakan kondisi yang harus diidentifikasi dan ditangani secara sistematis [7]. Mahasiswa mengembangkan berbagai strategi dalam menghadapi tekanan akademik dan risiko *burnout*, penyesuaian diri yang dikenal dengan istilah *coping strategy* [8]. Lazarus dan Folkam mengemukakan bahwa *coping* adalah proses dinamis yang digunakan individu untuk mengelola tekanan, baik melalui pendekatan pemecahan masalah (*problem-focused coping*) maupun

pengelolan emosi (*emotion-focused coping*), Selain itu terdapat pula strategi penghindaran (*avoidance coping*) yang digunakan individu untuk menjauh dari sumber stres, meskipun dalam jangka oanjang strategi ini kurang efektif [9]

Setiap mahasiswa memiliki pendekatan *coping* yang berbeda, tergantung pada kepribadian, pengalaman, dukungan sosial, serta persepsi terhadap stres yang dihadapi [8]. Namun, meskipun studi mengenai *burnout* akademik cukup banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada tingkat keparahan *burnout* atau pada intervensi yang bersifat kuantitatif, seperti konseling atau terapi manajemen stres. Relatif sedikit penelitian yang secara khusus menggali bagaimana mahasiswa secara subjektif merespon dan menavigasi tekanan akademik dengan strategi *coping*, khususnya di lingkungan kampus tertentu seperti Universitas Muhammadiyah Klaten. Sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi di Indonesia juga tidak terlepas dari permasalahan ini. Mahasiswa di kampus ini berasal dari beragam latar belakang dan memiliki dinamika akademik yang kompleks.

Burnout akademik pada mahasiswa telah menjadi perhatian berbagai penelitian karena dampaknya pada kesehatan mental dan performa akademik. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat menjadi upaya efektif dalam menurunkan *burnout* akademik. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Jamaluddin et al. mengenai efektivitas konseling individu dengan teknik *self-management* membuktikan bahwa konseling individu mampu menurunkan tingkat *burnout* akademik mahasiswa secara signifikan. Namun, penelitian ini lebih menekankan pada bentuk intervensi terstruktur dan belum menggambarkan bagaimana mahasiswa secara alami memilih dan menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi *burnout* akademik [10]. Selain intervensi, penelitian lain juga berfokus pada pemetaan kondisi *burnout* akademik. Penelitian kedua yang dilakukan A'yunin et al. dengan menggunakan studi deskriptif pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat *burnout* rendah hingga sedang. Meskipun penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai tingkat *burnout* akademik mahasiswa, penelitian tersebut belum mengkaji strategi *coping* yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi kondisi *burnout* yang dialami [11].

Faktor pemicu *burnout* akademik juga banyak dikaitkan dengan stres akademik seperti temuan penelitian ketiga yang menemukan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara stres akademik dan academic *burnout* pada mahasiswa keperawatan. Hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *burnout* akademik pada mahasiswa, meskipun sebagian besar responden berada pada tingkat *burnout* yang rendah [12]. Penelitian keempat secara langsung mengaitkan *coping* dengan *burnout* akademik dilakukan pada mahasiswa yang bekerja. Studi tersebut menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *problem-focused coping* dan *burnout* akademik, di mana semakin tinggi kemampuan *coping* mahasiswa, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami. Penelitian ini relevan karena menunjukkan peran penting strategi *coping* dalam menekan *burnout* akademik, meskipun subjek penelitian terbatas pada mahasiswa yang bekerja dan hanya berfokus pada satu jenis *coping* [13]. Selanjutnya, penelitian kelima yang menggunakan kajian literatur mengenai *burnout* dan strategi *coping* pada mahasiswa kedokteran menegaskan bahwa strategi *coping* dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat *burnout* akademik. Kajian ini memperkaya pemahaman konseptual mengenai jenis dan peran strategi *coping*, namun tidak menyajikan data empiris secara langsung sehingga masih memerlukan penelitian lanjutan berbasis data lapangan [14]. Kemudian, penelitian internasional juga menyoroti peran *coping* dalam *burnout* akademik. Studi keenam menemukan bahwa gaya *coping* dan *burnout* akademik berperan sebagai mediator antara stres akademik dan gejala depresi pada mahasiswa pascasarjana. Hasil ini menunjukkan bahwa strategi *coping* merupakan mekanisme psikologis penting dalam merespons tekanan akademik. Namun, fokus penelitian ini masih menempatkan *burnout* sebagai variabel mediasi, bukan sebagai kondisi yang secara spesifik dihadapi dan diatasi oleh mahasiswa melalui strategi *coping* tertentu [15]. Temuan serupa juga disampaikan oleh Wang et al. yang menunjukkan bahwa *active coping* memediasi hubungan antara kualitas tidur dan *burnout* akademik pada mahasiswa. *Coping* aktif terbukti mampu menurunkan dampak negatif *burnout* akademik, meskipun penelitian ini lebih menekankan pada kualitas tidur sebagai faktor utama dan belum menggali secara

mendalam ragam strategi *coping* yang digunakan mahasiswa dalam konteks akademik sehari-hari [16].

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh beban akademik, tekanan evaluasi, serta tuntutan adaptasi terhadap sistem pembelajaran yang dinamis. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada tingkat burnout dan faktor penyebabnya, sementara kajian yang secara mendalam menelaah bagaimana mahasiswa secara aktif mengembangkan strategi coping untuk menghadapi burnout akademik masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pengalaman subjektif mahasiswa. Berangkat dari celah tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada fokusnya dalam menggali strategi coping mahasiswa sebagai bentuk respons komunikatif dan psikologis terhadap burnout akademik, bukan sekadar memetakan tingkat stres atau kelelahan akademik. Dengan demikian, penelitian ini berupaya memberikan perspektif yang lebih kontekstual dan berbasis pengalaman mahasiswa.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana bentuk burnout akademik yang dialami mahasiswa, dan (2) bagaimana strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik tersebut. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengalaman burnout akademik mahasiswa serta menganalisis strategi coping yang mereka kembangkan dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian kesehatan mental mahasiswa dan praktik pendampingan akademik di perguruan tinggi. Dengan mengidentifikasi berbagai strategi *coping* yang digunakan, serta faktor-faktor yang memengaruhi pemilihannya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa [17]. Selain itu, penelitian ini mengambil konteks lokal di Universitas Muhammadiyah Klaten, sebuah lingkungan yang belum banyak diteliti terkait isu *burnout* mahasiswa. Dengan menggali strategi *coping* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana dukungan kampus, lingkungan sosial, dan kondisi akademik setempat memengaruhi cara mahasiswa mengelola tekanan belajar.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan deskriptif, untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik dan cara-cara menghadapinya. Metode kualitatif dipilih karena dapat memberikan gambaran yang mendalam mengenai pandangan, pengalaman pribadi, dan makna yang dibangun oleh mahasiswa terkait dengan tekanan akademik yang dihadapi [18]. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif, dengan kriteria meliputi mahasiswa aktif semester 3 dan 5 yang mengalami tanda-tanda *burnout* akademik seperti kelelahan belajar atau stress yang berlebihan, dan bersedia mengisi *Google Form* dengan jawaban naratif. Penelitian ini melibatkan 8 mahasiswa yang berpatisipasi dan dianggap mewakili berbagai pengalaman terkait *burnout* akademik.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa yang mengalami burnout akademik. Informan dipilih secara purposive dengan kriteria mahasiswa aktif yang menunjukkan gejala kelelahan akademik, seperti kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan tekanan akademik yang berkelanjutan. Selain wawancara, peneliti juga menggunakan studi dokumentasi sebagai data pendukung, seperti catatan akademik dan referensi terkait burnout akademik. Penggunaan Google Form dipilih karena memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menjawab dengan lebih bebas, tanpa tekanan situasi formal seperti wawancara langsung. Selain itu, format ini memungkinkan partisipan menuliskan pengalaman secara lebih reflektif [19]. Seluruh jawaban kemudian dikumpulkan, dirapikan, dan ditranskrip untuk kebutuhan analisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan secara bertahap dengan teknik analisis kualitatif sebagai berikut: a) transkripsi hasil wawancara secara verbatim, b) reduksi data dengan mengelompokkan pernyataan informan yang relevan dengan burnout akademik dan strategi coping, c) kategorisasi data ke dalam tema-tema utama, seperti bentuk burnout akademik dan jenis strategi coping, d)

penarikan kesimpulan dengan menafsirkan pola strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik. Keabsahan data dijaga melalui proses triangulasi sumber dan ketekunan peneliti dalam melakukan analisis. Metode ini memungkinkan peneliti menggambarkan pola pengalaman mahasiswa secara lebih komprehensif dan memberikan pemahaman mengenai bagaimana mengelola burnout akademik yang dialami.

3. Hasil dan Pembahasan

Data yang didapatkan dari hasil penelitian menggambarkan karakteristik informan dengan kriteria umur 19-20, jenis kelamin perempuan dan laki-laki, dari berbagai prodi dan tingkatan semester yang berbeda. Keberagaman latar belakang akademik dan jenjang semester ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik serta strategi *coping* yang digunakan dalam mengelola *burnout* akademik seperti tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Informan

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Semester	Jurusan
DV	19	Laki-Laki	3	Ilmu Komunikasi
DM	19	Laki-Laki	5	Teknologi Informasi
PT	19	Perempuan	5	Administrasi Kesehatan
HR	20	Perempuan	5	Administrasi Kesehatan
AB	20	Laki-Laki	5	Manajemen
AT	20	Laki-Laki	3	Keperawatan
AM	20	Perempuan	5	Keperawatan
IM	20	Perempuan	5	Keperawatan

Adapun temuan berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden menyampaikan bahwa tekanan akademik muncul dari banyaknya tugas kuliah, deadline berdekatan, serta jadwal padat. Banyak mahasiswa merasa kewalahan karena harus menyelesaikan beberapa tugas dalam waktu bersamaan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan yang mengatakan;

“Tugasnya banyak dan deadline-nya barengan, jadi bingung mau mulai yang mana dulu.”

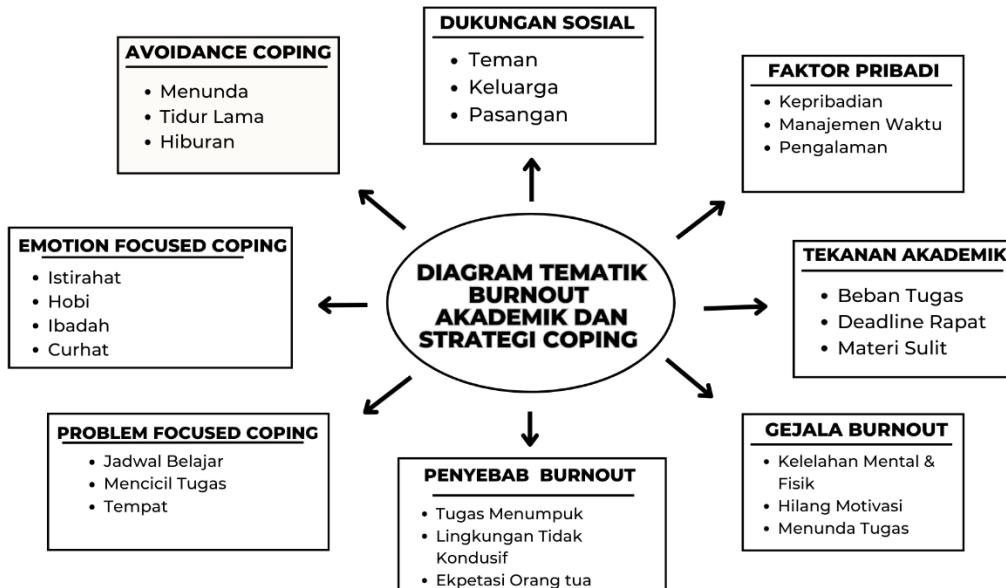
Selain itu, beberapa mahasiswa mengalami kesulitan memahami materi kuliah menyebutkan,

“Materinya susah banget, butuh waktu lama buat paham.”

Ada juga yang harus membagi waktu antara kuliah dengan aktivitas di luar kampus menjawab, *“Aku susah atur waktu, kadang tugasnya numpuk.”*

Tekanan tersebut menimbulkan gejala *burnout* seperti kelelahan, kehilangan minat belajar, dan kesulitan fokus, informan mengatakan; *“Kadang capek banget, mau buka laptop aja malas.”* *“Susah fokus, pikiran ke mana-mana.”*

Gejala-gejala ini sejalan dengan konsep *burnout* Maslach & Jackson yang menekankan bahwa beban akademik yang berlebihan dapat memicu kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sagita yang menyatakan bahwa tuntutan akademik yang berlebihan dan tekanan waktu merupakan faktor utama munculnya *burnout* pada mahasiswa[20]. Selain itu, Jamaluddin juga menemukan bahwa tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan emosional dan sikap negatif pada proses pembelajaran [21]. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *burnout* akademik bukan sekadar persoalan individu, melainkan hasil dari sistem akademik yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi secara cepat dengan berbagai tekanan sesuai dengan Gambar 2 dibawah.

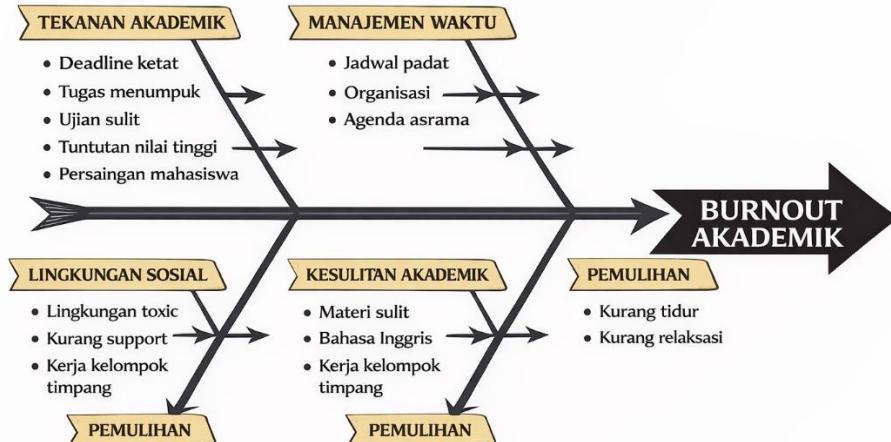


Gambar 2. Diagram Tematik Temuan

3.1. Penyebab *Burnout* dalam Konteks Akademik dan Pribadi

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa *burnout* akademik mahasiswa muncul sebagai akibat dari interaksi kompleks antara tekanan akademik, manajemen waktu, lingkungan sosial, kesulitan akademik, dan keterbatasan pemulihan. Pemetaan hubungan antar faktor tersebut disajikan dalam diagram sebab, akibat pada gambar dibawah untuk memperjelas alur terjadinya *burnout* akademik.

PENYEBAB BURNOUT AKADEMIK



Gambar 3. Penyebab Burnout Akademik

Temuan ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik tidak muncul secara tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa dan kondisi emosional yang menyertainya. Tekanan akademik seperti beban tugas yang tinggi, tuntutan pencapaian prestasi, serta keterbatasan waktu berkontribusi terhadap meningkatnya kelelahan mental dan emosional mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan temuan Cahyadewi et al. yang menyatakan bahwa *burnout* akademik muncul sebagai konsekuensi dari interaksi antara tuntutan akademik dan kondisi psikososial mahasiswa [22]. Selain itu, lingkungan belajar yang kurang mendukung, seperti minimnya dukungan sosial dari dosen maupun teman sebaya, serta adanya tekanan dari keluarga terkait ekspektasi akademik, turut memperberat tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dan berpotensi memperparah kondisi *burnout*. Temuan

tersebut mengungkapkan bahwa pendekatan penanganan *burnout* perlu melihat mahasiswa secara holistik, tidak hanya sebagai individu akademik tetapi juga sebagai individu dengan latar belakang sosial dan emosional yang kompleks.

3.2. Strategi *Coping* yang Digunakan Mahasiswa

Burnout akademik tidak hanya berdampak pada kondisi emosional mahasiswa, tetapi juga memengaruhi cara merespons tekanan akademik. Dalam konteks ini, strategi coping menjadi mekanisme penting yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi dan mengelola tuntutan akademik yang berlebihan. Mahasiswa menggunakan tiga bentuk strategi *coping*, yaitu *problem-focused*, *emotion-focused*, dan *avoidance coping*.

1. *Problem Focussed Coping*

Strategi ini digunakan ketika mahasiswa berusaha mengatasi masalah secara langsung menjelaskan,

"Biasanya aku bikin jadwal biar tugasnya nggak numpuk."

Sementara informan lain menambahkan,

"Kalau tempatnya ribut, aku cari tempat yang lebih tenang supaya bisa fokus."

Mahasiswa yang menggunakan *problem-focused coping* cenderung melakukan pengelolaan tugas secara aktif, seperti menyusun jadwal belajar, mencilil tugas, dan mencari tempat belajar yang lebih kondusif. Strategi ini digunakan ketika mahasiswa merasa masih memiliki kontrol terhadap situasi akademik yang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa *problem-focused coping* digunakan ketika individu menilai stresor sebagai sesuatu yang masih dapat diubah atau dikendalikan. Selain itu, penelitian Raihan juga menunjukkan bahwa *coping* berorientasi masalah lebih efektif dalam mengurangi stres akademik dalam jangka panjang [23].

2. *Emotion Focused Coping*

Sebagian responden memilih mengelola emosinya terlebih dahulu sebelum kembali mengerjakan tugas, informan menyebutkan;

"Kalau stres aku tidur dulu, nanti baru lanjut."

"Aku biasanya denger musik biar lebih tenang."

Curhat juga menjadi bentuk *coping* emosional, berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa;

"Kalau cerita ke temen itu lumayan bikin lega."

Sebagian mahasiswa memilih untuk mengelola emosi terlebih dahulu melalui istirahat, mendengarkan musik, melakukan ibadah, atau berbagi cerita dengan teman. Strategi ini membantu mahasiswa menenangkan diri sebelum kembali menghadapi tuntutan akademik. Temuan ini mendukung penelitian Prakosa et al. yang menunjukkan bahwa interaksi interpersonal, baik dengan teman maupun keluarga, dapat berfungsi sebagai mekanisme utama dalam mengurangi stres mahasiswa, terutama melalui dukungan emosional dan rasa keterhubungan sosial [24]. Dalam konteks mahasiswa, *coping* berbasis emosi membantu mencegah kelelahan emosional yang lebih berat.

3. *Avoidance Coping*

Pada kondisi jemu berat, beberapa mahasiswa cenderung menghindari tugas sementara waktu, informan mengaku;

"Kadang aku menghindar dulu, main HP sampai pikirannya tenang."

Strategi ini memang tidak menyelesaikan masalah langsung, namun digunakan untuk rehat emosional jangka pendek. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian mahasiswa menggunakan *avoidance coping* seperti menunda tugas atau mengalihkan perhatian melalui hiburan ketika mengalami kejemuhan berat. Meskipun strategi ini tidak menyelesaikan masalah secara langsung, mahasiswa menggunakan sebagai bentuk rehat emosional sementara. Temuan ini selaras dengan penelitian Raihan yang menyebutkan bahwa *avoidance coping* sering digunakan sebagai strategi jangka pendek,

namun kurang efektif jika digunakan secara terus-menerus karena berpotensi memperparah stres akademik [23].

3.3. Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi *Bournout*

Sebagian besar responden memperoleh dukungan dari lingkungan sosial, hal serupa ditemukan pada informan yang menyatakan;

"Keluarga dan pacar biasanya nyemangatin, jadi lebih tenang."

"Curhat sama temen itu penting banget, rasanya lebih ringan."

Namun, ada mahasiswa yang memilih menyelesaikan masalah sendiri seperti informan lain yang mengungkapkan;

"Aku lebih nyaman mengatasi stres sendiri."

Dukungan sosial terbukti berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi stres akademik. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan pasangan terbukti membantu mahasiswa dalam mengurangi stres akademik. Curhat dan dukungan emosional membuat mahasiswa merasa lebih tenang dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan kuliah. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap *burnout*, karena dapat meningkatkan ketahanan psikologis individu dalam menghadapi stres [20]. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak semua mahasiswa mengandalkan dukungan sosial, karena sebagian memilih mengelola stres secara mandiri. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan preferensi *coping* yang dipengaruhi oleh kepribadian dan pengalaman individu.

3.4. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan *Coping*

Pengalaman masa lalu dan kepribadian mahasiswa menentukan strategi *coping* yang dipilih sejalan dengan temuan yang menyebutkan;

"Dulu aku pernah burnout, jadi sekarang lebih ngerti batas diri sendiri."

Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik cenderung memilih *problem-focused coping*, sedangkan yang emosional lebih sering menggunakan *coping* berbasis emosi. Seluruh responden sepakat bahwa *coping* sangat penting untuk menjaga kesehatan mental selama menjalani kuliah, temuan ini terkonfirmasi dari informan yang mengatakan;

"Kalau nggak punya cara buat ngatasi stres, kuliah makin berat."

Pemilihan strategi *coping* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, kemampuan manajemen waktu, serta karakteristik kepribadian. Mahasiswa yang pernah mengalami *burnout* sebelumnya cenderung lebih sadar akan batas kemampuan diri dan memilih strategi *coping* yang lebih adaptif. Temuan ini mendukung pandangan Lazarus dan Folkman bahwa *coping* bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi stres serta sumber daya yang dimiliki.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *burnout* akademik dalam bentuk kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, serta tekanan akademik yang berkelanjutan. Untuk menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi *coping*, baik yang bersifat *problem-focused coping* seperti pengaturan waktu dan komunikasi dengan dosen, maupun *emotion-focused coping* seperti mencari dukungan sosial dan melakukan aktivitas relaksasi. Temuan ini menegaskan bahwa strategi *coping* merupakan mekanisme adaptif yang penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan akademik dan psikologis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian *burnout* akademik dengan menempatkan strategi *coping* sebagai proses dinamis berbasis pengalaman mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan akademik dan layanan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji strategi *coping* mahasiswa dengan pendekatan longitudinal atau pada konteks institusi pendidikan yang berbeda.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengurangi stres akademik dan mengelola *burnout*. Interaksi dengan teman, keluarga, dan pasangan memberikan dukungan emosional yang dapat meningkatkan rasa tenang dan ketahanan psikologis mahasiswa. Namun, perbedaan kepribadian dan pengalaman individu memengaruhi preferensi *coping*, di mana tidak semua mahasiswa memilih untuk bergantung pada dukungan sosial dalam menghadapi tekanan akademik. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa strategi *coping* mahasiswa bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap sumber stres serta sumber daya yang dimiliki. Oleh karena itu, upaya penanganan *burnout* akademik perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan aspek akademik, emosional, dan sosial mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak kampus dalam merancang program dukungan psikologis, layanan konseling, serta kebijakan akademik yang lebih responsif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Daftar Pustaka

- [1] Soniawan GL, Ningsih NO, Irianto MI, Zalyanti VD. Menghadapi Tekanan Akademik: Systematic Review Strategi Coping Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 2025;13:71-80.
- [2] Jamaluddin M, Kartika ACD, Suryawan RN. Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* 2024;1:8. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.3078>.
- [3] Wahab SRA, Nordin NA, Ghani AAM, Rajab A. Burnout di Kalangan Pekerja Jabatan Belia dan Sukan Negeri Johor (Burnout Among Johor Youth and Sports Department Staffs). *Journal of Human Capital Development (JHCD)* 2010;3:15-26.
- [4] Sagita DD, Melyawati V. Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 2021;8:104-19. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>.
- [5] Wei H, Dorn A, Hutto H, Webb Corbett R, Haberstroh A, Larson K. Impacts of nursing student burnout on psychological well-being and academic achievement. *Journal of Nursing Education* 2021;60:369-76.
- [6] Kurniasih N. Kehilangan Semangat Belajar? Kenali Academic Burnout. Banten: 2025.
- [7] Kresnawan JD, Hambali I, Hidayah N. Problem Focused Coping Skill untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 2021;6. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i6.14877>.
- [8] Fares J, Al Tabosh H, Saadeddin Z, El Mouhayyar C, Aridi H. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *N Am J Med Sci* 2016;8:75.
- [9] Purnama NLA, Widayanti MR, Yulianti I, Kurniawaty Y. Pengaruh mekanisme coping terhadap stres remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* 2024;16:10-20.
- [10] Jamaluddin M, Kartika ACD, Suryawan RN. Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* 2024;1:8.
- [11] A'yunin Q, Fatmaningrum W, Soetjipto S. Gambaran Burnout Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 2023;23:3083-6.
- [12] Rabuka MC, Latuheru G, Taihuttu Y. Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa* 2023;18:150-8.
- [13] Raharjo ST. Mahasiswa yang bekerja: problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang* 2022;2:175-92.
- [14] Wahdini AI. Burnout dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat (Scientific Periodical Journal Of Medicine And Public Health)* 2025;1.
- [15] Shi H, Zhao H, He M, Ren Z, Wang S, Cui L, et al. The mediating roles of coping styles and academic burnout in the relationship between stressors and depressive symptoms among Chinese postgraduates. *PeerJ* 2023;11:e16064.
- [16] Wang Y, Xiao H, Zhang X, Wang L. The role of active coping in the relationship between learning burnout and sleep quality among college students in China. *Front Psychol* 2020;11:647.

- [17] Apriliana DN. Strategi coping dan stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring pada masa pandemi Covid-19. *J Imiah Psikol* 2021;9:89–96.
- [18] Creswell JW. Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran 2019.
- [19] Braun V, Clarke V. Successful qualitative research: A practical guide for beginners 2013.
- [20] Sagita DD, Meilyawati V. Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 2021;8:104–19. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>.
- [21] Jamaluddin M, Kartika ACD, Suryawan RN. Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* 2024;1:8. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.3078>.
- [22] Cahyadewi AP, Salsabila HZ, Gifaradela A, Jaro'ah S. Beneath The Academic Pressure: Factors and Impacts of Burnout in Third Semester Student. *Educational Psychology Journal* 2024;13:32–43.
- [23] Raihan A, Putranto A, Damayanti Y, Takalapeta T. Problem-Focused Coping in Student Academic Stress. vol. 7. 2025.
- [24] Prakosa FA, Shovmayanti NA, Miftahul Jannah A. Communication as Therapy: The Role of Interpersonal Interaction in Reducing Stress Among College Students. *At-Tarbawi: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Kebudayaan* 2024;11:296–313. <https://doi.org/10.32505/tarbawi.v11i2.9912>.