

Resiliensi dan Burnout Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling X

Danny Akbar *, Slamet Fitriyadi, Insan Suwanto

Program Studi Bimbingan Konseling, Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang,
Jl. STKIP, Naram, Singkawang Utara, Kota Singkawang, Kalimantan Barat, Indonesia 79151

*Penulis Korespondensi: dannyakbar2310@gmail.com

Abstract. *This study aims to: 1) describe the resilience level of students in the Guidance and Counseling (BK) study program at X; 2) describe the academic burnout level of students in the BK study program at X. This study uses a quantitative approach with a population of all active students in the BK study program. The research sample consisted of 14 students from semester II to semester VIII. The data collection technique used an instrument in the form of a questionnaire consisting of a resilience scale and an academic burnout scale. The results of the study indicate that on average, students in the BK Study Program at X have a high level of resilience. This finding is obtained from the average score of the resilience instrument that exceeds the cut-off/threshold of the CD-RISC or Resilience Scale, as well as the distribution of respondents who are mostly in the high resilience group. This condition indicates that students are relatively able to face academic pressure with a resilient, optimistic attitude, and are able to adapt to difficulties. This result indicates that resilience plays an important role in maintaining students' psychological well-being. Furthermore, the results of the study also show the distribution of academic burnout levels. Of the total respondents, 4 (25%) were in the low category, 9 (56.25%) in the moderate category, and 1 (6.25%) in the high category. The majority of students fell into the moderate category, meaning they experienced moderate levels of burnout symptoms, such as emotional exhaustion, decreased motivation, and feelings of being overwhelmed by work, but had not yet reached the chronic stage. In other words, academic burnout among students is present, but mostly at a moderate level. Based on the research and analysis, it can be concluded that students in the Guidance and Counseling Study Program at X have relatively high levels of resilience, while academic burnout levels tended to be in the moderate category, with a small percentage experiencing high levels.*

Keywords: *Academic Burnout; Educational Psychology; Guidance Counseling; Resilience; Students.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mendeskripsikan tingkat resiliensi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling (BK) X; 2) mendeskripsikan tingkat burnout akademik mahasiswa program studi BK X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi seluruh mahasiswa aktif program studi BK. Sampel penelitian berjumlah 14 orang mahasiswa dari semester II sampai semester VIII. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner yang terdiri atas skala resiliensi dan skala academic burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara rata-rata mahasiswa Program Studi BK X memiliki tingkat resiliensi pada kategori tinggi. Temuan ini diperoleh dari skor rata-rata instrumen resiliensi yang melampaui cut-off/ambang skala CD-RISC atau Resilience Scale, serta distribusi responden yang mayoritas berada dalam kelompok resiliensi tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa relatif mampu menghadapi tekanan akademik dengan sikap tangguh, optimis, dan mampu beradaptasi terhadap kesulitan. *This result indicates that resilience plays an important role in maintaining students' psychological well-being.* Selanjutnya, hasil penelitian juga memperlihatkan distribusi tingkat burnout akademik. Dari total responden, terdapat 4 orang (25%) berada pada kategori rendah, 9 orang (56,25%) pada kategori sedang, dan 1 orang (6,25%) pada kategori tinggi. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yang berarti mereka mengalami gejala burnout pada tingkat cukup terasa, seperti kelelahan emosional, menurunnya motivasi, dan perasaan terbebani oleh tugas, namun belum mencapai fase kronis. *In other words, academic burnout among students is present, but mostly at a moderate level.* Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi BK X memiliki resiliensi yang tergolong tinggi, sementara tingkat burnout akademik cenderung berada pada kategori sedang dengan sebagian kecil yang tinggi.

Kata kunci: Academic Burnout; Bimbingan Konseling; Mahasiswa; Psikologi Pendidikan; Resiliensi.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa pada umumnya sering dihadapkan pada berbagai situasi yang dapat menyebabkan timbulnya masalah psikologis. Tekanan untuk menjadi sukses di masa perkuliahan merupakan beban yang besar bagi mahasiswa (Boyoung Kim, 2017). Mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan umumnya membawa harapan dari keluarga serta diri sendiri terkait kesuksesan yang akan dicapai, hal ini menimbulkan harapan-harapan yang tidak realistis (Eells, 2017). Harapan yang tidak realistis akan memunculkan suatu tekanan, yang kemudian dapat menyebabkan terjadinya burnout. Individu yang mengalami burnout akan merasakan kelelahan yang luar biasa, perasaan sinis atau keterasingan dari suatu tugas dan merasa tidak kompeten (Maslach & Leiter, 2016). Penyebab burnout dapat berasal dari faktor situasional dan faktor individual (Bakker & Costa, 2014). Faktor situasional meliputi tuntutan dari suatu tugas, sedangkan faktor individual dapat berupa kondisi sosial ekonomi dan aspek-aspek yang membentuk kepribadian seseorang. Tuntutan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dapat dikategorikan sebagai faktor situasional.

Mahasiswa BK X umumnya memiliki tugas akademik maupun nonakademik. Tugas akademik umumnya berasal dari kegiatan belajar di kelas, sedangkan tugas nonakademik umumnya berasal dari kegiatan-kegiatan organisasi yang melibatkan partisipasi mahasiswa. Karena Mahasiswa BK X tergolong tidak banyak, jadi setiap mahasiswa BK diharuskan mengikuti salah satu organisasi yang ada, hal ini dapat membuat mahasiswa BK mengalami burnout, karena beban dari tugas akademik maupun nonakademik yang berlebihan. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan dari Maslach dan Leiter (2016) bahwa workload atau beban kerja yang berlebihan pada individu dapat memicu terjadinya burnout, hal ini juga berlaku pada mahasiswa. Workload atau beban kerja pada mahasiswa dapat berupa tugas-tugas akademik dan non-akademik. Mahasiswa BK ISBI secara umum memiliki tugas dan kewajiban yang dipengaruhi oleh faktor situasional berupa kebijakan dan aturan yang sama, sehingga faktor yang berperan terhadap kondisi burnout dapat berasal dari faktor personal mahasiswa itu sendiri. Maslach dan Leiter (2016) juga menyebutkan faktor yang dapat menyebabkan burnout pada individu adalah adanya kontrol yang rendah. Kontrol individu terhadap suatu situasi yang sulit berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap stabil meskipun berada di tengah masalah, kontrol individu terhadap situasi sulit berkaitan dengan kemampuan resiliensi.

Istilah resiliensi pertama kali dirumuskan oleh Jack and Jeanne Block yang disebut sebagai ego resiliensi (Klohn, 1996). Block (dalam Klohn, 1996) mengungkapkan bahwa ego resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang tinggi dan fleksibel ketika dihadapkan pada tekanan internal ataupun eksternal. Sejalan dengan yang disampaikan Block, Masten (2006)

mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan payung konseptual yang mencakup banyak konsep terkait dengan pola adaptasi positif dalam hal kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan hidup.

Resiliensi mengacu pada kemampuan mengatasi dan adaptasi yang efektif meskipun dihadapkan pada kehilangan, kesulitan ataupun kesengsaraan (Tugade & Fredrikson, 2004). Winder (2006, hlm. 8) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan menghadapi tantangan baru. Sejalan dengan Winder, Davydov dkk (2010) mengemukakan bahwa resiliensi dapat dilihat sebagai mekanisme pertahanan, yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan.

Dari beberapa definisi diatas, penulis menyimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk bangkit kembali, beradaptasi serta menghadapi dan mengatasi tekanan, sehingga dapat bertahan dalam situasi tertekan. Sehingga dapat disimpulkan juga bahwa resiliensi sangat penting dimiliki oleh semua mahasiswa, resiliensi berguna untuk membantu bertahan dan bangkit dalam kondisi sulit yang sedang dialami mahasiswa. Dengan mahasiswa meningkatkan resiliensi maka ia akan dapat menyelesaikan situasi yang menekannnya dengan baik.

Burnout akademik dikalangan mahasiswa menjadi masalah yang semakin relevan. mengeksplorasi faktor-faktor penyebab burnout pada mahasiswa BK X, peneliti menemukan bahwa kurangnya rasa percaya diri untuk berinteraksi dengan dosen dan beban kerja atau tugas yang berlebihan menyebabkan terjadinya burnout. Kondisi burnout ini mempengaruhi mental dan aktivitas sehari-hari mahasiwa. Penelitian ini menjadi sangat penting karena dampak negatif burnout tidak hanya mengganggu performa akademik, tetapi juga beresiko terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Dalam konteks ini, resiliensi dapat menjadi kunci untuk membantu mahasiswa bertahan dan tetap profuktif meski dihadapkan dengan tekanan yang berat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2018) menyatakan metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk mengambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Sugiyono (2018:36), menyatakan bahwa metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan (wawancara atau kuesioner) yang tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan. Menurut Sugiyono (2015:199), kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan pandangan atau pengalamannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tingkat Resiliensi Mahasiswa Program Studi BK X

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara rata-rata mahasiswa Program Studi BK X mempunyai tingkat resiliensi pada kategori tinggi. Temuan ini tampak dari skor rata-rata instrumen resiliensi yang melebihi cut-off/ambang yang dipakai (skala CD-RISC atau Resilience Scale), serta distribusi responden yang mayoritas masuk ke kelompok resiliensi tinggi. Jika dilihat dari hasil data penelitian bahwa mahasiswa BK X mampu mengendalikan beradaptasi dengan masalah, bertahan, mengatasi stress dan berkembang di tengah kesulitan hidup (Connor & Davidson, 2003). Adapun lima dimensi, yaitu *personal competence: high standart and tenacity* menyatakan bahwa orang yang resilien selalu menyampaikan usaha terbaiknya untuk mendapatkan tujuan dan memandang positif tantangan yang ada, *trust in one instinct; tolerance of negative affect, and strengthening effect of stress* menyatakan orang yang resilien tidak akan ragu mengambil keputusan sesuai dengan instingnya, *possitive acceptance of change and secure relationship* menyatakan orang yang resilien tidak kaku dalam menghadapi perubahan, *Control* menyatakan orang yang resilien mempunyai kontrol terhadap dirinya sendiri, *spiritual influences* menyatakan bahwa orang yang resilien percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi sebab suatu alasan.

B. Tingkat Burnout Mahasiswa Program Studi BK X

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total responden mahasiswa Program Studi BK X, terdapat 4 orang (25%) berada pada kategori burnout rendah, 9 orang (56,25%) pada kategori sedang, dan 1 orang (6,25%) pada kategori tinggi. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yang berarti mereka mengalami gejala burnout pada tingkat yang cukup terasa namun belum mencapai fase kronis.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Maslach & Leiter (2016) yang menyatakan bahwa burnout tidak hanya muncul pada tingkat berat, tetapi dapat berada pada spektrum rendah hingga sedang, tergantung pada paparan stresor dan strategi coping yang digunakan oleh individu.

Mahasiswa yang berada pada kategori rendah (25%) menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap tuntutan akademik. Menurut Schaufeli & Buunk (2003), tingkat burnout rendah biasanya ditandai oleh tingginya motivasi intrinsik, dukungan sosial yang memadai, dan manajemen waktu yang efektif. Kondisi ini dapat menjadi faktor protektif yang mencegah eskalasi burnout. Sedangkan sebanyak 9 orang mahasiswa (56,25%) berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan adanya gejala seperti kelelahan emosional dan penurunan motivasi akademik, namun belum menimbulkan dampak signifikan terhadap performa akademik (Maslach et al., 2001). Burnout kategori sedang dapat muncul karena tekanan tugas, beban praktikum, dan tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Suprpto & Wulandari (2022) terhadap mahasiswa BK di Indonesia yang menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada tingkat burnout sedang saat menghadapi tugas akhir.

Hanya 1 orang (6,25%) yang berada pada kategori tinggi. Burnout tingkat tinggi menurut Pines & Aronson (1988) berpotensi mengganggu fungsi kognitif, emosional, dan motivasi secara serius. Mahasiswa pada kategori ini memerlukan intervensi konseling individu untuk mencegah penurunan prestasi dan kesejahteraan mental yang lebih parah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa (1) Tingkat resiliensi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling X rata-rata berada pada kategori tinggi (2) Tingkat *academic bournout* mahasiswa program studi bimbingan dan konseling X berada pada kategori terdapat 4 orang (25%) berada pada kategori burnout rendah, 9 orang (56,25%) pada kategori sedang, dan 1 orang (6,25%) pada kategori tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pimpinan, dosen, serta seluruh civitas akademika X yang telah memberikan kesempatan, arahan, dan motivasi selama proses penelitian ini. Terima kasih juga kepada para responden, yaitu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling X, atas partisipasi dan keterbukaan yang sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Bakker, A. B., & Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*, 1(3), 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.04.003>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16(5), 487–494. <https://doi.org/10.1023/A:1025762512279>
- Connor, K. M., & Davidson, R. T. (2003). *Development of a new resilience*. San Francisco, CA: Pearson.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson Education.
- Eells, G. T. (2017). Hyper-achievement, perfection, and college student resilience. *Journal of College and Character*, 18(2), 77–82. <https://doi.org/10.1080/2194587X.2017.1300096>
- Grotberg, E. H. (2000). *Resilience for today: Gaining strength from adversity* (Rev. ed.). Greenwood Publishing Group.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Praeger Publishers. <https://doi.org/10.5040/9798216007999>
- Harahap, M. (2020). *Analisis relevansi lulusan perguruan tinggi dengan dunia kerja (Studi kasus Prodi Ekonomi Islam FEBI UINSU Medan)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Hasibuan, M., Astuti, W., & Hafnidar, H. (2024). Gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 102–108.
- Kim, B., Kim, E., & Lee, S. M. (2017). Examining longitudinal relationship among effort-reward imbalance, coping strategies and academic burnout in Korean middle school students. *Stress and Health*, 33(6), 628–646. <https://doi.org/10.1177/0143034317723685>
- Linggi, G. G. A., Hindiarto, F., & Roswita, M. Y. (2021). Efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217–232. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.5049>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003, November–December). Academic resilience and the four Cs: Confidence, control, composure, and commitment. Paper presented at the Annual Conference of the Australian Association for Research in Education (AARE), Auckland, New Zealand.
- Maslach, C., & Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2001). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351–357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A brief history and how to prevent it. *Harvard Business Review Press*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00149-X>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Nurdin, A., & Rohmah, N. (2021). Dukungan sosial dan burnout akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(2), 78–85.
- Oyo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, T. (2018). Academic resilience as predictor of academic burnout among Form Four students in Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187–200.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free Press.
- Pratiwi, S., & Maulana, A. (2020). Burnout akademik mahasiswa ditinjau dari tuntutan akademik dan dukungan sosial. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 45–54.
- Raodah, S. (2021). *Tingkat resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar di masa pandemi*. Universitas Bosowa.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14939>
- Saufi, M., Nur Budiono, A., & Mutakin, F. (2022). Self-regulated learning dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (2nd ed., pp. 383–425). Wiley. <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationship with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress & Coping*, 20(2), 177–196. <https://doi.org/10.1080/10615800701217878>
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019, July). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 191–197).
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suprpto, E., & Wulandari, R. (2022). Tingkat burnout mahasiswa bimbingan konseling saat menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(3), 112–120.

- Tarigan, A. H. Z., Appulembang, Y. A., & Nugroho, I. P. (2021). Pengaruh stress management terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di Palembang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 7(1), 12–17. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i1.4989>
- Uyun, Z. (2012, April). Resiliensi dalam pendidikan karakter. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami* (pp. 200–208).
- Wahyudi, A. (2022). Profil resiliensi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 5(2).
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>