

Faktor Penyebab Kejenuhan Mahasiswa Menyusun Skripsi dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling

Okssa Eka Putri¹, Neviyarni²

¹Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: neviyarni@fip.unp.ac.id

Abstrak

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan individu yang rentan mengalami kejenuhan. Tujuan dari penelitian ini adalah menentukan faktor penyebab timbulnya kejenuhan mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Padang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat kejenuhan mahasiswa akhir departemen bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan skripsi berada pada kategori sangat tinggi, hal ini mendeskripsikan bahwa rata-rata angkatan 2018 dan angkatan 2019 cenderung mudah jenuh dalam mengerjakan skripsinya. Penelitian ini menghadirkan pendekatan baru dalam mengkaji burnout pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan fokus pada 3 aspek yaitu mental, fisik dan emosi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menekankan aspek emosional semata, serta tidak seperti penelitian terdahulu yang dominan dilakukan pada mahasiswa kedokteran atau jurusan sains, penelitian ini mengkaji tingkat burnout pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Diperlukan penyelenggaraan layanan konseling kelompok untuk mengentaskan kondisi jenuh pada mahasiswa.

Keywords: Faktor Penyebab Kejenuhan, Kejenuhan, Skripsi



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Pendahuluan

Skripsi merupakan hasil karya ilmiah berdasarkan penelitian dan kajian kepustakaan serta pengembangan suatu masalah yang dibuat dan ditulis oleh mahasiswa S1 di perguruan tinggi untuk menyelesaikan studinya (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Mahasiswa yang mampu menulis skripsi harus bisa menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambil mahasiswa tersebut (Roellyana & Listiyandini, 2016). Mahasiswa tahun akhir dituntut untuk mengerjakan skripsi dengan tuntas dalam menyelesaikan masalah akademik maupun non-akademik (Izzati & Nastiti, 2022).

Keberhasilan setiap mata kuliah ditentukan oleh sejauh mana mahasiswa mampu beradaptasi dengan perkuliahannya. Ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi dan menyelesaikan perkuliahan cenderung menimbulkan stres (Neviyarni, Andriani, & Ahmad, 2018) merasa lelah (Freudenberger & Richelson, 1980) dan kondisi tubuh yang tidak bersemangat dalam menjalani perkuliahan (Neviyarni, et al., 2018).

Kenyatannya banyak mahasiswa yang mengalami hambatan dan tantangan dalam proses pengerjaan skripsi (Noviana, Suzanna, & Muna, 2023). Mulai dari rasa malas (Putra, 2019), ditolak oleh dosen pembimbing (Putri, 2013), sulit mencari bahan kepustakaan, kurangnya dukungan (Pasaribu & Syofii, 2016), bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil yang tidak selesai (Wakhyudin & Putri, 2020) adanya aktifitas yang dirasa penting lainnya sehingga lama-kelamaan mahasiswa mengalami kejenuhan dan terbebani dalam mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016). Pernyataan ini membuktikan bahwa siswa yang tidak mampu menangani berbagai tantangan selama masa perkuliahan secara efisien akan lebih rentan terhadap *burnout* (Hederich-Martínez & Caballero-Domínguez, 2016).

Semua kesulitan itu pada akhirnya dapat menyebabkan kejenuhan pada mahasiswa, kehilangan motivasi untuk mengerjakan skripsi sehingga terjadilah menunda skripsi, dan bahkan ada yang memilih untuk tidak mengerjakan skripsi (Anggraini Putri Wirdayanti, 2023). Semua ini tentu sangat merugikan mahasiswa itu sendiri karena skripsi merupakan tahap akhir untuk mendapatkan gelar akademik (Usraleli, Melly, & Deliana, 2020). Sehingga semua upaya dan kerja keras yang selama ini lakukan jadi sia-sia jika mahasiswa tersebut gagal mengerjakan skripsi (Hastuti & Arumsari, 2016).

Burnout adalah kondisi seseorang yang merasakan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan untuk menghindari diri dari lingkungan (Aini, Lestari, & Apriliyanti, 2024) yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional (Alimah & Swasti, 2018). Burnout adalah respons individu terhadap tekanan berkelanjutan (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002) dimana seseorang merasa tidak berdaya, tidak memiliki harapan (Kusuma & Afdal, 2020) yang membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik maupun emosional (Alsaad, et al., 2021). Kondisi ini akan mengacu pada stress, beban, ataupun suatu faktor psikologis mahasiswa dikarenakan proses yang diikuti mahasiswa kemudian menunjukkan keadaan yang lelah secara emosional (Febriani, Triyono, Hariko, Yuca, & Magistarina, 2021) kecenderungan untuk menjadi depresi (Orpina & Prahara, 2019) dan stress secara terus menerus (Seibert, May, Fitzgerald, & Fincham, 2016).

Di Indonesia burnout merupakan fenomena nyata di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan sebagian besar tergolong dalam kategori tinggi, pada mahasiswa kedokteran angkatan 2020 di Universitas Udayana sekitar 55,1 % mahasiswa mengalami burnout tingkat berat selama pengerjaan skripsi. Dimensi yang paling

terdampak adalah penurunan prestasi diri (71,8%), diikuti oleh burnout berat dalam depersonalisasi (43,6%), dan burnout sedang dalam kelelahan emosional (43,6%) (Redityani & Susilawati, 2021). Belum ada penelitian yang secara khusus memetakan faktor kejenuhan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 dan 2019 di Universitas Negeri Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala burnout, Instrumen disusun dalam bentuk kuesioner menggunakan skala Likert 5 poin, untuk memastikan validitas isi instrumen, dilakukan proses validasi isi melalui penilaian oleh 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling, yang memiliki pengalaman dalam pengembangan instrumen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 66 orang mahasiswa akhir angkatan 2018 dan angkatan 2019 Department Bimbingan dan Konseling dengan sampel penelitian sebanyak 58 orang siswa. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Purposive Sampling* (Sugiyono, 2010). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen kejenuhan model *Likert*. Teknik pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kejenuhan mahasiswa angkatan 2018 dan angkatan 2019 dalam menyusun skripsi, dapat diamati pada tabel berikut.

Tabel 1. Kejenuhan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Kategori	Interval skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 167	28	48%
Tinggi	$\geq 135 - < 167$	15	26%
Sedang	$\geq 103 - < 135$	12	21%
Rendah	$\geq 71 - < 103$	3	5%
Sangat Rendah	< 71	0	0

Berdasarkan paparan data pada Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa kejenuhan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi (48%) berada pada kategori sangat tinggi, (26%) berada pada kategori tinggi, pada kategori sedang sebesar (21%) dan kategori rendah sebesar (5%). Hal ini mendeskripsikan bahwa kejenuhan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tahun akhir berada pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut, kejenuhan pada mahasiswa akhir angkatan 2018 dan angkatan 2019 tergolong sangat tinggi, sehingga hampir semua mahasiswa lambat dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya.

Untuk dapat melihat dengan rinci, berikut hasil perhitungan persentase kejenuhan mahasiswa akhir per angkatan dalam menyusun skripsi:

Tabel 2. Kejenuhan Mahasiswa Angkatan 2018 yang Sedang Menyusun Skripsi

Kategori	Interval skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 167	16	40%
Tinggi	$\geq 135 - < 167$	12	30%
Sedang	$\geq 103 - < 135$	10	25%
Rendah	$\geq 71 - < 103$	2	5%
Sangat Rendah	< 71	0	0

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat pada umumnya kejenuhan pada mahasiswa angkatan 2018 dalam menyelesaikan skripsinya berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 40%, sedangkan pada kategori tinggi sebesar 30%. Dari rata-rata keseluruhan dapat disimpulkan lebih dari setengah mahasiswa akhir 2018 merasa jenuh dan terlambat dalam menyelesaikan skripsinya. Penelitian juga dilakukan pada angkatan 2019, dengan faktor yang sama, maka hasil besar persentase faktor kejenuhan bagi angkatan 2019 dalam menyusun skripsinya:

Tabel 3. Kejenuhan Mahasiswa Angkatan 2019 yang Sedang Menyusun Skripsi

Kategori	Interval skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 167	12	67%
Tinggi	$\geq 135 - < 167$	3	17%
Sedang	$\geq 103 - < 135$	2	11%
Rendah	$\geq 71 - < 103$	1	5%
Sangat Rendah	< 71	0	0

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat pada umumnya kejenuhan pada mahasiswa angkatan 2019 dalam menyelesaikan skripsinya berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 67%, sedangkan pada kategori tinggi sebesar 17%. Dari rata-rata keseluruhan dapat disimpulkan lebih dari setengah mahasiswa akhir 2019 merasa jenuh dan terlambat dalam menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan temuan penelitian dapat dilihat bahwa kejenuhan mahasiswa akhir terkhusus angkatan 2018 dan angkatan 2019 dipengaruhi oleh 3 faktor utamanya, yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik dan kelelahan mental. Sehingga penting bagi mahasiswa

akhir untuk meningkatkan motivasi serta mencari dukungan baik secara fisik maupun emosional dalam menyelesaikan skripsinya. Kelelahan emosional merupakan komponen utama yang menandakan bahwa tuntutan akademik telah menguras daya emosional siswa secara mendalam (Jagodics & Szabó, 2023). Kelelahan emosional berdampak pada berkurangnya motivasi, rasa apatis, dan peningkatan bertahannya pengerjaan skripsi. Kelelahan fisik menurunkan kualitas belajar, konsentrasi, dan daya tahan tubuh siswa, yang memperparah burnout secara keseluruhan. Kelelahan mental ditandai dengan hilangnya kemampuan berpikir jernih, kesalahan dalam penulisan, dan kesulitan mengambil keputusan (Andini, 2024).

Hal ini berbeda dengan penelitian terdahulu milik (Alimah & Swasti, 2018) pada mahasiswa keperawatan menemukan bahwa burnout menyusun skripsi pada kategori sedang dan penelitian (da Silva, et al., 2014) menunjukkan bahwa 570 mahasiswa keperawatan dari tiga Universitas di Brazil mengalami burnout 64% pada kategori tinggi (Farkhah, 2022) tekanan yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat emosional melambung ke tingkat yang tidak sehat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu milik (Sandra Dara Purnomo, 2021) tingginya kejenuhan mahasiswa menyusun skripsi dan perempuan menunjukkan frekuensi yang lebih besar untuk mengalami burnout daripada laki-laki karena sering mengalami kelelahan emosional dimana tingkat stress perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Sebagai penyelenggara layanan Bimbingan dan Konseling di kampus, Konselor bertanggung jawab menyelenggarakan berbagai layanan yang bersifat bantuan kepada mahasiswa sebagai upaya untuk mengentaskan permasalahan kejenuhan menyusun skripsi secara optimal. Konselor diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menerima dirinya sendiri dan memahami dirinya serta lingkungannya, agar mahasiswa dapat memecahkan permasalahan pribadi dan sosial yang dihadapinya (Muqodas, et al., 2020). Konselor diharapkan dapat menyediakan layanan yang tepat untuk mahasiswa. Layanan yang tepat sasaran merupakan layanan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dan memberikan efek yang baik kepada mahasiswa (Laksono, Nurjanah, Sukmawati, Junizar, & Judijanto, 2024).

Konselor perlu menyediakan layanan konseling khusus bagi siswa yang sedang menghadapi tugas akhir, fokus pada manajemen stres, kelelahan emosional, dan strategi coping (Sahputra, Fawri, Raponi, Asyfa, & Putra, 2025). Workshop terkait manajemen waktu, efikasi diri, dan teknik relaksasi dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan menghadapi tantangan akademik. Pelatihan pengelolaan emosi dan teknik mindfulness juga sangat bermanfaat untuk mengurangi kelelahan emosional.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kejenuhan mahasiswa akhir dalam menyelesaikan skripsinya sangatlah tinggi, hal ini dapat dilihat pada data keseluruhan yang menyebutkan kejenuhan berada kategori sangat tinggi dengan presentase 48%. Berdasarkan temuan penelitian dapat dilihat bahwa kejenuhan mahasiswa akhir angkatan 2018 dan angkatan 2019 dipengaruhi oleh 3 faktor utamanya, yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik dan kelelahan mental. Penelitian ini juga memperkuat penelitian sebelumnya bahwa burnout akademik didominasi oleh faktor emosional. Konselor perlu

menyediakan layanan konseling khusus bagi siswa yang sedang menghadapi tugas akhir dengan layanan konseling kelompok berfokus pada manajemen stres.

References

- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 49-60.
- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141.
- Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Alibrahim, J. H., Almahdi, I. S., & Ali Alsaad, C. (2021). Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia. *Med. Sci*, 25(107), 146-156.
- Andini, M. A. (2024). Academic Burnout Pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Anggraini Putri Wirdayanti, N. (2023). *Fenomena Stres Akademik Dan Academic Burnout Pada Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Jambi Angkatan 2019*. UNIVERSITAS JAMBI.
- da Silva, R. M., Goulart, C. T., Lopes, L. F. D., Serrano, P. M., Costa, A. L. S., & de Azevedo Guido, L. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities—an analytic study. *BMC nursing*, 13(1), 9.
- Farkhah, S. B. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(01), 47-57.
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors affecting student's burnout in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32-38.
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1980). *Burn out: the high cost of success-and how to cope with it*: Arrow.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132.
- Hastuti, R., & Arumsari, A. (2016). The Influence of Five-Finger Hypnotic Therapy to Reduce Anxiety in Students Who Are Preparing an Essay. *Motorik Journal Of Health Science*, 10, 21.
- Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *CES Psicología*, 9(1), 1-15.
- Izzati, R., & Nastiti, D. (2022). Academic procrastination for students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 17(3), 10.21070/ijemd. v21019i. 21659-21010.21070/ijemd. v21019i. 21659.
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology*, 31(4), 757-776.
- Kusuma, T., & Afdal, A. (2020). Difference in Burnout Conditions for Male and Female Employees of Bank Perkreditan Rakyat (BPR). *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Laksono, R. D., Nurjanah, N., Sukmawati, F., Junizar, J., & Judijanto, L. (2024). *Pengantar Psikologi Umum*: PT. Green Pustaka Indonesia.

-
- Muqodas, I., Kartadinata, S., Nurihsan, J., Dahlan, T., Yusuf, S., & Imaddudin, A. (2020). *Psychological well-being: A preliminary study of guidance and counseling services development of preservice teachers in Indonesia*. Paper presented at the International Conference on Educational Psychology and Pedagogy-" Diversity in Education"(ICEPP 2019).
- Neviyarni, N., Andriani, I., & Ahmad, R. (2018). Academic stress level guidance and counseling students at Universitas Negeri Padang. *Konselor*, 7(2), 55-62.
- Noviana, R., Suzanna, E., & Muna, Z. (2023). Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh Yang Sedang Menyusun Skripsi. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 446-467.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Pasaribu, M. X. N., & Syofii, I. (2016). Analisis kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan teknik mesin universitas sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3(1), 24-28.
- Putra, L. M. (2019). Transparansi Kegiatan Monitoring Pelaksanaan Bimbingan Skripsi dengan Sistem AT-MOGI. *Techno. com*, 18(1).
- Putri, D. K. S. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2).
- Redityani, N., & Susilawati, L. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86-94.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. (2016). The role of optimism and resilience in final-year students working on their thesis. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 29-37.
- Sahputra, D., Fawri, A., Rapono, M., Asyfa, A., & Putra, A. M. (2025). *Konseling Kesehatan Mental bagi Mahasiswa di Perguruan Tinggi: Prokreatif Media*.
- Sandra Dara Purnomo, S. (2021). *Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Sindrom Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- 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.
- Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences*, 49, 120-127.
- Sugiyono, P. (2010). Metode Peneliiian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Usraleli, U., Melly, M., & Deliana, R. (2020). Hubungan strategi koping dengan tingkat stres mahasiswa poltekkes kemenkes riau yang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 967-970.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.
-