

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING*
TERHADAP *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

NISRINA ISNA MAULIDA

(30701900129)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING


**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* TERHADAP
BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**Dipersiapkan dan disusun oleh:
Nisrina Isna Maulida
30701900129**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi


Pembimbing

Tanggal


Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

14 Agustus 2023

Semarang, 14 Agustus 2023
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang


Joko Kluncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001


PSIKOLOGI
UNISSULA

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* TERHADAP
BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nisrina Isna Maulida

30701900129

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 23 Agustus 2023

Dewan Penguji

- 1. Luh Putu Shanti K, S.Psi., M.Psi.**
- 2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
- 3. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog**


Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 1 September 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Nisrina Isna Maulida dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 14 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Nisrina Isna Maulida

30701900129

MOTTO

“Tuhanmu lebih mengetahui tentang kamu”

(QS Al-Isra: 54)

“Dan bahwasannya seseorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”

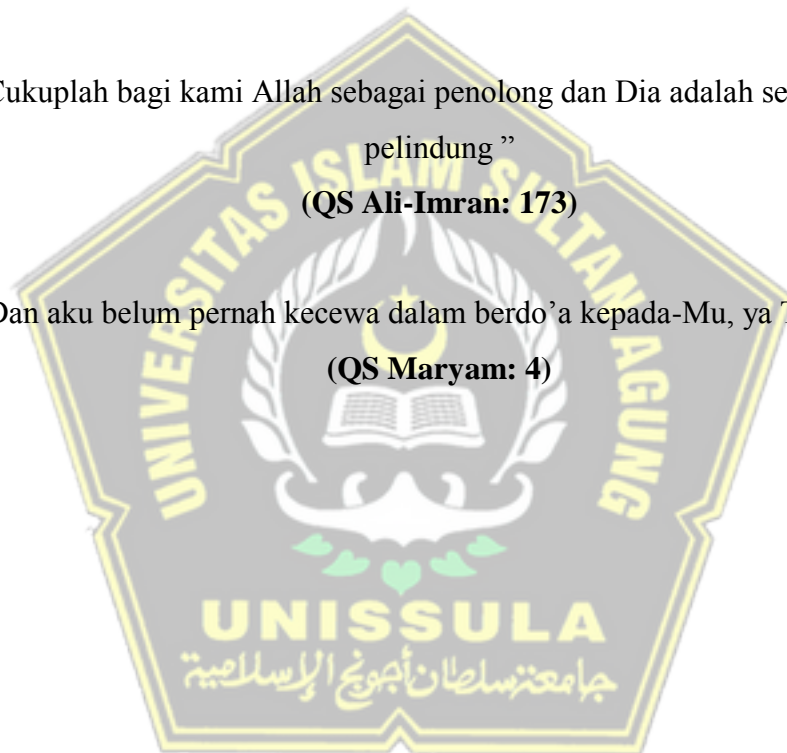
(QS An Najm: 39)

“Cukuplah bagi kami Allah sebagai penolong dan Dia adalah sebaik-baik pelindung”

(QS Ali-Imran: 173)

“Dan aku belum pernah kecewa dalam berdo’a kepada-Mu, ya Tuhanku”

(QS Maryam: 4)



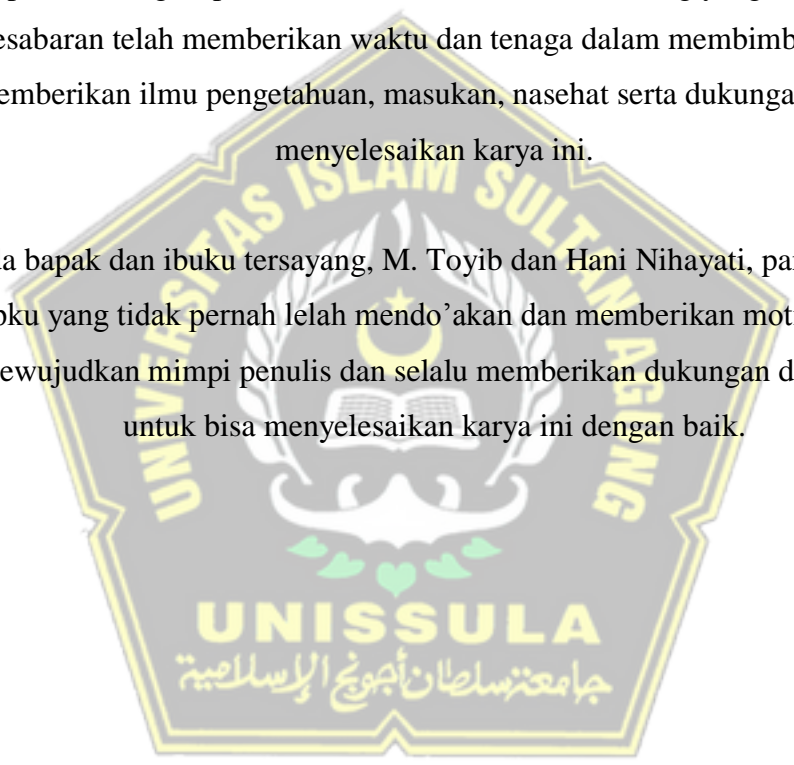
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

Dosen pembimbing Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah memberikan waktu dan tenaga dalam membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Kepada bapak dan ibuku tersayang, M. Toyib dan Hani Nihayati, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis dan selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya memberikan kemudahan dalam proses akademik dan perijinan penelitian serta motivasinya terhadap mahasiswa.
2. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si. selaku dosen wali yang membimbing, membantu, dan memberikan saran kepada penulis dari semester satu hingga sekarang.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Unissula atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari sehingga penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi Unissula yang telah membantu dalam mengurus proses administrasi.
6. Papah dan Mamah, M. Toyib dan Hani Nihayati yang sangat saya sayangi serta kakak dan adik-adikku, Fathia Prilya Khairunnissa, M. Reza Pahlevi, dan Aleena Jihan Nadhifa serta keluarga besarku yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalau

mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT dan berbuat baik kepada sesama.

7. Teman-temanku, Jihan Shofa Salsabila, Safina Roona Maisya, Yumna Bilqis Tsuroyya, Mega Pertiwi, Shahnaz Dwika Alfianti, dan Rula Yusifa yang memberikan kebahagiaan dan dapat bertukar pikiran selama kuliah.
8. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas C yang telah menemani selama kuliah di Fakultas Psikologi Unissula.
9. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dengan turut membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga karya penulis dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 14 Agustus 2023

Yang menyatakan

Nisrina Isna Maulida

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Burnout Akademik.....	9
B. <i>Problem focused coping</i>	14
C. Hubungan Antara <i>Problem focused coping</i> Dengan Burnout Akademik.....	17
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
B. Definisi Operasional.....	20
C. Populasi, Sampel, dan Sampling.....	21
D. Metode Pengumpulan Data.....	22
E. Reliabilitas, Validitas dan Uji Daya Beda Aitem.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian.....	27

B. Pelaksanaan Penelitian.....	34
C. Analisis Data dan Penelitian.....	34
D. Deskripsi Hasil Penelitian	36
E. Pembahasan.....	39
F. Kelemahan Penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	47



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung	21
Tabel 2. Blueprint Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	23
Tabel 3 Skor Skala <i>Burnout</i> Akademik	23
Tabel 4. Blueprint Skala <i>Problem focused coping</i>	24
Tabel 5 Skor Skala <i>Problem focused coping</i>	24
Tabel 6. Blueprint skala <i>burnout</i> akademik.....	29
Tabel 7. Blueprint Skala <i>Problem focused coping</i>	30
Tabel 8. Data Subjek Uji Coba	30
Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	31
Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Problem focused coping</i>	32
Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Burnout</i> Akademik	33
Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>problem focused coping</i>	33
Tabel 13. Data Subjek Penelitian.....	34
Tabel 14 . Hasil Uji Normalitas	35
Tabel 15 . Norma Kategorisasi Skor.....	36
Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala <i>Burnout</i>	37
Tabel 17 . Norma Kategorisasi Skala <i>Burnout</i>	37
Tabel 18. Deskripsi Skor Pada Skala <i>Problem focused coping</i>	38
Tabel 19. Norma Kategorisasi Skala <i>Problem focused coping</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba	61
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	88
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan	101
Lampiran D. Skala Penelitian.....	108
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	131
Lampiran F. Analisis Data.....	149
Lampiran G. Surat Izin Penelitian	153
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian	154



**HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* TERHADAP
BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

Oleh:

Nisrina Isna Maulida

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: Nisrinaim22@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah responden 200 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala *problem focused coping* yang terdiri dari 39 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,921 dan skala *burnout* akademik yang terdiri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,890. Hasil analisis korelasi *pearson* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik. Dimana semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan taraf korelasi r_{xy} yaitu sebesar -0,745 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negative yang signifikan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir.

Kata Kunci: *problem focused coping*, *burnout* akademik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM FOCUSED COPING AND
ACADEMIC BURNOUT OF LAST YEAR STUDENTS OF PSYCHOLOGY
STUDENTS AT SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY**

By:

Nisrina Isna Maulida

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: nisrinaim22@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between problem focused coping and academic burnout in final semester students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University. The population used in this study were final semester students of 2016, 2017, 2018, and 2019 Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University who were working on their thesis with a total of 200 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This study uses two measuring instruments, namely the problem focused coping scale which consists of 39 items with a reliability coefficient of 0.921 and the academic burnout scale which consists of 28 items with a reliability coefficient of 0.890. The results of the Pearson correlation analysis show that there is a significant negative relationship between problem focused coping and academic burnout. Where the higher the problem focus coping owned by students, the lower the academic burnout experienced by final semester students of the Faculty of Psychology, Islamic University of Sultan Agung Semarang with a correlation level r_{xy} of -0.745 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that the hypothesis is accepted and there is a significant negative relationship between problem focus coping and academic burnout in final semester students.

Keyword: *problem focused coping, burnout academic*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan status individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang Perguruan Tinggi (Lestari, 2021). Papalia, Old & Feldman (2007) menyatakan bahwa pada umumnya mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun di mana pada usia ini mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal. Pada masa perkembangan awal ini mahasiswa memiliki tugas perkembangan yang berbeda. Pada masa perkembangan awal ini, mahasiswa memiliki kewajiban dan tanggung jawab untuk menyelesaikan akademik dan mempersiapkan diri dalam memasuki dunia karir (Santrock, 2002).

Saat menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa memiliki berbagai tugas dan tuntutan akademis seperti mengerjakan tugas kuliah, mempelajari materi yang semakin kompleks dan mengikuti ujian akhir. Abdullah, dkk (2017) menyatakan pada semester akhir mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang digunakan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Mahasiswa seringkali menemui berbagai masalah dalam proses menyusun skripsi, kesulitan dan permasalahan yang dialami mahasiswa acapkali mengakibatkan terhambatnya dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, banyak mahasiswa menganggap skripsi sebagai suatu permasalahan yang membebankan dan sulit untuk dilewati (Lio & Sembiring, 2019).

Permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi yaitu diantaranya kesulitan dalam menentukan judul, kesulitan dalam mencari literatur, penggunaan dana yang terbatas, kesulitan dalam menyesuaikan ketentuan tata tulis ilmiah, dan kesulitan dalam menentukan jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing. Kesulitan yang dirasakan seringkali menyebabkan perasaan rendah diri, meningkatnya tingkat stres, hilangnya motivasi sehingga mengakibatkan mahasiswa cenderung menunda penyusunan skripsi hingga

bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi (Sujono, 2014).
Berbagai masalah

yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi mengakibatkan terhambatnya proses penyelesaian skripsi. Hal ini disebabkan karena munculnya hambatan psikologis yang menunjukkan indikasi stres yang dialami oleh mahasiswa seperti menurunnya kualitas mental dan berkurangnya rasa optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Fadillah, 2013).

Stres berkepanjangan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan menurunnya kondisi mental, psikis, dan fisik mahasiswa. Hal ini mengakibatkan gejala kelelahan fisik dan mental yang dialami mahasiswa dalam menghadapi stres. Stres yang dialami mahasiswa dengan intensitas tinggi secara terus menerus dapat mengakibatkan *burnout* akademik pada mahasiswa (Puspitaningrum, 2018). Schaufeli, dkk (Arlinkasari & Akmal, 2017) mendefinisikan *burnout* akademik sebagai sindrom kelelahan dalam menghadapi tuntutan studi sehingga mengakibatkan munculnya sikap sinis terhadap tugas-tugas kuliah, dan perasaan tidak kompeten dalam menjalani tugas dan kewajiban mahasiswa. Marchella, dkk (2023) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik ditandai dengan indikasi kelelahan *depersonalisasi*, emosional, dan berkurangnya pencapaian individu. Kondisi *burnout* akademik sangat merugikan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi karena dengan kondisi tersebut beberapa mahasiswa mampu bertahan dan mengatasi situasi tersebut, namun terdapat mahasiswa yang tidak mampu bertahan (Puspitaningrum, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marchella, dkk (2023) menunjukkan bahwa 73,8% mahasiswa semester akhir di Surabaya mengalami *burnout* akademik tingkat sedang dan 9,2% mengalami *burnout* akademik tingkat tinggi. *National College Assesment* (2017) melaporkan bahwa 80% mahasiswa mengalami *burnout* akademik sementara 40% mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalani tugas sebagai mahasiswa (Curtis, 2021). Selain itu, beberapa kasus *burnout* akademik dialami mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi beberapa ditemukan mahasiswa melakukan percobaan bunuh

diri, tercatat bahwa terjadi tiga kasus bunuh diri yang disebabkan karena depresi yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir. Tercatat dari tahun 2014, terdapat 10 kasus percobaan bunuh diri yang dilakukan mahasiswa semester akhir (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Selain itu penelitian yang dilakukan Puspitaningrum (2018) menunjukkan bahwa 75,77% mahasiswa akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta menandakan adanya indikasi *burnout* akademik. Fenomena *burnout* akademik juga dialami oleh mahasiswa di Finlandia dimana 45 % mahasiswa yang berasal dari 9 Universitas menunjukkan indikasi *burnout* akademik. Oleh karena itu, pencegahan terkait permasalahan *burnout* akademik harus dilakukan (Rad, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara I pada subjek JS merupakan mahasiswa semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Wawancara dilakukan pada tanggal 17 Desember 2022 yang dapat dilihat dari kutipan di bawah ini:

“Mulai ngerasa stres waktu mulai semester akhir apalagi sekarang udah semester 7. Permasalahan yang bikin aku stres itu banyak faktor misalnya masih harus bagi waktu buat ngurusin organisasi, overthinking tentang masa depan, selalu kepikiran bisa lulus tepat waktu atau tidak, mikirin takut gak lancar ngerjainnya. Selain itu masih seing bingung juga skripsi yang dikerjain udah sesuai ketentuan atau belum”

Wawancara II pada subjek SR merupakan mahasiswa semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Wawancara dilakukan pada tanggal 18 Desember 2022 yang dapat dilihat dari kutipan dibawah ini:

“Yang aku rasain selama skripsian tuh capek banget kadang males juga karena bingung gatau apa yang harus aku kerjain dulu. Apalagi kalo udah lama ga ngerjain skripsi rasa males itu makin muncul “

Wawancara III pada subjek YB merupakan mahasiswa semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Wawancara dilakukan pada tanggal 21 Februari 2023 yang dapat dilihat dari kutipan di bawah ini:

“Merasa stres karena ada pressure dari keluarga buat cepet-cepet menyelesaikan skripsi padahal kadang ada kendala dari dosen

yang sulit ditemuin jadi susah bimbingan, disisi lain saya juga kera membantu ortu jadi kadang ngerasa capek banget. Sering juga dibandingin sama orang orang yang udah selesai skripsi duluan jadi makin stres. Alhasil sering banget ngerasa stuck buat ngelanjutin skripsi yang bikin jadi ngurung diri dan ga nafsu makan”

Wawancara IV pada subjek NS merupakan mahasiswa semester 7 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Wawancara dilakukan pada tanggal 21 Februari 2023 yang dapat dilihat dari kutipan di bawah ini :

“Biasanya yang bikin ngerasa stres dan pusing banget itu kalo nyari jurnal yang susah banget buat cari yang sesuai sama yang diinginkan jadi harus baca satu persatu setelah itu masih harus di paraphrase, itu sih yang bikin pusing banget si. Kalo udah ngerasa capek gitu suka semakin gak fokus terus sering lupa waktu sampe lupa makan dan belum istirahat seharian”

Berdasarkan wawancara diatas, maka disimpulkan bahwa subjek yang diwawancara mengalami *burnout* akademik dalam menyusun skripsi hal ini ditunjukkan subjek yang merasakan kelelahan *depersonalisasi* dan emosional sehingga munculnya kecemasan dalam diri yang menghambat proses penyusunan skripsi. *Burnout* akademik dapat menyebabkan kelelahan pada kondisi mental, fisik dan emosional mahasiswa sehingga memunculkan sikap negatif yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Puspitaningrum, 2018)

Maslach (Muflihah & Savira, 2021) menyatakan *burnout* akademik terdiri atas tiga dimensi, yaitu pertama *emotional exhaustion* (kelelahan secara emosional) merupakan perasaan kelelahan energi dan sumber daya emosional yang disebabkan karena keterlibatan emosional yang berlebihan, hal ini ditandai dengan munculnya insomnia, kelesuan, permasalahan perut dan pencernaan, otot tegang dan pusing, kedua *cynicism* (sinisme) merupakan suatu perasaan dimana mahasiswa menghadapi pembelajaran dengan sikap sinis dan acuh terhadap lingkungan pembelajaran, dan ketiga *low personal accomplishment* (prestasi diri rendah) merupakan dimana individu mahasiswa menganggap tugas yang dimiliki terlalu berat sehingga memunculkan perasaan tidak yakin dan tidak percaya diri atas kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang dimilikinya.

Maslach, dkk (Raharjo, 2020) menyatakan bahwa *burnout* terdiri dari empat faktor, pertama jenis kelamin, dimana jenis kelamin perempuan lebih banyak ditemukan menunjukkan gejala kelelahan emosional dibandingkan dengan laki-laki. Faktor kedua yaitu usia, pada usia lebih muda cenderung lebih rentan mengalami *burnout*. Hal tersebut disebabkan karena usia lebih tua cenderung lebih memiliki banyak pengalaman maupun kemampuan dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan. Faktor ketiga adalah status perkawinan dan keluarga, ditemukan fakta bahwa individu yang belum menikah lebih berpotensi mengalami *burnout*. Faktor terakhir adalah kepribadian, dimana pada faktor ini karakter individu menunjukkan kualitas mental, emosional, dan sosial suatu individu atau sifat yang menunjukkan suatu gaya interpersonal, metode dalam menangani suatu masalah, ekspresi dan pengendalian emosi individu.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, kepribadian individu dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* pada mahasiswa. Salah satu faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi yaitu metode penanganan suatu masalah atau strategi *coping* (Raharjo, 2020). Menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi *coping* merupakan suatu bentuk usaha dalam hal ini individu berupaya untuk mencoba mengelola dan mengatasi *stressful* yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam individu maupun lingkungan individu. Mahasiswa yang memiliki strategi *coping* yang baik dan tepat cenderung akan mampu menghadapi berbagai permasalahan. Rizky, dkk (2014) menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu menangani berbagai permasalahan sebagai mahasiswa di Perguruan Tinggi cenderung menunjukkan kurangnya kecemasan, rendahnya gejala depresi, dan menghasilkan prestasi akademik yang baik.

Lazarus & Folkman (1989) menyatakan bahwa strategi *coping* dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* yaitu metode *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah atau melakukan sesuatu untuk mengubah sumber tekanan dan *emotion focused coping* yaitu metode yang ditujukan untuk mengelola tekanan emosional yang terkait dengan situasi (Valentsia & Wijono, 2020). Maryam (2017) menyatakan bahwa *emotion focused coping* cenderung digunakan oleh individu yang merasa tidak mampu mengubah dan mengatasi

situasi yang menekan sehingga hanya dapat menerima situasi tersebut. Rindahayu (2022) menyatakan dengan dimilikinya *problem focused coping* pada mahasiswa sehingga diharapkan mampu mengembangkan berbagai cara kognitif yang dapat digunakan untuk memahami penyebab dari hambatan beserta konsekuensinya. Ismiati (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* percaya mampu mengubah situasi stres saat menyusun skripsi dengan cara mempelajari berbagai keterampilan yang bertujuan untuk mengatasi dan tidak menghindari stres.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Widya (2015) dengan judul “Hubungan antara efikasi diri dan *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi” membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dengan *burnout* akademik yaitu semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami mahasiswa semester akhir.

Raharjo (2020) juga melakukan penelitian dengan judul “*Problem focused coping* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja” membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* yaitu semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Amelia (2019) dengan judul “Hubungan antara *problem focused coping* dan *burnout* pada guru sekolah dasar menunjukkan hubungan yang negatif yang signifikan antara *problem focused coping* dan *burnout*, yaitu semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami guru sekolah dasar.

Selain itu, penelitian juga dilakukan oleh Filiani (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *coping strategy* terhadap *burnout syndrome* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan semester akhir.

Sejalan dengan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor individual yaitu jenis kelamin, usia, harga diri, tingkat pendidikan, masa kerja serta karakteristik kepribadian termasuk bagaimana individu dalam

menangani permasalahan yang dialami atau *coping stress* (Rahman, 2007) . Dapat disimpulkan *problem focused coping* mampu memberikan pengaruh positif dalam upaya menangani permasalahan *burnout* akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk melakukan uji riset dan memastikan kembali apakah ada hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini untuk membuktikan secara empiris hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teori, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan kajian ilmu psikologi pendidikan. Bagi pengembangan teori, penelitian ini dimaksudkan dapat memberikan informasi yang faktual mengenai tema *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula. Sehingga mampu dijadikan sebuah awalan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih dalam lagi mengenai hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman baru serta memotivasi diri sendiri agar ilmu yang didapatkan dari penelitian dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.
- b. Untuk memberikan informasi bagi pihak pengajar dan pelajar mengenai *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Burnout Akademik

1. Definisi *Burnout* Akademik

Schaufeli, dkk (2002) menyatakan bahwa *burnout* akademik adalah perasaan lelah yang disebabkan oleh tekanan akademik dan mengakibatkan munculnya sikap acuh terhadap tugas yang dimiliki dan merasa tidak mampu dalam menyelesaikan kewajiban sebagai pembelajar. Freudenberger juga mendefinisikan *burnout* sebagai individu yang mengalami kelelahan emosi yang menurun secara bertahap, kehilangan motivasi dan berkurangnya komitmen dalam diri (Schaufeli, 2017)

Maslach & Leiter (2016) menyatakan *burnout* merupakan sindrom psikologis yang menunjukkan gejala kelelahan emosional, sinisme, sehingga menurunnya rasa penghargaan terhadap diri sendiri yang ditandai dengan stres yang semakin meningkat dan kelelahan fisik maupun emosional. Pines & Guendelman (1995) menyatakan bahwa *burnout* mengakibatkan individu mengalami kelelahan baik secara fisik, kelelahan emosional, perasaan tidak berdaya dan putus asa, sehingga menyebabkan munculnya konsep diri yang merujuk pada sikap acuh terhadap pekerjaan, kehidupan maupun terhadap orang lain.

Cherniss (Mariyanti & Citrawati, 2011) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu sikap penarikan diri baik secara psikologis yang disebabkan oleh pekerjaan dan dilakukan individu sebagai bentuk reaksi yang disebabkan karena stres dan perasaan tidak puas terhadap situasi hambatan dalam pekerjaan. Sedangkan menurut Harnida (2015) mendefinisikan *burnout* sebagai bentuk ketegangan dan tekanan psikologis yang berkaitan dengan stres yang dialami individu dan ditandai dengan kelelahan fisik, mental maupun emosional pada individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan baik emosional maupun psikologis

yang dialami mahasiswa sebagai dampak dari aktivitas yang dilakukan melampaui kapasitas kemampuan yang dimiliki mahasiswa terindikasi mengalami kelelahan fisik, mental, maupun emosional dan munculnya perasaan rendah terhadap diri sendiri.

2. Dimensi *Burnout* Akademik

Dimensi *burnout* pada mahasiswa serupa dengan dimensi *burnout* pada umumnya hal ini berkaitan dengan aktivitas mahasiswa yang dapat dianggap menjadi suatu pekerjaan. Maslach mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu *emotional exhausting*, *depersonalization*, dan *low personal accomplishment* (Nizielski et al., 2013) ketiga dimensi tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. *Emotional exhausting* (Kelelahan)

Emotional exhaustion atau kelelahan merupakan reaksi pertama yang ditunjukkan individu ketika mengalami stres yang disebabkan karena tuntutan pekerjaan maupun perubahan besar. Dimensi kelelahan merupakan dimensi utama yang paling jelas dialami ketika individu mengalami *burnout*. Setelah dilakukan berbagai analisis maka dilaporkan bahwa kelelahan merupakan aspek yang paling banyak dialami individu.

b. *Depersonalization* (Sinisme)

Individu akan cenderung selalu berusaha menjauh dari pekerjaan yang berpotensi menyebabkan *burnout*. Hal tersebut menyebabkan perasaan sinis terhadap pekerjaan dan orang-orang dalam suatu lingkungan kerja, serta kondisi menjauhkan diri dan mengabaikan suatu tugas yang dimiliki. Perasaan sinis merupakan suatu bentuk ketidakpedulian dan sikap tak acuh atas pekerjaan yang dianggap menyebabkan *burnout*.

c. *Low personal accomplishment* (Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri)

Nizielski, dkk (2013) menyatakan bahwa *Low personal accomplishment* ditandai dengan munculnya pandangan negatif terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mengembangkan perasaan tidak mampu mengerjakan suatu pekerjaan

Yang (Raharjo, 2020) menyatakan bahwa terdapat tiga dimensi *burnout*, yaitu:

a. Kelelahan emosional

Kelelahan yang dialami cenderung disebabkan oleh berbagai tuntutan berlebih baik secara emosional maupun psikologis, biasanya disertai munculnya perasaan frustrasi dan ketegangan yang dialami.

b. Sinisme atau keengganan untuk studi

Hal ini mengacu pada sikap sinis atau ketidakpekaan terhadap pekerjaan maupun permasalahan yang dialami. Sinisme juga diartikan sebagai sikap apatis (ketidakpedulian) individu dalam menghadapi berbagai tugas, tanggung jawab, dan pekerjaan.

c. Motivasi berprestasi menurun

Dalam hal ini berkurangnya keinginan mahasiswa untuk berprestasi sehingga individu cenderung mengevaluasi diri sendiri secara negatif.

Menurut Pines dan Aronson (Rahman, 2007) menyatakan terdapat tiga aspek *burnout*, yaitu:

a. Kelelahan fisik

Merupakan kondisi kelelahan yang dialami berkaitan dengan fisik dan energi fisik individu. Gejala yang ditunjukkan biasanya berupa sakit fisik seperti sakit kepala, perubahan pola makan, dan daya tahan tubuh yang menurun. Sedangkan energi fisik yang ditunjukkan berupa perasaan mudah lelah dan lemas.

b. Kelelahan emosi

Merupakan kondisi yang berkaitan dengan perasaan pribadi, biasanya ditunjukkan dengan menurunnya motivasi, munculnya perasaan putus asa, mudah tersinggung, dan depresi.

c. Kelelahan mental

Merupakan kondisi yang berkaitan dengan perasaan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Kondisi ini ditunjukkan dengan munculnya perasaan tidak berharga, merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab, munculnya perasaan tidak kompeten, dan selalu merasa tidak puas terhadap hasil usahanya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi *burnout* akademik meliputi kelelahan emosional, *depersonalisasi*, *sinisme*, rendahnya penghargaan diri sendiri, dan menurunnya motivasi untuk berprestasi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Burnout* Akademik

Maslach (2003) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi *burnout*, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Pada umumnya, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kesamaan atas pengalaman *burnout* yang pernah dialami, namun perempuan cenderung lebih sering mengalami kelelahan emosional dibandingkan dengan laki-laki. Sementara laki-laki cenderung lebih mengalami perasaan *depersonalisasi* atau perasaan sinis.

b. Usia

Burnout cenderung lebih rentan dialami oleh individu dengan usia muda. Hal ini disebabkan karena individu dengan usia lebih tua memiliki pengalaman dan kemampuan lebih baik untuk menyelesaikan tugas, selain itu individu dengan usia lebih tua cenderung memiliki psikologis yang lebih stabil dan lebih matang.

c. Status Perkawinan dan Keluarga

Individu yang belum menikah lebih rentan mengalami *burnout* hal tersebut ditandai dengan kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan rendahnya keinginan untuk mendapatkan prestasi dibandingkan dengan individu yang berstatus sudah menikah. Individu yang sudah menikah

lebih memiliki pengalaman dalam menangani masalah dan konflik emosional sehingga mampu mengatasi dengan lebih baik. Keluarga juga merupakan salah satu sumber daya emosional karena dengan adanya dukungan yang didapatkan dari anggota keluarga dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai tuntutan dan tugas yang dihadapinya.

d. Kepribadian

Kepribadian individu juga dapat menentukan kualitas mental kondisi emosional, dan sosial individu atau sifat-sifat yang menunjukkan suatu gaya interpersonal meliputi metode individu dalam menangani suatu masalah, pengendalian emosi, dan konsep diri.

Menurut Maslach & Leiter (Puspitasari, 2014) *burnout* akademik dapat terjadi karena dua faktor yaitu faktor situasional dan faktor individu. Kedua faktor tersebut di uraikan sebagai berikut:

a. Faktor Situasional

Faktor situasional individu meliputi karakteristik suatu pekerjaan, jabatan dan organisasi. Karakteristik suatu pekerjaan mencakup keberagaman suatu keterampilan, identitas tugas, arti tugas, otonomi dan umpan balik. Karakteristik jabatan sendiri terdiri atas unsur dari suatu jabatan yang dapat dihasilkan dari bahan, hasil dan perangkat kerja yang dipergunakan. Sedangkan karakteristik organisasi meliputi tingkah laku dan perilaku dalam suatu institusi terhadap situasi yang terjadi.

b. Faktor Individual

Faktor individual terdiri atas karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian. Karakteristik demografi meliputi pada perbedaan jenis kelamin, etnis (suku), usia, tingkat pendidikan, dan status perkawinan individu. Sedangkan karakteristik kepribadian meliputi efikasi diri, harga diri, dan konsep diri.

Menurut Baron dan Greenberg (Jannah, 2022) mengungkapkan terapat dua faktor yang dapat mempengaruhi burnout akademik, yaitu:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi lingkungan kerja yang mengakibatkan kondisi psikologi kurang baik, seperti kurangnya dukungan sosial dari pihak atasan, tuntutan pekerjaan yang melewati batas, pekerjaan yang monoton, dan tidak ada kesempatan untuk mendapatkan promosi jabatan.

b. Faktor Internal

Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, harga diri, dan karakteristik kepribadian individu serta kemampuan dalam penanggulangan stress yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* akademik yaitu faktor situasional meliputi karakteristik jabatan, karakteristik pekerjaan dan organisasi. Sedangkan faktor individual meliputi jenis kelamin, usia, status perkawinan, dan kepribadian.

B. Problem focused coping

1. Pengertian *Problem focused coping*

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa *problem focused coping* merupakan suatu strategi atau usaha yang dilakukan individu sebagai upaya mengatasi masalah diantaranya melalui memaknai suatu permasalahan, mempertimbangkan solusi yang efektif, menggunakan solusi alternatif dan bertindak untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Santrock (Sujono, 2014) menjelaskan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi kognitif yang dilakukan untuk mengatasi stres dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Pendapat lain dikemukakan oleh Ogden (2004) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai suatu upaya penanganan masalah melalui tindakan yang bertujuan untuk mengurangi tuntutan stresor atau dengan cara meningkatkan berbagai sumber yang tersedia untuk menanganinya.

Baron, dkk (Suwarsi & Handayani, 2017) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai usaha yang dilakukan untuk mengatasi stresor yang

dapat memberikan pengaruh buruk pada individu yang mengalami stres sehingga individu mampu mengatasi permasalahan yang muncul.

Taylor dan Stanton (2007) mengemukakan bahwa *problem focused coping* merupakan suatu upaya mengatasi stres dengan melalui respon berupa tindakan atau tingkah laku dan pikiran individu yang bertujuan untuk mengatur dan meminimalisir atau menguasai tuntutan-tuntutan dari dalam diri maupun luar yang melebihi batas kemampuannya. Menurut Sarafino dan Smith (Rindahayu, 2022) menyatakan *problem focused coping* sebagai usaha yang dilakukan individu dalam Upaya mengurangi stress atas berbagai tuntutan yang menekan sehingga mampu memperluas sumberdaya dan dapat mengatasi berbagai tekanan yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi atau suatu cara yang digunakan dalam mengatasi masalah atau keadaan stres melalui cara menghadapi dan menyelesaikan masalah baik dengan cara langsung dan berfokus dalam usaha pemecahan masalah itu sendiri.

2. Aspek-Aspek *Problem focused coping*

Lazarus dan Folkman (1984) mengategorikan *problem focused coping* menjadi tiga aspek, yaitu:

a. *Planful problem solving*

Planful problem solving yaitu dengan melakukan analisa terhadap setiap situasi yang dapat menyebabkan suatu permasalahan serta melakukan usaha untuk bertindak mencari solusi baik secara langsung atas permasalahan yang dialami.

b. *Confrontive coping*

Confrontive coping yaitu menggambarkan suatu reaksi agresif individu untuk mengubah keadaan melalui perilaku secara langsung, meningkatkan usaha yang dilakukan seseorang, dan menggunakan penanganan masalah secara bijaksana.

c. *Seeking social support*

Seeking social support yaitu upaya yang dilakukan individu dalam mengatasi suatu masalah melalui dukungan sosial pada keluarga maupun lingkungan sekitar dapat berupa simpati dan perhatian.

Aldwin dan Reverson (1987) menyatakan bahwa *problem focused coping* terdiri atas tiga aspek, yaitu:

a. *Controlles* (Kehati-hatian)

Yaitu individu mempertimbangkan secara matang mengenai beberapa pilihan solusi yang dimungkin dilakukan dengan cara meminta pandangan dan pendapat orang lain mengenai permasalahan yang dihadapi, bersikap hati-hati dalam menentukan suatu solusi.

b. *Instrumental Action* (tindakan instrumental)

Meliputi tindakan yang dilakukan individu dalam upaya menyelesaikan suatu masalah dengan melalui penyusunan langkah-langkah solusi yang harus dilakukan.

c. *Negotiation* (negosiasi)

Merupakan upaya yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat dalam permasalahan dan ikut serta memikirkan dan menyelesaikan masalah yang dialami.

Sedangkan, Menurut Carver, dkk (1989) menyatakan bahwa *problem focused coping* terdiri atas lima aspek, yaitu:

a. *Active coping* (coping aktif)

Merupakan suatu proses dalam mengatasi stres dengan cara memindahkan atau menghilangkan sumber-sumber yang berpotensi menyebabkan stres dengan melakukan tindakan langsung.

b. *Suppression of competing stress activities* (penekanan pada suatu aktifitas utama)

Merupakan usaha yang dilakukan individu dalam membatasi aktifitas dirinya yang tidak berkaitan dengan permasalahan sehingga

mampu lebih berkonsentrasi pada tantangan dan ancaman yang dialaminya.

c. *Planning* (perencanaan)

Merupakan usaha yang dilakukan individu dengan cara merencanakan suatu tindakan dalam upaya menghadapi masalah dan mengatasi sumber masalah.

d. *Restraint* (penguasaan diri)

Merupakan usaha dengan cara mengontrol atau mengendalikan tindakan langsung hingga tepat dalam bertindak.

e. *Seeking social support for instrumental support*

Merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi stres dengan cara berusaha mencari dan mendapatkan nasehat, bantuan, dan informasi untuk mengurangi stres yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek *problem focused coping* adalah kehati-hatian, tindakan instrumental, negosiasi, *active coping*, penekanan pada suatu aktivitas utama, perencanaan, penguasaan diri, *seeking social support*, *confrontive coping* dan *planful problem solving*. Pada penelitian ini, peneliti memilih ketiga aspek dari Lazarus dan Folkman (1984) yaitu terdiri atas *planful problem solving*, *confrontive coping*, dan *seeking social support*.

C. Hubungan Antara Problem focused coping Dengan Burnout Akademik

Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan menurunnya kondisi mental, psikis dan fisik mahasiswa sehingga dapat berpotensi mengalami kelelahan fisik dan mental yang menyebabkan terjadinya *burnout* pada mahasiswa (Muflihah & Savira, 2021)

Yang (2004) menjelaskan bahwa *burnout* akademik mengacu pada kondisi stres mahasiswa yang disebabkan karena beban berlebih atau faktor psikologis lainnya dalam menjalani proses pembelajaran dengan munculnya

indikasi kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan menurunnya prestasi individu.

Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung tidak mengerjakan tugas dan kewajiban dengan baik, tidak hadir dalam kegiatan perkuliahan sehingga mendapatkan hasil ujian yang tidak memuaskan dan bahkan berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007). Dampak *burnout* akademik dapat berupa dikeluarkannya (*drop out*) mahasiswa dari perguruan tinggi banyak terjadi di beberapa perguruan tinggi di Indonesia (Arlinkasari & Akmal, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Coralina (2019) bahwa terdapat kesulitan dan hambatan yang sering dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik seringkali menyebabkan timbulnya *academic burnout* pada mahasiswa yang berdampak pada performa akademik mahasiswa.

Putri, dkk (2021) menyatakan bahwa *burnout* pada mahasiswa berhubungan dengan berbagai permasalahan akademik dan *coping stress* yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* akademik salah satunya adalah faktor kepribadian yang meliputi metode penanganan masalah (Raharjo, 2020).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan metode *problem focused coping* merupakan strategi yang digunakan untuk mengatasi masalah dengan mendefinisikan permasalahan, mempertimbangkan dan memilih solusi alternatif secara efisien. Sarafino (2010) menyatakan individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping* karena berfokus pada penyelesaian masalah dan mampu mengelola situasi sulit.

Problem focused coping dapat membantu individu dalam mengatasi dan menemukan solusi terhadap berbagai masalah yang dihadapi dengan cara tindakan langsung mencari dan mempelajari permasalahan maupun tekanan-tekanan psikologis yang terjadi (Suwarsi & Handayani, 2017). *Problem focused coping* mampu mengatasi dan menjadi tindakan

preventif yang efektif untuk meminimalisir stressor yang mungkin akan muncul (Sadikin & Subekti, 2013).

Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dirasakan cenderung akan berpikir lebih logis dan mampu menemukan solusi dan jalan keluar atas kesulitan dan permasalahan yang dialami dengan melalui cara yang positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Valentsia & Wijono (2020) menyatakan bahwa *problem focused coping* mampu memberikan dampak positif bagi mahasiswa, karena dengan *problem focused coping* mahasiswa mampu menghilangkan stresor yang menjadi penyebab stres yang dialami.

Oleh sebab itu, dibutuhkan strategi yang tepat dan efektif untuk mengatasi kondisi stres tersebut sehingga mahasiswa dapat terhindar dari kondisi *burnout*. Pemilihan strategi *coping* yang tepat dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi dan menghadapi tuntutan yang dihadapi. Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan peneliti adalah “Terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi “yaitu semakin tinggi *problem focused coping* maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami mahasiswa semester akhir. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* maka semakin tinggi *burnout* akademik yang dialami mahasiswa semester akhir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian bertujuan untuk membedakan variabel agar memiliki posisi yang jelas dalam suatu penelitian. Sugiyono (2013) mendefinisikan variabel penelitian sebagai objek, atribut, perilaku, dan nilai yang memiliki variasi yang ditentukan oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan diperoleh suatu kesimpulan. Variabel dalam penelitian terdiri atas dua variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2013). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : *Problem focused coping*
2. Variabel Tergantung (Y) : *Burnout Akademik*

B. Definisi Operasional

1. *Burnout Akademik*

Burnout akademik merupakan perasaan kelelahan yang disebabkan karena tuntutan studi yang melebihi kapasitas individu sehingga munculnya sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan dan merasa tidak kompeten dalam menjalani tugas sebagai mahasiswa. Pada variabel *burnout* akademik peneliti menggunakan skala *burnout* akademik yang disusun berdasarkan aspek oleh Maslach (Nizielski et al., 2013) mengemukakan dimensi *burnout* akademik yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (sinisme), dan *low personal accomplishment* (rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri).

Semakin tinggi skor *burnout* akademik maka semakin tinggi *burnout* akademik yang dialami mahasiswa. Begitupula sebaliknya, semakin rendah skor *burnout* akademik maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami mahasiswa.

2. *Problem focused coping*

Problem focused coping adalah strategi atau cara yang digunakan individu dalam upaya menangani masalah atau situasi yang menekan dengan cara menghadapi permasalahan secara langsung dan menemukan solusi atau alternatif yang efektif dan tidak melakukan penghindaran terhadap masalah yang terjadi. Pada variabel *problem focused coping* peneliti menggunakan skala *problem focused coping* yang disusun berdasarkan aspek oleh Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan aspek-aspek *problem focused coping* yaitu, *seeking social support* (mencari dukungan sosial), *confrontative coping* (konfrontasi), dan *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah).

Semakin tinggi skor *problem focused coping* maka semakin baik *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa. Begitupula sebaliknya, semakin rendah skor *problem focused coping* pada mahasiswa maka semakin kurang rendah *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah daerah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki suatu karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dapat diteliti dan diperoleh suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula yaitu mahasiswa Angkatan 2016 sampai dengan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi.

Tabel 1. Rincian Data Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

No	Angkatan	Jumlah
1.	Mahasiswa Angkatan 2016	12
2.	Mahasiswa Angkatan 2017	11
3.	Mahasiswa Angkatan 2018	29
4.	Mahasiswa Angkatan 2019	148
Total		200

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi (Sugiyono, 2013). Sampel yang digunakan adalah sebagian mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi. Menurut Arikunto (dalam Hatmoko, 2015) menyatakan apabila subjek berjumlah kurang dari 100 maka diambil keseluruhan untuk menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 148 mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Angkatan 2019.

3. Teknik Pengambilan Sampling

Teknik sampling merupakan cara yang digunakan untuk menentukan pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Teknik *cluster random sampling* yaitu dengan mengambil sample penelitian dengan cara diacak dan digunakan apabila populasi terdiri atas sebuah cluster atau kelompok, bukan secara individu (Azwar, 2019)

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode skala. Skala merupakan suatu alat ukur yang disusun dengan tujuan untuk mengungkap sikap maupun perilaku baik pro dan kontra, positif dan negatif atau setuju dan tidak setuju atas suatu pernyataan yang dibuat oleh peneliti (Azwar, 2018). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang ditujukan pada masing-masing variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Terdapat 2 skala dalam penelitian ini, yaitu skala *burnout* akademik dan skala *problem focused coping*.

1. Skala *Burnout* Akademik

Penelitian ini menggunakan skala *burnout* akademik yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Maslach & Leiter. *Burnout* akademik (Maslach & Leiter, 2016) memiliki tiga dimensi yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (sinisme), dan *low personal accomplishment* (rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri).

Skala *burnout* akademik berbentuk pertanyaan yang mendukung (*favourable*) dan pertanyaan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Bentuk skala *burnout* akademik menggunakan empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Penelitian ini terdapat 30 aitem yang terdiri atas 19 aitem *favourable* dan 19 aitem *unfavourable*.

Tabel 2. Blueprint Skala *Burnout* Akademik

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Emotional Exhaustion</i>	1,7,13,19,25,31,37	4,10,16,22,28,34,38	14
2	<i>Depersonalization</i>	2,8,14,20,26,32	5,11,17,23,29,35	12
3	<i>Low personal accomplishment</i>	3,9,15,21,27,33	6,12,18,24,30,36	12
TOTAL		19	19	38

Untuk menentukan skor terhadap jawaban responden, maka ditetapkan norma penskoran yang disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Skor Skala *Burnout* Akademik

Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS (Sangat setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

2. Skala *Problem focused coping*

Penelitian ini menggunakan skala *problem focused coping* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yang memuat aspek aspek yaitu *seeking social support* (mencari dukungan sosial), *confrontative coping* (konfrontasi), dan *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah). Skala *problem focused coping* berbentuk pertanyaan yang mendukung (*favourable*) dan pertanyaan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Bentuk skala *burnout*

menggunakan empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Skala terdiri atas 48 aitem *favourable* dan *unfavourable*. Sebaran aitem skala *problem focused coping* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Blueprint Skala *Problem focused coping*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Seeking social support</i>	1,7,13,19,25, 31,37,43	4,10,16,22,28, 34,40,46	16
2	<i>Confrontative coping</i>	2,8,14,20,26, 32,38,44	5,11,17,23,29, 35,41,47	16
3	<i>Planful problem solving</i>	3,9,15,21,27, 33,39,45	6,12,18,24,30, 36,42,48	16
TOTAL		24	24	48

Untuk menentukan skor terhadap jawaban responden, maka ditetapkan norma penskoran yang disajikan pada tabel 5.

Tabel 5 Skor Skala *Problem focused coping*

Jawaban	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS (Sangat setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

E. Reliabilitas, Validitas dan Uji Daya Beda Aitem

1. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur artinya sejauh mana hasil pengukuran dalam suatu penelitian sehingga dapat dipercaya (Azwar, 2019). Suatu alat ukur dikatakan memiliki kualitas yang baik apabila alat ukur tersebut reliabel atau menghasilkan skor yang cermat dan eror pengukuran kecil. Reliabilitas juga didefinisikan sebagai suatu alat ukur yang mampu menghasilkan hasil yang relatif sama walaupun diujikan kembali (Sugiyono, 2019). Koefisien reliabilitas berada diantara rentan angka 0.00 sampai 1.00, dalam hal ini koefisian yang semakin mendekati angka 1,00 menunjukkan alat ukur

bersifat reliabel (Azwar, 2019). Penelitian ini menggunakan Teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach*.

2. Validitas

Validitas merupakan tes akurat yang digunakan untuk membuktikan ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam suatu penelitian (Azwar, 2019). Pengukuran yang dilakukan melalui validitas tinggi akan menghasilkan data yang akurat dan jelas sehingga mampu memberi suatu gambaran dari variabel yang sesuai dengan tujuan pengukuran pada penelitian terkait (Azwar, 2019). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan *Expert Judgement* atau analisis rasional yang digunakan oleh para ahli. Dalam hal ini setelah dilakukan penyesuaian instrument terhadap aspek-aspek yang akan diteliti dan diukur dengan menggunakan teori tertentu, tahap selanjutnya yaitu dengan melakukan konsultasi dengan orang yang ahli yaitu dengan melalui *expert judgement* (Azwar, 2019). Konsultasi akan dilakukan dengan dosen pembimbing agar dapat melihat kekuatan dari setiap aitem dan selanjutnya hasil dari konsultasi tersebut dijadikan masukan agar instrument menjadi lebih baik sehingga layak untuk dilakukan pengambilan data.

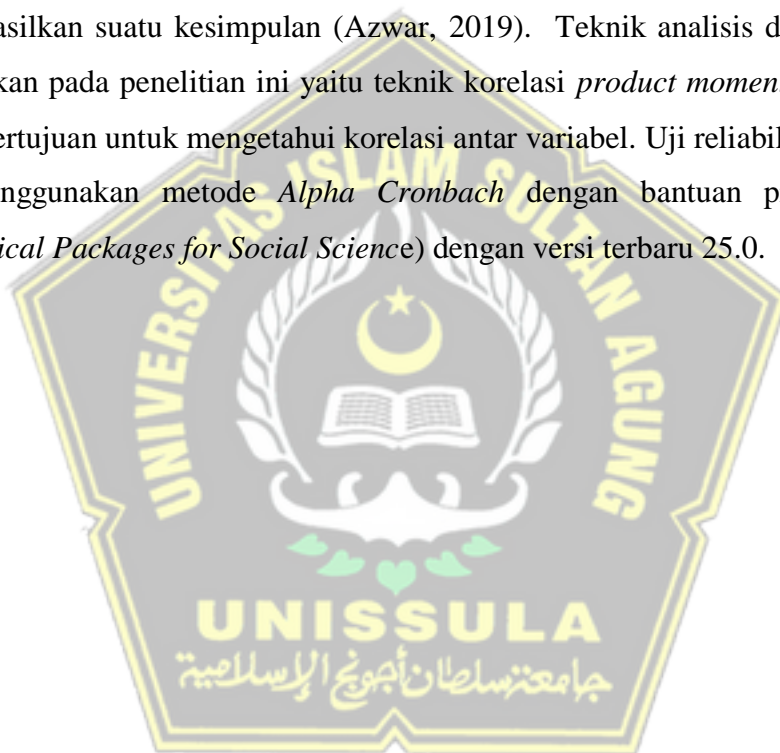
3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan sejauh mana aitem yang digunakan mampu memberi perbedaan antara individu yang memiliki dan individu yang tidak memiliki atribut yang sedang diukur (Azwar, 2019). Uji daya beda aitem merupakan salah satu parameter penting yang terdapat dapat seleksi aitem skala psikologi dalam mengukur suatu atribut secara efektif. Uji daya beda aitem dilakukan dengan melalui cara memilih aitem yang sesuai berdasarkan fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala (Azwar, 2019). Kriteria batasan skor yang digunakan dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, maka aitem dengan koefisien korelasi aitem lebih dari batasan atau sama dengan 0,30 termasuk daya beda aitem dalam kategori tinggi, dan sebaliknya aitem dengan skor dibawah 0,30 termasuk dalam kategori rendah atau gugur (Azwar, 2019).

Uji daya beda aitem yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik korelasi product moment (Azwar, 2019).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan apabila seluruh data dari responden telah terkumpul dan telah dilakukan pengelompokan data, mentabulasikan data, menyajikan data dan melakukan perhitungan sehingga menghasilkan suatu kesimpulan (Azwar, 2019). Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu teknik korelasi *product moment* dari *Pearson* yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antar variabel. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) dengan versi terbaru 25.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap pertama yang harus diperhatikan oleh peneliti dalam mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan kepentingan penelitian yang akan dilaksanakan. Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan lokasi penelitian. Lokasi penelitian ditentukan berdasarkan karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang harus dilakukan. Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang beralamat di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah.

UNISSULA merupakan Perguruan Tinggi Islam Swasta tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang mana didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H yang bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 M sebagai perguruan tinggi swasta yang menjunjung keislaman. Di Unissula terdapat 4 (empat) jenjang program studi yaitu Diploma (D-III), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). Unissula memiliki 11 fakultas. Salah satunya yakni Fakultas Psikologi.

Pertimbangan peneliti memilih Fakultas Psikologi sebagai lokasi atau tempat yang akan dituju guna melakukan penelitian, diantaranya:

- a. Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula memiliki permasalahan yang sesuai dengan masalah yang diteliti
- b. Peneliti telah mengenal karakteristik lokasi dan subjek penelitian, sehingga mempermudah dalam proses penelitian pengambilan data.
- c. Pihak Fakultas Psikologi Unissula memberikan izin dengan baik untuk melaksanakan penelitian

2. Persiapan Penelitian

Persiapan dalam penelitian seharusnya dipersiapkan dengan sebaik-baiknya guna mempermudah fungsi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya sehingga dapat terhindar dari kesalahan dan kesulitan yang dapat terjadi ketika penelitian berlangsung. Persiapan pada penelitian ini diawali dengan meminta izin kepada pihak yang bersangkutan sehingga nantinya dapat mempermudah dalam perizinan dan pengukuran karakteristik pada sampel. Berikut adalah rincian dari persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini:

a. Persiapan Perizinan

Persiapan perizinan dalam penelitian ini melibatkan pengajuan surat izin kepada pihak terkait. Syarat yang harus dipenuhi peneliti sebelum melakukan penelitian adalah perizinan peneliti. Tahapan perizinan dimulai dengan penyusunan surat permohonan izin dan permohonan data mahasiswa kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan untuk Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UNISSULA. Selanjutnya peneliti mengajukan surat izin yang sudah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 485/A.3/Psi-SA/V/2023

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian kali ini menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur yang disusun berdasarkan penjelasan dari aspek-aspek pada variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan skala *burnout* akademik dan *problem focused coping*

Setiap skala terdiri dari dua aitem yakni aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada aitem *favourable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk aitem *unfavourable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1,

sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala *Burnout Akademik*

Penyusunan skala *burnout* akademik menyesuaikan aspek dari teori Maslach & Leiter (2016). Aspek-aspek tersebut terdiri atas: (1) *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), (2) *depersonalization* (sinisme), dan (3) *low personal accomplishment* (rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri). Skala *burnout* akademik memiliki 38 aitem yakni terdiri dari 19 aitem *favourable* dan 19 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem skala *burnout* akademik dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Blueprint skala *burnout* akademik

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Emotional Exhaustion</i>	1,7,13,19, 25,31,37	4,10,16,22, 28,34,38	14
2	<i>Depersonalization</i>	2,8,14, 20,26,32	5,11,17, 23,29,35	12
3	<i>Low personal accomplishment</i>	3,9,15, 21,27,33	6,12,18, 24,30,36	12
TOTAL		19	19	38

2) Skala *Problem focused coping*

Penyusunan skala *problem focused coping* menyesuaikan aspek teori dari Lazarus & Folkman (1984). Aspek aspek tersebut terdiri dari: (1) *seeking social support* (mencari dukungan sosial), (2) *confrontative coping* (konfrontasi), dan (3) *planful problem solving* (merencanakan pemecahan masalah). Skala ini terdiri dari 30 pernyataan, yakni 15 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Sebaran aitem skala *problem focused coping* dapat dilihat pada tabel 7

Tabel 7. Blueprint Skala *Problem focused coping*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Seeking social support</i>	1,7,13,19,25, 31,37,43	4,10,16,22, 28,34,40,46	16
2	<i>Confrontative coping</i>	2,8,14,20,26, 32,38,44	5,11,17,23,29, 35,41,47	16
3	<i>Planful problem solving</i>	3,9,15,21,27, 33,39,45	6,12,18,24,30, 36,42,48	16
TOTAL		24	24	48

c. Pelaksanaan Uji Coba

Alat ukur yang telah disusun lalu diuji cobakan terlebih dahulu yang bertujuan untuk mengukur reliabilitas skala serta daya beda setiap aitem *favourable* dan *unfavourable* yang dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 7 Juli 2023 sampai dengan 14 Juli 2023 yang mana kuisisioner disebarkan melalui personal chat melalui whatsapp kepada 52 mahasiswa Angkatan 2016,2017,2018 dengan link sebagai berikut <https://forms.gle/qWCoJ1b6D6xfe8Mk9>. Uji coba alat ukur dilakukan pada skala *burnout* akademik dan skala *problem focused coping*. Adapun rincian uji coba dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Data Subjek Uji Coba

No	Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	2016	12	12
2	2017	11	11
3	2018	29	29
Total		52	52

Langkah selanjutnya adalah memeriksa skala yang telah terkumpul dengan memberi skor sesuai dengan prosedur dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas digunakan untuk melihat sejauh mana aitem dapat mampu membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak. Daya beda aitem yang tinggi adalah daya beda aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2019). Koefisien korelasi antara skor aitem dengan total skor diperoleh melalui analisis *product moment* dengan bantuan SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil hitungan uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala sebagai berikut:

a) Skala *Burnout* Akademik

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 38 aitem ditemukan 28 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 10 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi berkisar 0,303 sampai 0.644. koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0.156 sampai 0.296. Estimasi reliabilitas skala *burnout* akademik menggunakan *alpha cronbach* dari 28 aitem senilai 0.890 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Burnout* Akademik

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Emotional Exhaustion</i>	1,7,13,19, 25,31,37	4*,10*,16,22, 28*,34,38	14
2	<i>Depersonalization</i>	2*,8,14*, 20,26,32	5*,11,17, 23,29,35	12
3	<i>Low personal accomplishment</i>	3*,9,15, 21,27,33*	6,12,18*, 24,30,36*	12

TOTAL	19	19	38
--------------	-----------	-----------	-----------

Keterangan : *aitem dengan daya beda rendah

b) Skala *Problem focused coping*

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 48 aitem ditemukan 39 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 9 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0.305 sampai 0.640. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0.50 sampai 0.281. Estimasi reliabilitas skala *problem focused coping* menggunakan *alpha Cronbach* dari 39 aitem senilai 0,921 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel.10.

Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Problem focused coping*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Seeking social support</i>	1,7,13,19,25,31*,37,43*	4,10,16*,22,28,34,40,46	16
2	<i>Confrontative coping</i>	2,8,14*,20*,26,32,38,44	5,11,17,23,29,35,41,47	16
3	<i>Planful problem solving</i>	3*,9*,15*,21*,27,33,39,45	6,12,18,24,30,36,42,48	16
TOTAL		24	24	48

Keterangan : *aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1) Skala *Burnout Akademik*

Tahap selanjutnya setelah dilaksanakan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda aitem tinggi berfungsi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala *burnout* akademik dapat dilihat pada tabel 11

Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Skala *Burnout Akademik*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Emotional Exhaustion</i>	1,7(3),13(8),19(12), 25(18),31(23),37(27)	16(10),22(15),34(25) ,38(28)	11
2	<i>Depersonalization</i>	8(4),20(13),26(19) ,32(24)	11(6),17(11),23(16), 29(21),35(26)	9
3	<i>Low personal accomplishment</i>	9(5),15(9),21(14) ,27(20)	6(2),12(7), 24(17),30(22)	8
TOTAL		15	13	28

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomor aitem pada skala penelitian

2) Skala *Problem focused coping*

Tahap selanjutnya setelah dilaksanakan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi digunakan untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala *problem focused coping* dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala *problem focused coping*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Seeking social support</i>	1,7(6),13(11), 19(14),25(18), 37(29)	4(3),10(8),22(15), 28(21),34(26),40(32), 46(37)	13
2	<i>Confrontative coping</i>	2,8(7),26(19), 32(24),38(30),44(35)	5(4),11(9),17(12), 23(16),29(22), 35(27),41(33),47(38)	14
3	<i>Planful problem solving</i>	27(20),33(25), 39(31),45(36)	6(5),12(10),18(13), 24(17),30(23),36(28), 42(34),48(39)	12
TOTAL		16	23	39

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomor aitem pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan dilakukan pasca uji coba alat ukur untuk mendapatkan daya beda aitem dan aitem yang berdaya tinggi selanjutnya digunakan untuk mengambil data penelitian. Penelitian ini dilaksanakan mulai 24 Juli 2023 sampai 30 Juli 2023. Skala penelitian diberikan kepada 116 mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Psikologi Unissula. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *online* sehingga penyebaran skala penelitian menggunakan bantuan *google form* melalui link <https://forms.gle/cX7gUwYxmXhPFyrX9> yang disebar di grup Angkatan 2019 yang ditetapkan sebagai subjek untuk penelitian. Penyebaran melalui grup *whatsapp* dirasa kurang efektif, akhirnya peneliti menggunakan penyebaran melalui chat pribadi masing-masing mahasiswa

Angkatan 2019 yang dapat dijangkau oleh peneliti. Teknik penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Adapun data subjek dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Data Subjek Penelitian

No	Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	2019	148	116
	Total	148	116

C. Analisis Data dan Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan sebuah langkah dalam penelitian yang dilakukan sebelum melakukan analisis data. Dalam melakukan uji asumsi terdapat beberapa tahapan yaitu dengan melakukan uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas yang diterapkan kepada masing-masing variabel yang sedang diteliti. Pengujian asumsi dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14 . Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Burnout</i>	60,05	11,149	0,099	0,192	$> 0,05$	Normal
<i>Problem focused coping</i>	109,36	9,444	0,109	0,20	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel *problem focused coping* terhadap burnout akademik berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan sebuah prosedur penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dan apakah hasilnya menunjukkan adanya signifikan atau tidak signifikan antar variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan uji F linier. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan pada variabel *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik dan diperoleh Flinier sebesar 146,126 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik berkorelasi secara linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam *statistik parametrik*. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel

tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,745$, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,3$ SD. Adapun kategorisasi dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15 . Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Burnout* akademik

Skala *burnout* akademik terdiri dari 28 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 28 dari (28×1) dan skor tertinggi adalah 112 dari (28×4), untuk rentang skor skala

yang didapat 84 dari $(112 - 28)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(112-28:6) = 14$ dan hasil mean hipotetik 70 dari $(112 + 28): 2$.

Deskripsi skor skala *burnout* akademik di peroleh skor minimum empirik 28, skor maksimum empirik 92, mean empirik 60 dan nilai standar deviasi empirik 10,6. Adapun deskripsi dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala *Burnout* Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	28	28
Skor Maksimum	92	112
Mean (M)	60	70
Standar Deviasi	10,6	14

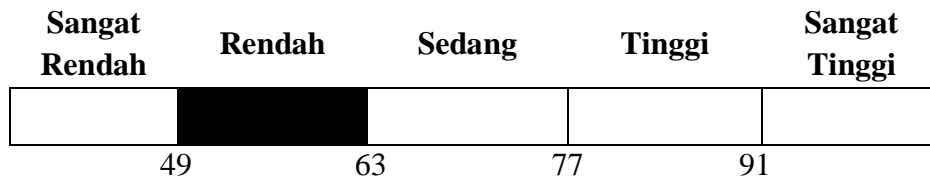
Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori rendah yaitu sebesar 60. Adapun deskripsi data variabel *burnout* akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi dapat dilihat pada tabel 17

Tabel 17 . Norma Kategorisasi Skala *Burnout* Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$91 < X$	Sangat Tinggi	1	0,9%
$77 < X \leq 91$	Tinggi	5	4,3%
$63 < X \leq 77$	Sedang	43	37,1%
$49 < X \leq 63$	Rendah	53	45,7%
$X \leq 49$	Sangat Rendah	14	12,1%
	Total	116	100%

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa pada variabel *burnout* akademik, pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah 1 mahasiswa (0,9%), kategori tinggi memiliki jumlah 5 mahasiswa (4,3%), kategori sedang memiliki jumlah 43 mahasiswa (37,1%), kategori rendah memiliki jumlah 53 mahasiswa (45,7%), dan kategori sangat rendah memiliki 14 mahasiswa (12,1%). Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan *burnout* akademik dalam kategori rendah.

Hal tersebut terperinci dalam gambar norma *burnout* akademik dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Burnout* Akademik

2. Deskripsi Data Skor *Problem focused coping*

Skala *Problem focused coping* mempunyai 39 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 39 dari (39×1) dan skor tertinggi adalah 156 dari (39×4) . Untuk rentang skor skala yang didapat 117 dari $(156 - 39)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(156 - 39) : 6 = 19,5$ dan hasil mean hipotetik 97,5 dari $(156 + 39) : 2$.

Deskripsi skor skala *Problem focused coping* diperoleh skor minimum empirik 89, skor maksimum empirik yaitu 132, mean empirik 110,5 dan nilai standar deviasi empirik 7,1. Adapun deskripsi dapat dilihat pada tabel 18.

Tabel 18. Deskripsi Skor Pada Skala *Problem focused coping*

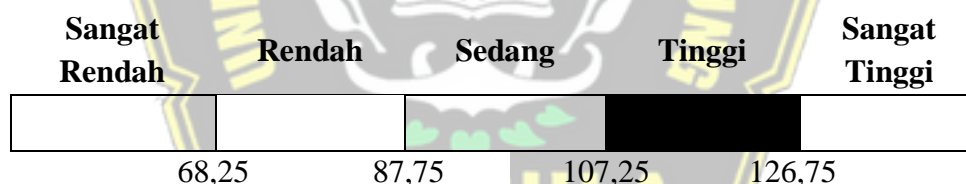
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	89	39
Skor Maksimum	132	156
Mean (M)	110,5	97,5
Standar Deviasi	7,1	19,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 110,5. Adapun deskripsi data variabel *problem focused coping* secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi. Adapun kategorisasi dapat dilihat pada tabel 19.

Tabel 19. Norma Kategorisasi Skala *Problem focused coping*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$126,75 < X$	Sangat Tinggi	10	8,6%
$107,25 < X \leq 126,75$	Tinggi	55	47,4%
$87,75 < X \leq 107,25$	Sedang	51	44%
$68,25 < X \leq 87,75$	Rendah	0	0%
$X \leq 68,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		116	100%

Dari tabel diatas disimpulkan mahasiswa yang termasuk pada variabel *problem focused coping*, pada kategori sangat tinggi terdapat 10 mahasiswa (8,6%), kategori tinggi terdapat sebanyak 55 mahasiswa (47,4%), kategori sedang terdapat sebanyak 51 mahasiswa (44%), dan tidak ada mahasiswa yang termasuk pada kategori rendah dan sangat rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor *problem focused coping* dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma *problem focused coping* dapat dilihat pada gambar 2.

Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Problem focused coping*

E. Pembahasan

Tujuan adanya penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *problem focused coping* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,745$ dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *spearman's rho*. Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa Akhir Fakultas Psikologi Universitas

Islam Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula maka semakin tinggi *burnout* akademik yang dialami.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dkk. (2021) menyebutkan bahwa sebanyak 61,25% mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi cenderung mengalami *academic burnout* dan menunjukkan berbagai gejala yang disebabkan karena *academic burnout* seperti kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental. Selain itu mahasiswa semester akhir merasa cemas dan takut karena tidak mampu mencapai target yang dimiliki. Seperti lulus tepat waktu, mendapat nilai yang memuaskan dan lain sebagainya. Dengan demikian, mahasiswa membutuhkan strategi yang dapat mengatasi permasalahan *burnout* akademik. Menurut (Valentsia & Wijono, 2020) mahasiswa harus memiliki *problem focused coping* yang baik agar dapat menyelesaikan sumber masalah dengan cara melakukan eksplorasi yang berfokus pada sumber suatu masalah dengan memberikan pertolongan dan perencanaan yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah, membangun relasi dan mengubah situasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Raharjo, 2020) yang penelitiannya diperoleh hasil dari uji korelasi antara kedua variabel dengan nilai $r = -0.498$ dan signifikansi 0.000 dengan $p < 0,01$ dimana terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa semakin tinggi *problem focused coping* maka cenderung semakin rendah *academic burnout* yang dialami mahasiswa yang bekerja.

Penelitian lain yang serupa juga dikemukakan oleh (Amelia, 2019) memiliki hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa diperoleh harga $r_{xy} = -0,744$ dengan $p = 0,000$ dimana diperoleh hasil bahwa semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* yang dialami.

Hasil deskripsi skor *burnout* akademik dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori rendah. Didapatkan hasil berupa mean empirik sejumlah 60 dan mean hipotetik 70, sehingga dapat diketahui bahwa *burnout* akademik yang dimiliki mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Psikologi Unissula adalah rendah. Rendahnya tingkat *burnout* akademik diperoleh karena adanya pengelolaan stres yang baik sehingga mahasiswa mampu mengatasi dan mencegah berbagai hal yang dapat menimbulkan *burnout* akademik.

Kemudian, hasil deskripsi skor skala *problem focused coping* memiliki skor dalam kategori tinggi, dengan mean empirik sejumlah 110,5 dan mean hipotetik sejumlah 97,5. Sehingga diketahui bahwa *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Psikologi Unissula adalah tinggi. Hal ini disebabkan karena mahasiswa diperoleh karena strategi yang digunakan karena strategi yang digunakan mahasiswa sudah tepat dalam menganalisa hambatan sehingga dapat mengatasi serta menyelesaikan permasalahan yang terjadi dengan baik. Variabel *problem focused coping* selain memiliki nilai korelasi dengan *burnout* akademik, juga memberikan sumbangan efektif sebesar 55%. Hal ini diperoleh dari FR^2 sebesar 0.555 sedangkan sisanya 45% dipengaruhi oleh faktor lain.

F. Kelemahan Penelitian

Penyebaran skala penelitian yang dilakukan secara *online* menggunakan *google form*, dimana peneliti tidak dapat memantau secara langsung sehingga Adaya kemungkinan jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan subjek sebenarnya. Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak membalas pesan pribadi peneliti untuk mengisi skala penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut.

Hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu: Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *problem focused coping* terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula maka semakin rendah *burnout* akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* yang dimiliki mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Unissula maka semakin tinggi *burnout* akademik yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, saran yang bisa diberikan adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan agar bisa mempertahankan *problem focused coping* yang baik sehingga mampu mengatasi berbagai tekanan, permasalahan dan hambatan yang dapat terjadi dalam proses penyelesaian akademik dengan menemukan strategi yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah dan mengubah situasi dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk dapat mencari variabel lain yang dapat digunakan agar menghasilkan karya yang lebih lengkap dan bervariasi serta memperluas lingkup penelitian untuk dapat melihat lebih banyak faktor detail secara perbandingan yang menunjukkan adanya hasil yang lebih bervariasi mengenai permasalahan yang sedang diteliti meliputi karakteristik kepribadian meliputi kualitas mental, konsep diri, kecerdasan emosi, dan konsep diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, 03(01), 9–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2>
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 337.
- Amelia, D. (2019). Hubungan antara problem focused coping dan burnout pada guru Sekolah Dasar. *Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma*.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Cihnaningsih, H. S. (2020). *Hubungan dukungan sosial dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Fadillah, R. E. A. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(3), 148–156.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.487>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Hatmoko, J. H. (2015). Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di Smk Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4), 1729–1736. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr%0ASURVEI>
- Ismiati. (2015). Problematika Dan Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/download/420/385>
- Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari big five personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29-37.
- Lio, S., & Sembiring, K. (2019). Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 52-61.

- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28-37.
- Mariyanti, S., & Citrawati, A. (2011). Burnout Pada Perawat Yang Bertugas Di Ruang Rawat Inap Dan Rawatjalan Rsab Harapan Kita. *Jurnal Psikologi Volume*, 9, 48–59.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 351–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh resiliensi terhadap academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 374-380.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(02), 201-2011.
- Nizielski, S., Hallum, S., Schütz, A., & Lopes, P. N. (2013). A note on emotion appraisal and burnout: The mediating role of antecedent-focused coping strategies. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(3), 363–369. <https://doi.org/10.1037/a0033043>
- Ogden, J. (2004). *Health Psychology: A Textbook Third Edition*. London: Open University Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development: Perkembangan Manusia Buku II*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pines, A., & Guendelman, S. (1995). Exploring the Revelance of Burnout to Mexican Blue Collar Women. *Journal Of Vocational*, 47, 1–20.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 615-625.
- Puspitasari, D. A. & M. M. H. (2014). Hubungan Tingkat Self-Efficacy Guru dengan Tingkat Burnout pada Guru Sekolah Inklusif di Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(1), 59–68.
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan antara Burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran universitas Mataram. *Prosiding Saintek*, 3, 282-292.

- Rad, M., Shomoossi, N., Hassan, R. M., & Torkmannejad, S. M. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta facultatis medicae Naissensis*, 34(4), 311-319.
- Raharjo, S. T. (2020). *Problem Focused Coping Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227.
- Tiara, R. (2022). *Hubungan Antara Hope dan Social Skill dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Rizky, E., & Zulharman, Z. (2014). *Hubungan efikasi diri dengan coping stress pada mahasiswa angkatan 2012 fakultas kedokteran Universitas Riau* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Sadikin, L. M., & Subekti, E. M. . (2013). Coping stres pada penderita diabetes mellitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Kinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3), 17–23.
- Sari, G. P., & Coralia, F. (2019). Studi deskriptif mengenai stres akademik dan coping strategy pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 141–149.
- Santrock, J. W., Johnson, C., & Patterson, C. (2002). *A topical approach to life-span development*. New York: McGraw-Hill.
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction. *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction*, 1–316. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.
- Sujono, S. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Problem Focused Coping Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMipa

Unmul. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).

Suwarsi, S., & Handayani, A. (2017). *Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa*. 12(1), 35–44.

Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22.

Wasito, A. A. (2020). *Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

