

Burnout akademik selama pandemi Covid-19

Karimah Al-Marwaziyyah¹ dan Devrita Irenike Mayade Chori²

Abstract

The purpose of this study was to determine the experience of the students during online learning. The subjects consisted of 10 students who were running online learning with an age range of 18-25 years. The method used is a semi-structured interview with a qualitative phenomenological approach. The results show that the subject quickly feels emotional changes (mood swings) during online learning. Sometimes the subjects become more sensitive to their families at home, when they are tired they express negative emotions by crying, and get angry when there are no ideas when doing the assignments. Some of these things cause individuals to feel pressured with the college assignments, so they experience academic burnout.

Keywords

academic burnout, mood swing, online learning, phenomenology

Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat dunia yang menjadi perhatian internasional, serta dinyatakan sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Cucinotta & Vanelli, 2020). COVID-19 yang merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus corona SARS-CoV-2 telah menyebar secara luas di dunia dan menyebabkan banyak korban yang terkena covid-19. Salah satu upaya pemerintah untuk menghentikan penyebaran virus ini adalah dengan membuat kebijakan untuk menghindari keramaian dengan melakukan *physical quarantine*, termasuk di dunia pendidikan (Arden & Chilcot, 2020).

Banyak negara termasuk Indonesia memutuskan untuk menutup sekolah dan perguruan tinggi, sehingga institusi pendidikan menerapkan belajar dari rumah secara *online*. Mahasiswa yang biasanya mengikuti perkuliahan secara tatap muka dan mengerjakan tugas bersama di kampus berubah menjadi secara *online*. Perubahan yang terjadi akibat COVID-19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa (Aguilera-hermida, 2020).

Pembelajaran *online* adalah pembelajaran yang mampu mempertemukan siswa dan pengajar untuk melaksanakan interaksi pembelajaran dengan bantuan internet (Aguilera-hermida, 2020). Krisis yang disebabkan oleh COVID-19 adalah guru dan siswa sama-sama berada dalam keadaan dimana mereka harus saling merangkul pengalaman dalam melakukan proses belajar dan mengajar secara *online* (Mishra et.al., 2020).

Pace et.al. (2020) menjelaskan bahwa keadaan saat ini sangat unik, karena tidak seperti situasi pembelajaran digital

normal. Ini adalah pembelajaran krisis yang lebih akurat sehingga tim akademik harus meningkatkan kurikulum dan penggunaan metode serta strategi pembelajaran baru yang relevan. Menurut Basilaia & Kvavadze (2020) pembelajaran *online* bisa dikatakan efektif jika diterapkan di negara-negara maju secara digital. Hal tersebut didukung dengan penelitian Wains & Mahmood (2008) yang menjelaskan bahwa pembelajaran *online* tidak efektif di Pakistan. Hal tersebut dikarenakan kurangnya akses ke koneksi internet yang cepat, terjangkau dan dapat diandalkan terutama bagi mereka yang tinggal di pedesaan serta komunitas marjinal Pakistan, sehingga dapat menghambat pembelajaran *online* (Adnan & Anwar, 2020).

Ketidakefektifan pembelajaran secara *online* juga dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Tidak hanya siswa sekolah dan mahasiswa, orang tuapun juga ikut merasakan hambatan-hambatan dalam pembelajaran secara *online* ketika mendampingi anaknya. Apabila pembatasan sosial di institusi akademik dipertahankan dalam jangka waktu yang lebih lama dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi siswa karena menurunnya kesejahteraan psikologis para siswa (Paredes et.al., 2020). Hal tersebut dikarenakan akan banyak anak dan remaja akan melewatkan kegiatan yang berhubungan dengan interaksi sosial yang diperlukan untuk tumbuh kembang dan belajar.

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi:

Devrita Irenike Mayade Chori, Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: devritairenikemayade@gmail.com

Hidayat (2020) yang menyebutkan bahwa pembelajaran *online* juga menyebabkan pelajar merasakan stress, burnout, dan jenuh. Survei yang dilakukan Komisi Perlindungan Anak menunjukkan bahwa 73,2% pelajar terbebani tugas dan sebesar 77,8% merasa terbebani tugas yang banyak dalam waktu yang singkat. Selain itu, pembelajaran yang kurang efektif dapat menyebabkan penyampaian materi menjadi lebih sulit dipahami.

Survei yang telah dilakukan American Psychological Association (Kerr, 2020) pada bulan Agustus 2020 juga menunjukkan bahwa sebagian besar orang dewasa mengalami stres dimasa pandemi dimana yang mengalami tingkat stres tertinggi berada direntang usia 18-23 tahun. Di Amerika hampir 90% kelompok usia tersebut melaporkan bahwa pendidikan merupakan sumber stres yang signifikan, baik pada saat pandemi maupun tidak. Namun, kondisi pandemi saat ini semakin memperkuat asumsi bahwa kondisi ini semakin memicu tingkat stres mahasiswa.

Pada bulan Oktober 2020, American Psychological Association menemukan mayoritas remaja gen Z yang bersekolah (81%) terkena dampak negatif dari penutupan sekolah akibat pandemi yang menyebabkan mereka sekolah secara *online*, seperti kurangnya motivasi untuk mengerjakan tugas (52%); kurang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, klub (49%); merasa bahwa mereka tidak belajar sesering tahun-tahun sebelumnya (47%); serta sulitnya berkonsentrasi pada tugas-tugas sekolah (45%). Berdasarkan dampak-dampak tersebut, tidak mengherankan jika tingkat stres hidup remaja meningkat selama setahun terakhir. Tidak hanya terjadi pada remaja, mahasiswa (87%) juga merasakan bahwa pendidikan merupakan sumber stres yang signifikan (American Psychological Association, 2020).

Selain itu, survei yang dilakukan National Association of Student Personnel Administrators (NASPA) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang signifikan. 25% siswa menggambarkan perasaan agak cemas tentang Covid-19, 35% menggambarkan perasaan cemas dan 21% menggambarkan perasaan sangat cemas. Ceo NASPA menyebutkan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan penyebab yang signifikan dari peningkatan kecemasan di anak muda dan remaja yang terus meningkat (Hess, 2020).

Berdasarkan penjelasan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa fokus dari penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana persepsi dan pengalaman mahasiswa selama mengikuti perkuliahan *online* serta bagaimana cara mahasiswa kendala-kendala selama kuliah *online*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengalaman mahasiswa selama menjalani perkuliahan secara *online* selama masa pandemi covid-19. Sedangkan manfaat penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap akademisi atau praktisi dalam bidang ilmu psikologi terkait dengan masalah academic burnout yang dialami mahasiswa selama kuliah *online*.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan kualitatif adalah proses penyelidikan pemahaman berdasarkan tradisi metodologi penyelidikan yang berbeda yang mengeksplorasi masalah sosial atau manusia. Peneliti membangun gambaran yang kompleks dan holistic (secara utuh), menganalisis kata-kata, melaporkan pandangan rinci dari informan, dan melakukan penelitian dalam suasana alami (Creswell, 2018).

Sedangkan jenis metode yang digunakan adalah fenomenologi, yaitu metode yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memberikan gambaran makna dari pengalaman hidup yang dialami oleh individu tentang konsep atau fenomena tertentu yang sudah ditentukan sebelumnya (Neubauer et.al., 2019). Adapun alasan menggunakan metode ini karena fokus peneliti adalah untuk mengetahui pengalaman sadar individu dari sudut pandang orang yang mengalaminya secara langsung (Kuswarno, 2009).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa jurusan akuntansi, bahasa inggris dan sebagian besar adalah mahasiswa magister psikologi profesi, yang rentang usianya 18-25 tahun yang pernah atau sedang menjalankan kuliah secara daring (*online*) selama pandemi Covid-19, dengan sistem perkuliahan secara *online* menggunakan zoom dan google meet. Teknik sampling yang digunakan dalam menentukan subjek adalah purposive sampling, karena peneliti sudah menentukan kriteria subjek yang akan menjadi informan.

Metode Pengambilan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur. Sugiyono (2017) menyebutkan bahwa wawancara semi terstruktur termasuk dalam jenis wawancara dikategori in-dept interview. Pelaksanaan wawancaranya lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuannya adalah untuk menemukan permasalahan lebih terbuka, dimana informan diminta untuk berpendapat. Peneliti juga melakukan probing jika dirasa jawaban informan masih kurang jelas. Sedangkan instrumen dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri (*human instrument*).

Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap yaitu pengkodean data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pertama adalah pengkodean data yaitu memberikan nama atau tema terhadap hasil penelitian. Hasil kegiatan yang diperoleh ialah tema-tema atau klasifikasi baru dari peneliti. Tahap yang kedua adalah penyajian data yaitu peneliti berusaha menyajikan temuan-temuan penelitian berupa pengelompokan atau pengkategorian. Ketiga adalah penarikan kesimpulan yaitu

peneliti menarik kesimpulan dari temuan data. Ketiga tahap tersebut diulang-ulang agar dapat diperoleh sebuah hasil yang maksimal (Creswell, 2018).

Hasil

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada 10 mahasiswa yang pernah/sedang menjalankan pembelajaran *online*, menunjukkan bahwa subjek mengalami kelelahan akademik. Berikut hasil wawancara yang peneliti bagi menjadi beberapa sub tema.

Tema 1. Kendala Pembelajaran Online

Sebagian besar subjek merasa bahwa kuliah *online* selama pandemic dirasa tidak efektif. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman mahasiswa terkait dengan materi yang disampaikan oleh dosen. Keterbatasan waktu dan minimnya penjelasan dosen juga menjadi salah satu penyebab dari ketidakefektifan tersebut.

Pengalaman subjek selama kuliah *online* sangat beragam. Tentunya terdapat kelebihan dan kekurangan. Untuk kelebihan kuliah *online*, sebagian besar subjek mengatakan bahwa kuliah *online* bisa dilakukan dimana saja dan lebih fleksibel dibandingkan dengan kuliah secara *offline*. Selain itu, kuliah *online* bisa membuat mahasiswa lebih berhemat tidak mengeluarkan biaya untuk mencetak laporan-laporan dan keperluan kuliah lainnya.

Untuk kekurangan kuliah *online*, hampir semua subjek cenderung mengeluhkan terkait dengan jaringan dan sinyal yang dapat menghambat proses perkuliahan secara *online*. Selain itu, menurut subjek RMP selama kuliah *online* tugasnya semakin banyak namun materi yang disampaikan sedikit. Mahasiswa cenderung lebih banyak diminta untuk mencari materi sendiri, bahkan terkadang dosen hanya memberikan power point tanpa menjelaskan. Durasi perkuliahan secara *online* juga semakin berkurang dibandingkan secara *offline*, padahal beban tugas semakin berat dan materi yang disampaikan tidak sepenuhnya bisa dipahami.

Subjek juga mengatakan bahwa kuliah secara *online* lebih banyak menghabiskan waktu untuk menunggu dosen dibandingkan mendengarkan materi yang disampaikan oleh dosen, dikarenakan beberapa dosen sering lupa atau tidak ingat dengan jadwal perkuliahan. Sehingga subjek merasa tidak mendapatkan banyak ilmu dan merasa khawatir dengan perkuliahan disemester selanjutnya. Kemudian sebagian subjek juga mengatakan bahwa kuliah secara *online* kurang menyenangkan dikarenakan tidak bertatap muka secara langsung dengan dosen maupun dengan teman sekelas.

Selain itu, fokus belajar saat kuliah *offline* dan *online* berbeda. Suasana saat kuliah *online* cenderung tidak kondusif karena lingkungannya di rumah, yaitu tempat untuk istirahat. Walaupun bisa dilakukan dengan melakukan aktivitas lain seperti makan, bersantai, namun tingkat kelelahannya lebih terasa. Subjek mengatakan bahwa jika kuliah dilakukan dari pagi sampai malam (maghrib), mereka

hanya fokus disatu jam awal perkuliahan disetiap matakuliah, selebihnya mereka sudah merasa lelah menghadap laptop dan jenuh. Mereka sudah tidak bisa fokus untuk mencerna materi.

Beberapa subjek yang menempuh matakuliah praktikum juga merasakan kekurangan dan hambatan selama kuliah *online*. Mereka merasa kesulitan saat melakukan asesmen kepada kliennya. Hasil yang didapatkan selama praktikum via *online* tidak bisa semaksimal secara *offline*. Pemilihan subjek yang seharusnya "subjek yang bermasalah" menjadi bebas siapa saja.

"Mata kuliah profesi banyak gak pahami-nya. Sekarang sudah mulai asesmen. Harusnya secara tatap muka jadi secara *online*. Padahal kami masih belajar, belum menjadi psikolog profesional yang bisa asesmen secara maksimal via. Ketika jaringan putus-putus menyebabkan data yang didapat kurang maksimal" (RNA)

"Awal-awal kuliah *online*, rajin on kamera, tanya-tanya, dan masih dibilang sehat. Tapi makin lama, banyak yang off kamera, jadi saya juga ikutan, soalnya capek duduk terus. Fokus belajar juga beda. Kalau *offline* suasananya kondusif yang mendukung untuk fokus, sedangkan *online* lingkungannya di rumah, tempat untuk istirahat apalagi di kamar, jadi fokusnya terbelah. Kadang kalau kuliah *online* satu jam pertama kuliah masih fokus, jam kedua udah gak fokus. Positifnya, lebih santai di rumah. Bisa sambal makan, rebahan, dengerin musik. Sedangkan kalau *online* itu banyak miss komunikasinya. Harusnya kuliah saya banyak praktikum lapangan, tapi karena pandemi jadi gak praktek. Praktekpun harusnya subjeknya agak bermasalah, jadinya sekarang subjeknya bebas siapa aja. Menurut saya sih gak efektif banget" (AMJ)

Tema 2. Merasa Kesepian selama Pembelajaran Online

Kurangnya interaksi dan sulitnya untuk bertemu dengan teman-teman ternyata berdampak pada keseharian subjek. Subjek mengatakan bahwa pembelajaran secara *online* membuat mereka tidak bisa bertatap muka secara langsung dan berkenalan lebih dekat dengan teman-teman, sehingga menyebabkan subjek merasa kesepian baik secara sosial maupun emosional. Kesepian secara sosial artinya subjek tidak memiliki teman bercerita dan berdiskusi terkait tugas perkuliahan. Sedangkan kesepian secara emosional artinya adanya ketakutan dan kecemasan tidak memiliki teman ketika kuliah sudah dilakukan secara langsung.

"Sangat merasa sepi, kalau ada tugas cuma bisa diskusi via whatsapp dan tidak pernah bertemu

teman itu menjadi sangat membosankan dan gampang jenuh. Kemudian dampaknya itu jadi merasa bahwa saya menjadi seorang introvert” (Subjek D)

“Merasa sedih dan kesepian karena tidak bisa kenal dengan teman-teman, kemudian jadi merasa bingung bagaimana nanti kalau kuliah dilakukan secara offline dan memiliki teman yang dekat” (Subjek JJ)

Tema 3. Mood Swing sebagai Pelampiasan Emosi

Dampak utama yang dirasakan sebagian besar subjek selama pembelajaran *online* adalah ketidakpahaman materi yang disampaikan oleh dosen. Ketidakpahaman materi akan berdampak pada saat subjek mengerjakan tugas-tugas seperti menjadi sering menunda tugas ketika tidak mengerti. Selain itu, pembelajaran *online* menyebabkan subjek mengalami kelelahan. Berdasarkan jawaban subjek, peneliti membagi kelelahan menjadi tiga aspek yaitu kelelahan secara fisik, psikis dan emosi.

Pada kelelahan fisik, hampir semua subjek menjawab pembelajaran *online* menyebabkan badan menjadi cepat lelah karena terlalu sering duduk dan menghadap laptop setiap waktu. Selain itu, kelelahan menyebabkan subjek menjadi tidak fokus dan sering begadang. Salah satu subjek menyebutkan bahwa akibat begadang mengerjakan tugas, subjek menjadi bermata panda dan kulit menjadi kusam.

Pada kelelahan psikis, sebagian besar subjek merasa tertekan karena banyaknya tugas yang didapatkan. Subjek merasa sangat terbebani karena banyaknya tugas, sedangkan penjelasan materi yang didapatkan sangat sedikit sehingga subjek merasa stres. Selain itu mereka merasa jenuh karena kegiatan yang monoton.

Pada kelelahan emosi subjek menjadi lebih mudah sensitif kepada orang lain. Beberapa subjek mengatakan bahwa emosi mereka cepat berubah khususnya ketika banyak tugas. Selain itu, ada beberapa subjek yang merasa sedih dan pernah menangis tiba-tiba karena merasa lelah dan merasa tidak bisa mengerjakan secara maksimal. Hal tersebut juga dirasakan oleh subjek yang kuliah dan bekerja. Subjek mengatakan bahwa karena tuntutan tugas dan pekerjaan yang tinggi menyebabkan emosi cepat berubah dan mudah tersinggung.

“Kalau ditanya kendala-kendala pasti saya menjawab ke tugas dan badan. Bikin mood swing ketika banyak tugas, tidur sebentar, dan capek. Jam tidur berantakan, begadang bikin mata panda dan kulit kusam. Semakin tertekan karena tugas, stres, jenuh, kecapekan semua jadi satu. Biasanya gampang nangis” (AMJ)

“... banyak gak pahamnya dan tingkat stres, jenuh sama tugas lebih tinggi. Karena sudah sering di rumah aja, tugas banyak dan gak paham semua materi. Badan juga lebih cepat

capek karena belajar dan mengerjakan tugas setiap hari didepan laptop dan terlalu lama duduknya. Jadi lebih sensi ketika banyak tugas, emosi gak stabil. Kalau udah males, ngerjainnya mepet deadline. Minus jadi nambah, punggung sering sakit terus emosian alias sensi” (RDA)

Tema 4. Gaya Pengalihan (Coping Style) ketika Jenuh

Subjek memiliki berbagai solusi untuk mengatasi hambatan-hambatan dan kelelahannya selama perkuliahan secara *online*. Sebagian besar memilih untuk mengalihkan dengan mengerjakan aktivitas lain yang membuat mereka senang seperti bermain game, jalan-jalan bersama teman, dan mengurus *online shop*.

Untuk mengatasi permasalahan terkait ketidakpahaman materi dan tugas, subjek memilih untuk mencari referensi sendiri dan kemudian mengajak teman-teman dekatnya berdiskusi. Jika teman-teman dekatnya tidak paham, mereka akan bertanya ke grup kelas. Selain itu, salah satu subjek menyebutkan bahwa salah satu cara untuk berjaga-jaga saat dia sudah mulai tidak fokus saat kuliah adalah merekam penjelasan dosen selama kuliah. Tujuannya agar dapat didengarkan ulang saat subjek berusaha memahami materi secara individu.

Namun, ketika subjek sudah berusaha keras untuk mencari referensi sendiri, bertanya kepada teman atau dosen namun tetap tidak paham, sebagian besar subjek memilih untuk mengerjakan semampunya, sepemahaman subjek. Hal tersebut dikarenakan subjek sudah merasakan jenuh dan stress terhadap tugas, dan bahkan ada yang melampiaskannya untuk tidur dan makan.

“Solusiku biasanya kalau udah jenuh, stres, capek ya tidur kalau gak makan. Gak mau ngerjain tugas. Udah gak paham, referensi kurang, yang ada bikin semakin stres. Setelah itu ngerjain semampunya, sepemahaman aja (RMP)”

“Solusi kalau gak paham sama tugas, yaudah. Kadang diskusi sama temen tapi tetep berdasarkan keyakinan sendiri, karena temenku juga gak mengerti. Kalau gak fokus berusaha fokus lagi dengan cari-cari referensi, tapi kalau tetep aja, yaudah istirahat gak memaksakan diri. Karena sudah di record nanti bisa didenger ulang. Kalau gak gitu ya ngurusin *online shop*” (AMJ)

Pembahasan

Berdasarkan hasil interview yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perkuliahan secara *online* menurut subjek tergolong tidak efektif. Ketidakefektifan disebabkan karena banyaknya kendala selama kuliah online, baik

secara teknis maupun dalam penyampaian materi yang kurang sehingga menyebabkan subjek mengalami kelelahan/kejujuran akademik.

Kesehatan mental adalah salah satu masalah yang terjadi pada kesehatan masyarakat, khususnya bagi para mahasiswa yang berada di tahun pertama. Mereka rentan terhadap masalah kesehatan mental dikarenakan mereka mengalami transisi ganda yaitu transisi perkembangan dari remaja ke dewasa, dan transisi dari kehidupan baru seperti dari sekolah menengah atas ke universitas, dan kedua institusi tersebut sangatlah berbeda (Cheung et.al., 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Savitsky, et.al. (1989) yang menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada kalangan mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan selama pandemi sangat tinggi, meskipun menurut peneliti sebelumnya bahwa dalam keadaan normal mahasiswa pun tetap mengalami kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewaele et.al. (2019) yang menunjukkan bahwa siswa merasa cemas karena kurangnya kesenangan di dalam kelas. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Kapasia et.al. (2020) mengatakan bahwa sebagian besar dari peserta didik menderita stres, depresi dan kecemasan. Bukti-bukti yang berkembang memberi dukungan bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak yang sangat luas pada kesehatan mental para individu dan menjadi pemicu gangguan mental seperti, gangguan stres akut, depresi, dan kecemasan baik saat sekarang maupun untuk masa depan nanti (Holmes et.al., 2020).

Kelelahan dalam akademik atau biasa disebut sebagai *academic burnout* merupakan suatu fenomena psikologis yang sering terjadi dikalangan pelajar dan mahasiswa. *Academic burnout* didefinisikan sebagai kelelahan emosional karena tuntutan tugas yang dapat memunculkan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar, sehingga individu merasa malas untuk melakukan aktifitas belajar karena tidak yakin dengan kemampuannya (Maslach et.al., 2001). *Burnout* merupakan istilah yang tepat untuk menggambarkan perasaan individu saat mengerjakan tugas.

Kebosanan dan kelelahan adalah dua hal yang berbeda, namun saling berkaitan (Pines et.al., 1989). Jika dilihat dari ekspektasi/harapan penguatan seperti teori Bandura, kebosanan adalah keadaan dimana individu mengharapkan sedikit penguatan positif (misalkan *reward*, pujian, dukungan) dari suatu hasil pengerjaan tugas. Individu masih merasa puas dan senang dengan penguatan yang diberikan meskipun penguatan tersebut diberikan berulang kali, tetapi mungkin kehilangan nilainya. sedangkan kelelahan adalah keadaan tertekan saat mengerjakan tugas yang muncul bersamaan dengan tugas-tugas serta kejadian yang berlebihan, sehingga menyebabkan individu menjadi *burnout*. Berbeda dengan stres, *academic burnout* adalah dampak dari stres yang secara terus menerus sehingga menyebabkan individu merasa malas melakukan aktifitas belajar.

Maslach et.al. (2001) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam *burnout* yaitu *exhaustion*, *depersonalization* (*cynicism*), dan *emphreduced personal accomplishment*.

Aspek yang pertama adalah *exhaustion* yaitu reaksi pertama terhadap stress akibat tuntutan tugas. Ketika individu merasa lelah, mereka akan merasakan hal-hal lain secara berlebihan baik secara fisik, mental maupun emosional. Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan yang menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini merasakan kelelahan akibat tekanan dari tugas. Secara fisik, terdapat subjek yang menjadi insomnia karena terbiasa begadang mengerjakan tugas, badan merasa capek, mata panda dan lain sebagainya. Secara mental, hampir semua subjek dalam penelitian merasa tertekan akibat tuntutan tugas yang semakin hari semakin bertambah yang menyebabkan mereka merasakan stres. Sedangkan secara emosi, terdapat beberapa subjek yang merasakan *mood swing*, terkadang merasa sedih, bahagia, dan kesal.

Aspek yang kedua adalah *depersonalization* (*cynicism*) dimana keadaan ini berkaitan erat dengan sikap sinis dan kecenderungan individu untuk menarik diri dari lingkungan (tugas-tugas dan teman kuliah) sehingga meminimalkan keterlibatannya dalam tugas kuliah. Sesuai dengan hasil interview yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memilih untuk menghindari tugas-tugas kuliah dengan cara menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Mereka memilih untuk mengerjakan tugas saat disaat dekat dengan *deadline*. Selain itu, mereka juga cenderung merasa sinis terutama terhadap tugas-tugas yang materinya tidak dipahami.

Aspek yang ketiga adalah *reduced personal accomplishment* yaitu penurunan pencapaian pribadi individu yang berkaitan dengan menurunnya kompetensi diri, motivasi, dan produktivitas. Subjek dalam penelitian ini sebagian besar mengalami produktivitas selama kuliah online. Pada awal kuliah *online*, mereka bersemangat, namun semakin lama motivasi belajar mereka semakin menurun. Bahkan, untuk mengerjakan tugas mereka cenderung menunda-nunda dan merasa malas untuk mengerjakan.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini mengalami kelelahan akademik sehingga menyebabkan subjek mengalami perubahan emosi dengan cepat sebagai bentuk peluapan emosi ketika merasa stres, tertekan, dan lelah. Terkadang subjek juga merasa lebih sensitif dan mudah menangis, selain itu subjek juga merasa kesepian karena tidak memiliki teman dan merasa ketakutan serta kebingungan jika tidak memiliki teman dekat saat kuliah *offline* dilakukan. Kemudian berdasarkan penelitian ini dapat disarankan beberapa hal yaitu, untuk mahasiswa diusahakan untuk tidak selalu memaksakan diri ketika mulai merasa jenuh, ketika jenuh mahasiswa bisa melakukan kegiatan lain yang disenangi serta menyusun waktu antara mengerjakan tugas dengan istirahat agar menghindari munculnya kelelahan akademik. Untuk peneliti selanjutnya agar lebih mengembangkan dan meneliti lebih mendalam tentang kelelahan akademik dan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa ketika melakukan perkuliahan secara *online*.

Referensi

- Adnan M. & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students perspective. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45-51. <https://doi.org/10.33902/JPSP.%202020261309>
- Aguilera-hermida, A. P. (2020). College students use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100011>
- American Psychological Association.(2020). Stress in America™ 2020 a national mental health crisis. Article, USA. www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october
- Arden, M. A. & Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 25, 231–232.
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to online education in schools during a SARS-CoV-2 coronavirus (Covid-19) pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4), 1-9. <https://doi.org/10.29333/pr/7937>
- Cheung, K., Yuen, K., Hilda, M., Weiwei, L., & Wai, S. (2020). Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *Journal of Affective Disorders*, 274, 305–314. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041>
- Creswell, W. John. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (3rd ed). SAGE Publications. Inc.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 91(1), 157-160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Dewaele, J., Magdalena, A. F., & Saito, K. (2019). The effect of perception of teacher characteristics on Spanish EFL learners' anxiety and enjoyment. *The Modern Language Journal*, 0(0), 1–16. <https://doi.org/10.1111/modl.12555>
- Hess, Abigail. (2020, November 6th). *Staying engaged in class is the biggest coronavirus-related concern for college students, report finds*. <https://www.cnbc.com/2020/11/06/81percent-of-college-students-feel-coronavirus-anxiety-new-report.html>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Hidayat, Reja. (2020, September 10th). *Stres, burnout, jenuh: Problem siswa belajar daring selama Covid-19*. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>
- Kapasias, N., Paul, P., Roy, A., Saha, J., Zaveri, A., Mallick, R., Barman, B., Das, P., & Chouhan, P. (2020). Impact of lockdown on learning status of undergraduate and postgraduate students during COVID-19 pandemic in West Bengal, India. *Children and Youth Services Review*, 116, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105194>
- Kerr, Emma. (2020, October 26th). *Stress in college student: What to know*. <https://www.usnews.com/education/best-colleges/articles/stress-in-college-students-what-to-know>
- Kuswarno, E. (2009). *Metodelogi penelitian fenomenologi: konsepsi, pedoman dan contoh penelitian*. Widia Padjajaran.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C. (2015). *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* (2nd Edition; J. D. Wright, Ed.). Elsevier Ltd.
- Mishra, D. L., Gupta, D. T., & Shree, D. A.(2020). Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T. & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspect Med Educ*, 8, 90–97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
- Pace, C., Pettit, S. K., & Barker, K. S. (2020). Best practices in middle level quaranteaching: Strategies, tips and resources amidst COVID-19. *Becoming: Journal of the Georgia Association for Middle Level Education*, 31(1), 1-13. <https://doi.org/10.20429/becoming.2020.310102>
- Paredes, M. R., Apaolaza, O., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yanez-Martinez, D. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Elsevier Public Health Emergency Collection*, 170, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110455>
- Pines, A., Aronson, E., & Elliot. (1989). *Career burnout: Causes and cures*. Free Press.
- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Nurse Education in Practice Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wains, S. I., & Mahmood, W. (2008). Integrating m-learning with e-learning. *Proceedings of the 9th ACM SIGITE Conference on Information Technology Education*, 31-38. <https://doi.org/10.1145/1414558.1414568>