

DINAMIKA KELELAHAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

DIANA ARISWANTI TRININGTYAS¹, RATIH CHRISTIANA², BAGUS NUGRAHA
ADIN SAPUTRA³

Universitas PGRI Madiun^{1,2,3}

dianaariswanti@unipma.ac.id¹, ratihchristiana@unipma.ac.id²,
dinsaputra379@gmail.com³

ABSTRACT

This study aims to describe how the dynamics of emotional fatigue in students in working on their thesis. This research method is descriptive qualitative. The population in this study was 8th semester students of the Guidance and Counseling Study Program, PGRI Madiun University, with a total sample of 56 people. The procedure in the study was carried out through three stages, namely the pre-preparation stage, the activity implementation stage and the final stage. Data collection techniques using interviews and questionnaires. The data analysis technique used in this study refers to the Miles & Huberman analysis model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing/verification. The results show that the dynamics of emotional exhaustion that occurs in students are centered on physical, emotional and mental exhaustion. However, in this struggle, students have a high commitment to complete the thesis.

Keywords: emotional fatigue, students in doing thesis

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Metode penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, dengan jumlah sampel sebanyak 56 orang. Prosedur dalam penelitian dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap pra persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap akhir. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model analisis Miles & Huberman, yang meliputi data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing/verification*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika kelelahan emosional yang terjadi pada mahasiswa berpusat pada kelelahan secara fisik, emosi dan mental. Namun demikian, dalam perjuangannya tersebut, mahasiswa memiliki komitmen yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi.

Kata Kunci: kelelahan emosional, mahasiswa dalam mengerjakan skripsi

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, keberadaan mahasiswa yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi pada semester akhir dituntut untuk menyelesaikan skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar akademik. Skripsi merupakan tugas yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa melalui penelitian mandiri terhadap kasus atau fenomena yang

muncul dengan menggunakan teori-teori yang relevan. Skripsi, menurut Mariana, R (2013), adalah tugas akhir dimana mahasiswa melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang muncul, untuk selanjutnya dilakukan penelitian dengan menggunakan teori-teori relevan yang telah dipelajari selama mengikuti perkuliahan.

Dalam pedoman penulisan skripsi Universitas PGRI Madiun (2020), skripsi didefinisikan sebagai karya ilmiah dalam suatu bidang studi yang ditulis oleh mahasiswa Program Sarjana (S1) pada akhir masa studinya. Salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi bagi mahasiswa S1 adalah skripsi. Penulisan karya ilmiah dalam bentuk skripsi bertujuan untuk menginformasikan suatu penemuan atau gagasan baru dan juga hasil penelitian yang sesuai dengan bidang keilmuan mahasiswa. Dalam pengerjaan skripsi sebagai bagian dari tugas akhir yang wajib diselesaikan oleh seorang mahasiswa, bukanlah hal yang bisa dianggap mudah.

Perjuangan dalam menyelesaikan skripsi, berbeda dengan ketika mahasiswa mengerjakan sebuah laporan dari salah satu tugas mata kuliah yang diberikan. Saat sedang menyusun skripsi, mahasiswa membutuhkan adanya niat atau kemauan, semangat, motivasi dalam menyelesaikannya, usaha dan kerja keras. Dalam proses mengerjakan skripsi, tidak menutup kemungkinan, mahasiswa menjumpai beragam kendala atau kesulitan yang dihadapinya. Kendala-kendala yang muncul dalam menyelesaikan pengerjaan skripsi dapat memicu mahasiswa tersebut mengalami tekanan. Salah satu faktor yang berpengaruh dalam mengerjakan skripsi adalah kelelahan emosional.

Kelelahan didefinisikan sebagai kekurangan dalam melakukan pekerjaan dengan benar karena berbagai faktor stress yang lazim dalam pekerjaan (Skaalvik & Skaalvik, 2021; Syafrani, 2021). Kelelahan emosional merupakan kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa putus asa dan tertekan. Kelelahan emosional adalah kelelahan emosi yang terjadi ketika timbul perasaan tertekan dan kelelahan yang diakibatkan suatu pekerjaan, yang ditandai dengan kehabisan sumberdaya emosional dan kekurangan energi (Maslach dan Jackson, 1981).

Kelelahan emosional timbul karena seseorang bekerja terlalu intens. Kelelahan emosional yang dialami oleh individu ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, seperti frustrasi dan perasaan keputus-asaan, sedih, tertekan, tak berdaya, cenderung mudah marah. Maslach dan Jackson (1981), mengungkapkan bahwa indikator yang mempengaruhi kelelahan emosional ditandai dengan gangguan secara emosional, merasa lelah dengan beban yang berat, merasa lelah saat bangun pagi hari, mengalami perasaan tertekan, merasa frustrasi, merasa telah bekerja keras, serta merasa sudah pada porsi tugas yang sesuai.

Penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Sayekti (2021), mengungkapkan bahwa mahasiswa IPB merasakan stress selama persiapan

penyusunan skripsi dengan gejala yang dirasakan dari segi fisik yakni mudah lelah dan jantung berdebar-debar. Penelitian serupa dilakukan oleh Dela (2019), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi mengalami stress dalam mengerjakan skripsinya dimana sumber stress berasal dari adanya rasa tertekan atau tekanan, dan juga konflik yang terjadi pada diri mereka saat menyusun skripsi. Berdasarkan sajian diatas, nampak bahwa adanya perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami cemas, perasaan takut, tidak percaya terhadap diri dan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi, tidak bisa konsentrasi saat mengerjakan skripsi, dan gugup. Melihat dari paparan diatas, adanya perasaan cemas saat memulai aktivitas, tidak percaya diri, tidak fokus, melamun, mudah capek, gugup dan mudah marah tanpa sebab yang jelas merupakan indikasi kelelahan emosional.

Menurut Maslach dan Jackson (1981), karakteristik yang mempengaruhi kelelahan emosional, diantaranya meliputi gangguan secara fisik, secara psikologis dan secara sosial. Secara fisik, individu mengalami gangguan ditandai dengan kepala pusing, gangguan lambung, lemas, tidak nafsu makan, mengalami ketegangan otot dan susah tidur. Secara psikologis, menurunnya rasa percaya diri, gugup, mudah frustrasi, dan putus asa. Secara sosial, ditandai dengan adanya komunikasi yang tidak efektif, dan tidak memiliki kepedulian. Penelitian mengenai kelelahan emosional penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

METODE

Metode penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, yakni metode yang digunakan untuk mengungkap dan memahami sesuatu dibalik fenomena yang belum diketahui. Straus & Corbin (2003), menyatakan bahwa metode kualitatif dapat memberikan rincian yang kompleks tentang fenomena yang sulit diungkapkan oleh metode kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 (delapan) program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, dengan jumlah sampel sebanyak 56 orang. Prosedur dalam penelitian dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap pra persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap akhir. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model analisis Miles & Huberman (1994), yang meliputi data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing/verification*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, subjek penelitian merupakan populasi dari mahasiswa semester 8 (delapan) pada program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Mahasiswa ini memiliki beragam karakteristik yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika kelelahan emosional yang terjadi pada mahasiswa berpusat pada kelelahan secara fisik, emosi dan mental. Kelelahan secara fisik yang dialami oleh mahasiswa, yakni sakit kepala, demam, tegang otot pada bahu dan leher, sulit tidur dan mudah lelah. Kelelahan secara emosional yang dialami seperti rasa mudah capek, mudah frustrasi, cemas dan putus asa. Kesulitan dalam penyesuaian dan adaptasi diri, kesulitan dalam memahami pembimbingan yang dilakukan secara daring, kesulitan dalam mencari dan menemukan judul yang efektif, kesulitan dalam menyusun proposal yang sesuai dengan template, lemahnya motivasi mahasiswa dalam mencari sumber referensi dan bahan bacaan yang relevan. Kelelahan secara mental yang dialami oleh mahasiswa adalah adanya perasaan tertekan dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari, dan menjadi mudah uring-uringan tanpa sebab yang jelas, mahasiswa terlalu cepat berputus asa, serta dilingkupi perasaan cemas dan gelisah. Hal yang demikian ini, membuat mahasiswa mengalami stress, cemas dan gelisah dalam penyelesaian mengerjakan skripsi.

Maslach, dkk (2001), membagi dimensi kelelahan emosional kedalam 3 (tiga) bagian yakni, meliputi fisik, emosi dan mental. Fisik adalah gambaran berupa tubuh yang akan melakukan segala aktivitas pekerjaan. Emosi, merupakan salah satu dimensi yang berpengaruh besar terhadap sikap manusia. Dan mental, dimaknakan sebagai kepribadian yang merupakan kebulatan yang dinamik yang dimiliki seseorang yang tercermin dalam sikap dan perbuatan. Dalam ilmu psikoterapi dan psikiatri, istilah mental sering digunakan sebagai ganti dari kata kepribadian (*personality*), yang berarti bahwa seluruh unsur jiwa yang meliputi emosi, pikiran, sikap dan perasaan yang secara keseluruhan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, menggembirakan, kecewa, senang, dan lainnya.

Temuan ini sejalan dengan Ekasari (2015), yang menyatakan bahwa kelelahan emosional selalu didahului oleh satu gejala umum, yakni timbulnya rasa cemas setiap ingin memulai aktivitas ataupun bekerja. Hal tersebut dapat membuat individu menjadi frustrasi dan putus asa. Individu menjadi lelah secara emosional ketika dihadapkan pada situasi stress, tuntutan pribadi dan pekerjaan atau aktivitas yang berkepanjangan.

Kelelahan emosional merupakan kondisi emosional dimana individu merasa capek dan mengalami kejenuhan secara fisik maupun mental sebagai akibat tuntutan aktivitas atau pekerjaan yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena individu bekerja keras, merasa tak berdaya, merasa tidak memiliki harapan, dan secara berkelanjutan hal ini akan membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman, yang pada

gilirannya dapat meningkatkan rasa kesal, dan lingkaran terus berlanjut sehingga dapat menimbulkan kelelahan fisik, kelelahan emosi dan kelelahan mental (Pines & Aronson, 1989).

Tuntutan kerja yang terlalu banyak yang dikenakan dalam waktu yang singkat menyebabkan seseorang mengalami tekanan emosi. Kondisi yang demikian akan menimbulkan terjadinya kelelahan emosional. Kelelahan emosional bukan suatu gejala dari tekanan kerja, namun merupakan hasil dari tekanan kerja yang tidak dapat dikendalikan dan merupakan suatu keadaan yang serius (Stanley, 2004). Artinya, kelelahan emosional adalah suatu reaksi terhadap keadaan kerja yang menekan. Mengacu pada hasil temuan diatas, dalam perjuangannya tersebut, mahasiswa memiliki komitmen yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi. Kelelahan emosional pada diri mahasiswa tidak akan muncul apabila mahasiswa memiliki keyakinan bahwa kita dapat mengerjakan skripsi dengan baik dan sesuai dengan harapan yang diinginkan. Keyakinan bahwa mahasiswa mampu mengatasi kendala yang dialami tersebut adalah dengan mengendalikan adanya tekanan-tekanan yang muncul.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dinamika kelelahan emosional yang terjadi pada mahasiswa berpusat pada kelelahan secara fisik, emosi dan mental. Namun demikian, dalam perjuangannya tersebut, mahasiswa memiliki komitmen yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi.

DAFTAR RUJUKAN

- Dela, Vitria Larseman. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, Vol. 4, No. 2, hlm. 90-94.
- Ekasari, Agustina. (2015). Strategi Coping dan Dukungan Sosial Terhadap Kelelahan Emosional Pada Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Soul*, Vol. 8, No. 1, September 2015, hlm. 1-9
- Mariana, R. (2013). Hubungan Antara Optimisme dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Part Time Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Brawijaya Malang*
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Arjournals. Annual reviews*, 52, pp. 397-422.

- Maslach, Christina dan Jackson, Susan E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, Vol. 2, 99-113.
- Miles, M. B., & Huberman, M. 1994. *Qualitative Data Analysis Second Edition*. SAGE Publications
- Nabila, dan Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi (JMO)*, Vol. 12, No. 2, Agustus 2021, hlm. 156-165
- Pines, Ayala & Aronson, Elliot. (1989). *Career Burnout: Causes and Cures*. New York : The Free Press, A Division of Macmillan, Inc
- Skaalvik, S., & Skaalvik, E.M. (2021). *Teacher burnout : relation between dimensions of burnout, perceived school context, job satisfaction and motivation for teaching. A Longitudinal Study. Teacher and Teaching theory and practice*, Vol. 26, Issue 7-8, pages 602-616
<https://doi.org/10.1080/13540602.2021.1913404>
- Stanley, S.M., Whitton, S.W., Markman, H.J. (2004). Maybe I do : Interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation. *Journal of Family Issues*, 25 (4), 496-519
- Straus, A., & Corbin, J. (2003). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif tata Langkah dan Teknik-teknik teoritisasi data*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Syafrani, Lini. (2021). Iklim Sekolah, Efikasi Diri Dimoderisasi oleh Emosi Terhadap Kelelahan Guru. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 3, No. 4, Tahun 2021, hlm. 1683-1689
- Universitas PGRI Madiun. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Madiun : Universitas PGRI Madiun