

Peran Harapan terhadap Kelelahan Akademik Mahasiswa selama Perkuliahan Daring

(The Role of Hope on Academic Burnout in College Students During Online Learning)

Flaviana Rinta Ferdian

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

**)flaviana.ferdian@atmajaya.ac.id*

Abstrak

Mahasiswa mengalami tantangan dalam menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Tantangan tersebut semakin meningkat selama perkuliahan daring. Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi segala permasalahan yang ada dapat menimbulkan kelelahan akademik, yang jika tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan depresi. Salah satu penggerak mahasiswa untuk mampu mengatasi kelelahan akademik adalah harapan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk meneliti peran harapan terhadap kelelahan akademik pada 145 mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring. Hipotesis pada penelitian ini adalah harapan memiliki peran yang signifikan terhadap kelelahan akademik mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur harapan adalah *Undergraduate Student Hope Scale* (Vincent et al., 2021) dan untuk mengukur kelelahan akademik menggunakan alat ukur *Academic Burnout Test* (Priscylia et al., 2021). Hasil regresi menunjukkan bahwa harapan berperan secara signifikan terhadap kelelahan akademik mahasiswa ($\beta=-0.448, F=35.835, t=-5.986, p<0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa harapan dapat memprediksi kelelahan akademik mahasiswa selama perkuliahan daring.

Kata kunci: *Harapan, kelelahan akademik, mahasiswa*

Abstract

Students experience challenges in completing their studies at college. Those challenges are further increased during online learning. Students who cannot overcome all existing problems can cause academic burnout, which, if not handled properly, will result in depression. One of the drives for students to be able to deal with academic burnout is hope. Therefore, this research examined hope's role in academic burnout in 145 online learning students. This study hypothesizes that hope has a significant role in student academic burnout. The sampling technique used is convenient sampling. The measuring tool used to measure hope is the Undergraduate Student Hope Scale (Vincent et al., 2021), and to measure academic burnout using the Academic Burnout Test (Priscylia et al., 2021). The regression results show that hope significantly affects student academic burnout ($\beta=-0.448, F=35.835, t=-5.986, p<0.001$). This shows that hope can predict student academic burnout during online learning.

Keywords: *hope, academic burnout, college students*

PENDAHULUAN

Dalam menempuh jenjang perguruan tinggi, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk

menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan agar dapat lulus tepat pada waktunya dengan nilai yang memuaskan (Avico, 2014). Tugas di jenjang

perguruan tinggi tentu saja berbeda dengan jenjang-jenjang sebelumnya (seperti, SMA dan SMP). Dilihat dari bentuk tugasnya, tugas mahasiswa lebih bervariasi dan memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Tugas yang diberikan juga tidak hanya dikerjakan secara individual, namun juga banyak yang dikerjakan secara berkelompok sehingga membutuhkan koordinasi yang baik. Selain itu tugas yang diberikan juga seringkali memiliki tenggat waktu yang berdekatan (Kljajic et al., 2022). Tuntutan akademik seperti tugas-tugas di perkuliahan diketahui menjadi salah satu faktor pemicu stres kategori sedang pada mahasiswa (Suharsono & Anwar, 2020).

Dosen selaku tenaga pengajar di perguruan tinggi juga memiliki peran yang berbeda dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Pada jenjang sebelumnya tenaga pengajar lebih banyak berperan sebagai sumber informasi dan pengetahuan. Namun, pada jenjang perguruan tinggi dosen lebih berperan sebagai fasilitator (Puspitasari et al., 2017). Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam mencari informasi dan mendapatkan pengetahuan. Hal ini tentu berdampak pada tekanan dan kesulitan yang lebih berat pada mahasiswa dalam menjalani studinya dibandingkan dengan jenjang sebelumnya (Aihie & Ohanaka dalam Qonita et al., 2021).

Tekanan dan kesulitan yang ada semakin meningkat dengan adanya pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19. Pembelajaran daring merupakan proses pembelajaran yang dilakukan dengan bantuan jaringan internet yang dapat menghubungkan pendidik dengan peserta didik dalam ruang belajar virtual sehingga pendidik dan peserta didik tidak harus berada dalam satu ruang dan waktu (Hakim & Zainiyati, 2021). Perkuliahan daring memiliki tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan mahasiswa sulit fokus dan sulit untuk memahami materi perkuliahan ketika belajar menggunakan metode daring (Widodo & Nursaptini, 2020). Sedikit atau tidak adanya interaksi tatap muka membuat pengawasan dari tenaga pengajar tidak seketat pembelajaran tatap muka. Demikian pula, kesempatan

untuk bertanya dan berdiskusi baik dengan dosen maupun teman juga menjadi terbatas. Oleh karena itu, pembelajaran daring meningkatkan tekanan dan kesulitan mahasiswa untuk terus berdisiplin diri dan mengarahkan diri lebih intens agar mereka dapat mengikuti proses pembelajaran daring dengan baik (Abdulkareem & Eidan, 2020; Cantoni et al., 2004). Selain itu, beberapa kendala yang perlu dihadapi oleh para mahasiswa selama perkuliahan daring, seperti kualitas jaringan internet, keterbatasan fitur aplikasi perkuliahan daring, layanan pengajaran dari dosen yang dinilai kurang maksimal oleh mahasiswa, kesulitan dalam memahami materi, kurangnya diskusi secara langsung, bahan ajar yang kurang lengkap, serta berkurangnya kemungkinan mahasiswa untuk dapat berinteraksi secara langsung (Hutauruk & Sidabutar, 2020.; Iping & Haeran, 2021).

Mahasiswa yang tidak mampu menangani berbagai masalah perkuliahan tersebut secara efisien akan rentan terhadap kelelahan akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Kelelahan akademik memiliki beberapa pengertian menurut para ahli. Schaufeli et al. (2002) menyatakan bahwa kelelahan akademik merupakan rasa kelelahan akibat tuntutan akademik yang tinggi, sehingga membuat peserta didik mengembangkan sikap negatif dan perasaan pesimis terhadap tugasnya. Menurut (Lee & Lee, 2018), kelelahan akademik adalah gejala psikologis yang terjadi sebagai respons terhadap stres akademik kronis, seperti yang berlaku pada para pelajar. Lalu, Zhang & Gan (2007) mengemukakan bahwa kelelahan akademik di kalangan mahasiswa mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis dan tidak peduli terhadap tugas sekolah seseorang, dan merasa tidak kompeten sebagai pelajar. Kelelahan akademik dapat ditimbulkan oleh stres akibat materi pelajaran, beban mata kuliah, atau faktor psikologis lainnya (Zhang & Gan, 2007).

Dimensi kelelahan akademik selama perkuliahan daring adalah *exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal alienation*. *Exhaustion* merupakan dimensi yang mengacu pada perasaan lelah secara fisik dan emosional serta terkurasnya energi tetapi tidak merujuk langsung

kepada orang lain sebagai sumber dari perasaan tersebut selama perkuliahan daring dalam masa pandemi (Schaufeli et al., 2002). *Negative learning emotion* merupakan dimensi yang meliputi sikap dan emosi negatif terhadap perkuliahan sehari-hari. Dimensi ini mendeskripsikan mahasiswa yang bosan dan memiliki antusiasme yang kurang terhadap perkuliahan daring yang dijalani dalam masa pandemi (Lin & Huang, 2012; Schaufeli et al., 2002). *Interpersonal alienation* merupakan dimensi yang mengacu kepada mahasiswa yang bersikap pasif dan merasa terasingkan baik dalam hubungan interpersonal atau dalam mengerjakan suatu tugas yang diberikan oleh dosen selama perkuliahan daring dalam masa pandemi (Lin & Huang, 2014).

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kelelahan akademik mahasiswa berkaitan dengan nilai yang buruk, kurangnya gairah dan minat untuk belajar, kecemasan ujian, dan prokrastinasi akademik (Chae, 2015; Kljajic et al., 2017; Stoeber et al., 2011; Yu et al., 2016). Penelitian juga menunjukkan bahwa kelelahan akademik yang berkelanjutan menimbulkan konsekuensi psikologis negatif seperti gejala depresi, hingga depresi itu sendiri (Grover et al., 2018). Oleh karena itu, dibutuhkan penanganan untuk mencegah terjadinya kelelahan akademik pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga dan aromaterapi efektif terhadap pengurangan kelelahan akademik pada mahasiswa (Palifiana et al., 2023). Dukungan sosial dan efikasi diri juga berperan menurunkan kelelahan akademik pada mahasiswa (Wistarini & Adijanti, 2019). Dalam mengatasi kelelahan akademik mahasiswa, harapan juga memiliki peran yang penting. Harapan adalah suatu respon yang kuat dalam menghadapi permasalahan, tantangan, atau kejadian tidak terduga yang sedang dialami melalui penetapan suatu tujuan yang diikuti dengan adanya motivasi dan dukungan sebagai upaya dalam mencapai tujuan (Snyder, 2002). Dengan adanya harapan, mahasiswa akan mampu untuk mengatasi kegelisahan selama menjalani pembelajaran daring, terutama berkaitan dengan tugas serta kegelisahan mereka terhadap penurunan akademis, dengan membuat perencanaan sehingga

dapat mengatasi kelelahan akademiknya. Harapan membuat mahasiswa dapat menghadapi segala permasalahan, tantangan, maupun kejadian tidak terduga yang sedang dialami melalui penetapan suatu tujuan yang diikuti dengan adanya motivasi dan dukungan sebagai upaya dalam mencapai tujuan (Miller, 2007).

Dengan menerapkan pemikiran penuh harapan, mahasiswa akan menemukan banyak *pathway* menuju tujuan pendidikan yang diinginkan, kemudian mahasiswa akan menyusun rencana untuk mencapai tujuannya serta mengatasi permasalahan-permasalahan akademik yang dihadapi. Selain itu, melalui pemikiran penuh harapan, mahasiswa mampu untuk tetap menjalankan tugasnya dengan kesulitan yang dihadapi dan tidak terhalang oleh pikiran-pikiran mencela diri sendiri dan emosi-emosi negatif lainnya. Mahasiswa dengan harapan yang tinggi yakin bahwa dirinya mampu menghadapi segala tuntutan dan kesulitan akademik yang ada (Pramudana et al., 2018; Snyder et al., 2002). Dengan demikian, harapan berperan dalam menghadapi kelelahan akademik yang dihadapi mahasiswa selama perkuliahan daring.

Penelitian sebelumnya mengenai kaitan antara harapan terhadap kelelahan akademik pada mahasiswa selama perkuliahan daring masih jarang diteliti. Penelitian sebelumnya, meneliti mengenai kaitan harapan dengan kelelahan akademik pada mahasiswa kedokteran di Iran (Davood Mohammadi et al., 2019) dan Amerika (Duncan & Hellman, 2020). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Davood Mohammadi et al. (2019) dan Duncan & Hellman (2020) adalah penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Indonesia dan secara spesifik pada pembelajaran daring yang tentu dinamika kelelahan akademiknya berbeda dengan pembelajaran tatap muka. Pembelajaran daring memberikan fleksibilitas dan aksesibilitas mengenai waktu dan tempat untuk belajar (Broadbent & Poon, 2015). Meskipun demikian, adanya pembelajaran daring mengakibatkan berkurangnya kemungkinan mahasiswa untuk dapat berinteraksi secara langsung (Iping & Haeran, 2021). Tidak dapat berinteraksi secara langsung memunculkan beberapa

permasalahan lain pada mahasiswa seperti kesulitan untuk mengerjakan tugas kuliah, kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas kuliah, kesulitan memahami dosen, malu untuk bertanya, sulit berkomunikasi dengan teman seangkatan, serta kesulitan untuk bergaul dengan teman seangkatan (Rahayu & Arianti, 2020).

Penelitian sebelumnya mengenai harapan dan kelelahan akademik juga lebih banyak diteliti pada atlet (Davood Mohammadi et al., 2019; Gustafsson et al., 2017). Penelitian di Indonesia sendiri lebih banyak mengaitkan antara kelelahan akademik dengan *self-efficacy* (Marchella et al., 2023; Orpina & Prahara, 2019) maupun dengan prokrastinasi akademik (Farkhah et al., 2022; Marchella et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat peran harapan

terhadap kelelahan akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat peran yang signifikan antara harapan dengan kelelahan akademik mahasiswa selama perkuliahan daring.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan noneksperimental. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelelahan akademik sebagai variabel dependen dan harapan sebagai variabel independent. Kedua variabel tersebut dibagikan secara daring menggunakan kuesioner melalui microsoft forms. Partisipan dalam penelitian ini adalah 145 mahasiswa S1. Gambaran partisipan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data demografis partisipan penelitian

Data	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Pria	27	18.62
Wanita	118	81.38
Usia (Tahun)		
17	2	1.38
18	59	40.69
19	66	45.52
20	16	11.03
23	1	0.69
26	1	0.69

Adapun teknik sampling yang digunakan untuk penelitian ini adalah *convenience sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih partisipan berdasarkan kemauan dan kesediaannya untuk diteliti (Creswell, 2012). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Undergraduate Student Hope Scale* (Vincent et al., 2021) dan *Academic Burnout Test* (Priscylia et al., 2021) yang dibagikan secara daring menggunakan microsoft forms.

Undergraduate Student Hope Scale digunakan untuk mengukur harapan mahasiswa akan masa

depannya yang terdiri atas 41 item. Alat ukur ini memiliki dua dimensi yaitu *agency* dan *pathways*. Contoh item pada dimensi *agency* adalah “Saya yakin dengan rencana saya dalam penyelesaian studi.” Contoh item pada dimensi *pathways* adalah “Saya memiliki rencana cadangan ketika rencana awal tidak berhasil.” Skala ini menggunakan enam poin skala likert dari skala 1 (jarang) hingga 6 (selalu). Dimensi *agency* memiliki nilai reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,953 dan dimensi *pathways* memiliki nilai reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,934.

Kelelahan akademik diukur menggunakan *Academic Burnout Test* yang memiliki 24 item. Alat ukur ini memiliki tiga dimensi yaitu *exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal alienation*. Contoh item pada dimensi *exhaustion* adalah “Saya merasa energi saya habis untuk melakukan kegiatan setelah kuliah.” Contoh item pada dimensi *negative learning emotion* adalah “Saya mudah merasa bosan ketika belajar di kelas daring.” Contoh item pada *interpersonal alienation* adalah “Saya mengabaikan pertanyaan dosen dalam kelas daring sebab akan ada mahasiswa lain yang bisa menjawab.” Skala yang digunakan untuk alat ukur *Academic Burnout Test* adalah skala Likert dengan rentang skala 1 (sangat tidak sesuai) sampai skala 7

(sangat sesuai). Dimensi *exhaustion* memiliki nilai reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,893. Dimensi *negative learning emotion* memiliki nilai reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,853. Sedangkan, dimensi *interpersonal alienation* memiliki nilai reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,671. Analisis dilakukan menggunakan analisis regresi linear dengan bantuan software JASP 0.16.

HASIL

Pengujian deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran dari variabel harapan dan kelelahan akademik. Hasil dari pengujian deskriptif ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. (Gambaran deskriptif variabel penelitian)

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean
Harapan	2.17	5.93	4.32
<i>Agency</i>	2.21	6.00	4.36
<i>Pathways</i>	2.12	5.88	4.27
Kelelahan Akademik	1.63	6.25	3.99
<i>Exhaustion</i>	1.60	7.00	4.59
<i>Negative Learning Emotion</i>	0.67	3.33	1.86
<i>Interpersonal Allienation</i>	1.20	6.00	3.35

Untuk pengujian normalitas, dilakukan uji normalitas pada variabel harapan dan kelelahan akademik memiliki nilai signifikansi 0.712 ($p > 0.05$). Hasil tersebut berarti data terdistribusi secara normal. Uji asumsi selanjutnya adalah uji linearitas. Uji linearitas mengasumsikan bahwa hubungan dari kedua variabel harus bersifat linear. Untuk melakukan pengujian asumsi ini, peneliti melakukan analisis melalui aplikasi JASP dengan melihat grafik dari *Q-Q plot standardized residuals*. Asumsi tersebut dapat terpenuhi apabila *standardized residuals* atau titik-titik data dalam grafik berada pada sepanjang garis diagonal (Field, 2009). Dari dua skala, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas untuk kedua

skala terpenuhi karena kedua skala memiliki titik-titik data yang berada di sepanjang garis diagonal.

Hasil regresi ditemukan bahwa ada peran yang signifikan antara harapan dan kelelahan akademik ($\beta = -0.448, F = 35.835, t = -5.986, p < 0.001$). Nilai R square dalam penelitian ini didapatkan sebesar 0.200 atau 20%. Hal tersebut memiliki pengertian bahwa proporsi varian antara dua variabel adalah sebesar 20%, sedangkan 80% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Peneliti kemudian melakukan analisis korelasi pearson antara dimensi harapan dengan dimensi kelelahan akademik. Berikut adalah hasil analisisnya

Tabel 3. Hasil korelasi pearson antara dimensi harapan dan dimensi kelelahan akademik

Variabel	Agency Pathways Exhaustion Negative Allienation				
1. Agency	Pearson's r	—			
	p-value	—			
2. Pathways	Pearson's r	0.889	—		
	p-value	<.001	—		
3. Exhaustion	Pearson's r	-0.243	-0.202	—	
	p-value	0.003	0.015	—	
4. Negative	Pearson's r	-0.569	-0.526	0.688	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	—
5. Allienation	Pearson's r	-0.385	-0.353	0.510	0.518 —
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001 —

Hasil korelasi pearson menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dimensi harapan (*agency* dan *pathways*) dengan dimensi kelelahan akademik (*exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal alienation*). Dimensi *agency* berhubungan secara negatif dan signifikan dengan dimensi *exhaustion* ($r=-0.243$, $p=0.003$), *negative learning emotion* ($r=-0.569$, $p<.001$), dan *interpersonal allienation* ($r=-0.385$, $p<.001$). Hal ini menunjukkan semakin tinggi *agency* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal alienation* mahasiswa.

Dimensi *pathways* berhubungan secara negatif dan signifikan dengan dimensi *exhaustion* ($r=-0.202$, $p=0.015$), *negative learning emotion* ($r=-0.526$, $p<.001$), dan *interpersonal allienation* ($r=-0.353$, $p<.001$). Hal ini menunjukkan semakin tinggi *pathways* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal alienation* mahasiswa.

Apabila tabel membutuhkan tempat yang lebih lebar atau satu halaman penuh, sebaiknya diletakkan di halaman lampiran.

DISKUSI

Uji regresi harapan terhadap kelelahan akademik menunjukkan bahwa hasil penelitian sesuai dengan hipotesis penelitian. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa harapan

memiliki peran yang signifikan terhadap kelelahan akademik (Gustafsson et al., 2013). Harapan yang tinggi diketahui mengurangi dampak negative dari stress yang dihadapi para atlet olahraga (Gustafsson et al., 2013). Demikian pula, pada mahasiswa, dengan adanya harapan yang tinggi dapat mengurangi dampak negative dari tekanan maupun kesulitan yang dihadapi selama perkuliahan seperti tugas perkuliahan, cara mengajar dosen, dan metode belajar daring. Harapan membuat mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi kesulitan dan mampu mencapai cita-citanya (*agency*). Harapan membuat mahasiswa mampu membuat rencana-rencana untuk mencapai tujuannya dan menjalani rencana-rencananya tersebut demi mencapai tujuan (*pathways*). Hal inilah yang membantu mahasiswa mengurangi persepsi stress yang dapat mengarah ke berkurangnya kelelahan akademik mahasiswa (Gustafsson et al., 2013; Snyder, 2002; Yu et al., 2016)

Hasil ini juga selaras dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswa dengan pembelajaran tatap muka di Iran dan Amerika (Davood Mohammadi et al., 2019; Duncan & Hellman, 2020). Hasil penelitian di Iran dan Amerika tersebut dapat menjelaskan peran harapan terhadap kelelahan akademik pada pembelajaran daring. Hal ini disebabkan baik perkuliahan tatap muka maupun daring memiliki rintangannya sendiri, hanya berbeda jenis rintangannya saja. Pada perkuliahan daring,

mahasiswa mengalami rintangan, seperti sulit untuk berdiskusi dengan teman maupun dosen, sulit untuk fokus, dan sulit untuk memahami materi yang menyebabkan kelelahan akademik. Mahasiswa dengan harapan yang tinggi memiliki motivasi yang lebih besar untuk menemukan cara alternatif menghadapi rintangan tersebut dengan cara yang kreatif. (Davood Mohammadi et al., 2019; Peterson & Byron, 2008). Mereka cenderung lebih baik dalam menyelesaikan masalah dan menggunakan strategi koping yang lebih efisien dibandingkan mahasiswa dengan harapan yang rendah (Bellizzi & Blank, 2006; Peterson & Byron, 2008). Oleh karena itu, walaupun banyak rintangan yang dihadapi selama perkuliahan daring mereka tetap mampu untuk menghadapinya dengan kreatif dan menggunakan strategi koping yang efisien sehingga mereka tidak mengalami kelelahan akademik.

Hasil analisis pada setiap dimensi harapan dengan dimensi kelelahan akademik menunjukkan hubungan negatif dan signifikan. Dimensi *agency* berhubungan secara negatif dan signifikan dengan dimensi *exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal allineation*. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *agency* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal alienation* mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi bahwa dirinya mampu untuk memanfaatkan rencana dan kemampuannya dalam mencapai tujuan (Snyder, 2002) cenderung memiliki perasaan lelah secara fisik dan emosional yang rendah (Schaufeli et al., 2002), memiliki emosi negatif yang cenderung rendah (Lin & Huang, 2012; Schaufeli et al., 2002), juga memiliki sikap pasif yang cenderung rendah (Lin & Huang, 2014) selama perkuliahan daring dalam masa pandemi.

Dimensi *pathways* berhubungan secara negatif dan signifikan dengan dimensi *exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal allineation*. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *pathways* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *exhaustion*, *negative learning emotion*, dan *interpersonal alienation* mahasiswa. Mahasiswa yang

membuat dan mengembangkan suatu rencana yang spesifik untuk mencapai tujuannya (Snyder & Lopez, 2002) cenderung memiliki perasaan lelah secara fisik dan emosional yang rendah (Schaufeli et al., 2002), memiliki emosi negatif yang cenderung rendah (Lin & Huang, 2012; Schaufeli et al., 2002), juga memiliki sikap pasif yang cenderung rendah (Lin & Huang, 2014) selama perkuliahan daring dalam masa pandemi.

Peneliti juga menyadari bahwa terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* yaitu *convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan metode dimana peneliti memilih partisipan karena mereka bersedia dan tersedia untuk diteliti (Creswell, 2012). Penelitian ini akan lebih baik apabila pengumpulan data dilakukan dengan metode *probability sampling* yaitu metode dimana peneliti memilih individu yang mewakili suatu populasi. Hal ini dikarenakan data yang diperoleh akan lebih merepresentasikan suatu populasi sehingga dapat digeneralisasikan di suatu populasi (Creswell, 2012). Karakteristik partisipan penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliahan daring di Indonesia. Peneliti menyadari bahwa partisipan yang berhasil didapatkan hanya berasal dari satu Universitas saja di Jakarta. Peneliti merasa ada baiknya apabila partisipan yang dikumpulkan tersebar dari berbagai domisili di Indonesia dan memiliki proporsi yang seimbang, sehingga penelitian ini dapat sepenuhnya mewakilkan mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di Indonesia.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah supaya dapat mempertimbangkan kemungkinan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kelelahan akademik selain harapan. Peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis regresi berganda ataupun analisis mediator sehingga dapat memperkaya pemahaman untuk mengantisipasi kelelahan akademik pada mahasiswa. Baik untuk penelitian selanjutnya, dapat menyebarkan data dengan metode *non-probability sampling* dan tersebar dari berbagai domisili di Indonesia. Penelitian selanjutnya juga dapat mengaitkan antara harapan dan

kelelahan akademik pada pembelajaran tatap muka. Dari hasil penelitian ini, peneliti memiliki saran bagi universitas untuk dapat memberikan pelatihan terkait harapan pada mahasiswa. Pelatihan untuk menanamkan keyakinan bahwa mahasiswa mampu mencapai tujuan dan melakukan rencana-rencana untuk mencapai tujuannya tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji regresi yang dilakukan pada harapan berperan secara negative signifikan terhadap kelelahan akademik pada perkuliahan daring. Dengan demikian, jika tingkat harapan yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi, maka tingkat kelelahan akademik mahasiswa akan rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkareem, T. A., & Eidan, S. M. (2020). Online Learning for Higher Education Continuity (during COVID-19 Pandemic). *International Journal of Inspiration, Resilience & Youth Economy*, 4(2), 125–131. <https://doi.org/10.18576/ijye/040206>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Avico, R. S. (2014). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi pada mahasiswa Bengkulu yang bersekolah di Yogyakarta. In *Jurnal Fakultas Psikologi* (Vol. 2, Issue 2).
- Bellizzi, K. M., & Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25(1), 47–56. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.47>
- Broadbent, J. , & Poon, W. L. (2015). Self-Regulated Learning Strategies & Academic Achievement in Online Higher Education Learning Environment: A Systematic Review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13.
- Cantoni, V., Cellario, M., & Porta, M. (2004). Perspectives and challenges in online learning: towards natural interaction paradigms. *Journal of Visual Languages & Computing*, 15(5), 333–345.
- Chae, M.-S. (2015). The mediating effects of test anxiety on the relationship between socially-prescribed perfectionism and academic burnout of female college students in a dental hygiene department. *Journal of Korean Academy of Oral Health*, 39(4), 295. <https://doi.org/10.11149/jkaoh.2015.39.4.295>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.
- Davood Mohammadi, S., Moslemi, Z., & Ghomi, M. (2019). *The Relationship between Hope Components with Academic Burnout, Motivation, and Status of Students in Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran*.
- Duncan, A. R., & Hellman, C. M. (2020). The Potential Protective Effect of Hope on Students' Experience of Perceived Stress and Burnout during Medical School. *The Permanente Journal*, 24, 1. <https://doi.org/10.7812/TPP/19.240>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.23164.64640>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (Third Edition). SAGE Publications Ltd.
- Grover, S., Sahoo, S., Bhalla, A., & Avasthi, A. (2018). Psychological problems and burnout among medical professionals of a tertiary care hospital of North India: A cross-sectional study. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(2), 175–188.

- <https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.25417>
- Gustafsson, H., DeFreese, J., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 109–113.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(5), 640–649.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.008>
- Hakim, L., & Zainiyati, H. S. (2021). Penggunaan online learning pada matakuliah hermeneutika al quran (studi terhadap mahasiswa semester VI STAI Al Anwar Sarang Rembang). *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, *5*(1), 001–014.
- Hutauruk, A., & Sidabutar, R. (n.d.). Kendala Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Matematika: Kajian Kualitatif Deskriptif. In *SEPREN: Journal of Mathematics Education and Applied* (Vol. 02, Issue 01).
- Iping, B., & Haeran. (2021). Perkuliahan daring dan tatap muka: antara cita dan realita. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2*(2), 433–442.
- Kljajic, K., Gaudreau, P., & Franche, V. (2017). An investigation of the 2×2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, *57*, 103–113.
- Kljajic, K., Schellenberg, B. J. I., & Gaudreau, P. (2022). Why do students procrastinate more in some courses than in others and what happens next? Expanding the multilevel perspective on procrastination. *Frontiers in Psychology*, *12*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.786249>
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, *39*(3), 217–233.
<https://doi.org/10.1177/0143034318766206>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, *13*(3), 231–243.
<https://doi.org/10.1177/1469787412452983>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, *15*(1), 77–90.
<https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Marchella, F., Matulesy, A., Pratitis, N., & Psikologi, F. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? *INNER: Journal of Psychological Research*, *3*(1), 28–37.
- Miller, J. F. (2007). Hope: A Construct Central to Nursing. *Nursing Forum*, *42*(1), 12–19.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, *3*(2), 119–130.
- Palifiana, D. A., Khadijah², S., Widayati³, R. W., Kumoro, R., ¹²³fakultas, J., Kesehatan, I., Respati, U., ⁴fakultas, Y., Achmad, U., & Yogyakarta, Y. (2023). Efektifitas yoga dan aromaterapi terhadap pengurangan kelelahan akademik mahasiswa. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *14*(2), 80.
<https://doi.org/10.36419/jki.v14i2.859>
- Peterson, S. J., & Byron, K. (2008). Exploring the role of hope in job performance: results from four studies. *Journal of Organizational Behavior*, *29*(6), 785–803.
- Pramudana, C., Program, L., Bisnis, M., Manajemen, S., & Ekonomi, F. (2018). *Hubungan Hope, Self-Efficacy, Resilience, Dan Optimism Dengan Entrepreneurial Intention Mahasiswa*

- Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Petra* (Vol. 6, Issue 2).
- Priscylia, A., Pradhita, C. T., Andre, J., Yovitapaska, M., Vitaya, N. H., Ferdian, F. R., & Suryani, A. O. (2021). *Laporan Penyusunan Alat Ukur "Academic Burnout."*
- Puspitasari, I., Purwasih, R., Nurjaman, A., Studi Pendidikan Matematika, P., & Siliwangi Bandung, S. (2017). Analisis hambatan belajar mahasiswa pada mata kuliah program linear. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 6(1), 39–46. <http://journal.unipma.ac.id/index.php/jipm>
- Qonita, I., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2021). Stres akademik sebagai mediator kontribusi konsep diri akademik terhadap keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 119–132. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4531>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 73–84.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Rom ´ A, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. <https://about.jstor.org/terms>
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820–826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A., & Feast, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, 31(4), 513–528. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.570251>
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1–12. <https://scholar.archive.org/work/ezhxwhdesngsfidave57s7oige/access/wayback/http://ejournal.ummm.ac.id/index.php/cognicia/article/download/11527/pdf>
- Vincent, N., Yenata, Y. N., Nirmalasari, H., Laurentius, J., Natassa V. S., K., Ferdian, F. R., & Suryani, A. O. (2021). *Laporan Penyusunan Alat Ukur "Undergraduate Student Hope Scale."*
- Widodo, A., & Nursaptini, N. (2020). Merdeka belajar dalam pandemi: Persepsi mahasiswa terhadap In *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi* (Vol. 8, Issue 2).
- Wistarini, N. N. I. P., & Adijanti, M. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164–173.
- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *J Med Educ*, 28(1), 49–55. <https://doi.org/10.3946/kjme.2016.928.1.49>
- Zhang, Y., & Gan, Y. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.

Naskah masuk: 27 April 2023

Naskah diterima: 19 Januari 2024