

# HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DENGAN KECENDERUNGAN *BURNOUT* AKADEMIK SAAT PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Fildza Ghaisani Nur Ahlina, Kartika Sari Dewi

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[fildzaghaisani99@gmail.com](mailto:fildzaghaisani99@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan kecenderungan *burnout* akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa. Strategi koping adalah kemampuan mahasiswa dalam berfikir, bersikap, dan bertindak untuk memecahkan masalah atau tekanan. Kecenderungan *Burnout* Akademik adalah kecenderungan dalam mengalami kelelahan, memiliki sikap sinis, dan perasaan tidak kompeten dalam perkuliahan. Adapun populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Subjek penelitian sebanyak 293 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Strategi Koping (17 aitem,  $\alpha = 0,836$ ) dan Skala *Burnout* Akademik (12 aitem,  $\alpha = 0,873$ ). Pengolahan data menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 22.0. Dari hasil analisis korelasi *Spearman's Rho* diperoleh hasil ( $r_s = -0,533$ ) dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), yang berarti adanya hubungan. Semakin baik strategi koping yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *burnout* akademik, dan sebaliknya. Mayoritas mahasiswa menggunakan strategi koping yang baik untuk merespon stres sehingga kecenderungan mengalami *burnout* akademiknya rendah. Sumbangan efektif strategi koping terhadap kecenderungan *burnout* akademik sebesar 25%.

**Kata kunci:** kecenderungan *burnout* akademik, strategi koping, mahasiswa

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND ACADEMIC BURNOUT TENDENCIES DURING ONLINE LEARNING IN STUDENTS AT FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY**

**Fildza Ghaisani Nur Ahlina, Kartika Sari Dewi**

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro  
Jalan Prof, Soedarto, SH., Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[fildzaghaisani99@gmail.com](mailto:fildzaghaisani99@gmail.com)

## **Abstract**

This study aims to determine the relationship between coping strategies and the tendency of academic burnout during online learning in students. Coping strategies are students' abilities to think, seek, and act to solve problems or pressures. The tendency for Academic Burnout is the tendency to experience burnout, have a cynical attitude, and feel incompetent in lectures. The population in this study were students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The research subjects were 293 students using proportionate stratified random sampling technique. The data collection method uses the Coping Strategy Scale (17 items,  $\alpha = 0.836$ ) and the Academic Burnout Scale (12 items,  $\alpha = 0.873$ ). Data processing uses the Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 22.0. From the results of the Spearman's Rho correlation analysis, the results were ( $r_s = -0.533$ ) with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means there is a relationship. The better coping strategies that students have, the lower of tendency academic burnout, and vice versa. The majority of students use good coping strategies to respond to stress so that the tendency to experience academic burnout is low. The effective contribution of coping strategies to the tendency of academic burnout is 25%.

**Keywords:** academic burnout tendencies, coping strategies, student