

HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC SELF-HANDICAPPING* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Hanin Noorlaely Prasetya¹, Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

itshaninnoorlaely@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang berada pada periode penyusunan tugas akhir berisiko mengalami *academic burnout*. Hal ini dikarenakan dalam proses pengerjaannya mahasiswa akan menghadapi banyak kesulitan dan tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic self-handicapping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 131 mahasiswa tingkat akhir sebagai partisipan menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arlinkasari dkk. (2017) dan Skala *Academic Self-Handicapping* yang disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Leary dan Shepperd (1986). Kemudian, data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic self-handicapping* dengan *academic burnout* ($r = 0,835$, $p < 0,001$). Semakin tinggi kecenderungan perilaku *academic self-handicapping* mahasiswa selama menyusun tugas akhir di Universitas Diponegoro, maka akan semakin tinggi pula *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan perilaku *academic self-handicapping* mahasiswa selama menyusun tugas akhir di Universitas Diponegoro, maka semakin rendah pula *academic burnout* yang dialami. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *academic self-handicapping* berkontribusi terhadap peningkatan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Diponegoro.

Kata kunci: *self-handicapping*; *burnout*; mahasiswa; tugas akhir

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC SELF-HANDICAPPING AND ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS WHO ARE PREPARING FINAL PROJECT AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Hanin Noorlaely Prasetya¹, Annastasia Ediati¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 50275

itshaninnoorlaely@gmail.com

ABSTRACT

Students in the process of writing their final project are at risk of experiencing academic burnout. This is because in the process of writing their project, students will face many difficulties and challenges. This study aims to examine the relationship between academic self-handicapping and academic burnout in students who are preparing their final project at Diponegoro University. A quantitative correlational method was employed, involving 131 final-year students as participants selected using cluster sampling. The instruments used were Maslach Burnout Inventory Student Survei (MBI-SS), which has been adapted into Indonesian by Arlinkasari et al. (2017), and the Academic Self-Handicapping Scale, developed based on the dimensions proposed by Leary and Shepperd (1986). The data were analyzed using simple regression analysis with the assistance of JASP version 0.19. The results show a significant positive relationship between academic self-handicapping and academic burnout ($r=0,835$, $p<0,001$). A higher tendency for academic self-handicapping among students while preparing their final project corresponds to a higher level of academic burnout. In contrast, a lower tendency for academic self-handicapping among students while preparing their final project corresponds to a lower level of academic burnout. These findings indicate that academic self-handicapping behavior contributes to increased academic burnout among students who are preparing their final projects at Diponegoro University.

Keywords: self-handicapping; burnout; students; final project

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi ialah badan pendidikan formal yang paling tinggi di mana pada prosesnya mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang harus ditunaikan dalam mengoptimalkan serta menyelesaikan perkuliahan. Dengan tujuan itulah, maka mahasiswa diminta untuk menyusun tugas akhir sebagaimana diterbitkan dalam Permendikbud Nomor 53 tahun 2023 bahwa mahasiswa sarjana diwajibkan untuk melakukan penelitian atau tugas akhir sebagai bentuk pembelajaran yang wajib dilakukan sebagai syarat kelulusan. Tugas akhir merupakan karya ilmiah yang mendorong mahasiswa untuk belajar mengkritisi dan mengkaji fenomena tertentu dalam kehidupan sesuai dengan disiplin ilmu yang sedang ditempuh (Wakhyudin & Putri, 2020). Dengan menyusun tugas akhir, tenaga pendidik dan juga mahasiswa dapat memahami sejauh mana pengetahuan dan pemahaman mahasiswa terkait ilmu pengetahuan yang dipelajari selama masa perkuliahan.

Bagi mahasiswa, tugas akhir bagaikan momok dalam kehidupan perkuliahan yang menjadikan mahasiswa merasa begitu berat bahkan sebelum mulai mengerjakannya. Hal ini dikarenakan saat proses pengerjaan tugas akhir mahasiswa akan menghadapi banyak kesulitan dan tantangan baik secara langsung maupun tidak langsung yang nantinya akan meningkatkan tekanan dalam diri secara signifikan (Machmudati & Diana, 2017; Suud & Na'imah, 2023). Berdasarkan hasil

wawancara singkat terhadap 3 mahasiswa Universitas Diponegoro yang tengah menempuh pengerjaan tugas akhir, beberapa kendala yang dialami selama proses tersebut berkaitan dengan kebingungan menentukan judul, tidak menemukan referensi yang sesuai, kesulitan menemui dosen pembimbing, hingga tuntutan harus lulus tepat waktu. Beberapa dampak yang ditimbulkan dari hal tersebut antara lain adalah timbul rasa cemas, demotivasi, inferior, takut menghadapi tugas, menghindari tugas, lebih sensitif, menunda-nunda, sulit fokus, dan susah tidur. Hal ini sesuai dengan temuan Etika dan Hasibuan (2016) yang mengidentifikasi beberapa tantangan yang dihadapi mahasiswa ketika menyusun skripsi, yaitu kesulitan menentukan judul penelitian, kesulitan berkoordinasi dengan dosen pembimbing, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi. Hasil penelitian dari Wakhyudin dan Putri (2020) juga menyimpulkan bahwa mahasiswa skripsi cenderung mengalami stres dan cemas karena beberapa faktor, seperti proses bimbingan yang tidak berjalan lancar, pesimis, tidak bersemangat, malas-malasan, selalu disalahkan pada saat proses bimbingan oleh dosen tanpa diberi solusi pasti, dan dosen yang sulit ditemui. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau tesis mengalami stres dalam tingkat sedang (Dwiputri dkk., 2023; Hamid & Martha, 2022; Hariaty dkk., 2023).

Selain itu, menurut Pryor dkk. (dalam Santrock, 2012), individu pada tahap dewasa awal cenderung menanggung banyak tuntutan dari keluarga maupun lingkungan sosial. Sebagai mahasiswa tahun akhir yang sedang memasuki tahap dewasa awal, proses pengerjaan tugas akhir menjadi lebih berat karena terjadi

bersamaan dengan tuntutan dari lingkungan sosial, seperti ekspektasi terkait perkembangan tugas akhir, tuntutan lulus tepat waktu, dan adanya perbandingan sosial dengan teman-teman terkait perkembangan tugas. Hal-hal tersebut semakin membuat mahasiswa merasa terbebani dan stres. Maka, bisa dikatakan bahwa mahasiswa mengalami situasi yang tidak seimbang antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki, sehingga membuat mahasiswa tertekan secara psikologis. Perasaan stres dan tertekan yang dialami terus-menerus akan berujung pada munculnya *burnout*. Ini didukung dengan penelitian yang dilakukan terhadap 102 mahasiswa tahun terakhir di Universitas Negeri Padang yang menunjukkan hasil bahwa secara umum mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang sebanyak 64,7% (Nafissa & Dwatra, 2024).

Di bidang akademik, *burnout* didefinisikan sebagai kelelahan secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan yang berasal dari aktivitas akademik, bersikap sinis terhadap tugas-tugas akademik, dan perasaan tidak kompeten dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa (Schaufeli dkk., 2001). Terdapat tiga dimensi *academic burnout*, antara lain : 1) Kelelahan kognitif berupa sulit berkonsentrasi, malas menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan sulit fokus, 2) Kelelahan emosional berupa adanya perasaan frustrasi, meningkatnya sensitivitas atau mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, perasaan tertekan, cemas, apatis, hingga merasa terbebani oleh tugas akademik, dan jenuh, 3) Penurunan prestasi atau pencapaian, berupa menurunnya kinerja juga hasil akademik dan munculnya perasaan tidak kompeten terhadap tugas-tugas akademik. Menurut Maslach dan Leiter (2016) *burnout* dipengaruhi oleh faktor individual, seperti karakteristik

demografi, karakteristik personal, dan sikap terhadap pekerjaan serta faktor situasional, seperti *workload*, *control*, *rewards*, *community*, *values*, dan *fairness*. Selain itu, penggunaan *coping* maladaptif, seperti menghindar, menyalahkan diri sendiri, atau melampiaskan emosi dengan cara negatif secara terus menerus dapat memperparah *burnout* dalam jangka panjang (Stan, 2022; Yu & Cheng, 2024).

Salah satu bentuk mekanisme *coping* maladaptif yang digunakan oleh individu adalah strategi untuk menghindari evaluasi negatif dari lingkungan sosial. Sebagian individu mengaitkan harga diri dengan keberhasilan dan memperhatikan mengenai bagaimana lingkungan menilai mereka. Rasa khawatir bahwa performa atau hasil tidak dapat memenuhi ekspektasi akan dinilai secara negatif dan bahkan dianggap sebagai kelemahan, individu akan terdorong untuk menghindari atau menggunakan strategi yang dapat melindungi harga dirinya, yaitu *self-handicapping* (Akin, 2012; Ferradás dkk., 2016; Nosenko dkk., 2016). Penelitian lain dari Topal dkk. (2018) juga menyebutkan salah satu cara yang digunakan mahasiswa ketika menyikapi situasi sulit tersebut adalah dengan menggunakan strategi *self-handicapping*. Sebuah strategi atau cara yang direncanakan individu dengan mempersiapkan alasan atau hambatan di luar dirinya untuk kemudian disalahkan jika mengalami kegagalan disebut sebagai *self-handicapping* (Clevenger, 2022). Individu yang melakukan *academic self-handicapping* ini cenderung ingin dilihat sebagai korban dari keadaan, bukan korban dari ketidakmampuan diri sendiri. Ini terjadi karena individu tidak yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas (Urdan & Midgley, 2001). Lebih lanjut, *academic self-handicapping* diwujudkan dalam perilaku penghindaran

dengan sengaja melakukan hal-hal yang menghambat kinerja, sehingga individu memiliki alasan untuk dijadikan kambing hitam atas tidak optimal atau kurangnya hasil.

Telah dijelaskan bahwa mahasiswa yang sedang berproses menyelesaikan tugas akhir tentunya akan menanggung banyak tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan akademik dan lingkungan sosial mengenai perkembangan tugas akhir yang harus diselesaikannya, sementara dalam prosesnya tidak selalu mulus dan penuh ketidakpastian. Ketika mahasiswa tidak mampu mewujudkan ekspektasi orang lain terkait tugas akhirnya, mahasiswa cenderung menghindarkan diri dari tanggung jawab dan melemparnya pada faktor eksternal untuk melindungi citra diri dan evaluasi negatif. Ketika tugas akhir tidak ada kemajuan atau terjebak dalam kebuntuan, mahasiswa akan berusaha menjelaskan kepada orang lain bahwa penyebab belum selesainya tugas akhir adalah adanya faktor eksternal yang menghambat, seperti dosen pembimbing yang tidak peduli/susah ditemui, kesibukan dengan organisasi atau magang, membantu acara keluarga, atau alasan tidak mendesak lainnya. Alasan-alasan ini dibuat dengan sengaja dan digunakan untuk memberikan pembenaran terhadap kesalahan mahasiswa agar terlepas dari evaluasi negatif.

Meskipun *academic self-handicapping* dapat melindungi harga diri individu dan meredakan stres, akan tetapi hal tersebut hanya bersifat sementara dan justru akan memunculkan beberapa dampak negatif berkelanjutan, seperti menurunnya kesejahteraan, merasa memiliki kompetensi yang rendah, dan kelelahan emosional (Akin, 2012). Jika hal ini dilakukan secara terus menerus, maka akan menjadi

sebuah siklus atau lingkaran setan dalam jangka panjang (Urdu & Midgley, 2001; Yildirim & Demir, 2020) dan berpotensi memperparah *burnout*. Selaras dengan penelitian Zuckerman dan Tsai (2005), individu yang terus melakukan *self-handicapping* akan mengurangi kepuasan mereka atas kompetensi dan berujung pada meningkatnya *burnout*. Selain itu, perilaku *academic self-handicapping* yang tinggi akan menjadi hambatan utama individu untuk mencapai potensi dan mendatangkan banyak dampak negatif bagi kesehatan mental dan akademik (Adil dkk., 2020; Jia dkk., 2021; Pamuk & Circir, 2025). Selanjutnya, penelitian lain yang dilakukan oleh Karami dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa strategi *academic self-handicapping* dapat menurunkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan suasana hati negatif, dan menurunkan toleransi individu terhadap distress yang mana secara umum individu akan rentan mengalami *burnout*. Hal ini selaras dengan penelitian Akin (2012) terhadap 309 mahasiswa keperawatan di Universitas Sakarya, Turki, yang menunjukkan hasil bahwa perilaku *self-handicapping* yang dilakukan mahasiswa berkontribusi pada meningkatnya dimensi-dimensi dari *burnout*.

Hingga kini, penelitian yang menguji hubungan secara langsung antara *academic self-handicapping* dan *academic burnout* masih terbatas. Meskipun terdapat penelitian lain yang melibatkan kedua variabel ini dalam model yang berbeda, penelitian-penelitian tersebut tidak berfokus hanya pada hubungan antara kedua variabel *academic self-handicapping* dan *academic burnout*. Saat ini, baru ditemukan dua artikel internasional yang meneliti hubungan langsung kedua variabel tersebut yaitu penelitian Akin (2012) dan Topal dkk. (2018) yang

menyatakan bahwa *self-handicapping* berhubungan signifikan dengan *burnout*. Kedua penelitian tersebut berada pada latar budaya yang sama yaitu di Turki dengan subjek mahasiswa serta masih berada di bawah rentang waktu lima tahun terakhir, sehingga diperlukan kebaruan informasi mengenai perkembangan terkini, terutama pada konteks Indonesia. Budaya Indonesia masih lekat dengan penilaian sosial tinggi, di mana keberhasilan akademik dijadikan tolok ukur untuk menilai individu. Hal tersebut pastinya menciptakan lingkungan evaluatif yang intens bagi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Selain itu, populasi yang diteliti masih jarang dalam konteks hubungan antara kedua variabel tersebut, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Diponegoro. Penelitian terhadap populasi yang disebutkan sangat diperlukan, mengingat terdapat permasalahan yang ditemukan peneliti di area tersebut dan adanya saran penelitian terdahulu terkait variasi populasi.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *Academic Self-Handicapping* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *Academic Self-Handicapping* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Tugas Akhir di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Secara teori dan praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi beberapa pihak, seperti:

1. Manfaat Teori

Dari segi teori, hasil penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi memperluas pandangan terkait ilmu dan menambah penelitian yang telah ada dalam bidang psikologi pendidikan dan klinis. Selain itu, penelitian ini diharapkan untuk memberikan gambaran terkait hubungan *academic self-handicapping* dengan *academic burnout* dalam konteks mahasiswa akhir Universitas Diponegoro yang sedang menyusun tugas akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi meningkatkan pemahaman dan masukan bagi mahasiswa, terkhusus yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi atau tugas akhir di Universitas Diponegoro terkait hubungan antara *academic self-handicapping* dengan *academic burnout* serta sebisa mungkin melakukan cara yang efektif untuk mengurangi *academic burnout* melalui usaha meminimalkan penggunaan strategi *academic self-handicapping*. Penelitian ini juga diharapkan untuk membantu mahasiswa dalam melakukan refleksi diri atau penilaian kembali terkait perilaku maladaptif yang dapat berpotensi memperparah *academic burnout*.

b. Bagi Universitas Diponegoro

Penelitian ini dilakukan dengan harapan untuk memberikan informasi kepada pihak universitas terkait hubungan antara perilaku *academic self-handicapping* dengan *academic burnout* sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan intervensi terhadap mahasiswa.