

PENERAPAN MANAJEMEN SECURITY PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG MENGALAMI AKADEMIK BURNOUT

Aisyah Nurfitriani *¹

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Jaya,
Indonesia

aisyahnurfitriani03@gmail.com

Edy Soesanto

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Jaya,
Indonesia

edy.soesanto@dsn.ubharajaya.ac.id

Elen Nofita Sari

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Jaya,
Indonesia

ellennofitasari@gmail.com

Wahyuning Tyas Permatasari

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Jaya,
Indonesia

tyasw873@gmail.com

Abstract

Academic Burnout is a condition or situation experienced by an individual where he feels tired which refers to psychological factors. This burnout is caused by the learning activities carried out which make the individual feel emotionally tired. Students who experience burnout will exhibit behavior that will cause delays in learning patterns. The behavior of these aspects given or shown by students needs to be controlled. Security Management is a security system or system of understanding how to prevent obstacles, disturbances and threats appropriately and effectively against the conditions being experienced. The method used in this research is a literature review which is used as a content review, because literature helps the writer provide understanding and meaning of the writing that is being done. Researchers look for literature sources that help researchers uncover academic burnout and security management, then analyze and conduct discussions. The results of the analysis carried out by the author on how Security Management is applied to students who experience academic burnout, namely

¹ Korespondensi Penulis

currently students who experience academic burnout are in the moderate category. Academic burnout arises from the existence of poor relationships between lecturers and students which can give rise to procrastinator behavior. , lack of appreciation, work overload, and injustice. Academic burnout can be overcome with social support, especially from family, students must have resilience, and students must also implement stress management. The conclusion is that students who experience academic burnout are in the moderate category. Students can apply stress management, resilience and get social support.

Keywords: Security Management, Academic Burnout, Students

Abstrak

Akademik Burnout adalah sebuah kondisi atau keadaan yang dialami oleh individu dimana ia merasakan kelelahan yang mengacu pada faktor psikologisnya, *burnout* ini disebabkan karena adanya kegiatan pembelajaran yang dilakukan yang membuat individu merasa lelah secara emosional. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan memberikan perilaku yang akan menyebabkan keterlambatan dalam pola pembelajaran. Perilaku dari aspek-aspek yang diberikan atau ditunjukkan mahasiswa ini perlu adanya kontrol. Manajemen Security adalah sebuah sistem pengamanan atau sistem pemahaman tentang bagaimana cara mencegah terjadinya hambatan, gangguan, dan ancaman yang tepat dan efektif terhadap kondisi yang sedang dialami. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan literatur yang digunakan sebagai *contact review*, karena literatur membantu penulis memberikan pemahaman dan arti dari penulisan yang sedang dilakukan. Peneliti mencari sumber-sumber literatur yang membantu peneliti mengungkap tentang akademik *burnout* dan manajemen security, lalu menganalisa dan melakukan pembahasan. Hasil dari analisis yang dilakukan penulis terhadap bagaimana penerapan Manajemen Security terhadap mahasiswa yang mengalami akademik *burnout* yakni pada saat ini mahasiswa yang mengalami akademik *burnout* yang berada kategori sedang Akademik *burnout* muncul dari adanya hubungan relasi yang kurang baik antara dosen dan mahasiswa yang dapat menimbulkan perilaku *procrastinator*, kurangnya penghargaan, *work overload*, dan ketidakadilan. Akademik *burnout* dapat diatasi dengan dukungan sosial terutama dari keluarga, mahasiswa harus memiliki resiliensi, dan mahasiswa juga harus menerapkan manajemen stress. Kesimpulan mahasiswa yang mengalami akademik *burnout* masuk dalam kategori sedang. Mahasiswa dapat menerapkan manajemen stress, resiliensi dan mendapatkan dukungan sosial.

Kata kunci : Manajemen Security, Akademik Burnout, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Akademik *burnout* merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan secara fisik, mental, dan emosional, yang ditandai dengan sikap menghindari dari lingkungan, serta penilaian diri yang rendah. Kondisi *Burnout* akademik ini dapat

disebabkan oleh adanya tuntutan akademik yang berlebihan dan berkepanjangan, hingga menyebabkan individu mengalami stress dan mempengaruhi kondisi mental dan juga prestasi akademik. seseorang yang mengalami *Burnout* akademik menunjukkan adanya kelelahan secara fisik serta mental, kehilangan rasa minat untuk belajar, menghindari lingkungan belajar, serta adanya perasaan tidak berdaya, dan merasa putus asa. (Lailatul Muflihah, 2020).

Beberapa aspek dari *burnout* akademik menurut (Alsaad et al., 2021) dan (Febriani et al., 2021) yaitu: kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan penghargaan pada diri individu. Apabila mengamati pada aspek kelelahan emosional, hal ini dapat terjadi karena disebabkan oleh tuntutan penugasan dari dosen yang dirasa berlebihan atau melebihi kemampuan diri individu hingga membuat individu menjadi frustrasi dan stres. Pada aspek sinisme merupakan suatu sikap ketidakacuhan terhadap pekerjaan, penugasan, dan tanggung jawab, kehilangan minat dalam pembelajaran, serta melihat kebiasaan atau institusi sebagai suatu hal yang tidak bermakna. Kemudian pada aspek penurunan penghargaan terhadap diri individu dapat digambarkan seperti melemahnya kepercayaan diri dan keyakinan yang mengarah pada menurunnya keinginan dalam berkompetensi, ketidak inginan untuk menjadi sukses, dan meningkatnya ketidakefektifan pada diri individu.

(Orpina & Prahara, 2019) menjelaskan *burnout* akademik yang terjadi pada mahasiswa biasanya akan mengarah pada stress, beban, ataupun suatu faktor psikologis mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa mengikuti suatu proses akademik, kemudian mahasiswa akan memperlihatkan kondisi yang lelah secara emosional, perasaan atas pencapaian diri yang rendah, dan kecenderungan untuk menjadi depresi. *Burnout* akademik pada umumnya dirasakan oleh mahasiswa saat memiliki beban maupun tuntutan akademik yang bagi mahasiswa melebihi kemampuan yang dimiliki dan secara terus menerus berdatangan. Situasi tersebut dapat dialami oleh siapa saja, termasuk para mahasiswa yang sedang menempuh pendidikannya.

Manajemen Security juga dapat dikatakan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya hambatan dan ancaman supaya tidak memicu kerugian yang diselenggarakan dengan ilmu manajemen. kerugian dapat terjadi karena adanya kejahatan yang dilakukan oleh sesama individu dan ini adalah suatu hal yang harus dicegah. Maka dari itu diperlukan adanya upaya untuk melakukan tindakan yang tujuannya untuk mempersempit ruang lingkup suatu gangguan, ancaman yang termasuk juga tindak kekerasan. hal itu dapat dilaksanakannya dengan mengurangi niat si pelaku dan memperkecil kesempatan terjadinya tindak kejahatan. (Susanto et al., 2023)

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode Literature Review melibatkan pengumpulan buku, majalah, jurnal, dan sumber-sumber relevan lainnya yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, dengan tujuan untuk mengidentifikasi teori-teori yang relevan dengan masalah yang sedang diteliti. Sumber data untuk Literature Review berasal dari berbagai sumber, termasuk jurnal nasional dan internasional.

Pengumpulan data dalam Literature Review dilakukan melalui pencarian artikel yang relevan berdasarkan topik, mengelompokkan artikel berdasarkan relevansi dengan topik penelitian, serta pengurutan dan perbandingan data yang berkaitan dengan topik penelitian. Pengelompokkan data dilakukan berdasarkan struktur tematik, yang membantu mengelompokkan sumber-sumber literatur sesuai dengan tema atau topik penelitian, sehingga memperkuat fokus dan ketajaman penelitian.

Pencarian jurnal menggunakan portal google scholar yang terbit dengan kisaran waktu 2017-2023 dengan menggunakan kata kunci judul diantaranya “Manajemen Security”, dan “Akademik Burnout” yang diidentifikasi berdasarkan relevansi dari isi jurnal dan topik yang terkait.

Setelah artikel terkumpul selanjutnya peneliti mengelompokkan sejumlah artikel yang telah didapatkan berdasarkan relevansi topik Manajemen Security dan Burnout Akademik. Selain topik, peneliti juga mengelompokkan artikel berdasarkan tahun penelitian. Artikel yang diutamakan berkisar penelitian 5 tahun terakhir, namun bila masih ada ilmu atau pembahasan yang belum berubah akan diperluas menjadi artikel dengan tahun penelitian 10 tahun terakhir. Dari jumlah pencarian, didapatkan 11 artikel relevan dan sesuai rentang tahun terbit terbaru. Dengan rincian sebanyak 9 artikel mempunyai kriteria penuh dan 2 artikel mempunyai kriteria menengah. Kesebelas artikel ini digunakan dalam membahas dan membandingkan penelitian sesuai topik berdasarkan relevansi topik. Kemudian artikel yang sudah dikelompokkan peneliti analisis penjelasan struktur mengenai keterkaitan artikel dan topik penelitian. Lalu penulis membandingkan apabila ada jurnal yang saling berhubungan. Penambahan artikel jurnal maupun textbook lain bersifat memperkuat dan menambah ketajaman pembahasan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan mengungkapkan hasil analisis dari 15 artikel atau jurnal yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu yang dijadikan sebagai sumber penelitian yang dilakukan oleh penulis. Artikel atau jurnal tersebut telah dipaparkan dalam bab 2 mengenai kajian pustaka. Pada penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pada saat ini mengalami akademik burnout pada tingkat sedang, yang akan memberikan dampak emosional pada

mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Universitas Negeri Padang mengalami Akademik *Burnout* dengan kategori sedang yang dimana kelelahan emosional, mengalami depersonalisasi dan mahasiswa mengalami penurunan dalam efikasi pencapaian akademik. Dalam penelitian (Salma Yusriyyah, Dedep Nugraha, 2020) bahwa dari keseluruhan mahasiswa (100%) ada pada tingkat stress akademik sedang dan ada 94,2% mahasiswa ada pada tingkatan akademik *burnout* yang rendah.

Dampak yang akan ditimbulkan dari akademik *burnout* yakni mahasiswa akan stress dan emosional yang terjadi akibat dari pembelajaran yang dilakukan pada perkuliahan. Mahasiswa akan merasa tertekan apalagi jika tidak bisa mengontrol *burnout* yang dialami. Dampak yang ditimbulkan lainnya yakni kelelahan emosi dan menurunnya pencapaian prestasi akademik mahasiswa, stress akademik.

Akademik *burnout* timbul karena adanya hubungan relasi kurang baik antara dosen dan mahasiswa, mahasiswa merasa kurang dihargai atas apa yang telah dikerjakan, penugasan yang overload atau berlebihan dari kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa itu sendiri. Penyebab yang terjadi ini bisa menimbulkan perilaku prokrastinasi yang juga menjadi salah satu penyebab *burnout*. Prokrastinasi adalah orang yang menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Hal ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marchella et al., 2023) di Surabaya yang dilakukan pada 130 responden mahasiswa pada tingkat akhir bahwa orang yang mengalami perilaku prokrastinasi tinggi maka akan akademik *burnout* yang dialami juga tinggi, jadi dalam perilaku prokrastinasi akan berpengaruh pada akademik *burnout* pada mahasiswa kedua hal ini saling mempengaruhi.

Manajemen security adalah upaya yang dilakukan untuk mencegah atau menangani hambatan dan ancaman yang terjadi yang menyebabkan kerugian. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Pradhana & Wibowo, 2020) bahwa manajemen security memiliki peranan yang sangat penting untuk membantu mencegah atau menangani sebuah masalah yang terjadi, karena manajemen security akan memberikan dampak yang baik dan akan membantu mahasiswa dalam mengatasi akademik *burnout* yang dihadapi. Ketika manajemen security diberikan secara efektif dan tepat akan mempengaruhi terhadap permasalahan yang terjadi.

Dari tinjauan literatur yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa pada saat ini mengalami akademik *burnout* pada tingkat sedang dan memberikan dampak yang serius bagi diri mahasiswa bahkan bisa membuat mahasiswa merasa stress dan tertekan. Ada upaya atau strategi yang bisa dilakukan untuk meminimalisir dampak yang timbulkan dari akademik *burnout*. Perlu adanya manajemen security yang membantu memberikan keamanan dan membantu agar mahasiswa tidak mengalami akademik *burnout*. Berikut ini adalah manajemen security yang dapat diterapkan:

1. Mahasiswa memiliki Resilenc tinggi.

Resilience adalah kemampuan untuk menghadapi, dan mengatasi rintangan serta hambatan dalam konteks Pendidikan, yang melibatkan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dalam pengembangan Pendidikan, bertahan dan menyesuaikan diri saat kondisi sulit dalam bidang akademik. Resiliensi akademik dapat membantu meningkatkan keberhasilan dalam Pendidikan walau ada kesulitan, yang dapat membantu mencapai keberhasilan dalam bidang akademik seperti, meraih prestasi yang baik dalam belajar dan menghadapi rintangan atau masalah dalam Pendidikan.

2. Memanajemen stress

Strategi manajemen stress yang diberikan secara efektif dan baik akan membantu mengurangi stress akibat akademik *burnout*, manajemen stress meliputi cara-cara menyelesaikan tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan memperhatikan waktu yang dibutuhkan dan strategi pelaksanaan. Mahasiswa harus bisa mengelola pekerjaan yang mereka lakukan agar tidak membuat stress.

3. Dukungan Sosial

Dukungan social sangat memberikan pengaruh bagi mahasiswa, adanya dukungan social yang diterima dengan baik dan sportif dari lingkungan membantu mahasiswa untuk bisa menghadapi tekanan-tekanan dan memberikan kesejahteraan bagi mahasiswa, faktor lingkungan memberikan kontribusi untuk membantu mahasiswa menyesuaikan diri terhadap hal-hal yang menyebabkan *burnout*. Dukungan social dari orang tua juga factor yang sangat membantu mahasiswa dalam menghadapi *burnout*.

Mahasiswa yang mengalami akademik *burnout* cenderung menerapkan manajemen stres dengan menggunakan resiliensi sebagai strategi untuk mengatasi kesulitan akademik dan menjaga kesejahteraan mereka. Resiliensi, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, adalah kemampuan individu untuk mengatasi rintangan dan kesulitan dalam kehidupan, termasuk dalam konteks akademik.

Dengan menerapkan manajemen sekuriti yang melibatkan resiliensi tinggi, dukungan sosial dari lingkungan, khususnya orang tua, dan manajemen stres, mahasiswa memiliki kesempatan lebih baik untuk mengatasi akademik *burnout*, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan serta prestasi akademik mereka.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat kita ambil dari studi literatur mengenai Penerapan Manajemen Security pada Mahasiswa yang Mengalami Burnout Akademik yaitu, Dari penelitian yang telah disebutkan, Banyaknya mahasiswa yang mengalami Burnout dikarenakan adanya hubungan relasi yang kurang baik antara dosen dengan mahasiswa,

dan kurangnya penghargaan yang diterima atas apa yang sudah di kerjakan, dan adanya over working.

Cara penerapan manajemen security pada mahasiswa yang mengalami akademik Burnout : Memiliki resiliensi atau rasa ingin bangkit yang tinggi dari keadaan yang dialaminya. Faktor eksternal dengan adanya dukungan sosial juga berpengaruh dengan penerapan manajemen security pada mahasiswa yang mengalami burnout.

Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, saran pada makalah adalah kami selaku penulis menyarankan kepada penulis lain yang ingin Pada saat pembuatan makalah Penulis menyadari bahwa banyak sekali kesalahan dan jauh dari kesempurnaan. Dengan sebuah pedoman yang bisa dipertanggungjawabkan dari banyaknya sumber Penulis akan memperbaiki makalah tersebut. Oleh sebab itu penulis harapkan kritik serta sarannya mengenai pembahasan makalah dalam kesimpulan di atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Marwaziyyah, K., & Chori, D. I. M. (2022). Burnout akademik selama pandemi Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i2.19021>
- Alimah, S., Swasti, K. G., & Ekowati, W. (2016). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Urnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 11(2), 130–141.
- Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Alibrahim, J. H., Almahdi, I. S., & Ali Alsaad, C. (2021). Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia Medical Science. *Discovery Scientific Society*, 25(107), 146–156. www.discoveryjournals.org
- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, Burn Out dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56–61.
- 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>
- Dilla Agista Ningrum, Achmad Fauzi, Alif Syaridwan, Imelda Ade Putri, Nanda Meilina Putri, & Shinta Amelia Putri. (2023). Peran Manajemen Sekuriti Terhadap Keputusan Pembelian pada Pengguna Aplikasi Shopee (Studi Pustaka Manajemen Sekuriti). *Ilmu Manajemen Terapan*, 4(5), 732.
- Faizin, M., Rahayu, I., I, A. S., Afiq, M. F., & Zaidan, M. (2023). Penguatan Afektivitas Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Melalui Public Speaking dengan Pendekatan Filsafat Etis Ibnu Miskawaih. 1, 1167–1186. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.3252>

- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Halim, S. N., Sandri, R., Psi, S., Psi, M., Supraba, D., Si, M., & Kunci, K. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang Menghadapi Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 6(September), 3619–3627. <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/443>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Iskandar, O., & Nurlaila, S. (2021). *Manajemen Sekuriti Edisi ke-1* (Vol. 1). [http://repository.ubharajaya.ac.id/16849/1/BAHAN ANJAR MANAJEMEN SEKURITI - OKTO ISKANDAR %26 BU SILVIA %281%29.pdf](http://repository.ubharajaya.ac.id/16849/1/BAHAN%20ANJAR%20MANAJEMEN%20SEKURITI%20OKTO%20ISKANDAR%20BU%20SILVIA%202021.pdf)
- Khaekal, M. F., Gunawan, A., & Zubair, H. (2022). Resilience Academic Sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar Academic Resilience as a Predictor of Academic Saturation in Final Grade Students in Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Lailatul Muflihah, S. I. S. (2020). *PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SELAMA PANDEMI* Lailatul Muflihah Siti Ina Savira.
- Marchella, F., Matulessy, 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.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Pradhana, F. A., & Wibowo, P. (2020). Analisis Pola Komunikasi Petugas pada Manajemen Sekuriti di Lembaga Pemasyarakatan. *Gema Keadilan*, 7(3), 139–154. <https://doi.org/10.14710/gk.2020.9365>
- Rachel V. Schwartzhoffer. (2009). *Psychology of burnout: Predictors and coping mechanisms*. Nova Science Pub Inc.
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227. <https://doi.org/10.24252/lp.2007v10n2a7>
- Ramadhan, M. R., Rizal, G. L., & Fikry, Z. (2022). Tingkat Burnout Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 6(2), 255–264.
- Salma Yusriyyah, Dedep Nugraha, S. J. (2020). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWAPROGRAMSTUDISARJANAKEPERAWATAN UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 37–48.
- Seibert, G. S. (2016). *Understanding school burnout: Does self-control matter*. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.05.024>

- Soesanto, E. (2023). *Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Pada Keamanan Kinerja Karyawan PT. Indofood*. 1(November), 1–9.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 282. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p07>
- Susanto¹, E., Moses², H., & Shabina Deanova⁴. (2023). *Analisis dan Pengembangan Sistem Manajemen Sekuriti pada PT. Denso Manufacturing Indonesia*. 9(13), 225–236.
- Yvonne Gold, R. A. R. (1993). *Teachers Managing Stress & Preventing Burnout*. <https://doi.org/10.4324/9780203209899>