

SKRIPSI

**FENOMENA KEJENUHAN AKADEMIK SEBAGAI PENGALAMAN
SOSIAL : STUDI FENOMENOLOGIS MAHASISWA PIPS SEMESTER
AKHIR DI UIN MALANG**

OLEH

FAIQ RHESA AHSANI

NIM. 220102110109



**JURUSAN PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

SKRIPSI

**FENOMENA KEJENUHAN AKADEMIK SEBAGAI PENGALAMAN
SOSIAL : STUDI FENOMENOLOGIS MAHASISWA PIPS SEMESTER
AKHIR DI UIN MALANG**

Diajukan kepada:

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh

Faiq Rhesa Ahsani

NIM. 220102110109



JURUSAN PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2026

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Fenomena Kejenuhan Akademik Sebagai Pengalaman Sosial : Studi Fenomenologis Mahasiswa PIPS Semester Akhir di Uin Malang” oleh Faiq Rhesa Ahsani ini telah dipertahankan di depan sidang penguji pada tanggal 22 Juni 2026 dan dinyatakan

LULUS

Serta diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar strata atau sarjana pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Prof. Dr. H. Wahidmurni, M.Pd. Ak
NIP. 196903032000031002

Penguji

Ulfi Andrian Sari, M.Pd
NIP. 19880530201802012129

Sekretaris Sidang

H. Mokhammad Yahya, M.A, Ph.D
NIP. 197406142008011016

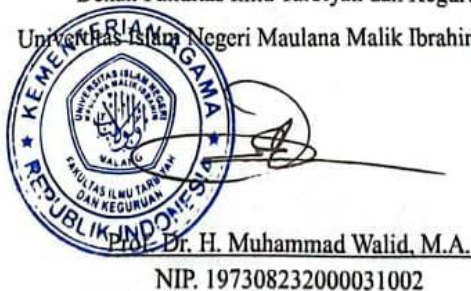
Pembimbing

H. Mokhammad Yahya, M.A, Ph.D
NIP. 197406142008011016

~~Tanda Tangan~~

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

Nama : Faiq Rhesa Ahsani

NIM : 220102110109

Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Judul Proposal : Fenomena Kejenuhan Akademik Sebagai
Pengalaman Sosial : Studi Fenomenologis
Mahasiswa PIPS Semester Akhir di UIN Malang.

setelah diperiksa dan di lakukan perbaikan sepenuhnya, Skripsi dengan judul sebagaimana
diatas, dinyatakan layak dan disetujui untuk diajukan ke Sidang Ujian Skripsi.

Mengetahui

Ketua Program Studi,

Pembimbing,



Dr. Saiful Amin, M.Pd
NIP. 19870922 201503 1 005



Mokhammad Yahya, MA., Ph.D
NIP. 197406142008011016

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

H. Mokhammad Yahya, M.A..Ph.D

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Faiq Rhesa Ahsani Malang, 8 Juni 2026

Lamp : 3 (tiga) Eksemplar

Yang Terhormat,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)

UIN Maliki Malang

Di Malang

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun Teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Faiq Rhesa Ahsani

NIM : 220102110109

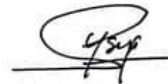
Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Judul Skripsi : Fenomena Kejenuhan Akademik Sebagai Pengalaman Sosial : Studi Fenomenologis Mahasiswa PIPS Semester Akhir di UIN Malang

Maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk di ujikan. Demikian mohon dimaklumi adanya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing
H.Mokhammad Yahya, M.A..Ph.D



NIP. 197406142008011016

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faiq Rhesa Ahsani
NIM : 220102110109
Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
Judul Skripsi : Fenomena Kejenuhan Akademik Sebagai Pengalaman Sosial :
Studi Fenomenologis Mahasiswa PIPS Semester Akhir di UIN Malang.

Menyatakan bahwa dengan sebenarnya bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya yang telah atau diterbitkan orang lain. Adapun pendapat atau temuan orang lain dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai kode etik penulisan karya ilmiah dan dicantumkan dalam daftar rujukan. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya sendiri bersiap untuk diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa adanya paksaan pihak manapun.

Malang, 8 Juni 2026

METRA
TEL
BAOX037680502
Faiq Rhesa Ahsani

NIM. 220102110109

LEMBAR MOTTO

၂. ဖိစီးမှုများကို လျှော့ချနိုင်ရန် အရေးကြီးသော အချက်များကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

Memayu Hayuning Bawana, Ambrasta Dur Hangkara

(Menjaga Keindahan Dunia, Memberantas Sifat Angkara)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, penulis memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, serta pertolongan-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah kehidupan penulis. Seluruh proses yang dilalui dalam penyusunan skripsi ini menjadi bukti bahwa segala kekuatan, kesabaran, dan kemudahan yang penulis rasakan tidak terlepas dari izin dan karunia-Nya. Alhamdulillahirabbil ‘alamin, berkat kehendak dan ridha-Nya, karya sederhana ini akhirnya dapat terselesaikan.

Karya ini tidak lahir semata-mata dari usaha penulis sendiri. Di balik setiap proses yang dilalui, terdapat doa, dukungan, pengorbanan, serta ketulusan dari orang-orang yang selalu hadir dan memberikan kekuatan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Ayahanda tercinta, sosok pertama yang mengajarkan arti kerja keras, tanggung jawab, dan keteguhan dalam menjalani kehidupan. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala perjuangan, pengorbanan, dan kasih sayang yang telah diberikan. Semoga Allah SWT senantiasa menganugerahkan kesehatan, umur yang panjang, serta kebahagiaan kepada Ayah agar dapat terus mendampingi setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
2. Ibunda tercinta, perempuan hebat yang selalu menjadi sumber kekuatan, tempat bersandar, dan penyemangat terbesar dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus dipanjatkan, atas kasih sayang yang tulus, serta segala pengorbanan dan ikhtiar yang dilakukan demi kebaikan dan kemudahan hidup penulis. Berkat doa, dukungan, dan

cinta yang selalu mengalir, penulis mampu berada pada titik ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang penuh keberkahan kepada Bunda, karena kehadiran Bunda selalu menjadi bagian terpenting dalam setiap perjuangan dan keberhasilan yang penulis raih.

3. Bapak Mokhammad Yahya, MA., Ph.D. Dosen Pembimbing yang bukan hanya membimbing secara akademik tetapi juga pengarah dan motivator yang luar biasa. Terima kasih sebesar-besarnya atas waktu dan perhatian yang bapak berikan selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih telah mempermudah setiap proses , dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.
4. Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis ; Ega, Yoga, Kontrakan : Hakim, Daffa, Dzaki, Raihan Noer, Kost Al-Maudhi : Fadly, Anang, Awang, Raihan Firdausi, Haidar, Segaf dan teman-teman yang lainnya. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, motivasi, serta berbagai pengalaman yang telah dibagikan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian tidak hanya memberikan bantuan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, tetapi juga menghadirkan semangat dan kenangan berharga yang akan selalu dikenang. Semoga persahabatan dan silaturahmi yang telah terjalin dapat terus terjaga, serta setiap langkah yang ditempuh ke depan senantiasa dipenuhi kemudahan dan kesuksesan.

5. Kepada Sevina Faradina Amalia, terima kasih telah membantu penulis untuk terus mengerjakan skripsi, terima kasih telah mendukung penulis dalam proses pengerjaan skripsi, terima kasih sudah menemani segala proses perkuliahan dari awal semester sampai ke titik ini. Semoga selalu diberi kebahagiaan.
6. Terima kasih kepada diri saya sendiri (kangmas) karena telah mampu bertahan hingga berada pada titik ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah meskipun perjalanan yang ditempuh tidak selalu mudah. Terima kasih atas setiap usaha, pengorbanan, kesabaran, dan kerja keras yang telah diberikan selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Tidak sedikit rasa lelah, kecewa, cemas, dan keraguan yang hadir di sepanjang perjalanan, namun diri ini tetap berusaha bangkit dan melanjutkan langkah demi langkah hingga akhirnya mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Terima kasih karena tidak menyerah ketika menghadapi berbagai kesulitan, tekanan, maupun hambatan yang datang silih berganti. Terima kasih karena terus berusaha menjadi lebih baik setiap harinya, meskipun terkadang harus berjuang sendirian dan menghadapi banyak hal yang tidak mudah untuk diceritakan kepada orang lain. Semua proses yang telah dilalui, baik suka maupun duka, telah menjadi pelajaran berharga yang membentuk pribadi yang lebih kuat, lebih sabar, dan lebih dewasa dalam memandang kehidupan.

Pencapaian ini mungkin bukan akhir dari perjalanan, melainkan awal dari tantangan dan tanggung jawab yang lebih besar di masa mendatang. Namun,

hari ini menjadi bukti bahwa segala usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh tidak akan pernah sia-sia. Semoga diri ini senantiasa diberikan kekuatan untuk terus belajar, berkembang, dan berjuang meraih cita-cita yang masih ingin diwujudkan. Semoga segala impian yang selama ini diperjuangkan dapat tercapai satu per satu, serta setiap langkah yang akan ditempuh ke depan selalu diberikan kemudahan, keberkahan, dan ridha dari Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “*Kejenuhan Akademik Sebagai Pengalaman Sosial : Studi Fenomenologis Mahasiswa PIPS Semester Akhir di UIN Malang.*” dapat diselesaikan dengan baik. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai suri teladan utama umat manusia dalam menempuh jalan yang diridhai Allah SWT, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Penyelesaian penelitian ini merupakan suatu pencapaian yang memberikan rasa syukur dan kebahagiaan bagi penulis setelah melalui berbagai proses serta tantangan yang tidak ringan. Penulis menyadari bahwa selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan arahan, dukungan, bantuan, dan motivasi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tidak pernah terputus. Berkat cinta, perhatian, dan perjuangan mereka, penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memimpin dan mengembangkan institusi pendidikan ini sehingga menjadi tempat yang

kondusif bagi proses pembelajaran dan pengembangan akademik mahasiswa.

3. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Walid, M.A., selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan akademik di lingkungan fakultas.
4. Bapak Dr. Saiful Amin, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan arahan serta dukungan selama penulis menempuh pendidikan di program studi.
5. Bapak Mokhammad Yahya, MA., Ph.D selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya untuk memberikan bimbingan, masukan, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini. Berbagai saran dan petunjuk yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan karya ilmiah ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman akademik yang sangat berharga selama masa perkuliahan.
7. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi dalam berbagai bentuk selama proses penyusunan skripsi ini, baik secara

langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Tidak ada balasan yang dapat penulis berikan selain doa semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, keberkahan, serta pahala yang berlipat ganda atas segala bantuan, dukungan, dan ketulusan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan, baik dalam aspek pembahasan maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan di masa mendatang.

Akhirnya, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, serta memenuhi tanggung jawab akademik penulis sebagai mahasiswa. Semoga segala usaha yang telah dilakukan dalam penyusunan karya ini memperoleh ridha dan keberkahan dari Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin.

Malang, 8 Juni 2026

Faiq Rhesa Ahsani

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
LEMBAR MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
مستخلص البحث.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Orisinalitas Penelitian.....	6
F. Definisi Istilah	10
G. Limitasi Penelitian.....	11
H. Sistematika Penulisan	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Kajian Pustaka	13
B. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	25
B. Lokasi Penelitian	26
C. Kehadiran Peneliti	27
D. Subjek Penelitian	28
E. Data dan Sumber Data Penelitian.....	29

F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	30
H. Pengecekan Keabsahan Data	34
I. Analisa Data	36
J. Prosedur Penelitian	37
BAB IV PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN	40
A. Paparan Data	40
B. Temuan Penelitian	72
BAB V PEMBAHASAN	78
A. Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir UIN Malang dalam Keseharian Akademik	78
B. Relasi Sosial dan Konteks Institusional yang Memengaruhi Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir	85
C. Strategi Sosial Mahasiswa PIPS Semester Akhir dalam Merespons dan Mengelola Kejenuhan Akademik	96
D. Esensi Pengalaman Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir UIN Malang	103
BAB VI PENUTUP	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran	114
DAFTAR PUSTAKA	116

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian	25
Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara	50
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Rumusan Masalah 1.....	72
Tabel 4. 2 Hasil Penelitian Rumusan Masalah 2.....	82
Tabel 4. 3 Hasil Penelitian Rumusan Masalah 3.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	29
Gambar 5. 1 Konstruksi Sosial Pengalaman Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir	106

ABSTRAK

Ahsani, Faiq Rhesa, 2026, *Kejenuhan Akademik Sebagai Pengalaman Sosial : Studi Fenomenologis Mahasiswa PIPS Semester Akhir di UIN Malang*, Skripsi, Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Mokhammad Yahya, MA., Ph.D

Kata Kunci: Kejenuhan Akademik, Pengalaman Sosial, Mahasiswa Semester Akhir, Fenomenologi, Konstruksi Sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (PIPS) semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, mengkaji pengaruh relasi sosial dan konteks institusional terhadap pengalaman tersebut, serta menganalisis strategi sosial yang digunakan mahasiswa dalam mengelola kejenuhan akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Subjek penelitian terdiri atas enam mahasiswa PIPS semester akhir yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan mengacu pada teori konstruksi sosial Peter L. Berger.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik dialami mahasiswa dalam bentuk kelelahan fisik dan mental, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan menunda tugas akademik. Pengalaman tersebut dipengaruhi oleh tuntutan akademik, relasi dengan dosen dan teman sebaya, serta budaya akademik yang berkembang di lingkungan kampus. Untuk mengatasi kejenuhan, mahasiswa membangun berbagai strategi sosial seperti mencari dukungan dari teman, berbagi cerita, beristirahat, melakukan aktivitas hiburan, dan mengatur kembali prioritas akademik.

ABSTRACT

Ahsani, Faiq Rhesa. 2026. *Academic Burnout as a Social Experience: A Phenomenological Study of Final-Year Social Studies Education Students at UIN Malang*. Undergraduate Thesis, Department of Social Studies Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Advisor: Mokhammad Yahya, M.A., Ph.D.

Keywords: Academic Burnout, Social Experience, Final-Year Students, Phenomenology, Social Construction.

This study aims to understand the academic burnout experiences of final-year students in the Social Studies Education Program at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, examine the influence of social relationships and the institutional context on these experiences, and analyze the social strategies employed by students to cope with academic burnout.

This study employed a qualitative approach using a phenomenological research design. The participants consisted of six final-year students from the Social Studies Education Program, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews, observations, and documentation, and were analyzed descriptively based on Peter L. Berger's Social Construction Theory.

The findings reveal that academic burnout is experienced by students in the form of physical and mental exhaustion, decreased learning motivation, difficulties in maintaining concentration, and a tendency to procrastinate on academic tasks. These experiences are influenced by academic demands, relationships with lecturers and peers, as well as the academic culture within the university environment. To cope with burnout, students develop various social strategies, including seeking support from friends, sharing their experiences, taking breaks, engaging in recreational activities, and reorganizing their academic priorities.

مستخلص البحث

الأحسني، فائق ريسا. ٢٠٢٦م. الاحتراق الأكاديمي بوصفه خبرةً اجتماعية: دراسة ظاهرانية لطلبة برنامج تعليم العلوم الاجتماعية في المرحلة النهائية بجامعة مالانج الإسلامية الحكومية. بحث جامعي (الرسالة الجامعية). قسم تعليم العلوم الاجتماعية، كلية التربية وإعداد المعلمين، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: محمد يحيى، الماجستير، الدكتوراه.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق الأكاديمي، الخبرة الاجتماعية، طلبة المرحلة النهائية، الظاهرانية، البناء الاجتماعي.

تهدف هذه الدراسة إلى فهم خبرات الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة برنامج تعليم العلوم الاجتماعية (PIPS) في المرحلة النهائية بجامعة مالانج الإسلامية الحكومية، ودراسة تأثير العلاقات الاجتماعية والسيقات المؤسسية في تشكيل هذه الخبرات، وتحليل الاستراتيجيات الاجتماعية التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الاحتراق الأكاديمي وإدارته. وقد استخدمت الدراسة المنهج النوعي من خلال تصميم بحث ظاهراتي.

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج النوعي ذي المدخل الظاهراتي. وتكونت عينة البحث من ستة طلبة من برنامج تعليم العلوم الاجتماعية في المرحلة النهائية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية. وجمعت البيانات من خلال المقابلات شبه المنظمة، والملاحظة، والوثائق، ثم خُلت تحليلًا وصفيًا بالاستناد إلى نظرية البناء الاجتماعي لبيرغر ل. بيرغر.

أظهرت نتائج الدراسة أن الاحتراق الأكاديمي يتجلى لدى الطلبة في صورة إرهاق جسدي ونفسي، وانخفاض الدافعية للتعليم، وصعوبة في التركيز، والميل إلى تأجيل المهام الأكاديمية. كما تبين أن هذه الخبرات تتأثر بالمتطلبات الأكاديمية، والعلاقات مع أعضاء هيئة التدريس والأقران، إضافة إلى الثقافة الأكاديمية السائدة في البيئة الجامعية. ولمواجهة الاحتراق الأكاديمي، يطوّر الطلبة مجموعة من الاستراتيجيات الاجتماعية، مثل طلب الدعم من الأصدقاء، وتبادل الخبرات، وأخذ فترات من الراحة، والانخراط في الأنشطة الترفيهية، وإعادة تنظيم الأولويات الأكاديمية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu upaya untuk membangun dan meningkatkan mutu sumber daya manusia menuju era globalisasi yang penuh dengan tantangan sehingga disadari bahwa pendidikan merupakan sesuatu yang sangat fundamental bagi setiap individu.¹ Mahasiswa berpengaruh besar dalam sistem pendidikan terutama di perguruan tinggi, karena mereka merupakan subjek utama dalam proses pengembangan ilmu pengetahuan yang tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga kematangan pribadi, yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan dan kemandirian intelektual.

Proses pembelajaran di perguruan tinggi menuntut kemampuan berpikir kritis, manajemen waktu, serta tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas dan pencapaian akademik, terutama untuk mahasiswa semester akhir yang sedang berada di tahap transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Kemampuan dalam mengelola berbagai tuntutan tersebut menjadi tolok ukur penting bagi mahasiswa dalam mencapai keberhasilan studinya. Salah satu keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan ditunjukkan dengan prestasi akademiknya.² Tuntutan untuk mencapai prestasi tersebut sering kali menimbulkan tekanan yang berlebih, terutama bagi mahasiswa semester akhir, sehingga dapat memicu munculnya kejenuhan.

¹ Rabukit Damanik, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa," *Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 1 (2020): 29–34, <https://doi.org/10.37755/sjip.v6i1.286>.

² Damanik.

Kejenuhan akademik (*academic burnout*) pada mahasiswa telah menjadi fokus banyak penelitian akhir-akhir ini, terutama karena hubungan antara tekanan akademik, motivasi belajar, dan kinerja akademik. Misalnya, penelitian survei di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi sering diikuti dengan penurunan motivasi belajar dan meningkatnya kejenuhan belajar yang berdampak pada prestasi akademik.³ Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan bukan hanya perasaan sesaat, tetapi juga terkait dengan dinamika motivasi dan keterlibatan akademik mahasiswa.

Kejenuhan akademik merupakan masalah yang umum di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang berada di semester akhir.⁴ Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan perasaan tidak efektif dalam pencapaian akademik.⁵ Kejenuhan akademik tidak bisa hanya dilihat sebagai masalah individu. Lingkungan sosial akademik termasuk interaksi dengan dosen, teman sekelas, kebijakan akademik kampus, dan hubungan sosial sehari-hari juga memengaruhi bagaimana mahasiswa mengalami dan memaknai kejenuhan tersebut. Penelitian yang menelaah akar penyebab burnout pada mahasiswa menemukan bahwa faktor akademik, hubungan sosial, dan stres kronis saling

³ Afifah Khoirunnisa and Muhamad Uyun, "Kejenuhan Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik" 7, no. 2 (2024): 29–37.

⁴ Tévécia Ronzon et al., "LITERATUR REVIEW: PENGARUH STRATEGI COPING DALAM MENGATASI BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA," *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2025): 1–14, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28459981/%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.resenv.2025.100208%0Ahttp://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005>

⁵ Dewi Purnamasari, Siti Fitriana, and Ismah, "Faktor Penyebab Akademik Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang* 1, no. 3 (2024): 8316377.

terkait dalam mempengaruhi munculnya kejenuhan dalam konteks pendidikan tinggi.⁶

Mahasiswa yang memasuki semester akhir juga sering mengalami tekanan tambahan karena kewajiban menyelesaikan skripsi, yang secara empiris telah dikaitkan dengan stres akademik yang tinggi. Penelitian pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa tekanan akademik memicu stres yang kemudian dapat berpengaruh pada kesejahteraan akademik mereka.⁷ Dalam konteks penelitian ini, kejenuhan akademik dapat dipahami tidak hanya sebagai respon terhadap beban tugas, tetapi juga sebagai pengalaman yang terjalin dengan harapan sosial, tuntutan institusi, dan dinamika relasi sosial.

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa PIPS semester akhir menghadapi berbagai pengalaman yang menunjukkan munculnya kejenuhan akademik selama proses penyusunan skripsi. Sebagian informan mengungkapkan bahwa mereka sering merasa lelah secara emosional akibat revisi yang berulang, kesulitan membagi waktu antara penyusunan skripsi dengan aktivitas lain, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Beberapa informan juga mengaku kehilangan motivasi, menunda pengerjaan skripsi, hingga merasa jenuh ketika proses bimbingan tidak berjalan sesuai harapan. Di sisi lain, terdapat informan yang mampu bertahan karena memperoleh dukungan dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen pembimbing. Pengalaman-pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa tidak

⁶ Ahsanu Bil Husna et al., "Exploring the Root Causes of Burnout Syndrome among College Students : A Systematic Literature Review of Contributing Factors" 13, no. 1 (2025): 246–60, <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>.

⁷ Indonesia Ditinjau and Help-seeking Resiliensi, "Jurnal Diversita" 9, no. 2 (2023): 218–27, <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>.

hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga terbentuk melalui interaksi sosial dan konteks lingkungan akademik yang melingkupinya. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial yang dimaknai secara berbeda oleh setiap mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mahasiswa PIPS semester akhir UIN Malang mengalami kejenuhan akademik dalam keseharian akademik mereka?
2. Bagaimana relasi sosial dan konteks institusional di UIN Malang membentuk pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa PIPS semester akhir?
3. Bagaimana mahasiswa PIPS semester akhir UIN Malang membangun strategi sosial untuk merespons dan mengelola kejenuhan akademik tersebut?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memahami mahasiswa PIPS semester akhir UIN Malang mengalami kejenuhan akademik dalam keseharian akademik mereka.
2. Untuk memahami relasi sosial dan konteks institusional di UIN Malang membentuk pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa PIPS semester akhir.

3. Untuk memahami mahasiswa PIPS semester akhir UIN Malang membangun strategi sosial dalam merespons serta mengelola kejenuhan akademik yang mereka alami.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu sosial dan pendidikan, khususnya dalam pemahaman mengenai kejenuhan akademik sebagai fenomena sosial. Penelitian ini memperkaya perspektif teoritis tentang kejenuhan akademik yang selama ini lebih banyak dipahami sebagai kondisi psikologis individual, dengan menempatkannya sebagai pengalaman sosial yang dibentuk melalui relasi sosial dan konteks institusional. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang menggunakan pendekatan fenomenologis dalam mengkaji pengalaman subjektif mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi.

2. Manfaat Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih nyata mengenai pengalaman kejenuhan akademik yang dialami oleh mahasiswa PIPS semester akhir di UIN Malang. Temuan penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam memahami dan mengelola kejenuhan akademik yang mereka alami melalui strategi sosial yang lebih adaptif. Bagi dosen dan pembimbing akademik, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membangun pola pendampingan yang lebih peka terhadap pengalaman dan kondisi mahasiswa semester akhir. Selain

itu, bagi institusi pendidikan, khususnya UIN Malang, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam merancang kebijakan atau lingkungan akademik yang lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa dalam proses penyelesaian studi.

E. Orisinalitas Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakkir, dan Fitri Radhiyani⁸ bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap burnout pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap 10 mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout mahasiswa dipengaruhi oleh enam faktor utama, yaitu beban kerja (*workload*), kontrol (*control*), penghargaan (*reward*), komunitas (*community*), keadilan (*fairness*), dan nilai (*values*), dengan beban kerja akademik sebagai faktor yang paling dominan. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas burnout akademik pada mahasiswa, namun berbeda pada fokus penelitian. Penelitian Afrilia dkk. berfokus pada faktor-faktor penyebab burnout, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa PIPS semester akhir sebagai pengalaman sosial yang dibentuk oleh relasi sosial, konteks institusional, dan strategi sosial mahasiswa dalam mengelola kejenuhan akademik.

⁸ Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakkir, and Fitri Radhiyani, "BEHIND THE EXHAUSTION : EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Putu Abel Andreas, dkk⁹ bertujuan untuk memahami pengalaman burnout pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalankan kedua peran tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout dipengaruhi oleh konflik peran, keterbatasan waktu, serta tekanan yang berasal dari lingkungan kerja dan lingkungan akademik. Selain itu, penelitian tersebut juga mengidentifikasi berbagai strategi coping yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi tekanan yang dialami. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengkaji pengalaman burnout pada mahasiswa. Namun, penelitian tersebut berfokus pada burnout yang muncul akibat peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, sedangkan penelitian ini berfokus pada kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa PIPS semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam proses penyelesaian studi. Selain itu, penelitian ini mengkaji kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial yang dibentuk oleh relasi sosial, konteks institusional, dan strategi sosial mahasiswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Karimah Al-Marwaziyyah dan Devrita Irenike Mayade Chori¹⁰ bertujuan untuk mengetahui pengalaman

⁹ Putu Abel Andreas, Satria Fajar Firmansyah, and Hengki Hendra Pradana, "Studi Fenomenologi Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Dan Bekerja," *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2025): 154–78, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>.

¹⁰ Karimah Al-marwaziyyah, "Burnout Akademik Selama Pandemi Covid-19" 1, no. 2 (2021): 37–42, <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i2.19021>.

mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring pada masa pandemi Covid-19 serta memahami bentuk burnout akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas 10 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang mengikuti pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami burnout akademik yang ditandai dengan kelelahan fisik, psikis, dan emosional. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial, perubahan suasana hati (*mood swing*), stres karena tugas yang menumpuk, serta kejenuhan akibat aktivitas pembelajaran yang monoton. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini karena sama-sama membahas burnout akademik mahasiswa dengan pendekatan fenomenologi. Namun, penelitian tersebut berfokus pada pengalaman mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19, sedangkan penelitian ini berfokus pada pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa PIPS semester akhir dalam proses penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian ini menganalisis kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial melalui perspektif teori konstruksi sosial Peter L. Berger.

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian

No	Nama peneliti, Sumber	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas
1.	Vieryal Afrilia, dkk, Jurnal, 2025	Keduanya membahas fenomena kejenuhan atau <i>burnout akademik</i> di kalangan mahasiswa, serta cara	Penelitian ini menekankan bagaimana kejenuhan akademik terbentuk melalui interaksi sosial serta konteks	Originalitas penelitian ini terletak pada pergeseran fokus dari sekadar penyebab burnout menuju pemahaman

No	Nama peneliti, Sumber	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas
		mereka mengatasi stres dan tekanan yang dihadapi.	institusional di lingkungan kampus, bukan sekadar sebagai akibat dari beban akademik semata.	kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial yang dialami dan dimaknai oleh mahasiswa.
2.	Putu Abel Andreas, dkk, Jurnal, 2025.	Kedua penelitian sama-sama berupaya memahami pengalaman subjektif mahasiswa terkait kejenuhan atau burnout akademik berdasarkan pengalaman hidup (<i>lived experience</i>) mereka.	Penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada burnout akibat peran ganda mahasiswa yang kuliah dan bekerja.	Penelitian ini menekankan strategi sosial yang dibangun mahasiswa dalam merespons kejenuhan akademik, bukan hanya strategi coping individual.
3.	Sulyani, Jurnal, 2020	Kedua penelitian sama-sama menyoroti aspek pengalaman emosional dan psikologis mahasiswa dalam menjalani proses akademik.	Penelitian ini memberikan pemahaman tentang dinamika emosional mahasiswa, pembahasan mengenai aspek sosial dan institusional masih terbatas, sedangkan penelitian ini mengkaji kejenuhan akademik dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa secara lebih luas, tidak terbatas pada situasi pembelajaran daring.	Penelitian ini memposisikan kejenuhan akademik sebagai fenomena sosial yang terbentuk melalui interaksi dan struktur akademik, bukan hanya sebagai respons emosional terhadap sistem pembelajaran tertentu.

F. Definisi Istilah

1. Kejenuhan Akademik

Kejenuhan akademik merujuk pada kondisi kelelahan emosional, sinisme terhadap aktivitas akademik, dan berkurangnya rasa pencapaian yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari tekanan akademik yang berkepanjangan. Dalam konteks mahasiswa, kejenuhan akademik dapat muncul karena tuntutan tugas kuliah, ujian, dan tanggung jawab akademik lainnya yang menghasilkan stres dan kelelahan mental.¹¹

2. Pengalaman Sosial Mahasiswa

Pengalaman sosial mahasiswa dalam penelitian ini merujuk pada pengalaman yang dibangun mahasiswa melalui interaksi sosial dengan lingkungan akademik dan non-akademik, termasuk hubungan dengan dosen, teman sebaya, dan sistem komunikasi kampus, yang memberikan makna tertentu dalam kehidupan akademik mereka.¹² Pengalaman ini mencakup proses interpretatif mahasiswa terhadap relasi sosial serta dinamika interaksi yang mereka alami dalam konteks studi dan kehidupan kampus secara keseluruhan, sebagaimana dipahami dalam kajian fenomenologis tentang pengalaman mahasiswa terhadap komunikasi sosial di lingkungan akademik. Mahasiswa Semester Akhir.

¹¹ Dony Darma Sagita and Vriesthia Meilyawati, "ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID -19" 8, no. 2 (2021): 104–19.

¹² Tobi Ardian Tarigan, "Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Mahasiswa Universitas Medan Area Dalam Menggunakan Aplikasi Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Akademik Dan Sosial A Phenomenological Study on the Experience of Medan Area University Students in Using WhatsApp Application as an Academic and Social Communication Media" 7, no. 4 (2025): 1376–82, <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i4.2657>.

G. Limitasi Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada pemahaman mengenai pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (PIPS) semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial yang dibentuk melalui relasi sosial, konteks institusional, serta strategi sosial yang mereka bangun dalam mengelola kejenuhan tersebut. Penelitian ini hanya mengkaji pengalaman berdasarkan perspektif mahasiswa sebagai informan utama, sehingga tidak mencakup perspektif pihak lain, seperti dosen pembimbing, program studi, maupun orang tua mahasiswa. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman informan sesuai konteks penelitian dan tidak dimaksudkan untuk menggambarkan seluruh pengalaman mahasiswa pada konteks yang berbeda.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memahami gambaran yang lebih jelas mengenai isi penelitian ini, peneliti secara sistematis merancang pembahasan rinci sebagai berikut:

BAB 1 PENDAHULUAN

Bab ini memuat berbagai komponen penting yang menjelaskan arah penelitian, mulai dari uraian latar belakang yang menyoroti isu secara umum, perumusan fokus dan batasan masalah secara lebih spesifik, hingga penjabaran tujuan, manfaat, definisi istilah, orisinalitas, limitasi penelitian serta sistematika penulisan. Seluruh bagian tersebut tersusun untuk memberikan gambaran

menyeluruh mengenai pokok permasalahan yang menjadi dasar dan konteks penelitian ini.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini tinjauan pustaka mencakup landasan teori yang memuat pembahasan mengenai Kejenuhan Akademik Sebagai Pengalaman Sosial : Studi Fenomenologis Mahasiswa PIPS Semester Akhir di UIN Malang.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini menjelaskan metode penelitian yang mencakup pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, kehadiran peneliti, serta format, sumber data, dan teknik pengumpulan data yang digunakan.

BAB IV PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan data yang diperoleh dari penelitian mengenai Kejenuhan Akademik Sebagai Pengalaman Sosial : Studi Fenomenologis Mahasiswa PIPS Semester Akhir di UIN Malang. Data yang disajikan mencakup hasil survei, wawancara, dan observasi yang dilakukan selama penelitian.

BAB V PEMBAHASAN

Pada bab ini, penulis akan menguraikan hasil penelitian yang berkaitan langsung dengan rumusan masalah, serta mengaitkannya dengan teori-teori yang telah diuraikan pada bab sebelumnya.

BAB VI KESIMPULAN

Pada bab ini menyajikan kesimpulan dari penelitian yang mencakup poin-poin penting yang telah diteliti, dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Kejenuhan Akademik

a. Kejenuhan Akademik

Kejenuhan akademik (*academic burnout*) merupakan kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang panjang. Kejenuhan ini tidak hanya berkaitan dengan kelelahan fisik, tetapi juga mencakup kelelahan emosional dan mental yang berdampak pada menurunnya keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan tinggi, kejenuhan akademik sering muncul ketika mahasiswa merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapi tidak sebanding dengan sumber daya, waktu, maupun kemampuan yang dimilikinya.¹³

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kejenuhan akademik lazim ditemui di lingkungan perguruan tinggi, terutama pada mahasiswa yang mengalami tekanan tinggi dalam memenuhi target akademik atau tenggat waktu tugas akhir.¹⁴ Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kejenuhan akademik merupakan fenomena yang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berkaitan erat dengan tuntutan struktur akademik di perguruan tinggi.

¹³ Sagita and Meilyawati, "ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID -19."

¹⁴ Riana Rosmawati and Sarita Candra Merida, "Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Esa Unggul" 9 (2025): 16927–33.

b. Ciri-Ciri Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa

Ciri-ciri kejenuhan akademik dapat diidentifikasi melalui beberapa gejala yang berdampak langsung pada cara mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan akademik. Salah satu ciri utama adalah **kelelahan emosional**, yaitu perasaan letih yang mendalam yang tidak hanya mencakup kondisi fisik tetapi juga emosional sebagai respons terhadap beban akademik yang konsisten tinggi. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa merasa kurang bertenaga dan sulit berkonsentrasi dalam menghadapi aktivitas pembelajaran.¹⁵

Kejenuhan akademik juga dapat ditandai dengan sikap apatis atau sinisme terhadap kegiatan akademik, yang mencerminkan perubahan sikap negatif atau rasa bosan yang berlebihan terhadap perkuliahan, tugas, atau evaluasi akademik. Sikap ini sering muncul ketika mahasiswa merasa kewalahan dengan rutinitas akademik yang padat tanpa adanya keseimbangan pemulihan. Ciri lainnya adalah penurunan efikasi akademik, yaitu menurunnya rasa percaya diri mahasiswa terhadap kemampuan diri sendiri dalam memenuhi tuntutan akademik secara konsisten.¹⁶ Kondisi-kondisi ini menunjukkan kompleksitas kejenuhan akademik sebagai pengalaman mahasiswa yang berdampak pada cara mereka memahami dan mengatasi tekanan akademik.

¹⁵ Jurusan Psikologi et al., "BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUIH TUGAS AKHIR Muhamad Sani Rosyad Hasbillah," n.d.

¹⁶ Psikologi et al.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Akademik

Kejenuhan akademik tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas yang bertumpuk, ujian berkaitan, dan tenggat waktu penyelesaian tugas akhir yang ketat, merupakan salah satu penyebab utama munculnya kelelahan dan kejenuhan pada mahasiswa. Stres akademik yang terus menerus dapat memperkuat pengalaman kejenuhan, khususnya ketika tekanan untuk mencapai standar akademik tertentu tidak diimbangi dengan strategi manajemen waktu atau dukungan sosial yang memadai.¹⁷

Faktor lain yang turut memengaruhi kejenuhan akademik adalah kondisi sosial mahasiswa seperti beban peran ganda (misalnya bekerja sambil kuliah) atau kurangnya dukungan dari lingkungan sosial kampus yang dapat memperparah tekanan akademik.¹⁸ Kondisi ini sering dialami oleh mahasiswa semester akhir yang menghadapi tantangan penyelesaian tugas akhir di tengah persaingan akademik dan tuntutan administratif kampus. Kejenuhan akademik perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara tekanan akademik, kondisi sosial, dan dinamika kehidupan kampus yang dialami mahasiswa secara kontekstual.

¹⁷ Hubungan Stres et al., "Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences" 4, no. April (2023): 25–34.

¹⁸ Fakultas Ilmu Keperawatan et al., "KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA" no. 288 (n.d.): 24–30.

2. Pengalaman Sosial Mahasiswa dalam Kehidupan Akademik

a. Pengalaman Sosial Mahasiswa

Pengalaman sosial mahasiswa merujuk pada keseluruhan pengalaman yang terbentuk melalui proses interaksi mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, khususnya dalam konteks kehidupan akademik di perguruan tinggi. Pengalaman ini tidak hanya mencakup aktivitas formal seperti perkuliahan dan bimbingan akademik, tetapi juga meliputi interaksi informal dengan dosen, teman sebaya, serta dinamika sosial yang terjadi di lingkungan kampus. Dalam perspektif kualitatif, pengalaman sosial dipahami sebagai pengalaman subjektif yang dimaknai oleh individu berdasarkan interaksi dan situasi sosial yang mereka alami.¹⁹

Penelitian fenomenologis yang mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam konteks sosial pembelajaran menunjukkan bahwa interaksi mahasiswa dalam aktivitas akademik dan non-akademik membentuk cara pandang mereka terhadap lingkungan kampus, serta memengaruhi kepuasan belajar dan keterlibatan sosial.²⁰ Dengan demikian, pemahaman tentang pengalaman sosial mahasiswa menjadi sangat penting dalam studi sosial pendidikan karena pengalaman tersebut berperan dalam membentuk persepsi mahasiswa terhadap realitas akademik yang mereka jalani.

¹⁹ Tarigan, "Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Mahasiswa Universitas Medan Area Dalam Menggunakan Aplikasi Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Akademik Dan Sosial A Phenomenological Study on the Experience of Medan Area University Students in Using WhatsApp Application as an Academic and Social Communication Media."

²⁰ Muhammad Kamal, "Mata Kuliah Pendidikan Jasmani" 3 (2025): 305–11.

b. Relasi Sosial Mahasiswa di Lingkungan Kampus

Relasi sosial mahasiswa di lingkungan kampus melibatkan hubungan yang berlangsung melalui interaksi formal dan informal dengan berbagai pihak, termasuk dosen, teman sekelas, kelompok kegiatan mahasiswa, dan komunitas kampus lainnya. Relasi ini menjadi bagian penting dari kehidupan akademik karena interaksi tersebut menciptakan jaringan sosial yang mendukung mahasiswa dalam proses akademik maupun kesejahteraan psikologis. Penelitian di perguruan tinggi menunjukkan bahwa interaksi sosial yang baik dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan belajar, membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, dan bahkan memperkuat motivasi belajar yang dimiliki.²¹

Relasi sosial juga dapat menjadi sumber dukungan emosional saat mahasiswa menghadapi situasi sulit, seperti tugas berat atau masa transisi studi. Variasi kualitas hubungan antara mahasiswa dengan teman sebaya atau dosen memengaruhi tingkat kenyamanan dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan akademik. Dukungan sosial dari lingkungan kampus terbukti berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi hambatan emosional, meningkatkan rasa memiliki, serta memperkuat kapasitas mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial.²² Interaksi sosial semacam ini berkontribusi besar terhadap pengalaman sosial mahasiswa dalam kehidupan kampus secara umum.

²¹ Kamal.

²² Akhmad Said Umi Salamah, Abdul Bashith, Ilfi Nurdiana, "Persepsi Mahasiswa Pada Pembelajaran Online Terhadap Interaksi Sosial" 3, no. 2 (2020): 215–25, <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v3i2.527>.

c. Konteks Institusional dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa

Konteks institusional merujuk pada aturan, budaya, struktur, dan kebijakan yang berlaku dalam lingkungan perguruan tinggi dan yang turut membentuk pengalaman sosial mahasiswa. Institusi pendidikan tinggi dengan struktur akademik tertentu, sistem evaluasi, budaya organisasi, dan kebijakan akademik memberikan “kerangka sosial” di mana mahasiswa berinteraksi dan membangun pengalaman. Konteks ini mencakup mekanisme bimbingan akademik, kalender akademik, sistem penilaian, serta bentuk dukungan kampus terhadap kesejahteraan mahasiswa. Penelitian empiris menunjukkan bahwa konteks institusional memengaruhi cara mahasiswa menyesuaikan diri terhadap lingkungan akademik serta hubungan sosial yang mereka jalani.²³

Dalam kehidupan akademik mahasiswa semester akhir, kebijakan yang berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir, sistem bimbingan, dan standar evaluasi menjadi bagian dari struktur institusional yang sangat menentukan pengalaman mahasiswa. Tekanan institusional dapat memperkuat beban sosial yang dirasakan, sehingga pengalaman sosial mahasiswa menjadi suatu proses adaptasi yang kompleks antara tuntutan internal dan eksternal dalam konteks akademik.²⁴ Dalam konteks pendidikan tinggi, realitas akademik yang nampak (seperti norma kampus, tuntutan akademik, atau struktur organisasi akademik) terbentuk melalui

²³ Asriati Maemuna, Kartini, Lely, Hasriani, “Mahasiswa Dalam Etika Dan Strategi Interaksi Akademik Sosial Di Perguruan Tinggi” 1 (2025): 133–40.

²⁴ Alya Dwi and Diana Savitri, “Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Cognicia,” no. 246 (2024), <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>.

praktik sosial yang berlangsung antara mahasiswa, dosen, administrasi akademik, dan pengalaman keseharian dalam kampus.

3. Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger dalam Memahami Pengalaman Kejenuhan Akademik

a. Konsep Dasar Konstruksi Sosial Realitas

Teori konstruksi sosial realitas menurut *Peter L. Berger* bersama Thomas Luckmann memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang dibentuk, direproduksi, dan diwujudkan melalui interaksi sosial sehari-hari. Realitas tidak dipahami sebagai objek tetap atau mutlak, melainkan merupakan hasil interpretasi sosial yang terus menerus melalui relasi, interaksi, dan penafsiran oleh individu dalam kehidupan komunitasnya.²⁵

Pendekatan ini menekankan bahwa pengalaman individu tidak lepas dari dinamika sosial yang lebih luas. Misalnya dalam studi tentang konstruksi realitas dalam pendidikan, realitas akademik dipandang sebagai produk proses sosial yang melibatkan interaksi, penafsiran, dan kebiasaan yang terus berkembang dalam lingkungan pendidikan.²⁶ Maka dari itu, kejenuhan akademik bukan sekadar fenomena psikologis yang melekat pada individu, tetapi merupakan realitas sosial yang dipahami dan dibentuk bersama oleh mahasiswa sebagai bagian dari komunitas akademik.

²⁵ Ferry Adhi Dharma, “Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L . Berger Tentang Kenyataan Sosial The Social Construction of Reality : Peter L . Berger ’ s Thoughts About Social Reality” 7, no. 1 (2018): 1–9, <https://doi.org/10.21070/kanal.v>.

²⁶ Delvina Amelia Ramadhani et al., “Konstruksi Realitas Dalam Pendidikan : Analisis Cerpen Pelajaran Mengarang Karya Seno Gumira Ajidarma Dengan Teori Berger Dan Luckmann” 1, no. 3 (2025): 356–63.

b. Proses Eksternalisasi, Objektivasi, dan Internalisasi

Berger & Luckmann menjelaskan bahwa realitas sosial terbentuk melalui tiga proses dialektis: eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Eksternalisasi adalah proses ketika pengalaman, tindakan, atau pemikiran individu “diekspresikan” ke dalam dunia sosial. Dalam ranah akademik, mahasiswa mengekspresikan aspirasi, harapan, dan pengalaman mereka melalui aktivitas belajar, percakapan bimbingan, atau interaksi sosial di kampus.²⁷

Objektivasi terjadi ketika hasil dari praktik sosial tersebut menjadi pola, struktur, atau norma sosial yang dianggap “obyektif” oleh anggota komunitas. Sistem evaluasi akademik, kalender perkuliahan, maupun standar prestasi akademik merupakan contoh obyektivasi dalam dunia kampus yang dianggap sebagai bagian dari realitas sehari-hari. Selanjutnya, internalisasi adalah proses ketika realitas obyektif tersebut diserap secara subjektif oleh individu dan menjadi bagian dari cara pandang, nilai, dan makna pribadi mahasiswa. Proses inilah yang menjelaskan bagaimana mahasiswa kemudian melihat kejenuhan akademik sebagai pengalaman yang “wajar”, “tak terhindarkan”, atau sebagai bagian dari jalan hidup akademik yang harus dijalani.²⁸

Melalui tiga proses tersebut, teori konstruksi sosial menjelaskan bagaimana realitas pengalaman sosial mahasiswa, termasuk pengalaman kejenuhan akademik tidak hanya muncul begitu saja, tetapi melalui interaksi

²⁷ Ramadhani et al.

²⁸ Ramadhani et al.

sosial, interpretasi bersama, dan penerimaan terhadap norma akademik yang berlaku di lingkungan kampus.

c. Relevansi Teori Konstruksi Sosial dalam Penelitian Kejenuhan Akademik Mahasiswa

Teori konstruksi sosial Peter L. Berger sangat relevan dengan penelitian ini karena teori tersebut menempatkan pengalaman sosial sebagai hasil dari proses sosial yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin memahami kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial, bukan semata-mata sebagai kondisi psikologis individual.

Dalam perspektif konstruksi sosial, kejenuhan akademik dipahami sebagai bagian dari realitas yang dibangun secara sosial melalui interaksi mahasiswa dengan norma kampus, relasi sosial di kelas dan luar kelas, serta pengalaman dalam berbagai aktivitas akademik. Penelitian kualitatif sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan konstruksi sosial berhasil digunakan untuk memahami bagaimana realitas sosial dibentuk dalam berbagai konteks pendidikan dan sosial lainnya, termasuk bagaimana nilai, makna, dan pengalaman sosial diproduksi dan ditafsirkan oleh individu dalam suatu komunitas.²⁹

Teori konstruksi sosial Berger dan Luckmann menjadi kerangka teori yang kuat dalam penelitian ini untuk menganalisis bagaimana mahasiswa PIPS semester akhir UIN Malang membangun, memaknai, dan

²⁹ pendidikan bahasa et al., “nesi konstruksi realitas sosial dalam novel orang-orang oetimu karya felix k . nesi : kajian konstruksi sosial peter l . berger dan Luthfiyyah Rintoni Suci Haris Supratno,” N.D.

menginternalisasi pengalaman kejenuhan akademik sebagai bagian dari realitas sosial mereka.

4. Strategi Sosial Mahasiswa dalam Merespons Kejenuhan Akademik

a. Strategi Sosial

Strategi sosial dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa merujuk pada cara-cara yang dibangun dan dilakukan mahasiswa melalui interaksi sosial untuk menanggapi dan mengelola tekanan serta kejenuhan yang mereka alami. Strategi sosial ini bukan sekadar mekanisme psikologis individual, tetapi merupakan hasil hubungan sosial mahasiswa dengan lingkungan mereka, seperti teman sebaya, keluarga, dosen, atau kelompok belajar. Mahasiswa menggunakan strategi ini untuk mempertahankan kesejahteraan akademik dan sosial mereka ketika menghadapi tekanan studi yang intens pada masa akhir kuliah.³⁰

Dalam penelitian di lingkungan perguruan tinggi, strategi sosial mahasiswa dilihat sebagai bentuk respons terhadap tuntutan akademik melalui tindakan yang melibatkan pihak lain, seperti mencari dukungan teman, membentuk kelompok diskusi, dan berbagi pengalaman dalam komunitas kampus.³¹

b. Bentuk-Bentuk Strategi Sosial Mahasiswa dalam Menghadapi Kejenuhan Akademik

Beragam strategi sosial yang digunakan oleh mahasiswa dalam menanggapi kejenuhan akademik dapat dilihat melalui beberapa bentuk

³⁰ Nur Ainun et al., "Coping Mechanism Mahasiswa Psikologi Saat Mengalami Burnout Selama Perkuliahan" 2, no. 8 (2022): 529–39, <https://doi.org/10.17977/10.17977/>.

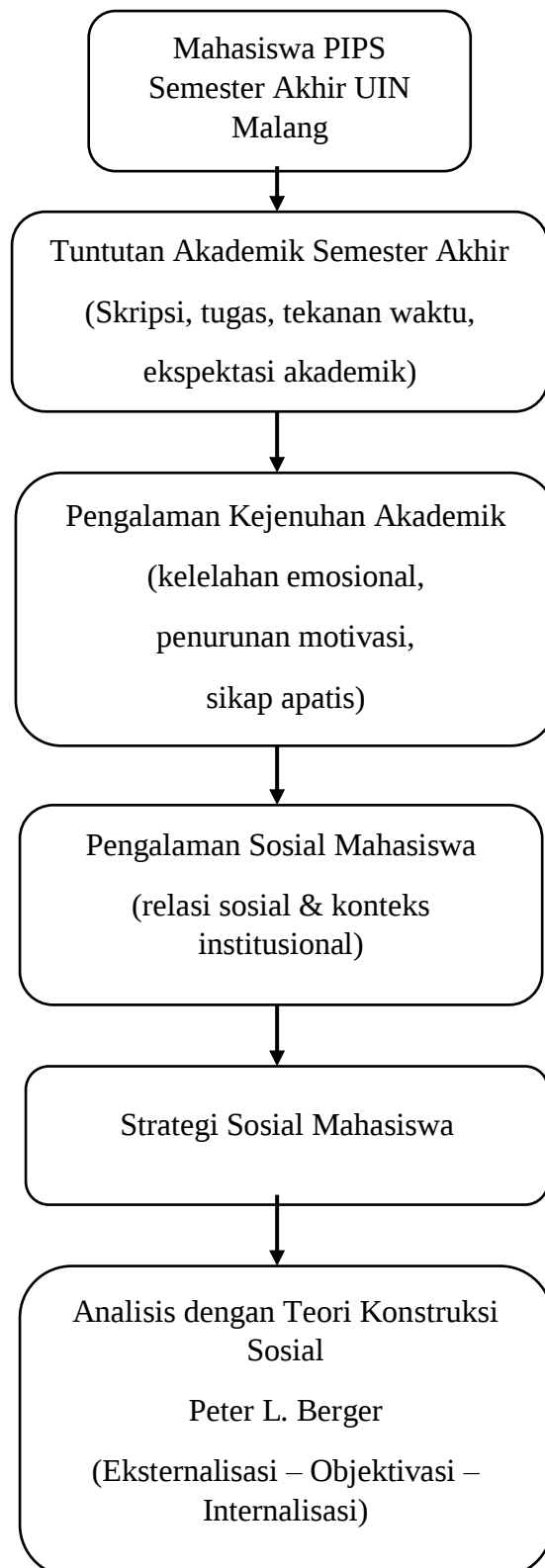
³¹ Hesti Febrianola, "Coping Strategy In Students during The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19" 5 (2021): 114487–93.

strategi coping yang sering diidentifikasi dalam studi lokal. Strategi *problem focused coping* mencakup upaya mahasiswa untuk menata rutinitas akademik, manajemen waktu, dan pemecahan tugas secara terstruktur untuk mengurangi tekanan akibat beban kerja. Misalnya, *problem focused coping* memungkinkan mahasiswa untuk membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil sehingga pekerjaan terasa lebih mampu dikelola.³²

Selain itu, strategi *emotion focused coping* juga muncul ketika mahasiswa menghadapi aspek emosional dari kejenuhan akademik. Bentuk strategi ini termasuk upaya reappraisal emosional, mencari dukungan sosial, atau melakukan aktivitas sosial yang membantu meredakan stres. Penelitian lokal menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mengakses dukungan teman atau kelompok sosial lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan akademik mereka.³³

³² Nur Budi Sholekhah, Noor Afy Shovmayanti, and Dani Kurniawan, “Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menghadapi Burnout Akademik” 4, no. 1 (2026): 32–41.

³³ *Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia*, Jurnal Skolastik Keperawatan, no. 1 (2025): 34–42.

B. Kerangka Berpikir**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengalami dan memaknai kejenuhan akademik sebagai bagian dari kehidupan sosial mereka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna, persepsi, serta interpretasi mahasiswa terhadap pengalaman akademik yang mereka alami dalam konteks keseharian di lingkungan kampus.

Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.³⁴ Menurut Creswell, pendekatan fenomenologis digunakan untuk menggali makna pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena tertentu.³⁵ Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang dimaksud adalah pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir.

Jenis penelitian fenomenologis digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengalaman hidup (*lived experiences*) mahasiswa PIPS semester akhir UIN Malang terkait kejenuhan akademik. Fenomenologi menekankan pada upaya memahami fenomena sebagaimana dialami oleh subjek penelitian, tanpa mengurangi pengalaman tersebut menjadi sekadar variabel atau angka. Melalui pendekatan ini,

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2017). Hal 159

³⁵ John W. Creswell, *Quality Inquiry And Research Design*, vol. 17, 2013.

peneliti berupaya menangkap bagaimana mahasiswa mengalami kejenuhan akademik, bagaimana mereka memaknai pengalaman tersebut, serta bagaimana pengalaman itu terbentuk melalui interaksi sosial dan konteks institusional kampus.

Pendekatan fenomenologis juga relevan dengan tujuan penelitian ini yang tidak bertujuan untuk mengukur tingkat kejenuhan akademik, melainkan untuk mengungkap makna sosial di balik pengalaman kejenuhan tersebut. Dengan demikian, fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali realitas subjektif mahasiswa secara mendalam, holistik, dan kontekstual sesuai dengan latar sosial dan akademik yang melingkupi kehidupan mahasiswa.

Penggunaan pendekatan fenomenologis sejalan dengan teori konstruksi sosial Peter L. Berger yang digunakan sebagai landasan teoritis penelitian ini. Teori tersebut memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi yang dibentuk melalui interaksi dan pemaknaan individu dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan fenomenologis dinilai tepat untuk memahami bagaimana kejenuhan akademik dikonstruksi sebagai pengalaman sosial oleh mahasiswa PIPS semester akhir UIN Malang.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang terletak di Jalan Gajayana No. 50, Jatimulyo, Lowokwaru, Kota Malang, khususnya pada Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (PIPS), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada relevansi konteks akademik dengan fokus penelitian, yaitu fenomena kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial mahasiswa semester akhir.

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu perguruan tinggi Islam negeri yang memiliki sistem akademik dan budaya kampus yang khas, di mana mahasiswa dituntut untuk menyeimbangkan aktivitas akademik, nilai-nilai keislaman, serta berbagai kewajiban institusional lainnya. Kondisi tersebut membentuk dinamika kehidupan akademik yang kompleks dan berpotensi memengaruhi pengalaman mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan, khususnya pada fase akhir masa studi.

Program Studi PIPS dipilih sebagai lokasi penelitian karena mahasiswa PIPS semester akhir berada pada fase akademik yang intens, terutama dalam proses penyusunan skripsi, pemenuhan syarat akademik, serta penyesuaian dengan tuntutan penyelesaian studi. Situasi ini memungkinkan munculnya pengalaman kejenuhan akademik yang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berkaitan dengan relasi sosial dan konteks institusional kampus.

C. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti dalam penelitian ini sangat penting untuk memastikan pengumpulan data yang akurat dan mendalam. Menurut Creswell (2013), kehadiran peneliti dalam penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman yang lebih dalam tentang konteks sosial dan budaya di mana penelitian dilakukan, sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan berarti.³⁶

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen *utama (human instrument)*. Peneliti secara langsung terlibat dalam seluruh proses penelitian, mulai dari menentukan fokus, memilih informan, mengumpulkan data, menganalisis, hingga menafsirkan hasil.

³⁶ CresJohn W. Creswell, *Quality Inquiry And Research Design*, vol. 17, 2013.

Kehadiran peneliti di lapangan bertujuan untuk mengamati secara langsung dinamika sosial mahasiswa semester akhir, berinteraksi dengan informan, serta menggali pengalaman mereka secara mendalam. Peneliti berupaya membangun hubungan yang terbuka dan empatik agar informan merasa nyaman menceritakan pengalaman pribadinya. Selama proses penelitian, peneliti juga akan menjaga objektivitas, etika penelitian, dan kerahasiaan identitas informan.

D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (PIPS) Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang semester akhir. Subjek penelitian dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik subjek dengan fokus penelitian, yaitu pengalaman kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial.

Pemilihan mahasiswa PIPS semester akhir sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada fase ini berada pada tahap akademik yang intens, terutama dalam proses penyelesaian skripsi dan pemenuhan persyaratan akademik lainnya. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berkelanjutan, sehingga relevan untuk diteliti dalam konteks kejenuhan akademik dan pengalaman sosial yang menyertainya.

Kriteria subjek penelitian dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa aktif Program Studi PIPS UIN Malang yang berada pada semester akhir, (2) sedang atau telah menjalani proses penyusunan skripsi, dan (3) bersedia menjadi partisipan penelitian dengan memberikan informasi secara terbuka dan mendalam mengenai pengalaman akademik yang dialami. Kriteria tersebut ditetapkan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

E. Data dan Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data kualitatif berupa pengalaman subjektif, narasi mendalam, serta deskripsi makna yang diungkapkan informan, yang diperoleh melalui wawancara fenomenologis, observasi, dan analisis dokumen. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber pertama tanpa melalui perantara atau pengolahan sebelumnya. Data ini dikumpulkan langsung dari subjek penelitian atau objek yang diteliti.³⁷

Dalam penelitian ini, data primer dikumpulkan secara langsung dari lokasi penelitian yang telah ditetapkan serta memperoleh persetujuan dari pihak terkait untuk pelaksanaan penggalan informasi. Informan yang berperan sebagai sumber data yaitu mahasiswa PIPS UIN Malang semester akhir, data utama yang diperoleh langsung dari subjek penelitian, berupa:

- a) Pengalaman subjektif mahasiswa terkait kejenuhan akademik yang dialami dalam keseharian akademik, seperti perasaan lelah, jenuh, tertekan, atau kehilangan motivasi dalam menjalani perkuliahan dan penyusunan skripsi.
- b) Pemaknaan mahasiswa terhadap kejenuhan akademik, yaitu bagaimana mahasiswa menafsirkan, memahami, dan memberi makna terhadap pengalaman kejenuhan tersebut sebagai bagian dari kehidupan akademik dan sosial mereka di lingkungan kampus.

³⁷ M.Pd.I. Dr. Agus Zaenul Fitri, Mp.Pd., Dr. Nik Haryanti, *Metodologi Penelitian PENDIDIKAN*, 2020. Hal 182

- c) Strategi sosial yang dibangun mahasiswa dalam merespons dan mengelola kejenuhan akademik, termasuk bentuk dukungan sosial, pola interaksi dengan teman sebaya dan dosen, serta aktivitas akademik maupun non-akademik yang dilakukan untuk menghadapi kejenuhan.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain dan tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data ini berwujud dokumentasi atau laporan yang telah tersedia.³⁸ Data sekunder yang dibutuhkan dalam penelitian ini berupa artikel, jurnal, dan teori terkait, catatan akademik, atau rekaman aktivitas kampus

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif fenomenologis, maka instrumen utamanya adalah peneliti sendiri, sementara instrumen pendukung berupa pedoman wawancara, pedoman observasi, dan pedoman dokumentasi.

Pedoman wawancara berfungsi untuk menggali informasi lebih dalam dari informan. Dokumen wawancara ini berisi daftar pertanyaan yang dibahas dalam wawancara dengan informan mengenai penelitian ini. Pedoman observasi berfungsi sebagai panduan bagi peneliti untuk mengetahui data yang dibutuhkan. Pedoman dokumentasi menjadi instrumen penting dalam penelitian ini seperti rekaman suara dan artikel atau jurnal terkait.

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses terstruktur yang mengikuti standar tertentu untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Dalam

³⁸ Dr. Agus Zaenul Fitri, Mp.Pd., Dr. Nik Haryanti. Hal 184

tahap ini, terdapat berbagai teknik yang digunakan sesuai dengan fokus penelitian yang dilakukan.³⁹ Untuk memastikan keakuratan data, peneliti menggunakan teknik-teknik berikut.

1) Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis perilaku, aktivitas, maupun interaksi individu atau kelompok dalam konteks tertentu. Dalam penelitian kualitatif, observasi berfungsi untuk memahami kondisi latar secara mendalam, dengan pendekatan yang dapat bersifat objektif, interpretatif interaktif, maupun *interpretatif grounded*, tergantung pada tujuan dan fokus penelitian yang ingin dicapai.⁴⁰

Penelitian ini menggunakan teknik observasi baik secara terbuka maupun tersamar. Pada observasi terbuka, peneliti menyampaikan secara langsung kepada informan bahwa kegiatan yang dilakukan merupakan bagian dari proses penelitian, sehingga pihak yang diamati mengetahui aktivitas peneliti sejak awal hingga akhir. Namun, pada kondisi tertentu peneliti juga menerapkan observasi tersamar, terutama ketika data yang diperlukan bersifat sensitif atau belum dapat diungkapkan secara langsung oleh informan. Teknik ini digunakan untuk memastikan data yang diperoleh tetap alami dan tidak terpengaruh oleh situasi penelitian.⁴¹

2) Wawancara

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Alfabeta Bandung: 2024), hal. 104

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* 2023.

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Alfabeta Bandung: 2024), hal. 108

Bungin dalam Prastowo menjelaskan bahwa wawancara adalah suatu proses pengumpulan informasi untuk kepentingan penelitian melalui kegiatan tanya jawab secara langsung antara peneliti dan informan. Proses ini dapat dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara maupun tanpa pedoman yang bersifat kaku.⁴²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur (*semi-structured interview*) sebagai salah satu metode utama dalam pengumpulan data. Pemilihan teknik ini didasarkan pada pendekatan fenomenologis yang digunakan dalam penelitian, yang menekankan pentingnya menggali pengalaman hidup (*lived experience*) informan secara mendalam, reflektif, dan bermakna.⁴³

Wawancara semi-terstruktur memberikan keseimbangan antara adanya pedoman pertanyaan pokok dan fleksibilitas bagi peneliti dalam mengeksplorasi jawaban informan, sehingga peneliti memiliki pedoman pertanyaan sekaligus ruang fleksibel untuk menggali pengalaman, perasaan, dan pemaknaan mahasiswa terkait kejenuhan akademik. Melalui wawancara mendalam, peneliti memperoleh data mengenai pengalaman kejenuhan akademik, relasi sosial yang memengaruhi pengalaman tersebut, serta strategi sosial yang dibangun mahasiswa dalam merespons dan mengelola kejenuhan akademik.

Teknik wawancara ini dipilih untuk memastikan bahwa proses pengumpulan data tetap terarah pada fokus penelitian, namun tetap

⁴² ImamiNurRachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no.1 (2007): 35-40, <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>.

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Alfabeta Bandung: 2024), hal. 116

memberikan kesempatan bagi informan untuk mengungkapkan pengalaman dan pemaknaan mereka secara bebas, natural, dan autentik.

Tabel 3. 1 Pedoman Wawancara

No	Fokus Penelitian	Aspek yang Digali	Pertanyaan Wawancara
1.	Pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa	Bentuk dan situasi kejenuhan akademik	1. Bagaimana pengalaman Anda selama menjalani perkuliahan dan penyusunan skripsi di semester akhir? 2. Pada situasi apa Anda paling sering merasa jenuh atau lelah secara akademik?
2.	Pemaknaan kejenuhan akademik	Makna subjektif kejenuhan akademik	3. Menurut Anda, apa arti kejenuhan akademik yang Anda alami? 4. Bagaimana kejenuhan tersebut memengaruhi motivasi dan aktivitas akademik Anda?
3.	Relasi sosial mahasiswa	Hubungan dengan teman sebaya dan dosen	5. Bagaimana peran teman sebaya dalam menghadapi kejenuhan akademik yang Anda alami? 6. Bagaimana hubungan Anda dengan dosen, khususnya dosen pembimbing, dalam proses akademik di semester akhir?
4.	Konteks institusional kampus	Sistem dan kebijakan akademik	7. Menurut Anda, apakah sistem atau kebijakan akademik di kampus memengaruhi munculnya kejenuhan akademik? Bisa Anda jelaskan?
5.	Strategi sosial mahasiswa	Cara merespons dan mengelola kejenuhan	8. Apa saja cara yang Anda lakukan untuk mengatasi atau mengelola kejenuhan akademik? 9. Apakah Anda melibatkan orang lain (teman, keluarga, dosen) dalam menghadapi kejenuhan tersebut?
6.	Pemaknaan akhir pengalaman	Refleksi pengalaman sosial	10. Setelah melalui pengalaman tersebut, bagaimana Anda memaknai kejenuhan akademik sebagai bagian dari kehidupan sosial Anda sebagai mahasiswa?

3) Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data kualitatif yang berfokus pada pemanfaatan berbagai bahan tertulis atau terekam yang berisi fakta dan informasi relevan dengan objek penelitian. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.⁴⁴ Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dokumen-dokumen terkait, rekaman suara wawancara dan foto jika diperlukan.

Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data

No	Fokus Penelitian	Metode	Keterangan
1.	Pengalaman mahasiswa PIPS semester akhir dalam mengalami kejenuhan akademik	Wawancara	Wawancara mendalam semi-terstruktur dengan mahasiswa PIPS semester akhir untuk menggali pengalaman subjektif terkait kejenuhan akademik dalam keseharian akademik.
2.	Pemaknaan mahasiswa terhadap kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial	Wawancara	Menggali cara mahasiswa menafsirkan dan memberi makna terhadap kejenuhan akademik yang dialami dalam konteks sosial dan akademik kampus.
3.	Relasi sosial dan konteks institusional yang memengaruhi kejenuhan akademik	Observasi	Observasi terhadap interaksi sosial mahasiswa dengan teman sebaya, dosen, serta situasi akademik di lingkungan kampus.
4.	Strategi sosial mahasiswa dalam merespons dan mengelola kejenuhan akademik	Wawancara	Menggali bentuk strategi sosial, dukungan sosial, serta aktivitas yang dilakukan mahasiswa untuk mengelola kejenuhan akademik.

H. Pengecekan Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, validitas data ditentukan oleh kesesuaian antara data yang dikumpulkan dengan kondisi nyata di lapangan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik triangulasi sebagai strategi untuk memastikan keabsahan data. Triangulasi merupakan metode verifikasi data dengan

⁴⁴ Natalina Nilamsari, "Wawancara," *Wacana* 8, no. 2 (2020): 177–1828, <http://fisip.untirta.ac.id/teguh/?p=16/>.

memanfaatkan berbagai sumber atau teknik pengumpulan data yang berbeda guna meningkatkan keandalan hasil penelitian.

Menurut Sugiyono didalam bukunya, beliau menyatakan bahwa triangulasi data terdiri dari tiga jenis, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.⁴⁵ peneliti menggunakan beberapa teknik uji keabsahan data sebagai berikut:

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan pengalaman dan pemaknaan kejenuhan akademik yang disampaikan oleh beberapa mahasiswa PIPS semester akhir. Perbandingan ini bertujuan untuk melihat kesamaan dan perbedaan pengalaman sosial mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, relasi sosial, dan konteks institusional UIN Malang. Dengan menggunakan teknik ini, penelitian ini mampu menangkap keberagaman pengalaman sosial mahasiswa dalam memaknai kejenuhan akademik.

2) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi pengalaman kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa. Data wawancara mengenai pengalaman dan pemaknaan kejenuhan akademik dibandingkan dengan hasil observasi terhadap interaksi sosial mahasiswa di lingkungan kampus serta didukung oleh dokumen akademik yang relevan. Melalui triangulasi ini, kejenuhan akademik dapat dipahami secara lebih utuh sebagai

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2024). Hal 191

pengalaman sosial yang dialami dalam keseharian akademik, bukan sekadar persepsi individual.

I. Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dan berlangsung sejak awal pengumpulan data hingga tahap penarikan kesimpulan. Teknik analisis data digunakan untuk memahami dan menafsirkan fenomena kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial mahasiswa PIPS semester akhir UIN Malang berdasarkan pengalaman dan pemaknaan subjek penelitian.

a. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi data yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu pengalaman kejenuhan akademik, pemaknaan mahasiswa terhadap kejenuhan tersebut, relasi sosial dan konteks institusional yang memengaruhinya, serta strategi sosial yang dibangun mahasiswa dalam merespons kejenuhan akademik. Data yang tidak berkaitan langsung dengan fenomena kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial disisihkan agar analisis tetap terarah.

b. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dengan menyusun hasil reduksi data dalam bentuk narasi deskriptif yang sistematis. Data disajikan berdasarkan tema-tema yang muncul dari pengalaman mahasiswa, seperti bentuk kejenuhan akademik, dinamika relasi sosial, konteks institusional kampus, serta strategi sosial mahasiswa. Penyajian data ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam

memahami pola-pola pengalaman sosial mahasiswa dan hubungan antar tema yang berkaitan dengan kejenuhan akademik.

c. **Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi**

Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna dari data yang telah disajikan dan dianalisis. Pada tahap ini, peneliti mengaitkan temuan lapangan dengan teori konstruksi sosial Peter L. Berger, khususnya proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, untuk memahami bagaimana kejenuhan akademik dikonstruksi dan dimaknai sebagai pengalaman sosial oleh mahasiswa. Verifikasi dilakukan secara berkelanjutan melalui pengecekan ulang data, triangulasi, dan member check guna memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan benar-benar mencerminkan pengalaman mahasiswa.

J. Prosedur Penelitian

Untuk mencapai keberhasilan dalam penelitian ini, diperlukan perencanaan yang sistematis dan terstruktur. Peneliti diharuskan untuk menyusun langkah-langkah penelitian secara rinci, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga analisis data. Dengan perencanaan yang matang, diharapkan penelitian dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien serta menghasilkan temuan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti.

1. **Tahap Pra Lapangan**

Tahap pra-lapangan merupakan langkah awal yang sangat penting sebelum peneliti melakukan kegiatan pengumpulan data di lapangan. Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan seluruh aspek yang diperlukan agar proses penelitian

dapat berjalan secara efektif, efisien, serta selaras dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Tujuan utama tahap pra-lapangan adalah memastikan kesiapan peneliti, instrumen, serta strategi pelaksanaan agar penelitian dapat dilaksanakan dengan baik dan menghasilkan data yang valid. Proses pada tahap ini, peneliti meminta perizinan wawancara kepada informan serta mendiskusikan waktu dan tempat wawancara.

2. Tahap Kegiatan Lapangan

Peneliti melaksanakan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa, observasi terhadap situasi akademik yang mereka hadapi, serta penelaahan berbagai dokumen relevan. Selama kegiatan tersebut, peneliti mencatat setiap temuan secara rinci dan menjaga interaksi yang baik dengan para peserta, sehingga tercipta suasana yang nyaman bagi informan untuk menceritakan pengalaman mereka secara terbuka dan apa adanya.

3. Tahap Analisa Data

Tahap ini merupakan proses analisis terhadap data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dari informan. Pada tahap ini, peneliti mengolah data hasil pengumpulan tersebut kemudian melakukan pemeriksaan keabsahan data guna memastikan ketepatan dan keakuratan informasi yang diperoleh.

4. Tahap Penulisan Laporan

Setelah proses pengumpulan dan analisis data selesai dilakukan, peneliti memasuki tahap penyusunan laporan penelitian. Pada tahap ini, seluruh temuan dirangkum dan diorganisasi secara sistematis, kemudian dikonsultasikan

kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan umpan balik berupa kritik, saran, maupun perbaikan agar naskah skripsi menjadi lebih matang. Tahap akhir yang dilakukan peneliti adalah memenuhi berbagai persyaratan administrasi sebagai syarat pengajuan penelitian ke proses berikutnya, yaitu tahap ujian.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. Paparan Data

Hasil penelitian ini disajikan untuk menggambarkan berbagai temuan yang diperoleh selama proses penelitian mengenai pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (PIPS) semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyajian data dilakukan berdasarkan fokus penelitian dan rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya. Melalui proses pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi, penelitian ini berupaya memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam mengalami kejenuhan akademik, faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kejenuhan tersebut, serta strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengelola dan merespons kondisi tersebut.

Paparan hasil penelitian disusun secara deskriptif berdasarkan data yang diperoleh dari enam informan penelitian yang merupakan mahasiswa PIPS semester akhir. Penyajian hasil penelitian dilakukan secara bertahap agar memberikan gambaran yang utuh mengenai fenomena kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa. Uraian hasil penelitian diawali dengan pemaparan mengenai pengalaman mahasiswa dalam mengalami kejenuhan akademik, yang meliputi munculnya kejenuhan akademik, bentuk-bentuk kejenuhan yang dialami, dampak kejenuhan terhadap aktivitas akademik, serta pemaknaan mahasiswa terhadap pengalaman tersebut. Berikutnya dipaparkan temuan mengenai faktor sosial dan konteks institusional yang memengaruhi munculnya

kejenuhan akademik. Pada bagian akhir, dijelaskan berbagai strategi sosial yang digunakan mahasiswa dalam merespons dan mengelola kejenuhan akademik selama menjalani proses perkuliahan pada semester akhir.

1. Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir UIN Malang dalam Keseharian Akademik

a. Munculnya Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, seluruh informan mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami kejenuhan akademik selama menempuh perkuliahan pada semester akhir. Meskipun demikian, waktu munculnya kejenuhan tersebut berbeda pada setiap informan, bergantung pada pengalaman dan kondisi akademik yang sedang mereka hadapi.

Sebagian besar informan mulai merasakan kejenuhan ketika memasuki tahap penyusunan skripsi. Proses penyelesaian skripsi yang membutuhkan waktu cukup panjang, revisi yang berulang, serta tuntutan untuk segera menyelesaikan studi menjadi situasi yang sering memunculkan perasaan jenuh. MF mengungkapkan bahwa kejenuhan mulai dirasakan ketika proses pengerjaan skripsi berjalan dalam waktu lama tanpa adanya perkembangan yang berarti.

“Biasanya saya paling sering merasa jenuh ketika sudah lama mengerjakan skripsi tapi belum ada progres yang signifikan. Apalagi kalau ada bagian yang sulit dipahami atau harus mengulang revisi, di situ rasanya capek dan bosan.” (MF1-3)⁴⁶

⁴⁶ Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

Pengalaman yang hampir serupa juga disampaikan oleh WA. Informan tersebut menjelaskan bahwa kejenuhan mulai muncul ketika proses penyelesaian skripsi semakin panjang dan revisi yang harus dilakukan terus bertambah.

“Kejenuhan itu mulai terasa waktu skripsi semakin lama selesai dan revisinya cukup banyak. Kadang sudah dikerjakan, tapi masih ada yang harus diperbaiki lagi.”
(WA1-2)⁴⁷

Selain berkaitan dengan penyusunan skripsi, kejenuhan juga muncul karena rutinitas akademik yang berlangsung dalam waktu yang lama. KQ mengungkapkan bahwa dirinya mulai merasa jenuh ketika harus menjalani aktivitas perkuliahan dan pengerjaan skripsi secara terus-menerus tanpa banyak perubahan.

“Kalau saya mulai merasa jenuh ketika proses kuliah dan skripsi berjalan lama. Rasanya seperti melakukan hal yang sama terus-menerus.” (KQ1-2)⁴⁸

Sementara itu, AA mengaitkan munculnya kejenuhan dengan banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu bersamaan. Berbagai tugas, tenggat waktu, serta kewajiban menyusun skripsi membuat informan merasa terbebani dan kesulitan membagi perhatian terhadap seluruh tanggung jawab yang dimiliki.

“Biasanya jenuh itu muncul ketika tugas banyak, ada deadline, ditambah harus mikir skripsi juga. Jadi semuanya terasa numpuk.” (AA1-3)⁴⁹

⁴⁷Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁴⁸ Hasil wawancara dengan KH pada hari Minggu, 10 Mei 2026

⁴⁹ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 2026

Pada informan MH kejenuhan tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh aktivitas pekerjaan yang dijalani. Kesibukan bekerja menyebabkan energi yang dimiliki berkurang sehingga memengaruhi kemampuan untuk fokus menyelesaikan skripsi.

“Karena saya kerja full time, kadang setelah pulang kerja sudah capek. Pas mau ngerjain skripsi rasanya sudah nggak ada tenaga lagi.” **(MH1-3)**⁵⁰

Berbeda dengan informan lainnya, MR mengungkapkan bahwa kejenuhan muncul ketika dirinya harus mengulang beberapa mata kuliah yang belum berhasil diselesaikan. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan seolah harus kembali melalui proses yang pernah dijalani sebelumnya.

“Kadang jenuh karena harus mengulang mata kuliah yang sebenarnya sudah pernah saya jalani. Jadi rasanya seperti mengulang proses yang sama lagi.” **(MR1-2)**

Temuan hasil wawancara tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa seluruh informan sedang berada pada tahap akhir perkuliahan dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang harus segera diselesaikan. Selama proses observasi, skripsi, revisi, target kelulusan, serta mata kuliah yang belum tuntas menjadi topik yang berulang kali muncul ketika informan menceritakan pengalaman kejenuhan yang mereka alami.

⁵⁰ Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa kejenuhan akademik pada mahasiswa semester akhir berkembang secara bertahap seiring dengan meningkatnya tuntutan yang harus dipenuhi dalam proses penyelesaian studi. Meskipun latar belakang pengalaman setiap informan berbeda, sebagian besar mengaitkan munculnya kejenuhan dengan lamanya proses akademik yang dijalani, tingginya beban tugas, serta tekanan untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu.

b. Bentuk-Bentuk Kejenuhan Akademik yang Dialami Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa semester akhir tidak hanya ditunjukkan melalui perasaan bosan terhadap aktivitas perkuliahan, tetapi juga tampak dalam berbagai bentuk yang memengaruhi kondisi psikologis maupun perilaku akademik mereka. Bentuk-bentuk kejenuhan tersebut antara lain berupa menurunnya motivasi belajar, berkurangnya konsentrasi, kelelahan mental, hingga kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

MF mengungkapkan bahwa ketika mengalami kejenuhan, dirinya cenderung kehilangan semangat untuk melanjutkan pengerjaan skripsi. Kondisi tersebut membuatnya lebih sering menunda pekerjaan yang sebenarnya perlu segera diselesaikan. Selain itu, kejenuhan yang dirasakan juga berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi selama mengerjakan tugas akademik.

“Kadang saya jadi menunda ngerjain skripsi, malas buka laptop, dan fokus saya juga berkurang.” **(MF1-4)**⁵¹

Pengalaman serupa juga dialami oleh WA. Informan menjelaskan bahwa kejenuhan membuat dirinya kehilangan motivasi untuk mengerjakan tugas maupun aktivitas akademik lainnya. Dalam kondisi tersebut, ia lebih memilih melakukan kegiatan lain dibandingkan menyelesaikan pekerjaan akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

“Kalau lagi jenuh biasanya jadi malas mengerjakan tugas dan lebih memilih melakukan hal lain dulu.” **(WA1-4)**⁵²

Berbeda dengan kedua informan sebelumnya, KQ lebih menekankan kejenuhan yang dialaminya sebagai bentuk kelelahan mental. Menurutny, kelelahan tersebut bukan semata-mata disebabkan oleh tingkat kesulitan tugas, melainkan karena proses akademik yang berlangsung dalam waktu yang cukup panjang dan terus berulang.

“Rasanya capek secara pikiran. Kadang bukan karena tugasnya sulit, tapi karena prosesnya yang lama.” **(KQ1-4)**⁵³

Sementara itu, AA menggambarkan kejenuhan sebagai kondisi yang menyebabkan berkurangnya semangat untuk terlibat dalam berbagai aktivitas akademik. Ketika kejenuhan muncul, dirinya merasa kurang berenergi untuk mengikuti kegiatan

⁵¹ Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁵² Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁵³ Hasil wawancara dengan KQ pada hari Minggu, 10 Mei 2026

perkuliahan maupun menyelesaikan tugas yang menjadi kewajibannya.

“Kadang kalau sudah terlalu jenuh, saya jadi tidak semangat mengikuti kegiatan akademik atau mengerjakan tugas.” **(AA1-4)**⁵⁴

Pada informan MH, bentuk kejenuhan yang dirasakan tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga dipengaruhi oleh kelelahan fisik akibat aktivitas pekerjaan yang dijalannya setiap hari. Kondisi tersebut menyebabkan motivasi untuk melanjutkan pengerjaan skripsi menjadi berkurang.

“Bentuk kejenuhan yang saya rasakan lebih ke mental dan motivasi. Setelah kerja seharian rasanya sudah capek, jadi semangat buat ngerjain skripsi berkurang.” **(MH1-4)**⁵⁵

Adapun MR mengungkapkan bahwa kejenuhan yang dialaminya ditandai dengan menurunnya motivasi untuk mengikuti perkuliahan dan menjalankan kewajiban akademik. Dalam kondisi tertentu, ia merasa kurang bersemangat untuk hadir dalam kegiatan perkuliahan maupun menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

“Kadang jadi malas masuk kuliah dan merasa tidak semangat menjalani perkuliahan.” **(MR1-4)**⁵⁶

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar informan memperlihatkan tanda-tanda kejenuhan berupa berkurangnya fokus dalam

⁵⁴ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 2026

⁵⁵ Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

⁵⁶ Hasil wawancara dengan MR pada hari Minggu, 17 Mei 2026

mengerjakan tugas, kecenderungan menunda pekerjaan akademik, serta munculnya ekspresi kelelahan ketika membicarakan aktivitas perkuliahan yang sedang dijalani. Selain itu, beberapa informan tampak kurang antusias ketika mendiskusikan proses penyelesaian skripsi maupun berbagai kewajiban akademik yang masih harus diselesaikan.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa kejenuhan akademik pada mahasiswa semester akhir muncul dalam bentuk yang beragam. Kejenuhan tidak hanya dirasakan sebagai perasaan bosan, tetapi juga tercermin melalui menurunnya motivasi belajar, berkurangnya konsentrasi, munculnya kelelahan mental, serta kecenderungan untuk menghindari atau menunda berbagai aktivitas akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan akademik memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab akademiknya sehari-hari.

c. Dampak Kejenuhan Akademik terhadap Aktivitas Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara, kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa semester akhir tidak hanya dirasakan sebagai pengalaman emosional, tetapi juga memberikan pengaruh terhadap aktivitas akademik yang mereka jalani sehari-hari. Pengaruh tersebut tampak pada menurunnya produktivitas dalam menyelesaikan tugas, berkurangnya motivasi belajar, munculnya perilaku menunda pekerjaan, serta rendahnya keterlibatan dalam berbagai kegiatan akademik.

MF menjelaskan bahwa kejenuhan yang dialaminya berdampak langsung pada proses penyelesaian skripsi. Ketika rasa jenuh muncul, dirinya cenderung menunda pekerjaan yang seharusnya dapat segera diselesaikan. Kondisi tersebut membuat progres pengerjaan skripsi menjadi lebih lambat dibandingkan yang direncanakan.

“Pengaruhnya cukup terasa, kadang saya jadi menunda ngerjain skripsi, malas buka laptop, dan fokus saya juga berkurang.” **(MF1-6)**⁵⁷

Pengalaman yang serupa juga disampaikan oleh WA. Informan mengungkapkan bahwa kejenuhan menyebabkan dirinya sering menunda tugas akademik sehingga proses pengerjaannya menjadi kurang optimal. Akibatnya, pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan lebih awal sering kali tertunda karena berkurangnya motivasi untuk mengerjakannya.

“Kalau sudah jenuh biasanya tugas ditunda dulu, jadi pengerjaannya tidak maksimal.” **(WA1-6)**⁵⁸

Pada informan MR, dampak kejenuhan tidak hanya terlihat pada kecenderungan menunda tugas, tetapi juga memengaruhi keterlibatannya dalam kegiatan perkuliahan. Ketika mengalami kejenuhan, dirinya merasa kurang bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran maupun aktivitas akademik lainnya.

“Kalau lagi jenuh saya jadi lebih sering menunda tugas dan malas mengikuti perkuliahan.” **(MR1-6)**

⁵⁷ Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁵⁸ Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

KQ mengungkapkan bahwa kejenuhan menyebabkan menurunnya motivasi belajar yang dimilikinya. Kondisi tersebut membuat dirinya mengalami kesulitan untuk memulai pekerjaan akademik, meskipun ia menyadari bahwa tugas tersebut harus segera diselesaikan.

“Yang paling terasa itu semangatnya menurun. Jadi kadang susah memulai untuk mengerjakan tugas.” **(KQ1-6)**⁵⁹

Hal yang hampir sama juga dirasakan oleh AA Informan menjelaskan bahwa kejenuhan membuat dirinya kehilangan antusiasme untuk terlibat dalam berbagai aktivitas akademik. Akibatnya, partisipasi dalam kegiatan perkuliahan maupun penyelesaian tugas menjadi tidak seoptimal biasanya.

“Kalau lagi jenuh rasanya tidak ada semangat untuk mengerjakan tugas atau mengikuti kegiatan kampus.” **(AA1-6)**⁶⁰

Berbeda dengan informan lainnya, MH mengaitkan dampak kejenuhan dengan kondisi fisik yang lelah setelah menjalani pekerjaan sehari-hari. Kelelahan tersebut membuat dirinya lebih memilih beristirahat dibandingkan melanjutkan pengerjaan skripsi, sehingga waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas akademik menjadi berkurang.

“Setelah kerja seharian kadang saya lebih memilih istirahat daripada membuka laptop lagi.” **(MH1-6)**⁶¹

⁵⁹ Hasil wawancara dengan KQ pada hari Minggu, 10 Mei 2026

⁶⁰ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 2026

⁶¹ Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

Hasil observasi yang dilakukan peneliti turut memperkuat temuan wawancara tersebut. Selama proses penelitian, beberapa informan menunjukkan adanya penurunan produktivitas dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, terlihat pula kecenderungan untuk menunda pekerjaan, berkurangnya fokus dalam menjalankan kewajiban akademik, serta rendahnya keterlibatan dalam aktivitas perkuliahan yang masih mereka ikuti.

Temuan ini menunjukkan bahwa kejenuhan akademik memiliki dampak yang cukup luas terhadap kehidupan akademik mahasiswa semester akhir. Kejenuhan tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak pada perilaku akademik yang ditunjukkan melalui menurunnya produktivitas, berkurangnya motivasi belajar, rendahnya konsentrasi, serta kecenderungan untuk menunda penyelesaian berbagai tugas akademik. Apabila berlangsung dalam waktu yang lama, kondisi tersebut berpotensi menghambat proses penyelesaian studi yang sedang dijalani mahasiswa.

Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Rumusan Masalah 1

Fokus Penelitian	Aspek yang digali	Hasil Penelitian
Pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa	Munculnya kejenuhan akademik pada mahasiswa semester akhir	- Kejenuhan mulai dirasakan pada semester akhir. - Penyusunan skripsi menjadi pemicu utama. - Revisi dan tuntutan akademik memperkuat munculnya kejenuhan.
	Bentuk kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir	- Kelelahan emosional. - Kelelahan mental. - Penurunan motivasi belajar. - Kesulitan berkonsentrasi. - Penundaan penyelesaian skripsi.

	Dampak kejenuhan akademik terhadap aktivitas akademik	- Produktivitas akademik menurun. - Penyelesaian skripsi terhambat. - Semangat belajar menurun.
--	---	---

2. Relasi Sosial dan Konteks Institusional sebagai Pembentuk Pengalaman Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir

a. Peran Teman Sebaya dalam Pengalaman Kejenuhan Akademik

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengungkapkan bahwa teman sebaya memiliki peran yang signifikan dalam pengalaman kejenuhan akademik yang mereka alami selama menjalani perkuliahan pada semester akhir. Keberadaan teman tidak hanya dipandang sebagai rekan dalam menjalani proses akademik, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama menyelesaikan studi.

MF menjelaskan bahwa ketika mengalami kejenuhan dalam proses pengerjaan skripsi, dirinya cenderung mencari teman untuk berbagi cerita mengenai kesulitan yang sedang dihadapi. Menurutnya, komunikasi yang terjalin dengan teman mampu mengurangi beban pikiran dan menumbuhkan kembali semangat untuk melanjutkan pengerjaan skripsi.

“Biasanya saya cerita ke teman-teman kalau lagi capek atau jenuh. Kadang setelah ngobrol jadi lebih ringan dan semangat lagi.” (MF2-2)⁶²

⁶² Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

Pengalaman yang serupa juga disampaikan oleh WA. Informan menganggap bahwa teman memiliki peran penting dalam memberikan dukungan moral selama menjalani semester akhir. Melalui berbagai bentuk perhatian dan dorongan yang diberikan, teman membantu dirinya untuk tetap bertahan dan fokus menyelesaikan perkuliahan.

“Teman cukup berpengaruh karena sering kasih semangat dan mengingatkan kalau kuliah harus tetap diselesaikan.”
(WA2-2)⁶³

KQ juga mengungkapkan bahwa teman menjadi salah satu pihak yang membantu dirinya menghadapi tekanan akademik yang muncul selama proses penyelesaian studi. Melalui percakapan dan interaksi yang dilakukan, ia memperoleh motivasi untuk kembali melanjutkan tugas-tugas akademik yang sempat tertunda akibat kejenuhan.

“Kalau lagi jenuh biasanya saya ngobrol sama teman. Kadang dari situ jadi dapat semangat lagi buat lanjut ngerjain tugas.” (KQ2-2)⁶⁴

Sementara itu, AA memandang bahwa teman sebaya memiliki arti penting karena mereka berada dalam situasi dan pengalaman akademik yang relatif sama. Kesamaan pengalaman tersebut memungkinkan terjadinya saling pengertian, berbagi cerita, serta memberikan dukungan satu sama lain ketika menghadapi kesulitan selama perkuliahan.

⁶³ Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁶⁴ Hasil wawancara dengan KQ pada hari Minggu, 10 Mei 2026

“Teman itu penting karena kita sama-sama ngalami proses yang mirip. Jadi bisa saling menguatkan.” (AA2-2)⁶⁵

Pada informan MH, dukungan yang diberikan oleh teman dirasakan sangat membantu dalam menghadapi tuntutan akademik yang harus dijalani bersamaan dengan tanggung jawab pekerjaan. Ketika mulai merasa lelah dan kehilangan semangat, dorongan dari teman menjadi salah satu faktor yang membantunya tetap bertahan menjalani proses perkuliahan.

“Teman sering kasih semangat waktu saya mulai capek ngurus kerjaan sama skripsi. Itu cukup membantu.” (MH2-2)⁶⁶

Adapun MR menjelaskan bahwa teman merupakan pihak yang paling sering diajak berdiskusi ketika menghadapi berbagai persoalan akademik. Selain menjadi tempat berbagi keluhan, teman juga memberikan masukan dan saran yang membantu dirinya menemukan solusi terhadap masalah yang sedang dihadapi.

“Kalau ada masalah kuliah biasanya saya cerita ke teman. Mereka yang sering bantu kasih masukan.” (MR2-2)⁶⁷

Temuan wawancara tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa hubungan sosial antar mahasiswa masih terjalin dengan baik meskipun sebagian besar informan telah berada pada tahap akhir perkuliahan. Beberapa informan tampak masih aktif berkomunikasi, berdiskusi, serta bertukar informasi dengan

⁶⁵ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 2026

⁶⁶ Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

⁶⁷ Hasil wawancara dengan MR pada hari Minggu, 17 Mei 2026

teman terkait berbagai persoalan akademik yang sedang mereka hadapi.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa teman sebaya memiliki peran yang penting dalam pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir. Dukungan yang diberikan tidak hanya membantu mengurangi tekanan dan beban psikologis yang dirasakan mahasiswa, tetapi juga menjadi sumber motivasi yang mendorong mereka untuk tetap bertahan dan melanjutkan proses penyelesaian studi.

b. Interaksi dengan Dosen dalam Pengalaman Kejenuhan Akademik

Selain hubungan dengan teman sebaya, interaksi dengan dosen juga menjadi bagian penting dalam pengalaman akademik mahasiswa semester akhir. Berdasarkan hasil wawancara, para informan mengungkapkan bahwa kualitas hubungan dan komunikasi dengan dosen, khususnya dosen pembimbing, turut memengaruhi kondisi psikologis mereka selama menjalani proses penyelesaian studi. Interaksi yang berjalan dengan baik cenderung memberikan rasa nyaman dan meningkatkan motivasi akademik, sedangkan berbagai kendala dalam proses bimbingan terkadang menjadi sumber tekanan yang dapat memperkuat perasaan jenuh.

MF menjelaskan bahwa komunikasi yang terjalin dengan dosen pembimbing memiliki pengaruh terhadap semangatnya dalam mengerjakan skripsi. Menurutnya, dosen yang mudah dihubungi dan terbuka dalam memberikan arahan membuat proses bimbingan

terasa lebih lancar sehingga dirinya lebih termotivasi untuk menyelesaikan revisi maupun tugas akademik lainnya.

“Kalau dosennya mudah diajak komunikasi biasanya saya lebih semangat mengerjakan revisi.” (MF2-4)⁶⁸

Pandangan yang serupa juga disampaikan oleh WA. Informan mengungkapkan bahwa proses bimbingan yang berjalan dengan baik dapat membantu mengurangi tekanan akademik yang dirasakan selama penyusunan skripsi. Kejelasan arahan dari dosen membuat dirinya merasa lebih tenang dalam menjalani proses akademik.

“Menurut saya dosen cukup berpengaruh. Kalau bimbingannya lancar biasanya lebih tenang.” (WA2-4)⁶⁹

Sementara itu, AA menyoroti pentingnya kenyamanan dalam berinteraksi dengan dosen. Menurutnya, setiap dosen memiliki karakteristik yang berbeda sehingga pengalaman mahasiswa dalam proses konsultasi dan bimbingan juga dapat berbeda. Dosen yang mampu menciptakan suasana komunikasi yang terbuka cenderung membuat mahasiswa lebih percaya diri untuk menyampaikan kesulitan yang dihadapi.

“Ada dosen yang membuat mahasiswa nyaman untuk konsultasi, tapi ada juga yang bikin mahasiswa jadi sungkan.” (AA2-4)⁷⁰

⁶⁸ Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁶⁹ Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁷⁰ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 2026

Berbeda dengan informan lainnya, MH mengungkapkan bahwa tantangan yang dihadapinya lebih banyak berkaitan dengan keterbatasan waktu untuk melakukan bimbingan. Sebagai mahasiswa yang juga bekerja, dirinya sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan jadwal dengan dosen pembimbing sehingga proses komunikasi akademik tidak selalu dapat berjalan secara optimal.

“Kadang sulit nyocokin waktu bimbingan karena saya juga kerja.” (MH2-3)⁷¹

Hasil observasi yang dilakukan peneliti turut memperkuat temuan tersebut. Selama proses penelitian, persoalan mengenai bimbingan skripsi, komunikasi dengan dosen, revisi, serta pengalaman konsultasi akademik menjadi topik yang cukup sering muncul ketika informan menceritakan pengalaman kejenuhan yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi dengan dosen merupakan salah satu aspek yang tidak terpisahkan dari pengalaman akademik mahasiswa semester akhir

Berdasarkan temuan wawancara dan observasi, dapat dipahami bahwa interaksi dengan dosen memiliki peran yang cukup penting dalam membentuk pengalaman akademik mahasiswa semester akhir. Hubungan yang positif dan komunikasi yang berjalan dengan baik dapat memberikan rasa nyaman, meningkatkan motivasi, serta membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan

⁷¹ Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

akademik. Sebaliknya, kendala dalam proses bimbingan atau komunikasi akademik berpotensi menambah tekanan yang dirasakan mahasiswa selama menyelesaikan studi.

c. Tuntutan Akademik dan Lingkungan Kampus

Berdasarkan hasil wawancara, tuntutan akademik menjadi faktor yang paling sering dikaitkan oleh informan dengan munculnya kejenuhan akademik selama menjalani perkuliahan pada semester akhir. Berbagai tuntutan yang harus diselesaikan, seperti pengerjaan skripsi, revisi, tugas perkuliahan, target kelulusan, serta berbagai tenggat waktu akademik, menjadi sumber tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian studi.

MF mengungkapkan bahwa proses penyusunan skripsi yang berlangsung dalam waktu cukup lama menjadi salah satu penyebab utama munculnya kejenuhan yang dialaminya. Menurutnya, perasaan jenuh semakin terasa ketika usaha yang dilakukan belum menunjukkan perkembangan yang sesuai dengan harapan.

“Biasanya saya paling sering merasa jenuh ketika sudah lama mengerjakan skripsi tapi belum ada progres yang signifikan.” (MF1-3)⁷²

Pengalaman yang hampir sama juga dialami oleh WA. Informan menjelaskan bahwa lamanya proses penyelesaian skripsi yang disertai revisi berulang membuat dirinya merasa lelah dan kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas akademik.

⁷² Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

“Kejenuhan itu mulai terasa waktu skripsi semakin lama selesai dan revisinya cukup banyak.” (WA1-2)⁷³

Sementara itu, KQ mengaitkan kejenuhan yang dialaminya dengan rutinitas akademik yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan monoton sehingga memengaruhi semangatnya dalam menjalani proses perkuliahan.

“Kalau saya mulai merasa jenuh ketika proses kuliah dan skripsi berjalan lama. Rasanya seperti melakukan hal yang sama terus-menerus.” (KQ1-2)⁷⁴

AA mengungkapkan bahwa kejenuhan muncul ketika berbagai tuntutan akademik harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan. Banyaknya tugas, tenggat waktu yang berdekatan, serta kewajiban menyelesaikan skripsi membuat dirinya merasa terbebani secara akademik.

“Biasanya jenuh itu muncul ketika tugas banyak, ada deadline, ditambah harus mikir skripsi juga. Jadi semuanya terasa numpuk.” (AA1-3)⁷⁵

Selain tuntutan akademik yang berasal dari proses perkuliahan, beberapa informan juga mengungkapkan adanya tekanan yang muncul dari lingkungan kampus. Tekanan tersebut muncul ketika mereka membandingkan perkembangan akademik yang dimiliki dengan pencapaian teman-teman seangkatan yang

⁷³ Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁷⁴ Hasil wawancara dengan KQ pada hari Minggu, 10 Mei 2026

⁷⁵ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 2026

telah lebih dahulu menyelesaikan tahapan tertentu dalam proses studi.

AA menjelaskan bahwa dirinya pernah merasa tertekan ketika melihat teman-teman seangkatannya telah berhasil menyelesaikan seminar proposal, sidang, bahkan lulus lebih dahulu. Situasi tersebut terkadang menimbulkan perasaan tertinggal dibandingkan mahasiswa lain.

“Kadang kalau lihat teman-teman sudah sempro, sidang, atau bahkan lulus duluan, pasti ada perasaan tertekan juga.”
(AA2-8)⁷⁶

Pernyataan yang serupa juga disampaikan oleh MR. Informan mengakui bahwa perkembangan akademik teman-teman seangkatan terkadang menjadi sumber tekanan psikologis yang memengaruhi semangatnya dalam menjalani proses perkuliahan.

“Pernah. Terutama ketika melihat teman-teman angkatan saya sudah banyak yang sempro, sidang, atau bahkan lulus terlebih dahulu.” (MR2-8)

Selain itu, MH menjelaskan bahwa tuntutan akademik yang dihadapinya terasa lebih berat karena harus dijalani bersamaan dengan tanggung jawab pekerjaan. Menurutnya, kondisi tersebut membuat tekanan yang dirasakan menjadi lebih besar dibandingkan mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan perkuliahan.

“Kadang setelah kerja seharian masih harus mikir skripsi. Jadi bebannya terasa dobel.” (MH2-7)⁷⁷

⁷⁶ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 2026

⁷⁷ Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

Temuan wawancara tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa seluruh informan sedang berada pada tahap penyelesaian studi yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, revisi, proses bimbingan, serta persiapan menuju tahapan akhir perkuliahan. Selain itu, selama proses observasi peneliti juga menemukan bahwa target kelulusan dan perkembangan akademik teman sebaya sering kali menjadi bahan perbandingan yang memengaruhi kondisi psikologis informan

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa tuntutan akademik dan lingkungan kampus merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam membentuk pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir. Tingginya beban akademik yang harus diselesaikan, ditambah dengan berbagai tekanan yang muncul dari lingkungan sekitar, menjadikan mahasiswa lebih rentan mengalami kelelahan dan kejenuhan selama proses penyelesaian studi. Dengan demikian, pengalaman kejenuhan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tugas dan tanggung jawab akademik yang bersifat individual, tetapi juga oleh dinamika sosial yang berkembang dalam lingkungan kampus.

Tabel 4. 2 Hasil Penelitian Rumusan Masalah 2

Fokus Penelitian	Aspek yang digali	Hasil Penelitian
Relasi Sosial dan Konteks Institusional sebagai Pembentuk Pengalaman Kejenuhan	Peran teman sebaya dalam pengalaman kejenuhan akademik	- Teman menjadi tempat berbagi cerita dan pengalaman. - Memberikan dukungan emosional dan motivasi.

Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir		- Membantu mahasiswa menghadapi kejenuhan akademik.
	Interaksi dengan dosen dalam pengalaman kejenuhan akademik	- Komunikasi dengan dosen memengaruhi tingkat kejenuhan. - Proses bimbingan dan revisi menjadi bagian dari pengalaman akademik. - Umpan balik dosen memengaruhi motivasi mahasiswa.
	Tuntutan akademik dan lingkungan kampus	- Penyusunan skripsi menjadi tuntutan akademik utama. - Deadline dan beban akademik memengaruhi pengalaman kejenuhan. - Kebijakan akademik dan lingkungan kampus turut membentuk pengalaman mahasiswa.

3. Strategi Sosial Mahasiswa PIPS Semester Akhir dalam Merespons dan Mengelola Kejenuhan Akademik

a. Tindakan yang Dilakukan Mahasiswa Ketika Mengalami Kejenuhan Akademik

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengungkapkan bahwa mereka memiliki cara tersendiri dalam merespons kejenuhan akademik yang dialami selama menjalani perkuliahan pada semester akhir. Meskipun bentuk aktivitas yang dilakukan berbeda-beda, sebagian besar informan memilih untuk mengambil jeda sementara dari aktivitas akademik ketika mulai merasakan kejenuhan. Jeda tersebut dimanfaatkan untuk melakukan berbagai kegiatan yang dianggap mampu mengurangi tekanan, menenangkan pikiran, dan memulihkan kembali kondisi fisik maupun psikologis sebelum kembali melanjutkan tugas akademik.

Bagi para informan, aktivitas seperti beristirahat, mencari suasana baru, menjalankan hobi, maupun melakukan aktivitas rekreatif tidak hanya berfungsi sebagai sarana mengisi waktu luang. Aktivitas tersebut dimaknai sebagai cara untuk menciptakan jarak sementara dari tekanan akademik yang sedang dihadapi sehingga mereka dapat memulihkan kondisi emosional sebelum kembali melanjutkan proses penyelesaian studi.

MF menjelaskan bahwa ketika mengalami kejenuhan, dirinya memilih menghentikan sementara aktivitas akademik yang sedang dikerjakan. Waktu istirahat tersebut digunakan untuk melakukan kegiatan sederhana yang dapat membantu mengalihkan pikiran dari tekanan akademik yang sedang dirasakan.

“Biasanya saya istirahat dulu, main HP atau keluar sebentar biar pikiran nggak terlalu penuh.” (MF3-1)⁷⁸

Hal yang serupa juga dilakukan oleh WA. Informan mengungkapkan bahwa dirinya lebih memilih mengambil jeda dari pekerjaan akademik dan melakukan aktivitas yang dapat membuat pikirannya lebih tenang sebelum kembali melanjutkan tugas yang tertunda.

“Kalau sudah jenuh biasanya saya berhenti dulu, nonton atau ngobrol sama teman sampai pikiran lebih tenang.” (WA3-1)⁷⁹

⁷⁸ Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁷⁹ Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

Sementara itu, KQ memilih mengalihkan perhatian pada aktivitas lain ketika mulai merasa jenuh. Menurutnya, memberikan ruang bagi diri sendiri untuk melakukan kegiatan di luar akademik membantu mengurangi rasa bosan yang muncul akibat tuntutan perkuliahan yang berlangsung terus-menerus.

“Biasanya saya cari kegiatan lain dulu supaya nggak terlalu fokus sama tugas yang bikin jenuh.” **(KQ3-1)**⁸⁰

AA juga mengungkapkan bahwa dirinya lebih sering mencari suasana baru ketika mengalami kejenuhan. Aktivitas seperti berjalan-jalan atau melakukan kegiatan yang disukai dianggap mampu membantu mengurangi tekanan yang dirasakan akibat berbagai tuntutan akademik.

“Kadang saya jalan-jalan atau cari suasana baru supaya nggak terlalu stres mikirin tugas.” **(AA3-1)**⁸¹

Berbeda dengan beberapa informan sebelumnya, MH lebih menekankan pentingnya istirahat untuk memulihkan kondisi fisik. Sebagai mahasiswa yang juga bekerja, dirinya sering mengalami kelelahan setelah menjalani aktivitas sehari-hari sehingga memilih beristirahat terlebih dahulu sebelum kembali mengerjakan tugas akademik.

“Biasanya saya istirahat dulu karena memang sudah capek kerja. Kalau dipaksakan malah nggak fokus.” **(MH3-1)**⁸²

⁸⁰ Hasil wawancara dengan KQ pada hari Minggu, 10 Mei 2026

⁸¹ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 202

⁸² Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

Adapun MR mengungkapkan bahwa dirinya lebih memilih menjalankan hobi sebagai cara untuk mengurangi kejenuhan yang dirasakan. Aktivitas tersebut membantu memperbaiki suasana hati sehingga dirinya dapat kembali menghadapi tugas akademik dengan kondisi yang lebih baik.

“Biasanya saya main atau ngoprek motor dulu supaya pikiran lebih enak.” (MR3-1)⁸³

Temuan wawancara tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar informan cenderung mengambil jeda dari aktivitas akademik ketika mengalami kejenuhan. Waktu jeda tersebut dimanfaatkan untuk melakukan berbagai aktivitas non-akademik yang dianggap mampu mengurangi tekanan, memberikan rasa nyaman, serta membantu memulihkan semangat dalam menjalani perkuliahan.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa mengambil jeda sementara dari aktivitas akademik merupakan strategi awal yang paling sering dilakukan mahasiswa ketika menghadapi kejenuhan akademik. Melalui berbagai aktivitas yang bersifat rekreatif dan menyenangkan, mahasiswa berupaya mengurangi tekanan yang dirasakan serta mempersiapkan diri untuk kembali melanjutkan tanggung jawab akademiknya.

b. Pemanfaatan Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kejenuhan Akademik

⁸³ Hasil wawancara dengan MR pada hari Minggu, 17 Mei 2026

Selain melakukan berbagai aktivitas pribadi untuk mengurangi kejenuhan, mahasiswa juga memanfaatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mereka sebagai salah satu cara untuk menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan hasil wawancara, dukungan sosial yang diterima informan berasal dari teman sebaya, keluarga, maupun individu lain yang dianggap mampu memberikan perhatian, motivasi, serta dukungan emosional selama menjalani perkuliahan pada semester akhir.

MF mengungkapkan bahwa ketika mengalami kejenuhan, dirinya lebih memilih berbagi cerita dengan teman-teman yang memiliki pengalaman serupa. Menurutnya, percakapan tersebut membuat dirinya merasa lebih lega karena menyadari bahwa permasalahan yang dihadapi juga dialami oleh mahasiswa lain.

“Biasanya saya cerita ke teman. Kadang setelah ngobrol jadi lebih lega karena ternyata mereka juga mengalami hal yang sama.” (MF3-3)⁸⁴

Pandangan yang hampir sama juga disampaikan oleh WA. Informan menjelaskan bahwa teman memiliki peran penting dalam memberikan semangat ketika dirinya mulai merasa lelah menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dukungan tersebut membantu dirinya untuk tetap melanjutkan proses penyelesaian skripsi dan tugas-tugas perkuliahan lainnya.

“Teman sering kasih semangat dan mengingatkan supaya tetap lanjut mengerjakan skripsi.” (WA3-4)⁸⁵

⁸⁴ Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁸⁵ Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

Sementara itu, KQ mengungkapkan bahwa berdiskusi dengan teman membuat dirinya merasa tidak menghadapi berbagai kesulitan akademik seorang diri. Kesamaan pengalaman yang dimiliki sesama mahasiswa memberikan dorongan psikologis yang membantu mengurangi rasa jenuh yang dirasakan.

“Kalau ngobrol sama teman biasanya jadi lebih semangat karena tahu kalau bukan saya saja yang mengalami hal seperti ini.” **(KQ3-3)**⁸⁶

AA juga memandang dukungan sosial sebagai hal yang penting dalam menghadapi kejenuhan akademik. Menurutny, kesempatan untuk berbagi cerita dan memperoleh perhatian dari teman dapat membantu mengurangi beban pikiran yang dirasakan selama menjalani proses akademik.

“Kadang cukup dengan cerita dan didengarkan teman saja sudah membuat saya merasa lebih baik.” **(AA3-4)**⁸⁷

Berbeda dengan beberapa informan lainnya yang lebih banyak mengandalkan teman sebaya, MH mengungkapkan bahwa dukungan yang diperoleh tidak hanya berasal dari teman, tetapi juga dari keluarga. Dorongan yang diberikan oleh keluarga menjadi sumber motivasi yang membantunya tetap bertahan dalam menyelesaikan studi meskipun harus menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan dan akademik secara bersamaan.

⁸⁶ Hasil wawancara dengan KQ pada hari Minggu, 10 Mei 2026

⁸⁷ Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

“Keluarga sering mengingatkan supaya tetap semangat menyelesaikan kuliah walaupun capek.” (MH3-3)⁸⁸

Adapun MR menjelaskan bahwa teman merupakan pihak yang paling sering memberikan dukungan ketika dirinya mengalami kejenuhan. Selain menjadi tempat berbagi cerita, teman juga sering memberikan masukan dan menemani ketika dirinya sedang menghadapi berbagai kesulitan akademik.

“Biasanya saya cerita ke teman. Mereka sering kasih masukan atau sekadar menemani ngobrol.” (MR3-3)⁸⁹

Hasil observasi menunjukkan bahwa hubungan sosial yang dimiliki para informan dengan teman maupun keluarga terjalin dengan cukup baik. Selama proses penelitian, beberapa informan terlihat aktif berkomunikasi dan berdiskusi dengan teman sebaya mengenai tugas, skripsi, maupun berbagai kendala akademik yang sedang dihadapi. Interaksi tersebut menunjukkan adanya dukungan sosial yang dimanfaatkan sebagai salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi kejenuhan akademik.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan sosial memiliki peran yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi kejenuhan akademik. Kehadiran teman, keluarga, maupun orang-orang terdekat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan emosional, serta mendapatkan motivasi yang membantu

⁸⁹ Hasil wawancara dengan MR pada hari Minggu, 17 Mei 2026

mereka tetap bertahan dalam menjalani berbagai tuntutan akademik pada semester akhir.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak menghadapi kejenuhan akademik secara individual. Kehadiran teman, keluarga, dan orang-orang terdekat menjadi bagian penting dalam proses pemaknaan pengalaman kejenuhan. Dukungan tersebut membantu mahasiswa memahami bahwa kesulitan yang mereka alami bukanlah pengalaman yang dialami sendiri, melainkan pengalaman yang juga dirasakan oleh mahasiswa lain dalam situasi yang serupa.

c. Efektivitas Strategi dalam Mengurangi Kejenuhan Akademik

Berbagai strategi yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi kejenuhan akademik pada dasarnya bertujuan untuk membantu mereka mengurangi tekanan yang dirasakan selama menjalani proses perkuliahan. Berdasarkan hasil wawancara, para informan menilai bahwa strategi yang mereka lakukan cukup membantu dalam mengelola kejenuhan, meskipun tidak selalu mampu menghilangkan perasaan jenuh secara sepenuhnya. Efektivitas strategi tersebut bergantung pada kondisi, tingkat kejenuhan, serta situasi yang sedang dihadapi oleh masing-masing mahasiswa.

MF mengungkapkan bahwa beristirahat sejenak dari aktivitas akademik dan berbagi cerita dengan teman memberikan dampak yang cukup positif terhadap kondisi dirinya. Menurutnya,

strategi tersebut membantu menenangkan pikiran sehingga dirinya dapat kembali melanjutkan pekerjaan akademik dengan lebih baik.

“Lumayan membantu. Setidaknya setelah istirahat atau ngobrol sama teman saya jadi lebih tenang dan bisa lanjut lagi.” **(MF3-7)**⁹⁰

Hal yang sama disampaikan oleh WA. Informan menilai bahwa mengambil jeda dari aktivitas akademik dan melakukan kegiatan yang disukai dapat membantu mengembalikan motivasi yang sempat menurun akibat kejenuhan.

“Biasanya setelah istirahat atau melakukan hal yang saya suka, semangatnya bisa balik lagi.” **(WA3-7)**⁹¹

Sementara itu, KQ mengungkapkan bahwa efektivitas strategi yang dilakukan tidak selalu memberikan hasil yang sama. Menurutnya, terdapat situasi tertentu ketika strategi yang digunakan mampu mengurangi kejenuhan secara signifikan, tetapi pada kondisi lain hanya memberikan pengaruh yang terbatas.

“Kadang berhasil, kadang juga nggak. Tapi setidaknya bisa membantu mengurangi rasa jenuh.” **(KQ3-7)**⁹²

Pandangan yang hampir sama juga disampaikan oleh AA. Informan menjelaskan bahwa strategi yang dilakukan tidak serta-merta menghilangkan seluruh tekanan yang dirasakan, tetapi cukup membantu untuk mengurangi beban psikologis sehingga dirinya dapat tetap menjalankan aktivitas akademik.

⁹⁰ Hasil wawancara dengan MF pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁹¹ Hasil wawancara dengan WA pada hari Kamis, 7 Mei 2026

⁹² Hasil wawancara dengan KQ pada hari Minggu, 10 Mei 2026

“Nggak selalu berhasil, tapi cukup membantu supaya saya nggak terlalu terbebani.” (AA3-7)⁹³

Pada informan MH, strategi berupa istirahat dan dukungan dari orang-orang terdekat dianggap membantu dirinya untuk tetap bertahan menghadapi berbagai tuntutan yang harus dijalani secara bersamaan. Meskipun kejenuhan masih muncul dalam situasi tertentu, strategi tersebut membuatnya tetap mampu melanjutkan proses penyelesaian studi.

“Kalau dibilang berhasil sepenuhnya mungkin tidak, tapi cukup membantu supaya saya tetap bisa lanjut.” (MH3-7)⁹⁴

Adapun MR mengungkapkan bahwa melakukan aktivitas yang sesuai dengan minat dan hobinya memberikan pengaruh yang cukup positif terhadap kondisi emosional yang dirasakan. Setelah melakukan aktivitas tersebut, dirinya merasa lebih segar dan memiliki motivasi untuk kembali menyelesaikan tugas akademik.

“Setelah melakukan hobi biasanya pikiran lebih segar dan lebih siap untuk lanjut mengerjakan tugas.” (MR3-7)⁹⁵

Temuan wawancara tersebut diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa meskipun para informan masih mengalami kejenuhan akademik dalam berbagai situasi, mereka tetap berupaya menerapkan strategi yang dianggap sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing. Strategi tersebut membantu mereka mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas akademik

⁹³ Hasil wawancara dengan AA pada hari Selasa, 12 Mei 2026

⁹⁴ Hasil wawancara dengan MH pada hari Kamis, 14 Mei 2026

⁹⁵ Hasil wawancara dengan MR pada hari Minggu, 17 Mei 2026

serta mencegah kejenuhan berkembang menjadi kondisi yang lebih mengganggu proses penyelesaian studi.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa strategi yang digunakan mahasiswa tidak selalu mampu menghilangkan kejenuhan akademik secara sepenuhnya. Namun demikian, berbagai strategi tersebut terbukti membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang dirasakan, memulihkan kondisi emosional, mempertahankan motivasi belajar, serta mendorong mereka untuk tetap melanjutkan proses penyelesaian studi. Dengan kata lain, efektivitas strategi yang dilakukan tidak terletak pada kemampuan untuk menghapus kejenuhan secara total, melainkan pada kemampuannya membantu mahasiswa beradaptasi dan tetap menjalankan tanggung jawab akademik di tengah berbagai tuntutan yang dihadapi.

Tabel 4. 3 Hasil Penelitian Rumusan Masalah 3

Fokus Penelitian	Aspek yang digali	Hasil Penelitian
Strategi Sosial Mahasiswa PIPS Semester Akhir dalam Merespons dan Mengelola Kejenuhan Akademik	Tindakan yang Dilakukan Mahasiswa Ketika Mengalami Kejenuhan Akademik	- Beristirahat sejenak dari aktivitas akademik. - Melakukan hobi atau aktivitas yang disukai. - Mengalihkan perhatian sementara sebelum kembali mengerjakan skripsi.
	Pemanfaatan Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kejenuhan Akademik	- Berdiskusi dengan teman sebaya. - Berkonsultasi dengan dosen pembimbing. - Berbagi pengalaman untuk memperoleh motivasi dan solusi.
	Efektivitas Strategi dalam Mengurangi Kejenuhan Akademik	- Membantu mengurangi kejenuhan akademik. - Memulihkan motivasi belajar. - Meningkatkan semangat menyelesaikan skripsi.

		- Membantu mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik.
--	--	--

B. Temuan Penelitian

1. Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir UIN Malang dalam Keseharian Akademik

Berdasarkan paparan data, penelitian ini menemukan bahwa kejenuhan akademik merupakan pengalaman yang umum dialami mahasiswa PIPS semester akhir selama menjalani proses penyelesaian skripsi. Pengalaman tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui berbagai tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa mencakup munculnya kejenuhan akademik, bentuk kejenuhan yang dirasakan, dampak yang ditimbulkan terhadap aktivitas akademik, serta cara mahasiswa memaknai pengalaman tersebut dalam proses penyelesaian studi.

a. Munculnya Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik mulai dirasakan mahasiswa ketika memasuki tahap penyusunan skripsi yang menuntut waktu, tenaga, dan perhatian yang lebih besar dibandingkan aktivitas akademik sebelumnya. Proses pengerjaan skripsi yang berlangsung dalam jangka waktu panjang, revisi yang berulang, serta tuntutan untuk segera menyelesaikan studi menjadi kondisi yang mendorong munculnya perasaan jenuh. Selain itu, mahasiswa juga menghadapi berbagai

tanggung jawab lain di luar penyusunan skripsi yang turut memperbesar tekanan akademik yang dirasakan.

b. Bentuk Kejenuhan Akademik Mahasiswa Semester Akhir

Hasil penelitian menemukan bahwa kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa muncul dalam berbagai bentuk, baik secara emosional maupun mental. Mahasiswa menunjukkan gejala berupa menurunnya motivasi untuk mengerjakan tugas akademik, kesulitan mempertahankan fokus saat mengerjakan skripsi, munculnya rasa lelah dalam menjalani aktivitas perkuliahan, serta kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan akademik tidak hanya berkaitan dengan kelelahan fisik, tetapi juga menyangkut penurunan semangat dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademiknya.

c. Dampak Kejenuhan Akademik terhadap Aktivitas Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik memberikan pengaruh terhadap aktivitas akademik mahasiswa. Kejenuhan yang berlangsung dalam waktu tertentu menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan produktivitas, kesulitan menjaga konsistensi dalam pengerjaan skripsi, serta berkurangnya antusiasme dalam menjalankan kewajiban akademik. Pada beberapa kondisi, kejenuhan juga mendorong mahasiswa untuk menunda pekerjaan yang seharusnya segera diselesaikan sehingga proses penyelesaian studi menjadi lebih lambat dari yang direncanakan.

2. Relasi Sosial dan Konteks Institusional dalam Membentuk Pengalaman Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir

Berdasarkan paparan data, penelitian ini menemukan bahwa pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi pribadi, tetapi juga dibentuk melalui relasi sosial dan konteks institusional yang melingkupi kehidupan akademik mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya, dosen, serta lingkungan akademik kampus memiliki peran yang berbeda-beda dalam membentuk pengalaman kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa semester akhir.

a. Peran Teman Sebaya dalam Pengalaman Kejenuhan Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa. Kehadiran teman menjadi sarana bagi mahasiswa untuk berbagi cerita, bertukar pengalaman, serta memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan akademik. Interaksi dengan teman sebaya membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, teman sebaya berfungsi sebagai salah satu sumber dukungan sosial yang membantu mahasiswa menghadapi kejenuhan akademik.

b. Interaksi dengan Dosen dalam Pengalaman Kejenuhan Akademik

Penelitian menemukan bahwa interaksi dengan dosen, khususnya dosen pembimbing, turut membentuk pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa. Proses bimbingan, komunikasi

yang terjalin, serta umpan balik yang diberikan dosen memengaruhi cara mahasiswa menjalani proses penyelesaian skripsi. Interaksi yang berjalan dengan baik cenderung membantu mahasiswa merasa lebih terarah dan termotivasi, sedangkan berbagai hambatan dalam proses komunikasi dapat menimbulkan tekanan tambahan yang memperkuat pengalaman kejenuhan akademik.

c. Tuntutan Akademik dan Lingkungan Kampus

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tuntutan akademik dan lingkungan kampus menjadi bagian penting dalam pembentukan pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa. Berbagai kewajiban akademik, target penyelesaian studi, serta aturan yang berlaku di lingkungan perguruan tinggi menciptakan tekanan yang harus dihadapi mahasiswa semester akhir. Dalam kondisi tertentu, tuntutan tersebut dipersepsikan sebagai tantangan yang mendorong mahasiswa untuk berkembang, namun pada saat yang sama juga berpotensi memunculkan kejenuhan ketika beban yang dirasakan melebihi kemampuan mahasiswa untuk mengelolanya.

3. Strategi Sosial Mahasiswa PIPS Semester Akhir dalam Merespons dan Mengelola Kejenuhan Akademik

Berdasarkan paparan data, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa membangun berbagai strategi sosial untuk merespons dan mengelola kejenuhan akademik yang mereka alami. Strategi tersebut tidak hanya dilakukan secara individu, tetapi juga melibatkan dukungan dari

lingkungan sosial yang berada di sekitar mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan berbagai tindakan untuk mengurangi kejenuhan, memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia, serta mengevaluasi efektivitas strategi yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik.

a. Tindakan yang Dilakukan Mahasiswa Ketika Mengalami Kejenuhan Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan berbagai upaya untuk meredakan kejenuhan akademik yang dirasakan. Upaya tersebut dilakukan dengan mengambil jeda sementara dari aktivitas akademik, melakukan kegiatan yang disukai, beristirahat, maupun mencari aktivitas lain yang dapat membantu mengurangi tekanan. Tindakan tersebut dilakukan sebagai cara untuk memulihkan kondisi emosional dan mental sebelum kembali melanjutkan aktivitas akademik yang tertunda.

b. Pemanfaatan Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kejenuhan Akademik

Penelitian menemukan bahwa mahasiswa memanfaatkan dukungan sosial sebagai salah satu strategi utama dalam menghadapi kejenuhan akademik. Dukungan tersebut diperoleh dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen yang berperan sebagai sumber motivasi dan tempat berbagi pengalaman. Melalui interaksi dengan orang-orang terdekat, mahasiswa memperoleh dorongan untuk tetap bertahan dalam proses penyelesaian skripsi serta

mendapatkan berbagai masukan yang membantu mereka menghadapi kesulitan akademik.

c. Efektivitas Strategi dalam Mengurangi Kejenuhan Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi yang digunakan mahasiswa memberikan dampak positif dalam mengurangi kejenuhan akademik yang dirasakan. Berbagai tindakan yang dilakukan serta dukungan sosial yang diterima membantu mahasiswa memulihkan motivasi, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan kesiapan untuk kembali menjalani aktivitas akademik. Meskipun kejenuhan tidak sepenuhnya hilang, strategi tersebut membantu mahasiswa mempertahankan komitmen mereka untuk menyelesaikan studi dan mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir UIN Malang dalam Keseharian Akademik

1. Munculnya Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan pernah mengalami kejenuhan akademik selama menjalani semester akhir. Kejenuhan tersebut umumnya mulai muncul ketika mahasiswa menghadapi proses penyusunan skripsi yang berlangsung cukup lama, revisi yang berulang, tuntutan penyelesaian studi, serta berbagai kewajiban akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. Selain itu, terdapat informan yang mengalami kejenuhan akibat harus membagi perhatian antara aktivitas akademik dengan pekerjaan maupun karena harus mengulang mata kuliah yang belum terselesaikan.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep kejenuhan akademik yang menjelaskan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang. Kejenuhan akademik tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang sebagai respons terhadap tekanan akademik yang dirasakan individu selama proses pembelajaran. Dalam konteks penelitian ini, tuntutan penyelesaian skripsi menjadi salah satu sumber tekanan akademik yang paling dominan dirasakan oleh mahasiswa semester akhir.

Temuan penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Purnamasari dkk. yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami academic burnout karena menghadapi berbagai tuntutan akademik menjelang kelulusan.⁹⁶ Persamaan tersebut terlihat dari adanya tekanan yang bersumber dari proses penyelesaian tugas akhir dan target penyelesaian studi. Namun demikian, penelitian ini menemukan bahwa sumber kejenuhan tidak hanya berasal dari skripsi, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi individual mahasiswa, seperti pekerjaan yang dijalani maupun mata kuliah yang harus diulang.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Ahsanu Bil Husna dkk. yang menjelaskan bahwa burnout mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga berkaitan dengan faktor sosial dan kondisi personal yang dialami individu.⁹⁷ Dalam penelitian ini, tuntutan akademik memang menjadi pemicu utama munculnya kejenuhan, tetapi pengalaman tersebut berkembang melalui berbagai kondisi yang berbeda pada masing-masing mahasiswa.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Peter L. Berger, munculnya kejenuhan akademik dapat dipahami sebagai proses eksternalisasi, yaitu ketika mahasiswa berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik dan mengekspresikan pengalaman tersebut melalui perasaan lelah, tertekan,

⁹⁶ Dewi Purnamasari, Siti Fitriana, and Ismah, "Faktor Penyebab Akademik Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang* 1, no. 3 (2024): 8316377.

⁹⁷ Ahsanu Bil Husna et al., "Exploring the Root Causes of Burnout Syndrome among College Students : A Systematic Literature Review of Contributing Factors" 13, no. 1 (2025): 246–60, <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>.

maupun jenuh.⁹⁸ Pengalaman yang awalnya bersifat individual tersebut kemudian menjadi bagian dari realitas kehidupan akademik mahasiswa semester akhir.

Berdasarkan pengalaman para informan, munculnya kejenuhan akademik tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan. Pengalaman tersebut juga mencerminkan kondisi ketika mahasiswa merasa berada dalam proses penyelesaian studi yang panjang, penuh ketidakpastian, dan tidak selalu menunjukkan kemajuan yang sesuai harapan. Dalam situasi tersebut, kejenuhan dimaknai sebagai akumulasi kelelahan akibat upaya yang terus dilakukan tanpa memperoleh hasil yang segera terlihat.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa kejenuhan akademik merupakan fenomena yang terbentuk melalui interaksi antara individu dengan tuntutan akademik yang dihadapinya. Secara praktis, temuan ini menunjukkan perlunya perhatian dari dosen maupun program studi terhadap kondisi mahasiswa semester akhir agar berbagai tekanan akademik yang muncul selama proses penyelesaian studi dapat diminimalkan.

2. Bentuk-Bentuk Kejenuhan Akademik yang Dialami Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa muncul dalam berbagai bentuk. Sebagian besar informan mengalami penurunan motivasi belajar, munculnya rasa malas

⁹⁸ Ferry Adhi Dharma, "Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L . Berger Tentang Kenyataan Sosial The Social Construction of Reality : Peter L . Berger ' s Thoughts About Social Reality" 7, no. 1 (2018): 1–9, <https://doi.org/10.21070/kanal.v>.

dalam mengerjakan tugas akademik, berkurangnya fokus, kecenderungan menunda pekerjaan, serta kelelahan mental akibat proses akademik yang berlangsung dalam waktu yang panjang. Pada beberapa informan, kejenuhan juga disertai dengan kelelahan fisik yang semakin memperberat kondisi yang dialami.

Temuan tersebut sesuai dengan teori kejenuhan akademik yang menjelaskan bahwa *academic burnout* memiliki tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis atau apatis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), dan penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*).⁹⁹ Bentuk kejenuhan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya ketiga dimensi tersebut. Kelelahan mental yang dirasakan informan mencerminkan dimensi *emotional exhaustion*, sedangkan kecenderungan menunda tugas dan berkurangnya minat terhadap aktivitas akademik menunjukkan adanya gejala *cynicism*. Sementara itu, menurunnya motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik berkaitan dengan *reduced academic efficacy*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afifah Khoirunnisa dan Muhamad Uyun yang menemukan bahwa kejenuhan akademik berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar mahasiswa.¹⁰⁰ Persamaan penelitian terletak pada munculnya penurunan semangat belajar sebagai salah satu indikator utama kejenuhan akademik. Akan tetapi, penelitian ini menunjukkan bahwa kejenuhan akademik tidak hanya berpengaruh pada

⁹⁹ Dewi Purnamasari, Siti Fitriana, and Ismah, "Faktor Penyebab Akademik Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang* 1, no. 3 (2024): 8316377.

¹⁰⁰ Afifah Khoirunnisa and Muhamad Uyun, "Kejenuhan Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik" 7, no. 2 (2024): 29–37.

aspek motivasi, melainkan juga memengaruhi perilaku akademik mahasiswa seperti menunda pengerjaan skripsi dan mengurangi keterlibatan dalam aktivitas akademik.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Vieryal Afrilia dkk. yang menjelaskan bahwa burnout mahasiswa ditandai oleh kelelahan psikologis akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus.¹⁰¹ Persamaan tersebut terlihat dari adanya pengalaman kelelahan mental yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik dalam jangka waktu yang panjang. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk kejenuhan yang dialami mahasiswa cukup beragam dan dipengaruhi oleh kondisi masing-masing individu.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Berger, bentuk-bentuk kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa merupakan hasil dari proses objektivasi, yaitu ketika pengalaman yang awalnya bersifat subjektif mulai dipahami sebagai realitas yang nyata dalam kehidupan akademik mahasiswa.¹⁰² Perasaan lelah, kehilangan motivasi, dan kecenderungan menunda tugas menjadi pengalaman yang diakui serta dirasakan secara nyata oleh para informan.

Bentuk-bentuk kejenuhan yang dialami mahasiswa tidak muncul secara terpisah, melainkan berkembang melalui pengalaman akademik yang berlangsung dalam waktu panjang. Penurunan motivasi, kesulitan fokus,

¹⁰¹ Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakkir, and Fitri Radhiyanti, "BEHIND THE EXHAUSTION: EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204.

¹⁰² Delvina Amelia Ramadhani et al., "Konstruksi Realitas Dalam Pendidikan: Analisis Cerpen Pelajaran Mengarang Karya Seno Gumira Ajidarma Dengan Teori Berger Dan Luckmann" 1, no. 3 (2025): 356–63.

dan kecenderungan menunda tugas merupakan respons yang muncul ketika mahasiswa menghadapi tuntutan yang terus berulang tanpa adanya kepastian mengenai kapan proses tersebut akan berakhir.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat karakteristik multidimensional dari konsep academic burnout yang mencakup aspek emosional, motivasional, dan perilaku. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi dosen maupun program studi untuk mengenali gejala awal kejenuhan akademik sehingga dapat dilakukan langkah-langkah pencegahan sebelum kondisi tersebut semakin berkembang.

3. Dampak Kejenuhan Akademik terhadap Aktivitas Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik memberikan dampak yang cukup nyata terhadap aktivitas akademik mahasiswa semester akhir. Dampak yang paling sering muncul adalah menurunnya produktivitas akademik, kecenderungan menunda pekerjaan, berkurangnya motivasi belajar, menurunnya fokus dalam menyelesaikan tugas, serta rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik.

Temuan tersebut sejalan dengan teori academic burnout yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kejenuhan akademik cenderung mengalami penurunan keterlibatan terhadap aktivitas yang menjadi tanggung jawabnya. Kelelahan emosional dan mental yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan energi untuk menjalankan aktivitas akademik secara optimal.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Afifah Khoirunnisa dan Muhamad Uyun yang menunjukkan bahwa kejenuhan akademik berkaitan

dengan menurunnya motivasi belajar mahasiswa.¹⁰³ Persamaan penelitian terletak pada adanya penurunan semangat dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik ketika mengalami kejenuhan. Namun demikian, penelitian ini menemukan bahwa meskipun mengalami kejenuhan, para informan tetap berusaha menyelesaikan kewajiban akademiknya. Dengan kata lain, kejenuhan tidak selalu menyebabkan mahasiswa berhenti menjalankan aktivitas akademik, tetapi lebih banyak memengaruhi kualitas keterlibatan mereka dalam aktivitas tersebut.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Vieryal Afrilia dkk. yang menjelaskan bahwa burnout akademik dapat memengaruhi performa akademik mahasiswa.¹⁰⁴ Dalam penelitian ini, dampak tersebut terlihat melalui berkurangnya produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi maupun tugas akademik lainnya.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Berger, dampak kejenuhan akademik menunjukkan proses internalisasi, yaitu ketika mahasiswa menerima dan memaknai pengalaman kejenuhan sebagai bagian dari realitas akademik yang harus dihadapi.¹⁰⁵ Meskipun kejenuhan memberikan berbagai dampak negatif terhadap aktivitas akademik, para informan tetap berusaha menyesuaikan diri dan melanjutkan proses penyelesaian studi.

¹⁰³ Afifah Khoirunnisa and Muhamad Uyun, "Kejenuhan Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik" 7, no. 2 (2024): 29–37.

¹⁰⁴ Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakkir, and Fitri Radhiyanti, "BEHIND THE EXHAUSTION: EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204.

¹⁰⁵ Delvina Amelia Ramadhani et al., "Konstruksi Realitas Dalam Pendidikan : Analisis Cerpen Pelajaran Mengarang Karya Seno Gumira Ajidarma Dengan Teori Berger Dan Luckmann" 1, no. 3 (2025): 356–63.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun kejenuhan memberikan berbagai konsekuensi terhadap aktivitas akademik, para mahasiswa tidak sepenuhnya menghentikan proses penyelesaian studinya. Mereka tetap berupaya bertahan dan melanjutkan berbagai tuntutan akademik yang ada. Dengan demikian, pengalaman kejenuhan tidak hanya menunjukkan kondisi kelelahan, tetapi juga memperlihatkan upaya mahasiswa untuk terus mempertahankan keberlanjutan studinya di tengah berbagai keterbatasan yang dirasakan.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat hubungan antara kejenuhan akademik dan menurunnya keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya dukungan akademik yang mampu membantu mahasiswa mempertahankan motivasi, fokus, dan produktivitas selama menjalani semester akhir.

B. Relasi Sosial dan Konteks Institusional yang Memengaruhi Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir

1. Peran Teman Sebaya dalam Pengalaman Kejenuhan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki peran yang cukup penting dalam pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa teman menjadi tempat berbagi cerita, berdiskusi mengenai kesulitan akademik, serta memberikan dukungan ketika menghadapi tekanan selama proses penyelesaian skripsi. Kehadiran teman membuat mahasiswa merasa lebih tenang karena mengetahui bahwa pengalaman kejenuhan yang mereka

alami juga dirasakan oleh mahasiswa lain yang berada pada situasi yang serupa.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kejenuhan akademik tidak hanya dibentuk oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh hubungan sosial yang dimiliki mahasiswa. Keberadaan teman sebaya membantu mahasiswa memperoleh dukungan emosional yang dapat mengurangi tekanan psikologis selama menjalani semester akhir. Dalam kondisi tertentu, teman juga menjadi sumber motivasi yang mendorong mahasiswa untuk tetap melanjutkan proses akademiknya meskipun sedang mengalami kejenuhan.

Temuan penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Putu Abel Andreas dkk. yang menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout membutuhkan dukungan dari lingkungan sosial untuk membantu menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalani aktivitas akademik dan non-akademik.¹⁰⁶ Persamaan tersebut terlihat pada pentingnya keberadaan orang-orang terdekat dalam membantu mahasiswa mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil ketika menghadapi berbagai tuntutan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ahsanu Bil Husna dkk. yang menjelaskan bahwa faktor sosial menjadi salah satu unsur yang berkontribusi dalam pembentukan burnout pada mahasiswa.¹⁰⁷

¹⁰⁶ Putu Abel Andreas, Satria Fajar Firmansyah, and Hengki Hendra Pradana, "Studi Fenomenologi Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Dan Bekerja," *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2025): 154–78, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>.

¹⁰⁷ Ahsanu Bil Husna et al., "Exploring the Root Causes of Burnout Syndrome among College Students : A Systematic Literature Review of Contributing Factors" 13, no. 1 (2025): 246–60, <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>.

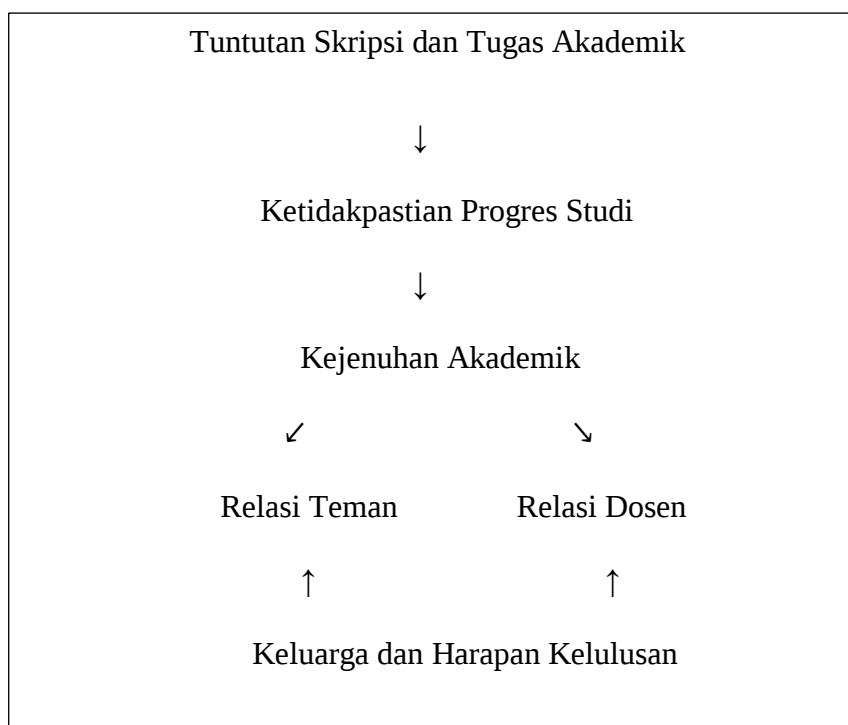
Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan sosial yang dimiliki mahasiswa dapat memengaruhi cara individu menghadapi tekanan akademik yang dialami. Persamaannya terletak pada pentingnya interaksi sosial dalam pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa peran teman tidak hanya terbatas pada pemberian dukungan emosional. Teman juga berfungsi sebagai sarana berbagi pengalaman yang membantu mahasiswa memahami bahwa kejenuhan akademik merupakan pengalaman yang umum dialami mahasiswa semester akhir. Temuan ini menjadi salah satu aspek yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menyoroti fungsi dukungan sosial sebagai strategi mengurangi burnout.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Peter L. Berger, pengalaman kejenuhan yang dibagikan melalui interaksi dengan teman sebaya menunjukkan proses objektivasi, yaitu ketika pengalaman yang awalnya bersifat pribadi memperoleh pengakuan sosial melalui interaksi dengan individu lain. Melalui proses tersebut, mahasiswa membangun pemahaman bersama mengenai realitas kehidupan akademik yang mereka alami.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengalaman kejenuhan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi internal individu, tetapi juga dibentuk melalui relasi sosial yang berkembang di lingkungan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang positif dapat menjadi

sumber dukungan yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama proses penyelesaian studi.



Gambar 5. 1 Konstruksi Sosial Pengalaman Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester Akhir

Berdasarkan bagan di atas, pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir tidak terbentuk oleh satu kondisi yang berdiri sendiri, melainkan melalui hubungan yang saling berkaitan antara tuntutan akademik, relasi sosial, dan konteks institusional yang dihadapi mahasiswa selama proses penyelesaian studi. Tuntutan penyusunan skripsi, target kelulusan, serta berbagai kewajiban akademik lainnya menjadi pengalaman awal yang mendorong munculnya tekanan akademik. Dalam prosesnya, tekanan tersebut berinteraksi dengan berbagai pengalaman sosial yang dialami mahasiswa, seperti hubungan dengan dosen pembimbing, perbandingan progres dengan teman sebaya, maupun harapan yang diberikan oleh keluarga.

Interaksi antara berbagai aspek tersebut kemudian membentuk pengalaman kejenuhan akademik yang dirasakan mahasiswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik bukan hanya muncul karena banyaknya tugas atau lamanya proses penyelesaian skripsi, tetapi juga karena mahasiswa harus menghadapi berbagai tuntutan dan harapan yang hadir secara bersamaan dalam lingkungan akademik maupun sosialnya. Oleh karena itu, pengalaman kejenuhan akademik dapat dipahami sebagai hasil dari proses konstruksi sosial yang berkembang melalui perjumpaan antara tuntutan akademik, relasi sosial, dan konteks institusional yang dialami mahasiswa selama menempuh pendidikan pada semester akhir.

2. Interaksi dengan Dosen dalam Pengalaman Kejenuhan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi mahasiswa dengan dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi, turut memengaruhi pengalaman kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa semester akhir. Sebagian informan merasa bahwa komunikasi yang baik dengan dosen dapat membantu memperlancar proses akademik dan meningkatkan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, proses revisi yang berulang, keterlambatan bimbingan, maupun kesulitan dalam menjalin komunikasi akademik dapat menimbulkan tekanan yang memperkuat munculnya kejenuhan.

Temuan tersebut sejalan dengan teori lingkungan akademik yang menjelaskan bahwa kualitas interaksi antara mahasiswa dan dosen merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengalaman belajar

mahasiswa. Hubungan akademik yang positif dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar mahasiswa, sedangkan hubungan yang kurang efektif berpotensi menimbulkan stres akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi Purnamasari, dkk yang menunjukkan bahwa berbagai tuntutan dalam proses penyelesaian tugas akhir menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian tersebut, proses penyelesaian skripsi menjadi bagian dari tekanan akademik yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Persamaannya terlihat pada posisi skripsi dan proses penyelesaiannya sebagai sumber tekanan yang berpotensi memunculkan kejenuhan.¹⁰⁸

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Vieryal Afrilia dkk. yang menemukan bahwa burnout mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai pengalaman yang terjadi dalam lingkungan akademik. Penelitian tersebut menegaskan bahwa interaksi yang terjadi selama proses pendidikan dapat memengaruhi tingkat kelelahan akademik mahasiswa. Persamaan dengan penelitian ini terlihat pada pentingnya lingkungan akademik dalam membentuk pengalaman burnout mahasiswa.¹⁰⁹

Namun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa dosen tidak selalu dipersepsikan sebagai sumber tekanan. Sebaliknya, beberapa informan justru memandang dosen sebagai pihak yang dapat membantu

¹⁰⁸ Dewi Purnamasari, Siti Fitriana, and Ismah, "Faktor Penyebab Akademik Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang* 1, no. 3 (2024): 8316377.

¹⁰⁹ Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakir, and Fitri Radhiyanti, "BEHIND THE EXHAUSTION: EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204.

mengurangi kejenuhan melalui arahan, dukungan, dan komunikasi yang baik selama proses bimbingan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas hubungan yang terjalin lebih berpengaruh dibandingkan keberadaan dosen itu sendiri.

Dalam perspektif konstruksi sosial Berger, hubungan mahasiswa dengan dosen merupakan bagian dari realitas akademik yang secara terus-menerus dibangun melalui interaksi. Melalui proses tersebut mahasiswa menginternalisasi berbagai nilai, aturan, dan ekspektasi akademik yang berlaku dalam lingkungan perguruan tinggi.

Secara teoretis, temuan ini memperluas pemahaman mengenai peran dosen dalam pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya komunikasi akademik yang terbuka dan konstruktif agar proses bimbingan dapat berjalan secara lebih efektif serta mengurangi potensi munculnya kejenuhan akademik.

3. Tuntutan Akademik dan Lingkungan Kampus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan akademik merupakan faktor yang paling dominan dalam membentuk pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir. Tuntutan tersebut meliputi penyusunan skripsi, revisi yang berulang, deadline akademik, target kelulusan, serta berbagai kewajiban akademik lainnya yang harus diselesaikan dalam waktu yang relatif bersamaan. Selain itu, lingkungan kampus juga turut memengaruhi munculnya kejenuhan melalui budaya akademik yang menekankan pencapaian dan penyelesaian studi tepat waktu.

Temuan ini sejalan dengan teori stres akademik yang menjelaskan bahwa tekanan akademik muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam situasi tersebut, mahasiswa berpotensi mengalami kelelahan mental dan emosional yang kemudian berkembang menjadi kejenuhan akademik.

Temuan penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Ahsanu Bil Husna dkk. yang menemukan bahwa faktor akademik menjadi salah satu akar utama munculnya burnout pada mahasiswa.¹¹⁰ Penelitian tersebut menjelaskan bahwa beban akademik yang tinggi, tuntutan pencapaian, dan tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko burnout. Persamaannya terlihat pada dominannya peran tuntutan akademik dalam membentuk pengalaman kejenuhan mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Vieryal Afrilia dkk, yang menunjukkan bahwa burnout mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan pendidikan tinggi, termasuk tekanan akademik yang berkepanjangan.¹¹¹ Persamaannya terletak pada temuan bahwa lingkungan akademik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap munculnya kelelahan dan kejenuhan mahasiswa.

Selain itu, temuan penelitian ini relevan dengan penelitian Dewi Purnamasari dkk. yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir

¹¹⁰ Ahsanu Bil Husna et al., "Exploring the Root Causes of Burnout Syndrome among College Students : A Systematic Literature Review of Contributing Factors" 13, no. 1 (2025): 246–60, <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>.

¹¹¹ Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakkir, and Fitri Radhiyanti, "BEHIND THE EXHAUSTION : EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204.

menghadapi tekanan yang lebih besar karena harus menyelesaikan berbagai tuntutan akademik menjelang kelulusan¹¹². Akan tetapi, penelitian ini menemukan bahwa tekanan tersebut tidak hanya berasal dari tugas akademik itu sendiri, melainkan juga dari budaya akademik yang mendorong mahasiswa untuk terus membandingkan capaian dirinya dengan mahasiswa lain.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Berger, tuntutan akademik dan budaya kampus merupakan realitas objektif yang telah ada sebelum mahasiswa memasuki lingkungan perguruan tinggi.¹¹³ Melalui proses interaksi yang berlangsung terus-menerus, mahasiswa menerima dan memahami berbagai aturan serta ekspektasi akademik yang kemudian memengaruhi cara mereka memaknai pengalaman selama menjalani studi.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa burnout akademik tidak dapat dilepaskan dari konteks institusional tempat mahasiswa menjalani proses pendidikan. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya lingkungan akademik yang lebih suportif agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih sehat dan adaptif.

¹¹² Dewi Purnamasari, Siti Fitriana, and Ismah, "Faktor Penyebab Akademik Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang* 1, no. 3 (2024): 8316377.

¹¹³ Delvina Amelia Ramadhani et al., "Konstruksi Realitas Dalam Pendidikan : Analisis Cerpen Pelajaran Mengarang Karya Seno Gumira Ajidarma Dengan Teori Berger Dan Luckmann" 1, no. 3 (2025): 356–63.

4. Faktor Dominan Penyebab Kejenuhan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan terbentuk melalui interaksi antara faktor pribadi, faktor sosial, dan faktor institusional. Meskipun demikian, sebagian besar informan menempatkan tuntutan akademik sebagai faktor yang paling dominan dalam memengaruhi munculnya kejenuhan akademik.

Temuan ini memiliki kesamaan dengan penelitian Ahsanu Bil Husna dkk. yang menjelaskan bahwa burnout mahasiswa merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, hubungan sosial, dan kondisi psikologis individu.¹¹⁴ Persamaan tersebut terlihat pada pemahaman bahwa kejenuhan akademik tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu penyebab tunggal.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Vieryal Afrilia dkk. yang menunjukkan bahwa burnout mahasiswa berkembang melalui kombinasi berbagai pengalaman yang terjadi selama menjalani kehidupan akademik¹¹⁵. Dalam penelitian tersebut, faktor akademik dan lingkungan pendidikan menjadi unsur yang saling berkaitan dalam membentuk burnout mahasiswa. Temuan yang sama juga terlihat dalam penelitian ini, di mana pengalaman kejenuhan muncul sebagai hasil interaksi berbagai faktor yang dialami mahasiswa.

¹¹⁴ Ahsanu Bil Husna et al., "Exploring the Root Causes of Burnout Syndrome among College Students : A Systematic Literature Review of Contributing Factors" 13, no. 1 (2025): 246–60, <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>.

¹¹⁵ Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakkir, and Fitri Radhiyani, "BEHIND THE EXHAUSTION : EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204

Selain itu, penelitian Putu Abel Andreas dkk. menunjukkan bahwa kondisi personal mahasiswa turut memengaruhi pengalaman burnout yang dialami.¹¹⁶ Persamaannya terlihat pada adanya perbedaan pengalaman antar mahasiswa meskipun mereka berada dalam lingkungan akademik yang relatif sama. Dalam penelitian ini, beberapa informan lebih dipengaruhi oleh tuntutan akademik, sementara informan lainnya juga dipengaruhi oleh kondisi pribadi yang berbeda-beda.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Berger, perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa setiap mahasiswa melakukan proses internalisasi yang berbeda terhadap realitas akademik yang dihadapi.¹¹⁷ Meskipun berada dalam lingkungan sosial yang sama, pengalaman yang terbentuk pada masing-masing individu dapat berbeda sesuai dengan kondisi, pengalaman, dan pemaknaan yang dimiliki.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kejenuhan akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan penanganan kejenuhan akademik perlu memperhatikan kondisi individual mahasiswa sekaligus konteks sosial dan akademik yang melingkupi pengalaman mereka.

¹¹⁶ Putu Abel Andreas, Satria Fajar Firmansyah, and Hengki Hendra Pradana, "Studi Fenomenologi Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Dan Bekerja," *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2025): 154–78, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>.

¹¹⁷ Ferry Adhi Dharma, "Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L . Berger Tentang Kenyataan Sosial The Social Construction of Reality : Peter L . Berger ' s Thoughts About Social Reality" 7, no. 1 (2018): 1–9, <https://doi.org/10.21070/kanal.v>.

C. Strategi Sosial Mahasiswa PIPS Semester Akhir dalam Merespons dan Mengelola Kejenuhan Akademik

1. Tindakan yang Dilakukan Mahasiswa Ketika Mengalami Kejenuhan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki berbagai cara untuk merespons kejenuhan akademik yang mereka alami. Sebagian besar informan memilih untuk beristirahat sejenak dari aktivitas akademik, melakukan kegiatan yang disukai, mencari hiburan, maupun mengalihkan perhatian pada aktivitas lain sebelum kembali melanjutkan pekerjaan akademiknya. Aktivitas tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi tekanan yang dirasakan dan memulihkan kondisi emosional maupun mental yang mulai menurun akibat tuntutan akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak bersikap pasif ketika mengalami kejenuhan akademik, melainkan berusaha mencari cara untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan oleh kondisi tersebut. Berbagai aktivitas yang dilakukan menjadi bentuk penyesuaian diri terhadap tekanan akademik yang muncul selama proses penyelesaian studi.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Putu Abel Andreas dkk. yang menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout berusaha melakukan berbagai bentuk penyesuaian untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kondisi psikologis yang dimiliki.¹¹⁸ Dalam penelitian tersebut, mahasiswa melakukan berbagai

¹¹⁸ Putu Abel Andreas, Satria Fajar Firmansyah, and Hengki Hendra Pradana, "Studi Fenomenologi Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Dan Bekerja," *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2025): 154–78, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>.

strategi untuk mengurangi tekanan yang muncul akibat aktivitas akademik maupun non-akademik. Persamaannya terlihat pada adanya upaya aktif yang dilakukan mahasiswa untuk menghadapi kondisi burnout yang dialami.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Vieryal Afrilia dkk. yang menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami burnout sebagai kondisi psikologis, tetapi juga mengembangkan berbagai cara untuk mempertahankan keberlangsungan aktivitas akademiknya.¹¹⁹ Persamaan tersebut terlihat pada kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapi selama menjalani pendidikan tinggi.

Namun demikian, penelitian ini menemukan bahwa strategi yang dilakukan mahasiswa cenderung bersifat sederhana dan dekat dengan kehidupan sehari-hari, seperti beristirahat, menonton, berjalan-jalan, maupun melakukan hobi. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengatasi kejenuhan tidak selalu dilakukan melalui strategi yang kompleks, tetapi dapat dilakukan melalui aktivitas yang dianggap mampu memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi mahasiswa.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Peter L. Berger, tindakan yang dilakukan mahasiswa ketika mengalami kejenuhan merupakan bentuk eksternalisasi, yaitu proses ketika individu merespons realitas yang

¹¹⁹ Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakkir, and Fitri Radhiyanti, "BEHIND THE EXHAUSTION : EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204

dihadapinya melalui tindakan tertentu.¹²⁰ Berbagai aktivitas yang dilakukan mahasiswa menunjukkan bagaimana mereka berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang sedang dialami.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa mahasiswa merupakan individu yang aktif dalam menghadapi tekanan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian ruang bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitas yang mendukung kesejahteraan psikologis dapat menjadi salah satu cara untuk membantu mereka mengelola kejenuhan akademik.

2. Pemanfaatan Dukungan Sosial dalam Menghadapi Kejenuhan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengandalkan upaya pribadi dalam menghadapi kejenuhan akademik, tetapi juga memanfaatkan dukungan sosial yang berasal dari teman, keluarga, maupun orang-orang terdekat. Dukungan tersebut diperoleh melalui aktivitas berbagi cerita, berdiskusi mengenai permasalahan akademik, memperoleh motivasi, hingga mendapatkan dorongan untuk tetap melanjutkan proses penyelesaian studi.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki posisi yang penting dalam pengalaman mahasiswa ketika menghadapi kejenuhan akademik. Kehadiran orang-orang terdekat memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa mengurangi beban psikologis yang dirasakan selama menghadapi berbagai tuntutan akademik.

¹²⁰ Ferry Adhi Dharma, "Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L . Berger Tentang Kenyataan Sosial The Social Construction of Reality : Peter L . Berger ' s Thoughts About Social Reality" 7, no. 1 (2018): 1–9, <https://doi.org/10.21070/kanal.v>.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Putu Abel Andreas dkk. yang menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa menghadapi burnout.¹²¹ Penelitian tersebut menjelaskan bahwa hubungan sosial yang positif dapat membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan emosional ketika menghadapi berbagai tekanan. Persamaan tersebut terlihat pada pentingnya dukungan sosial sebagai sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi kejenuhan akademik.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Ahsanu Bil Husna dkk. yang menjelaskan bahwa faktor sosial memiliki keterkaitan dengan pengalaman burnout mahasiswa.¹²² Penelitian tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang dialami. Persamaan dengan penelitian ini terlihat pada peran hubungan sosial dalam membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif dari kejenuhan akademik.

Akan tetapi, penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan emosional. Bagi sebagian informan, dukungan sosial juga menjadi sarana untuk memperoleh pemahaman baru mengenai masalah yang dihadapi, memperoleh motivasi untuk menyelesaikan studi, serta memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu melewati berbagai kesulitan akademik yang sedang dialami.

¹²¹ Putu Abel Andreas, Satria Fajar Firmansyah, and Hengki Hendra Pradana, "Studi Fenomenologi Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Dan Bekerja," *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2025): 154–78, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>.

¹²² Ahsanu Bil Husna et al., "Exploring the Root Causes of Burnout Syndrome among College Students : A Systematic Literature Review of Contributing Factors" 13, no. 1 (2025): 246–60, <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Berger, dukungan sosial yang diterima mahasiswa menunjukkan proses objektivasi, yaitu ketika pengalaman dan pemahaman mengenai kejenuhan dibangun melalui interaksi dengan orang lain.¹²³ Melalui hubungan sosial tersebut, mahasiswa memperoleh makna baru mengenai pengalaman yang sedang dijalani.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pentingnya dimensi sosial dalam memahami strategi mahasiswa menghadapi kejenuhan akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan jaringan sosial di lingkungan mahasiswa dapat menjadi salah satu upaya yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif.

3. Efektivitas Strategi dalam Mengurangi Kejenuhan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang digunakan mahasiswa mampu membantu mengurangi kejenuhan akademik yang dirasakan, meskipun tidak selalu menghilangkan kejenuhan secara sepenuhnya. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa setelah beristirahat, melakukan aktivitas yang disukai, atau memperoleh dukungan dari orang lain, kondisi psikologis mereka menjadi lebih baik dan motivasi untuk melanjutkan aktivitas akademik kembali meningkat.

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi yang dilakukan mahasiswa berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi tekanan akademik dan membantu mereka mempertahankan keterlibatan dalam proses

¹²³ Ferry Adhi Dharma, "Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L . Berger Tentang Kenyataan Sosial The Social Construction of Reality : Peter L . Berger ' s Thoughts About Social Reality" 7, no. 1 (2018): 1–9, <https://doi.org/10.21070/kanal.v>.

penyelesaian studi. Keberhasilan strategi tersebut tidak diukur dari hilangnya kejenuhan secara total, melainkan dari kemampuan mahasiswa untuk kembali menjalankan aktivitas akademiknya setelah mengalami kondisi jenuh.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Putu Abel Andreas dkk. yang menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout berusaha membangun berbagai bentuk penyesuaian agar tetap mampu menjalankan aktivitas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.¹²⁴ Persamaan tersebut terlihat pada penggunaan strategi yang bertujuan untuk mempertahankan keberlangsungan aktivitas akademik meskipun mahasiswa masih menghadapi berbagai tekanan.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Vieryal Afrilia dkk. yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengembangkan berbagai respons untuk menghadapi burnout yang mereka alami.¹²⁵ Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik menjadi salah satu faktor yang membantu mereka tetap bertahan dalam proses pendidikan. Persamaannya terlihat pada adanya upaya untuk mempertahankan fungsi akademik meskipun berada dalam kondisi yang menimbulkan kelelahan.

¹²⁴ Putu Abel Andreas, Satria Fajar Firmansyah, and Hengki Hendra Pradana, "Studi Fenomenologi Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Dan Bekerja," *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2025): 154–78, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>.

¹²⁵ Vieryal Afrilia, Geminastiti Sakkir, and Fitri Radhiyanti, "BEHIND THE EXHAUSTION : EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204

Perbedaannya, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memandang strategi yang dilakukan sebagai solusi yang sepenuhnya menghilangkan kejenuhan akademik. Sebaliknya, strategi tersebut lebih dimaknai sebagai cara untuk mengurangi tekanan dan memulihkan kembali kondisi psikologis sebelum melanjutkan aktivitas akademik. Temuan ini memperlihatkan bahwa kejenuhan akademik merupakan pengalaman yang bersifat dinamis dan dapat muncul kembali sesuai dengan situasi yang dihadapi mahasiswa.

Dalam perspektif teori konstruksi sosial Berger, pengalaman menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi kejenuhan menunjukkan proses **internalisasi**, yaitu ketika mahasiswa membangun pemahaman dan cara bertindak tertentu berdasarkan pengalaman yang telah mereka alami sebelumnya.¹²⁶ Melalui pengalaman tersebut, mahasiswa mengembangkan cara-cara yang dianggap paling sesuai untuk menghadapi berbagai tekanan akademik yang muncul selama proses penyelesaian studi.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa mahasiswa memiliki kapasitas untuk mengembangkan berbagai bentuk adaptasi terhadap tekanan akademik yang dihadapi. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi sederhana yang dilakukan secara konsisten dapat membantu mahasiswa mengelola kejenuhan

¹²⁶ Delvina Amelia Ramadhani et al., “Konstruksi Realitas Dalam Pendidikan : Analisis Cerpen Pelajaran Mengarang Karya Seno Gumira Ajidarma Dengan Teori Berger Dan Luckmann” 1, no. 3 (2025): 356–63

akademik dan mempertahankan keberlangsungan proses penyelesaian studi hingga mencapai kelulusan.

D. Esensi Pengalaman Kejenuhan Akademik Mahasiswa PIPS Semester

Akhir UIN Malang

1. Pengalaman Kejenuhan Akademik sebagai Proses Kelelahan yang Berkepanjangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa PIPS semester akhir bukanlah kondisi yang muncul secara mendadak, melainkan terbentuk melalui proses yang berlangsung secara bertahap selama menjalani penyelesaian studi. Pengalaman tersebut berkembang seiring dengan berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi mahasiswa, khususnya dalam proses penyusunan skripsi yang membutuhkan waktu, tenaga, dan perhatian secara terus-menerus. Berbagai kendala yang muncul selama proses tersebut, seperti revisi yang berulang, target penyelesaian studi, maupun kewajiban akademik lainnya, turut memperkuat munculnya pengalaman kejenuhan.

Pengalaman kejenuhan yang dirasakan mahasiswa tidak hanya tampak dalam bentuk rasa bosan terhadap aktivitas akademik, tetapi juga terlihat melalui menurunnya semangat untuk menyelesaikan tugas, berkurangnya konsentrasi, serta munculnya kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa juga merasakan kelelahan mental akibat harus terus berhadapan dengan tuntutan yang sama dalam jangka waktu yang relatif panjang. Situasi tersebut menunjukkan

bahwa kejenuhan akademik merupakan pengalaman yang melibatkan aspek emosional, cara berpikir, dan perilaku mahasiswa secara bersamaan.

Lebih jauh, pengalaman kejenuhan yang dialami para informan menunjukkan adanya perasaan bahwa proses penyelesaian studi berjalan lebih lama dan lebih berat dari yang mereka harapkan. Berbagai upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan tugas akhir sering kali belum memberikan hasil yang segera terlihat, sehingga menimbulkan perasaan lelah, jenuh, dan kehilangan motivasi. Kondisi ini tidak selalu membuat mahasiswa menghentikan aktivitas akademiknya, tetapi memengaruhi cara mereka menjalani dan merespons berbagai tuntutan yang dihadapi selama semester akhir.

Dengan demikian, pengalaman kejenuhan akademik pada mahasiswa semester akhir dapat dipahami sebagai bentuk kelelahan yang terakumulasi dari berbagai tuntutan akademik yang berlangsung dalam waktu yang panjang. Pengalaman tersebut berkembang melalui proses yang berkelanjutan dan memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik, baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku selama proses penyelesaian studi.

2. Pembentukan Pengalaman Kejenuhan melalui Relasi Sosial dan Konteks Institusional

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa semester akhir tidak terbentuk semata-mata karena kondisi pribadi mahasiswa, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai relasi sosial dan konteks institusional yang menyertai proses penyelesaian studi.

Pengalaman tersebut berkembang melalui interaksi yang berlangsung antara mahasiswa dengan lingkungan akademik maupun lingkungan sosial yang ada di sekitarnya. Dalam konteks ini, pengalaman kejenuhan tidak dapat dipahami sebagai pengalaman individual yang berdiri sendiri, melainkan sebagai pengalaman yang terbentuk melalui hubungan dengan berbagai pihak yang terlibat dalam kehidupan akademik mahasiswa.

Relasi dengan teman sebaya menjadi salah satu aspek yang memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman kejenuhan akademik. Bagi sebagian mahasiswa, teman menjadi tempat untuk berbagi cerita, bertukar pengalaman, dan memperoleh dukungan ketika menghadapi berbagai kesulitan akademik. Namun pada saat yang sama, keberadaan teman juga dapat memunculkan tekanan tertentu, terutama ketika mahasiswa mulai membandingkan progres penyelesaian studinya dengan pencapaian teman-teman yang dianggap lebih cepat. Situasi tersebut menunjukkan bahwa relasi pertemanan dapat menjadi sumber dukungan sekaligus menjadi bagian dari pengalaman yang memperkuat munculnya kejenuhan akademik.

Selain teman sebaya, hubungan dengan dosen pembimbing juga menjadi bagian penting dalam pengalaman yang dialami mahasiswa. Proses bimbingan yang berlangsung selama penyusunan skripsi sering kali menghadirkan berbagai dinamika yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Ketika mahasiswa menghadapi revisi yang berulang, menunggu jadwal bimbingan, atau mengalami hambatan dalam proses penyelesaian skripsi, pengalaman tersebut dapat menimbulkan perasaan

lelah dan frustrasi yang kemudian berkontribusi terhadap munculnya kejenuhan akademik. Dengan demikian, pengalaman kejenuhan tidak hanya berkaitan dengan beban tugas yang harus diselesaikan, tetapi juga dengan proses interaksi yang berlangsung selama penyusunan skripsi.

Di sisi lain, keluarga juga memiliki peran dalam membentuk pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir. Harapan untuk segera menyelesaikan studi, dorongan untuk lulus tepat waktu, maupun berbagai bentuk perhatian yang diberikan keluarga dapat menjadi sumber motivasi bagi mahasiswa. Akan tetapi, dalam kondisi tertentu, harapan tersebut juga dapat dirasakan sebagai tekanan tambahan ketika mahasiswa merasa belum mampu mencapai target yang diinginkan. Oleh karena itu, pengalaman kejenuhan akademik berkembang melalui pertemuan antara tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dengan berbagai harapan sosial yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir terbentuk melalui hubungan yang saling berkaitan antara tuntutan akademik, relasi sosial, dan konteks institusional yang mereka hadapi selama proses penyelesaian studi. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan akademik bukan hanya persoalan kelelahan individual, tetapi juga merupakan pengalaman sosial yang dibentuk oleh berbagai interaksi dan situasi yang hadir dalam kehidupan akademik mahasiswa.

3. Strategi Sosial sebagai Upaya Mempertahankan Keberlanjutan Studi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir tidak hanya mengalami kejenuhan akademik, tetapi juga berupaya membangun berbagai strategi untuk merespons kondisi tersebut. Strategi yang dilakukan tidak selalu ditujukan untuk menghilangkan kejenuhan secara sepenuhnya, melainkan untuk membantu mahasiswa tetap mampu menjalani proses penyelesaian studi di tengah berbagai tuntutan yang dihadapi. Dalam pengalaman para informan, strategi tersebut muncul sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap tekanan akademik yang berlangsung dalam waktu yang cukup panjang.

Salah satu strategi yang paling sering dilakukan mahasiswa adalah mengambil jeda sementara dari aktivitas akademik. Ketika mulai merasakan kejenuhan, mahasiswa memilih menghentikan sementara pekerjaan akademik dan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dianggap mampu memberikan rasa nyaman. Aktivitas seperti beristirahat, mencari suasana baru, berjalan-jalan, maupun menjalankan hobi menjadi cara yang digunakan untuk mengurangi tekanan serta memulihkan kondisi emosional sebelum kembali melanjutkan tugas akademik. Bagi mahasiswa, jeda tersebut bukan merupakan bentuk penghindaran terhadap tanggung jawab akademik, melainkan upaya untuk menjaga keseimbangan agar tetap mampu menjalani proses penyelesaian studi.

Selain melalui aktivitas pribadi, mahasiswa juga memanfaatkan dukungan sosial sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi kejenuhan akademik. Kehadiran teman sebaya memberikan ruang bagi mahasiswa

untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, serta memperoleh dukungan emosional dari individu yang berada dalam situasi yang serupa. Melalui interaksi tersebut, mahasiswa merasa bahwa berbagai kesulitan yang dihadapi bukan merupakan pengalaman yang dialami seorang diri. Kesadaran bahwa orang lain juga menghadapi tantangan yang sama membantu mengurangi beban psikologis yang dirasakan selama proses penyelesaian studi.

Dukungan yang berasal dari keluarga juga memiliki makna penting dalam pengalaman mahasiswa. Dorongan, perhatian, dan motivasi yang diberikan keluarga membantu mahasiswa mempertahankan semangat ketika menghadapi berbagai hambatan akademik. Meskipun tidak selalu mampu menghilangkan kejenuhan yang dirasakan, dukungan tersebut memberikan keyakinan kepada mahasiswa untuk tetap melanjutkan proses penyelesaian studi hingga mencapai kelulusan. Dalam konteks ini, keluarga tidak hanya berperan sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga sebagai penguat komitmen mahasiswa terhadap tujuan akademiknya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa efektivitas strategi yang dilakukan mahasiswa tidak terletak pada kemampuannya menghapus kejenuhan secara total. Kejenuhan tetap dapat muncul kembali dalam situasi tertentu, terutama ketika mahasiswa kembali berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik. Namun demikian, strategi yang dilakukan terbukti membantu mahasiswa mengurangi tekanan, memulihkan kondisi emosional, serta mempertahankan keterlibatan mereka dalam aktivitas akademik. Dengan demikian, berbagai strategi yang dibangun mahasiswa

dapat dipahami sebagai upaya untuk mempertahankan keberlanjutan studi di tengah pengalaman kejenuhan yang mereka alami.

4. Hakikat (*Essence*) Pengalaman Kejenuhan Akademik Mahasiswa Semester Akhir

Berdasarkan keseluruhan temuan penelitian, pengalaman kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa PIPS semester akhir tidak dapat dipahami hanya sebagai perasaan bosan, lelah, atau menurunnya motivasi dalam menjalani aktivitas akademik. Pengalaman tersebut merupakan hasil dari proses yang berlangsung dalam waktu yang panjang, ketika mahasiswa terus berupaya menyelesaikan berbagai tuntutan akademik di tengah berbagai hambatan, tekanan, dan ketidakpastian yang menyertai proses penyelesaian studi. Kejenuhan yang dialami mahasiswa muncul sebagai bagian dari perjalanan akademik yang menuntut keterlibatan emosional, mental, dan fisik secara terus-menerus.

Dalam pengalaman para informan, proses penyelesaian studi sering kali dipersepsikan sebagai perjalanan yang tidak selalu berjalan sesuai harapan. Berbagai usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan skripsi maupun kewajiban akademik lainnya tidak selalu menghasilkan kemajuan yang segera terlihat. Situasi tersebut menimbulkan perasaan lelah, kehilangan semangat, dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Meskipun demikian, para mahasiswa tetap berusaha melanjutkan proses akademiknya karena memiliki tujuan yang ingin dicapai, yaitu menyelesaikan pendidikan dan memperoleh kelulusan.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman kejenuhan akademik tidak terbentuk dalam ruang yang terpisah dari kehidupan sosial mahasiswa. Relasi dengan teman sebaya, keluarga, dosen, serta berbagai tuntutan yang terdapat dalam lingkungan akademik menjadi bagian yang turut membentuk pengalaman tersebut. Oleh karena itu, kejenuhan akademik bukan hanya merupakan pengalaman individual, tetapi juga pengalaman sosial yang berkembang melalui interaksi mahasiswa dengan lingkungan di sekitarnya. Dalam proses tersebut, mahasiswa terus melakukan berbagai upaya penyesuaian diri agar tetap mampu menjalankan perannya sebagai peserta didik meskipun menghadapi berbagai tekanan akademik.

Berbagai strategi yang dilakukan mahasiswa, seperti beristirahat, mencari suasana baru, menjalankan hobi, maupun memanfaatkan dukungan sosial dari teman dan keluarga, menunjukkan adanya usaha untuk mempertahankan keberlangsungan studi di tengah pengalaman kejenuhan yang dirasakan. Strategi tersebut tidak selalu menghilangkan kejenuhan secara sepenuhnya, tetapi membantu mahasiswa memperoleh kembali energi, motivasi, dan keyakinan untuk melanjutkan proses penyelesaian studi yang sedang dijalani.

Dengan demikian, hakikat pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir dapat dipahami sebagai pengalaman berada dalam proses penyelesaian studi yang panjang, penuh tuntutan, dan tidak selalu memberikan kepastian mengenai hasil yang akan dicapai. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa tidak hanya menghadapi kelelahan akademik,

tetapi juga berupaya terus bertahan melalui berbagai bentuk penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki. Oleh karena itu, kejenuhan akademik bukan sekadar kondisi psikologis individual, melainkan pengalaman sosial yang lahir dari perjumpaan antara tuntutan akademik, relasi sosial, dan harapan terhadap masa depan yang kemudian dimaknai serta direspons melalui berbagai strategi untuk mempertahankan keberlanjutan studi hingga mencapai kelulusan.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengalaman mahasiswa PIPS semester akhir dalam mengalami kejenuhan akademik di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan akademik merupakan pengalaman yang dialami oleh seluruh informan selama menjalani masa studi pada semester akhir. Kejenuhan tersebut umumnya muncul ketika mahasiswa menghadapi proses penyusunan skripsi yang berlangsung dalam waktu cukup lama, berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan, serta hambatan-hambatan yang ditemui selama proses perkuliahan. Bentuk kejenuhan yang dialami meliputi menurunnya motivasi belajar, munculnya rasa malas dalam mengerjakan tugas akademik, kelelahan mental, berkurangnya fokus, hingga kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Meskipun demikian, mahasiswa memandang kejenuhan akademik sebagai pengalaman yang wajar dan menjadi bagian dari proses yang harus dilalui dalam perjalanan menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

Pengalaman kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pribadi, tetapi juga dibentuk oleh relasi sosial dan konteks institusional yang melingkupi kehidupan akademik mereka. Teman sebaya berperan sebagai tempat berbagi pengalaman, sumber dukungan emosional, serta pemberi motivasi ketika mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan akademik. Di sisi lain, interaksi dengan dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi, turut memengaruhi tingkat kejenuhan yang dirasakan

mahasiswa. Selain itu, tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, revisi yang berulang, berbagai deadline tugas, serta budaya akademik yang menekankan penyelesaian studi tepat waktu menjadi faktor yang paling dominan dalam membentuk pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa semester akhir.

Dalam menghadapi kejenuhan akademik tersebut, mahasiswa membangun berbagai strategi sosial dan personal untuk mengelola kondisi yang dialami. Strategi yang dilakukan antara lain beristirahat sejenak dari aktivitas akademik, melakukan kegiatan yang disukai, mengatur kembali waktu belajar, serta memanfaatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun lingkungan terdekat. Berbagai strategi tersebut tidak selalu mampu menghilangkan kejenuhan secara sepenuhnya, namun dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang dirasakan, memulihkan kondisi psikologis, serta mempertahankan motivasi untuk terus melanjutkan dan menyelesaikan studi. Dengan demikian, kejenuhan akademik pada mahasiswa semester akhir merupakan pengalaman yang terbentuk melalui interaksi antara faktor individu, relasi sosial, dan tuntutan akademik, serta dikelola melalui berbagai strategi yang dikembangkan berdasarkan pengalaman dan kondisi masing-masing mahasiswa.

Secara fenomenologis, pengalaman kejenuhan akademik mahasiswa PIPS semester akhir dapat dipahami sebagai pengalaman yang muncul melalui proses penyelesaian studi yang berlangsung dalam waktu yang panjang dan penuh tuntutan. Pengalaman tersebut tidak hanya berkaitan dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi, atau hambatan dalam aktivitas akademik, tetapi juga dibentuk oleh berbagai relasi sosial dan konteks institusional yang

menyertai kehidupan akademik mahasiswa. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi untuk mempertahankan keberlanjutan studi hingga mencapai kelulusan. Dengan demikian, kejenuhan akademik bukan sekadar kondisi psikologis individual, melainkan pengalaman sosial yang dimaknai dan dijalani mahasiswa selama proses penyelesaian studi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa semester akhir disarankan untuk menyusun target penyelesaian skripsi secara bertahap dan realistis, menjaga komunikasi yang aktif dengan dosen pembimbing, serta memanfaatkan dukungan dari teman sebaya maupun keluarga sebagai ruang untuk berbagi pengalaman dan memperoleh motivasi. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengatur waktu istirahat dan melakukan aktivitas positif ketika mulai merasakan kejenuhan agar kondisi fisik dan emosional tetap terjaga selama proses penyelesaian studi.

2. Bagi Program Studi PIPS

Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial disarankan untuk memperkuat sistem pendampingan bagi mahasiswa semester akhir melalui penyediaan ruang konsultasi akademik, forum berbagi pengalaman, atau kegiatan pendampingan yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama penyusunan skripsi. Selanjutnya, program studi juga dapat memberikan informasi yang lebih

jelas dan lebih awal mengenai seluruh persyaratan akademik, termasuk ketentuan hafalan 30 juz sebagai salah satu persyaratan mengikuti ujian komprehensif, sehingga mahasiswa dapat mempersiapkannya sejak awal dan terhindar dari tekanan tambahan menjelang penyelesaian studi.

3. Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing disarankan untuk membangun komunikasi yang terbuka dan suportif dengan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Selain memberikan arahan dan umpan balik yang jelas, dosen juga dapat menetapkan jadwal bimbingan yang konsisten sehingga mahasiswa memiliki kepastian dalam proses konsultasi, merasa lebih terarah dalam menyelesaikan revisi, serta dapat meminimalkan kecemasan dan kejenuhan yang muncul akibat ketidakpastian proses bimbingan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan informan yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kejenuhan akademik sebagai pengalaman sosial. Selain mewawancarai mahasiswa, penelitian berikutnya dapat melibatkan pihak program studi, dosen, dan orang tua mahasiswa untuk memperoleh berbagai perspektif mengenai faktor-faktor yang membentuk pengalaman kejenuhan akademik. Penelitian juga dapat dilakukan pada program studi atau perguruan tinggi lain maupun menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda agar menghasilkan temuan yang lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, Vieryal, Geminastiti Sakkir, and Fitri Radhiyanti. "BEHIND THE EXHAUSTION : EXPLORING CONTRIBUTING FACTORS TO BURNOUT" 3, no. 4 (2025): 198–204.
- Ainun, Nur, Shafiyya Putri Roikhan, Ulinnuha Agustin, and Mutia Husna Avezahra. "Coping Mechanism Mahasiswa Psikologi Saat Mengalami Burnout Selama Perkuliahan" 2, no. 8 (2022): 529–39. <https://doi.org/10.17977/10.17977/>.
- Al-marwaziyyah, Karimah. "Burnout Akademik Selama Pandemi Covid-19" 1, no. 2 (2021): 37–42. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i2.19021>.
- Andreas, Putu Abel, Satria Fajar Firmansyah, and Hengki Hendra Pradana. "Studi Fenomenologi Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Dan Bekerja." *Psycho Aksara Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2025): 154–78. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>.
- Bahasa, Pendidikan, Fakultas Bahasa, Universitas Negeri Surabaya, Pendidikan Bahasa, Fakultas Bahasa, and Universitas Negeri Surabaya. "NESI KONSTRUKSI REALITAS SOSIAL DALAM NOVEL ORANG-ORANG OETIMU KARYA FELIX K . NESI : KAJIAN KONSTRUKSI SOSIAL PETER L . BERGER DAN Luthfiyyah Rintoni Suci Haris Supratno," n.d.
- Creswell, John W. *Quality Inquiry And Research Design*. Vol. 17, 2013.
- Damanik, Rabukit. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa." *Serunai : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 1 (2020): 29–34. <https://doi.org/10.37755/sjip.v6i1.286>.

- Dharma, Ferry Adhi. "Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L . Berger Tentang Kenyataan Sosial The Social Construction of Reality : Peter L . Berger ' s Thoughts About Social Reality" 7, no. 1 (2018): 1–9. <https://doi.org/10.21070/kanal.v>.
- Ditinjau, Indonesia, and Help-seeking Resiliensi. "Jurnal Diversita" 9, no. 2 (2023): 218–27. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>.
- Dr. Agus Zaenul Fitri, Mp.Pd., Dr. Nik Haryanti, M.Pd.I. *Metodologi Penelitian PENDIDIKAN*, 2020.
- Dwi, Alya, and Diana Savitri. "Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Cognicia," no. 246 (2024). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>.
- Febrianola, Hesti. "Coping Strategy In Studentsduring The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19" 5 (2021): 114487–93.
- Husna, Ahsanu Bil, Asyifa Salsabila Rahmi, Nur Ilmya, Nugraha Ningrum, and Irfandi Putri. "Exploring the Root Causes of Burnout Syndrome among College Students : A Systematic Literature Review of Contributing Factors" 13, no. 1 (2025): 246–60. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>.
- Kamal, Muhammad. "Mata Kuliah Pendidikan Jasmani" 3 (2025): 305–11.
- Khoirunnisa, Afifah, and Muhamad Uyun. "Kejenuhan Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Akademik" 7, no. 2 (2024): 29–37.
- Maemuna, Kartini, Lely, Hasriani, Asriati. "Mahasiswa Dalam Etika Dan Strategi Interaksi Akademik Sosial Di Perguruan Tinggi" 1 (2025): 133–40.

Nilamsari, Natalina. "Wawancara." *Wacana* 8, no. 2 (2014): 177–1828.

Psikologi, Jurusan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Psikologi, and Fakultas Ilmu Pendidikan. "BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH TUGAS AKHIR Muhamad Sani Rosyad Hasbillah," n.d.

Purnamasari, Dewi, Siti Fitriana, and Ismah. "Faktor Penyebab Akademik Burnoutpada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang* 1, no. 3 (2024): 8316377.

Ramadhani, Delvina Amelia, Rachel Esteria Siagian, Carmel Auta Sitepu, Sastra Indonesia, Fakultas Bahasa, and Universitas Negeri Medan. "Konstruksi Realitas Dalam Pendidikan : Analisis Cerpen Pelajaran Mengarang Karya Seno Gumira Ajidarma Dengan Teori Berger Dan Luckmann" 1, no. 3 (2025): 356–63.

Ronzon, Tévécia, Patricia Gurria, Michael Carus, Kutay Cingiz, Andrea El-Meligi, Nicolas Hark, Susanne Iost, et al. "LITERATUR REVIEW: PENGARUH STRATEGI COPING DALAM MENGATASI BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA." *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2025): 1–14.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28459981/%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.resenv.2025.100208%0Ahttp://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu rbeco.2008.06.005%0Ahttps:>

Rosmawati, Riana, and Sarita Candra Merida. "Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Esa Unggul" 9 (2025): 16927–33.

- Sagita, Dony Darma, and Vriesthia Meilyawati. "ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID -19" 8, no. 2 (2021): 104–19.
- Sholekhah, Nur Budi, Noor Afy Shovmayanti, and Dani Kurniawan. "Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menghadapi Burnout Akademik" 4, no. 1 (2026): 32–41.
- Stres, Hubungan, Akademik Dengan, Academic Burnout, Mahasiswa Program, Studi Sarjana, Keperawatan Universitas, T H E Relationship, et al. "Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences" 4, no. April (2023): 25–34.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*, 2023.
- Tarigan, Tobi Ardian. "Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Mahasiswa Universitas Medan Area Dalam Menggunakan Aplikasi Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Akademik Dan Sosial A Phenomenological Study on the Experience of Medan Area University Students in Using WhatsApp Application as an Academic and Social Communication Media" 7, no. 4 (2025): 1376–82. <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i4.2657>.
- Umi Salamah, Abdul Bashith, Ilfi Nurdiana, Akhmad Said. "Persepsi Mahasiswa Pada Pembelajaran Online Terhadap Interaksi Sosial" 3, no. 2 (2020): 215–25. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v3i2.527>.

Lampiran 1 Transkrip Wawancara

Transkrip Wawancara

Nama : WA

Hari/Tanggal Wawancara : Kamis, 7 Mei 2026

RUMUSAN MASALAH 1

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bisa Anda ceritakan bagaimana keseharian Anda sebagai mahasiswa semester akhir saat ini?	Keseharian saya sebagai mahasiswa akhir hanya mengerjakan skripsi, kompre, hafalan, ngopi dengan teman-teman	WA1-1
2.	Kapan pertama kali Anda mulai merasakan kejenuhan dalam proses akademik?	Pertama kali saya merasa jenuh ketika semester 6, semester 6 kan ada asistensi mengajar, dan banyak tugas menumpuk yang bikin jenuh	WA1-2
3.	Dalam situasi seperti apa Anda paling sering merasa jenuh atau lelah secara akademik?	Dalam situasi ketika banyak tugas kuliah yang bertumpuk-tumpuk, kadang saya merasa malas untuk mengerjakan	WA1-3
4.	Bagaimana bentuk kejenuhan yang Anda rasakan (emosional, fisik, motivasi, dll)?	Pas saya ngerjain tugas saya terlalu fokus mengerjakan, jadinya saya malah capek sendiri mas	WA1-4
5.	Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika mengalami kejenuhan tersebut?	Yang saya pikiran adalah agar cepat selesai tapi malah kadang masih malas padahal deadline udah mepet tapi masih malas	WA1-5
6.	Bagaimana kejenuhan tersebut memengaruhi aktivitas	Kalo saya malah lebih banyak ngopi mas, jadi lebih banyak berinteraksi dengan teman, jadi gini mas kalo saya ada tugas menumpuk tapi malah diem aja malah makin jenuh	WA1-6

	akademik Anda sehari-hari?		
7.	Apakah kejenuhan yang Anda rasakan berubah seiring waktu? Bisa dijelaskan?	Berubah sih iya mas, tapi berubahnya malah makin jenuh, jadi makin mendekati deadline jadi makin malas, jadinya ya harus saya paksa	WA1-7
8.	Menurut Anda, apa arti "kejenuhan akademik" berdasarkan pengalaman pribadi Anda?	Kejenuhan akademik ini menurut saya ya rasa bosan, kan lama ya kuliah empat tahun, lama lama merasa bosan mas	WA1-8
9.	Apakah Anda menganggap kejenuhan itu sebagai hal wajar atau masalah? Mengapa?	Saya rasa ini hal wajar yang dirasain banyak orang, apalagi di kejenuhan akademik mas, kurangnya refreshing kan saya jadi ngrasa jenuh	WA1-9
10.	Bagaimana Anda memaknai pengalaman kejenuhan tersebut dalam perjalanan studi Anda sejauh ini?	Saya memaknai pengalaman kejenuhan ini sebagai bagian dari proses kuliah mas. Namanya kuliah, apalagi sudah semester akhir, pasti ada rasa bosan dan capek. Dari pengalaman ini saya jadi belajar kalau mau tidak mau ya harus dipaksa menyelesaikan, karena kalau ditunda terus malah semakin berat.	WA1-10

RUMUSAN MASALAH 2

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bagaimana hubungan Anda dengan teman sebaya selama menjalani semester akhir?	Hubungan saya dengan teman teman malah semakin dekat, soalnya kan lebih sering ngopi sama temen temen, kadang ya ngerjain skripsi bareng, kita sharing sharing lah, kalo temennya malah makin berkurang mas, tapi dengan berkurang nya teman semakin dekat mas.	WA2-1
2.	Sejauh mana teman berperan dalam pengalaman kejenuhan yang Anda rasakan?	Teman saya ini bermacam-macam ya, kadang ada yang memotivasi, kadang juga ada yang ikut aja, jadi ya gitulah, ada yang memotivasi, ada yang mengajak, ada yang “alah ngopi aja dulu” ada juga yang	WA2-2

		mengajak mengerjakan. tapi lebih banyak teman saya yang menunda nunda	
3.	Bagaimana hubungan Anda dengan dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi?	Saya rasa untuk komunikasi baik sih, cuman ya saya aja yang agak menghindar, soalnya ya emang pekerjaan belum selesai nanti takutnya malah di tanya tanyain saya kan tertekan gitu mas	WA2-3
4.	Apakah interaksi dengan dosen memengaruhi tingkat kejenuhan Anda? Bagaimana?	Saya rasa kalo mempengaruhi si iyaa sih, kalo ketemu dosen jadi bayangin skripsi yang belum selesai mas, jadinya kan mendorong saya untuk mengerjakan skripsi, dengan jarang bimbingan saya mau mengerjakan ini malas mas, jadi harus saya paksa menemui dosen biar termotivasi untuk mengerjakan	WA2-4
5.	Bagaimana suasana lingkungan akademik di kampus menurut Anda saat ini?	Kebetulan saya ada matkul yang ngulang mas, pkpba semester 1, saya kebetulan ngulang tapi alhamdulillah sudah, jadi sejauh ini suasana akademik di kampus baik baik saja mas	WA2-5
6.	Apakah sistem perkuliahan atau kebijakan kampus memengaruhi kejenuhan Anda?	Ya sangat mempengaruhi karena di semester akhir ini banyak kebijakan kampus ini yang kebanyakan syarat, misal ini mas, ujian komprehensif, ada disuruh hafalan juz 30, mungkin bagi beberapa orang ini mudah mas tapi untuk orang orang seperti saya ini ya agakk susah mas karena saya dulu dari SMA dan itu susah mas dan ada persyaratan persyaratan komprehensif yang menurut saya itu tidak perlu, salah satu contohnya itu harus menunjukkan pembayaran ukt terakhir dan menurut saya itu tidak perlu. soalnya kan di uin ini kalo kita belum bayar ukt kita kan belum bisa lanjut semester, jadi kalo udah bisa jan di semester 8 otomatis kan udah bayar ukt, saya rasa itu gaperlu ya	WA2-6
7.	Bagaimana peran tuntutan akademik (skripsi, deadline	Deadline skripsi sih mas, jadi itu mempengaruhi mas dan bikin tertekan juga bikin termotivasi, jadi	WA2-7

	revisi) dalam membentuk kejenuhan tersebut?	dua hal sekaligus mas, saya kan sering menunda nunda mengerjakan skripsi dengan semakin mepet deadline saya jadi termotivasi untuk mengerjakan lebih cepat, saya ini masuk ke golongan saya kerjain sekarang, semakin mepet deadline semakin mau mengerjakan jadi jauh jauh hari nyantai nyantai dulu	
8.	Apakah Anda pernah merasa tekanan dari lingkungan sosial kampus? Bisa dijelaskan?	Kalau saya merasakan tekanan tidak mas, saya kalau lihat temen sidang malah bikin makin termotivasi, kayak wah teman saya ini sudah sidang, masa saya gak bisa, jadi saya termotivasi ngerjain skripsi, mengejar gitu mas	WA2-8
9.	Bagaimana Anda melihat peran budaya akademik kampus dalam pengalaman kejenuhan Anda?	Menurut saya budaya akademik di kampus cukup berpengaruh mas. Soalnya di kampus itu ada tuntutan untuk cepat lulus, menyelesaikan skripsi, hafalan, kompre, dan lain-lain. Kalau lihat teman-teman yang sudah selesai kadang jadi termotivasi, tapi di sisi lain juga bisa menimbulkan rasa tertekan. Jadi budaya akademik ini menurut saya bisa berdampak positif dan juga bisa menambah kejenuhan.	WA2-9
10.	Menurut Anda, apakah kejenuhan yang Anda alami lebih dipengaruhi faktor pribadi atau lingkungan sosial?	Saya rasa faktor dua duanya sih mas, soalnya kalo pribadi nya sendiri memang suka menunda nunda atau suka malas malasan jadinya kan telat sendiri gitu loh mas, kalau yang lingkungan sosial juga berpengaruh sih mas, kalau teman kuliah berpengaruh sih mas, kalau temannya sefrekuensi atau asik gitu, kalau saya suka milih temen yang asik, sefrekuensi tapi enggak ambis mas daripada temen yang ambis banget tapi enggak sefrekuensi sama kita malah enggak cocok, yang sefrekuensi ajalah	WA2-10

RUMUSAN MASALAH 3

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
----	------------	---------	------

1.	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mulai merasa jenuh?	Secara akademik? kalau saya merasa jenuh ya ngopi mas sama temen temen terus healing healing gitu mas, ke gunung, kepantai gitu mas	WA3-1
2.	Apakah Anda memiliki cara khusus untuk mengatasi kejenuhan tersebut?	Kalau saya lebih suka ini mas ngerjakan bareng bareng pokoknya ada temen, mengerjakan saya lebih semangat soalnya kan kalo sendiri gak ada yang diajak ngobrol, jadinya kalo ada temen kan enak, ngerjain sambil ngobrol	WA3-2
3.	Sejauh mana Anda melibatkan orang lain (teman, keluarga, dosen) dalam menghadapi kejenuhan?	Butuh orang lain banget sih mas, butuh support system, pacar saya kadang saya ajak, gitu kan malah enak ya mas, termotivasi	WA3-3
4.	Bagaimana peran teman dalam membantu Anda mengatasi kejenuhan akademik?	Ya peran teman membantu mengatasi kejenuhan akademik banyak lah mas, kita buat plan buat ngerjain bareng, jadi “ayo besok pagi kita ngopi dimana gitu, diskusi bareng harus bangun pagi” jadi peran teman berpengaruh banget mas	WA3-4
5.	Apakah Anda pernah mengikuti aktivitas sosial atau non-akademik untuk mengurangi kejenuhan?	kalo organisasi enggak sih mas, cuman saya non akademik ya mas, saya jualan mas, jadi nyambi gitu mas	WA3-5
6.	Bagaimana Anda mengatur waktu atau strategi belajar saat mengalami kejenuhan?	seperti yang tadi mas, bangun pagi, ngopi, ngerjain bareng buat mengurangi kejenuhan dan lebih suka kerjain bareng bareng mas daripada sendiri	WA3-6
7.	Apakah strategi yang Anda gunakan selalu berhasil? Mengapa?	enggak selalu berhasil sih mas, soalnya dari temen kadang kalo udah niat banget ya ngopi sambil ngerjain, enggak setengah setengah nanti jadi login ml mas jadi mabar, jadi niat kerjainnya harus tulus gitu mas	WA3-7

8.	Bagaimana Anda menilai efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi kejenuhan Anda?	kalo saya sih malah makin semangat mas kalo ada yang ngajak mas, makin semangat kalo ada yang ngajak	WA3-8
9.	Apakah strategi Anda berubah sering waktu atau pengalaman? Bisa dijelaskan?	kalo berubah sih enggak sih mas, itu itu aja strategi saya soalnya ya emang efektif, gak usah ganti ganti	WA3-9
10.	Setelah melalui berbagai pengalaman tersebut, bagaimana Anda memaknai cara Anda dalam menghadapi kejenuhan akademik?	Kejenuhan itu kan hal yang wajar, jadi ya kita jadi diri sendiri ya harus dipaksa gitu mas , meskipun ada rasa jenuh rasa bosan dalam akademik kita ini harus dipaksa buat menyelesaikan, ada tanggung jawab juga sama orang tua, kan udah dibiaya in orang tua, masak gak diselesaikan mas, memotivasi saya sebetulnya	WA3-10

Transkrip Wawancara

Nama : MF

Hari/Tanggal Wawancara : Kamis, 7 Mei 2026

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bisa Anda ceritakan bagaimana keseharian Anda sebagai mahasiswa semester akhir saat ini?	Keseharian saya sebagai mahasiswa akhir sekarang ya mengerjakan skripsi mas, karena kebetulan juga buat kelulusan saya, jadi ya akhir akhir ini mengerjakan skripsi, terus saya kan belum kompre juga kan, jadi saya juga mempersiapkan kompre, intinya sibuk sama tugas tugas akhir sih mas	MF1-1
2.	Kapan pertama kali Anda mulai merasakan kejenuhan dalam proses akademik?	Pertama kali merasa jenuh pas saya belum juga setor hafalan mas, di situ saya kaya merasa kok gada perkembangan ya, berhubung hafalannya belum selesai, jadi saya jenuh mas karena itu, terus sama kompre juga mas	MF1-2
3.	Dalam situasi seperti apa Anda paling sering merasa jenuh atau lelah secara akademik?	Biasanya saya paling sering merasa jenuh itu pas waktu sudah lama ngerjain skripsi tapi belum ada progress yang signifikan. Apalagi kalau ada bagian yang sulit dipahami atau harus mengulang revisi, di situ rasanya capek dan bosan mas.	MF1-3
4.	Bagaimana bentuk kejenuhan yang Anda rasakan (emosional, fisik, motivasi, dll)?	Kejenuhaannya lebih ke emosi sih mas, soalnya emosinya karena udah berusaha tapi gak bisa bisa, terus bingung juga harus gimana, ya bingung lah pokoknya	MF1-4
5.	Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika mengalami kejenuhan tersebut?	Saya mikir itu tadi sih, gimana caranya skripsinya selesai secepat nya sebelum masa studi saya habis	MF1-5
6.	Bagaimana kejenuhan tersebut memengaruhi aktivitas akademik Anda sehari-hari?	Pengaruhnya kerasa banget mas, kadang saya jadi menunda ngerjain skripsi, malas buka laptop, dan fokus saya juga berkurang. Jadi pekerjaan akademik saya agak terhambat.	MF1-6

7.	Apakah kejenuhan yang Anda rasakan berubah seiring waktu? Bisa dijelaskan?	Awalnya ngerasa gitu gitu aja sih mas, tapi yang membuat saya berubah, karena melihat teman teman saya pada setor hafalan semua, rasanya jadi termotivasi untuk bisa setor juga, jadi lama lama udah ga bingung lagi, kaya punya tujuan yang jelas	MF1-7
8.	Menurut Anda, apa arti "kejenuhan akademik" berdasarkan pengalaman pribadi Anda?	Arti kejenuhan akademik menurut saya, ketika ada proses tapi tidak ada kemajuan, jadi kaya ada yang menghambat	MF1-8
9.	Apakah Anda menganggap kejenuhan itu sebagai hal wajar atau masalah? Mengapa?	Saya menganggap kejenuhan akademik itu hal yang wajar maskita kan ga mungkin mulus terus ya mas ya, jadi ya wajar kalo jenuh	MF1-9
10.	Bagaimana Anda memaknai pengalaman kejenuhan tersebut dalam perjalanan studi Anda sejauh ini?	Kalau Saya memaknai kejenuhan ini sebagai bagian dari proses kuliah. Dari situ saya belajar kalau setiap proses pasti ada tantangannya, dan yang penting saya tetap berusaha sampai selesai.	MF1-10

RUMUSAN MASALAH 2

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bagaimana hubungan Anda dengan teman sebaya selama menjalani semester akhir?	Mungkin mas ya di awal awal itu kan kaya temennya banyak karena ya tujuannya belajar bersama mas, kita kan hidup individualis, tapi di semester akhir, orang orang makin sedikit, jadi tinggal temen temen deket aja	MF2-1
2.	Sejauh mana teman berperan dalam pengalaman kejenuhan yang Anda rasakan?	Kalau bagi saya teman sangat berpengaruh sih, karena kalo enggak di dorong oleh teman jadi stuck gitu gitu aja mas	MF2-2

3.	Bagaimana hubungan Anda dengan dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi?	Hubungan dengan dosen pembimbing alhamdulillah baik si mas tapi juga ada kendala, dosen pembimbing saya kan saat ini sedang ibadah haji, saya dan dosen saya jadi tidak bisa berkomunikasi intens seperti biasanya	MF2-3
4.	Apakah interaksi dengan dosen memengaruhi tingkat kejenuhan Anda? Bagaimana?	Tergantung si mas, kalo ada revisi dikit dikit itu nambah jenuh mas, apalagi udah dibenerin tapi tetep salah, nah itu bikin jenuh mas, tapi kalo revisinya di bab selanjutnya gitu ya gak jenuh lagi mas	MF2-4
5.	Bagaimana suasana lingkungan akademik di kampus menurut Anda saat ini?	Kebetulan saya ada matkul yang ngulang mas, pcpba semester 1, saya kebetulan ngulang tapi alhamdulillah sudah, jadi sejauh ini suasana akademik di kampus baik baik saja mas	MF2-5
6.	Apakah sistem perkuliahan atau kebijakan kampus memengaruhi kejenuhan Anda?	Ini sangat mempengaruhi mas, terutama syarat untuk kompre itu ada hafalan 30 juz, itu yang memberatkan, terutama buat saya yang Cuma lulusan SMA dan gak pernah mondok ya mas, padahal fakultas lain tidak ada sistem seperti ini mas, jadi ini bener bener bikin saya jenuh banget sih mas	MF2-6
7.	Bagaimana peran tuntutan akademik (skripsi, deadline revisi) dalam membentuk kejenuhan tersebut?	Dikasih deadline sih mas, karena saya menggagp deadline sebagai sebuah dorongan, jadi engga malah membuat jenuh, jadi malah membuat saya terdorong buat kerjain terus	MF2-7
8.	Apakah Anda pernah merasa tekanan dari lingkungan sosial kampus? Bisa dijelaskan?	Gak ada sih mas, saya ini tipe orang yang tidak melihat proses orang lain, peduli dengan sendiri aja, percaya sama proses sendiri aja.	MF2-8
9.	Bagaimana Anda melihat peran budaya akademik kampus dalam	Menurut saya budaya akademik di kampus cukup menuntut, apalagi dengan adanya target-target seperti hafalan, skripsi, terus kompre. Buat sebagian mahasiswa itu bisa menjadi	MF2-9

	pengalaman kejenuhan Anda?	tekanan, termasuk saya juga pernah merasa jenuh karena tuntutan itu mas.	
10.	Menurut Anda, apakah kejenuhan yang Anda alami lebih dipengaruhi faktor pribadi atau lingkungan sosial?	Lebih ke pribadi sih, yang membuat jenuh ya karena saya sendiri yang males kerjainnya skripsi nyaa	MF2-10

RUMUSAN MASALAH 3

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mulai merasa jenuh?	Biasanya saya ya keluar aja sama temen temen, ngopi, kadang main game, kadang kalo gak ya main game atau ngopi, ya gak dibuka aja laptopnya	MF3-1
2.	Apakah Anda memiliki cara khusus untuk mengatasi kejenuhan tersebut?	Gak ada sih mas, gak cara khusus	MF3-2
3.	Sejauh mana Anda melibatkan orang lain (teman, keluarga, dosen) dalam menghadapi kejenuhan?	Tergantung ke orang lain sih mas, soalnya kalo sendiri malah tambah jenuh mas, malah bikin bingung mau ngapain gitu mas, jadi interaksi sama orang lain gitu mas biar ga fokus ke skripsi saya aja waktu jenuh	MF3-3
4.	Bagaimana peran teman dalam membantu Anda mengatasi kejenuhan akademik?	Peran teman cukup besar mas. Biasanya teman-teman memberi semangat, ngajak ngobrol, atau Cuma nemenin ngopi. Dari situ pikiran saya jadi enteng terus jadi semangat lagi buat ngerjain mas.	MF3-4
5.	Apakah Anda pernah mengikuti aktivitas sosial atau non-akademik untuk mengurangi kejenuhan?	gak pernah sih mas, saya introvert soalnya	MF3-5
6.	Bagaimana Anda mengatur waktu atau strategi belajar saat	Se-mood nya aja sih mas, kalo lagi pengen ngerjain banget yauda langsung kerjain aja gitu mas, soalnya kalo nunggu pengen lagi	MF3-6

	mengalami kejenuhan?	lama mas dan kalo bisa sekalian ngerjain langsung banyak juga, biar kedepannya biar agak nyantai gitu mas	
7.	Apakah strategi yang Anda gunakan selalu berhasil? Mengapa?	Tidak selalu berhasil mas, tapi lumayan membantu. Kadang habis istirahat atau keluar sama teman, saya jadi lebih tenang sedikit gitu mas	MF3-7
8.	Bagaimana Anda menilai efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi kejenuhan Anda?	Menurut saya pribadi cukup efektif. Kalau ada teman yang memberi semangat atau mendengarkan keluhan saya, rasa jenuh itu jadi berkurang dan saya ngerasa gak sendiri aja.	MF3-8
9.	Apakah strategi Anda berubah sering waktu atau pengalaman? Bisa dijelaskan?	Itu itu aja sih mas, ya sama aja, tiap hari ya sama aja, saya kan se kos saya temen saya kebetulan jadi pas jenuh gitu ya ngobrol aja mas, terus keluar, ngopi, tiap hari ya gitu ajaa	MF3-9
10.	Setelah melalui berbagai pengalaman tersebut, bagaimana Anda memaknai cara Anda dalam menghadapi kejenuhan akademik?	Saya memaknai cara saya menghadapi kejenuhan sebagai cara untuk menjaga diri supaya tidak terlalu tertekan. Intinya, kalau ngerasa jenuh saya istirahat dulu, terus lanjut lagi sampai selesai.	MF3-10

Transkrip Wawancara

Nama : KQ

Hari/Tanggal Wawancara : Minggu, 10 Mei 2026

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bisa Anda ceritakan bagaimana keseharian Anda sebagai mahasiswa semester akhir saat ini?	keseharian aku sih monoton ajaa ya mas tiap hari, karena semester akhir udah gak ada kuliah, jadinya fokusnya ya ke kerjain skripsi aja	KQ1-1
2.	Kapan pertama kali Anda mulai merasakan kejenuhan dalam proses akademik?	Aku mulai ngerasa jenuh pas semester akhir ini sih mas, karena hari hari cuma kerjain skripsi	KQ1-2
3.	Dalam situasi seperti apa Anda paling sering merasa jenuh atau lelah secara akademik?	Aku ngerasa jenuh pas lagi ngerjain skripsi tapi gak bisa-bisa, atau lagi ga ngerti ini gimana cara kerjainnya, jadinya ngerasa pusing gitu sih mas, terus jadi jenuh, jadi males	KQ1-3
4.	Bagaimana bentuk kejenuhan yang Anda rasakan (emosional, fisik, motivasi, dll)?	kalo bentuk kejenuhannya sih kayanya lebih ke emosional ya mas, misal orang tua tua atau sodara nanyain “kapan wisuda?” “loh belum selesai skripsinya”, atau ga liat temen temen sidang, itu rasanaya jadi kaya tertekan gitu, jadi beban, pengen cepet selesai juga tanggungannya	KQ1-4
5.	Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika mengalami kejenuhan tersebut?	Biasanya aku suka overthinking sih mas, kaya “bisa selesai ga ya” “ini yang aku kerjain bener ga ya” gitu mas	KQ1-5
6.	Bagaimana kejenuhan tersebut memengaruhi aktivitas	Sangat berpengaruh sih, jadinya sering nunda-nunda kerjain skripsi, nunggu mood lagi kerjainnya	KQ1-6

	akademik Anda sehari-hari?		
7.	Apakah kejenuhan yang Anda rasakan berubah seiring waktu? Bisa dijelaskan?	Iya mas berubah-ubah, kadang pas aku lagi males malesnya ngerjain skripsi, terus liat temen udah sidang, itu aku jadi semangat lagi kerjain skripsinya, takut ketinggalan soalnya	KQ1-7
8.	Menurut Anda, apa arti "kejenuhan akademik" berdasarkan pengalaman pribadi Anda?	Menurut aku arti kejenuhan akademik tuh kaya otak udah mulai capek, gak bisa mikir buat kerjain skripsi lagi sih, pokoknya udan bener bener jenuh gak bisa mikir lagi	KQ1-8
9.	Apakah Anda menganggap kejenuhan itu sebagai hal wajar atau masalah? Mengapa?	aku anggep nya wajar ya, karena pasti setiap mahasiswa akhir juga ngrasain, tapi kejenuhan itu kalo terus terus dibiarin juga bakal ngerugiin diri sendiri, dampaknya jadi gaa cepet lulus, jadi ya gimana kitanya buat melawan rasa jenuh itu	KQ1-9
10.	Bagaimana Anda memaknai pengalaman kejenuhan tersebut dalam perjalanan studi Anda sejauh ini?	Kalau aku memaknai pengalaman kejenuhan ini sebagai bagian dari proses yang harus dilalui setiap mahasiswa semester akhir sih mas. Dari pengalaman ini aku jadi belajar kalau nyelesaiin skripsi itu emang butuh kesabaran banget, terus harus punya kemampuan buat ngelawan rasa malas dari diri sendiri. Jadi walaupun jenuh, ya tetap harus dijalani sampai selesai.	KQ1-10

RUMUSAN MASALAH 2

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bagaimana hubungan Anda dengan teman sebaya selama menjalani semester akhir?	Jujur aku tuh orangnyaa introvert gapunya banyak temen ya mas, jadi ya temennya cuma itu itu aja, dan pas skripsian kaya gini, semuaa temennku pada sibuk skripsian, jadi ya makin jauh	KQ2-1
2.	Sejauh mana teman berperan dalam	Temen tuh pengaruh banget mas, kadang kalo lagi cape kerjain skripsi	KQ2-2

	pengalaman kejenuhan yang Anda rasakan?	ya nongkrong dulu mas sama temen, biar ga pusing pusing banget	
3.	Bagaimana hubungan Anda dengan dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi?	hubungan aku sama dosen pembimbing aku sih baik sih, tapi tipe dosen pembimbing aku tuh bukan yang bimbing, bisa dibilang dosen yang suka acc acc doang tanpa baca skripsinya, sebenarnya dapet dosen pembimbing yang kaya gitu ada enak dan ga nya sih, enak karena langsung di acc, gak enak nya gatau ini skripsi yang aku kerjain bener apa salah	KQ2-3
4.	Apakah interaksi dengan dosen memengaruhi tingkat kejenuhan Anda? Bagaimana?	interaksi sama dosen menurut aku penting banget sih mas, mungkin kalo dosen pembimbing aku tipe orang yang bener bener bimbing proses jalannya skripsi, mungkin aku bakal lebih tenang menghadapi semester akhir tanpa mikir “ini bener ga ya yang aku kerjain”	KQ2-4
5.	Bagaimana suasana lingkungan akademik di kampus menurut Anda saat ini?	lingkungan kampus? aduh udah gapernah ngampus aku kurang tau ya, paling juga Cuma absen working class setiap minggu, jadi kalau ditanya soal suasana nya ya oke-oke aja menurut aku mas	KQ2-5
6.	Apakah sistem perkuliahan atau kebijakan kampus memengaruhi kejenuhan Anda?	Mempengaruhi mas, terutama banyak banget syarat buat lulus, banyak tugas akhir yang harus di selesaiin tepat waktu, misalnya harus hafalan juz 30, belum lagi kalo dosennya susah buat setoran, terus ada komprehensif, wajib tes toefl yang harus bayar juga, harus melengkapi SKKM, itu rasanya stres banget sih	KQ2-6
7.	Bagaimana peran tuntutan akademik (skripsi, deadline revisi) dalam membentuk kejenuhan tersebut?	Kalau soal tuntutan kaya skripsi atau deadline itu biasa aja sih mas soalnya dosen saya tinggal acc doang, Cuma proses menuju sidang skripsi itu yang ribet kaya yang tadi	KQ2-7

8.	Apakah Anda pernah merasa tekanan dari lingkungan sosial kampus? Bisa dijelaskan?	Kalau aku pribadi setiap lihat temen saya yang sidang, aku pribadi jadi tertekan, jadi merasa ketinggalan temen temenku yang udah sidang	KQ2-8
9.	Bagaimana Anda melihat budaya akademik kampus dalam pengalaman kejenuhan akademik?	Budaya akademik kita disini cenderung kaya skripsi yang penting selesai, cepet sidang, cepet lulus, jadi kaya mahasiswa tingkat akhir seperti aku ngerasa skripsi cuma yauda yang penting selesai aja	KQ2-9
10.	Menurut Anda, apakah kejenuhan yang Anda alami lebih dipengaruhi faktor pribadi atau lingkungan sosial?	kalo aku dari faktor pribadi sih mas, biasanyaa untuk melawan males diri sendiri buat kerjain skripsi itu susah banget	KQ2-10

RUMUSAN MASALAH 3

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mulai merasa jenuh?	biasanya aku langsung nutup laptop, scroll tiktok, nonton film, jalan-jalan, pokoknya ngelakuin yang bisa buat aku lupain beban skripsi sejenak.	KQ3-1
2.	Apakah Anda memiliki cara khusus untuk mengatasi kejenuhan tersebut?	kalo cara khusus buat mengatasi kejenuhan aku biasanyaa kalo kerjain skripsi dikamar udah bosan, kadang aku jugaa sengaja gak buka skripsi sekitar 1-2 minggu an biar otaknya istirahat gak diforsir terus, karena pernah sengaja dipaksain malah bikin mual liat skripsinya mas	KQ3-2
3.	Sejauh mana Anda melibatkan orang lain (teman, keluarga, dosen) dalam menghadapi kejenuhan?	aku lebih banyak nglibatin temen sama keluarga sih buat curhat, berkeluh kesah, gitu gitu sih	KQ3-3
4.	Bagaimana peran teman dalam membantu Anda mengatasi kejenuhan akademik?	Kalo peran temen, ya cukup besar sih, kadang suka disemangatin biar cepet selesai skripsinya, jadi lebih termotivasi gitu	KQ3-4

5.	Apakah Anda pernah mengikuti aktivitas sosial atau non-akademik untuk mengurangi kejenuhan?	Kalo untuk kegiatan kaya gitu-gitu gapernah ikut sih mas	KQ3-5
6.	Bagaimana Anda mengatur waktu atau strategi belajar saat mengalami kejenuhan?	Biasanya aku bikin list atau target, misalkan hari ini aku harus kerjain bab 1 sampe selesai, besokannya kerjain bab 2 dan seterusnya gitu mas	KQ3-6
7.	Apakah strategi yang Anda gunakan selalu berhasil? Mengapa?	engga juga sih mas, kadang udaa stop ga ngerjain skripsi seminggu, pas buka laptop lagi masih gabisa mikir, alhasil nunda nunda lagi buat ngerjain skripsi	KQ3-7
8.	Bagaimana Anda menilai efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi kejenuhan Anda?	menurut aku dukungan sosial perlu sih, buat kesehatan mental mas, soalnya aku kalo ga didukung atau disemangati gitu jadi bener-bener males buat lanjut ngerjain skripsi mas	KQ3-8
9.	Apakah strategi Anda berubah sering waktu atau pengalaman? Bisa dijelaskan?	Enggak, strategi aku ya itu itu aja mas kaya yang udah aku sebutin tadi, soalnya saya males mikir untuk buat strategi yang lain, toh juga strategi saya yang sekarang masih sering gak efektif.	KQ3-9
10.	Setelah melalui berbagai pengalaman tersebut, bagaimana Anda memaknai cara Anda dalam menghadapi kejenuhan akademik?	Kalau menurutku sendiri harus lebih dikurangi lagi malesnya sih mas, pokoknya harus bisa memaksakan diri sendiri buat ngerjain skripsi, kalau nanti ketinggalan temen temen, jadinya nambah semester, kasihan orang tua juga yang biayain kita buat kuliah.	KQ3-10

Transkrip Wawancara

Nama : AA

Hari/Tanggal Wawancara : Selasa, 12 Mei 2026

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bisa Anda ceritakan bagaimana keseharian Anda sebagai mahasiswa semester akhir saat ini?	Keseharian saya ya kalau berangkat dari rumah biasanya ya pagi bangun, kalau lagi fresh ya jogging, kalau ada kegiatan yang mengharuskan ke kampus ya ke kampus, kalau kerja ya kerja pulang nongkrong ke kos, gitu aja, mungkin kalau kegiatan yang diluar ya futsal sepak bola, yaa gitu aja	AA1-1
2.	Kapan pertama kali Anda mulai merasakan kejenuhan dalam proses akademik?	Sudah saya rasakan semenjak semester 3 kalau gak 4, karena kalau gak salah di semester itu, mulai merasa em apa emang bisa ya nanti misal di ips ini nanti jadi guru atau bagaimana, emang passion saya apa enggak, karena monoton dan kenapa ya? menurut saya mata kuliahnya itu, menurut saya pribadi kayak apa ya? enggak berkelanjutan gitu lho, jadi kita belajar itu ya wes cuma belajar di kuliah tok, nanti pas kita, misal nanti kita ngga sejalan pas lurus dari uin, nanti ilmunya nggk kepakek gitu lo, eman, merasa kayak jenuh, jenuhnya itu kayak apa ada manfaatnya yo?	AA1-2
3.	Dalam situasi seperti apa Anda paling sering merasa jenuh atau lelah secara akademik?	Dalam situasi misal, salah satu contohnya tu kalau dulu tu, ketika teman teman presentasi, terus teman teman membaca hp atau membaca teks, ya nggk papa kalau membaca teks tapi kan kadang kan disampaikan poinnya menurut yang presentasi, kan itu jadi nggk jenuh atau nggk ada salah satu dua dosen itu yang menyebabkan kita belajar itu di kampus juga jenuh kadang hanya cerita saja menyampaikan	AA1-3

		pandangannya saja tanpa bertanya kepada kita, yaa itu kadang yang membuat jenuh ya itu	
4.	Bagaimana bentuk kejenuhan yang Anda rasakan (emosional, fisik, motivasi, dll)?	Kalau jenuh paling cuma motivasi saja ya mas, kalau emosional tu malah kenapa ya, kalau di kampus misal, kalau ketemu teman teman itu bawaannya malah senang terus gitu mas, walaupun nanti ketemunya ini gaktau ngapain ya, kadang belajar, kadang sharing tugas, kadang main, kadang makan, gitu kan kayak lebih gak jenuh gitu, mungkin kalau fisik atau motivasi, fisik sih mas, yaa saya ini juga PP (pulang pergi) ya ada waktu di jalan 30 menit setiap hari itu kan sudah satu jam di jalan, kadang ngantuk di perjalanan, kalau motivasi ya kaya gitu tadi, apa ada manfaat e yo nanti kalau aku belajar kaya gini, gitu	AA1-4
5.	Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika mengalami kejenuhan tersebut?	Kalau jenuh tu biasanya ngelamun, pertama ngelamun apa yang bisa dilakukan, terus kadang juga males jadi paling sering ya kepikiran itu, harus ngapain ya biar gak jenuh, harus ngapain ya biar ada kegiatan	AA1-5
6.	Bagaimana kejenuhan tersebut memengaruhi aktivitas akademik Anda sehari-hari?	Menurut saya sangat mempengaruhi, karena gimana ya, dari jenuh itu kan maleh jadi mikir mungkin harusnya itu lebih baik dijalani, dikerjakan, diselesaikan gitu tapi kan kalau kita jenuh kan kaya jadi bikin mikir mikir lagi, terus jadi males, setelah jenuh kan mesti jadi males, jadi pasti kan pengaruh ke akademik, apalagi saya, nah itu sangat mempengaruhi mas	AA1-6
7.	Apakah kejenuhan yang Anda rasakan berubah seiring waktu? Bisa dijelaskan?	Berubah rubah mas, kadang tiba tiba jenuh banget sampek nggak mau ngapa ngapain, kadang nggak ada kegiatan, sabtu minggu mungkin, misal kerja part time an juga kosong	AA1-7

		gitu nah itu malah seharian tok jenuh tidur gitu	
8.	Menurut Anda, apa arti "kejenuhan akademik" berdasarkan pengalaman pribadi Anda?	Saya juga melihat dari teman-teman dan saya sendiri tu, kejenuhan akademik tu ketika, saya atau kita sebagai mahasiswa itu merasa jenuh dengan tuntutan tuntutan tugas atau apa ya, kewajiban yang harus kita selesaikan, contohnya ketika kita harus mengerjakan tugas, emm tugas kaya yang monoton itu lo mas, hampir setiap semester itu ada terus kaya bikin makalah lah kaya gitu gitulah itu menurut saya itu jenuh akademik itu ya kaya gitu	AA1-8
9.	Apakah Anda menganggap kejenuhan itu sebagai hal wajar atau masalah? Mengapa?	Menurut saya ini masalah tapi wajar dialami oleh mahasiswa gitu lo mas, tapi kadang nggak semua mahasiswa merasakan jenuh, soalnya kan memang tujuannya dari awal kan memang harus kita belajar mepeng, fokus kayak gitu gitu	AA1-9
10.	Bagaimana Anda memaknai pengalaman kejenuhan tersebut dalam perjalanan studi Anda sejauh ini?	Kalau saya memaknai kejenuhan ini ya sebagai hal yang pasti dialami setiap mahasiswa mas. Dari pengalaman itu saya jadi lebih ngerti sama diri saya sendiri. Kadang saya semangat, kadang juga males dan jenuh. Tapi ya dari situ saya belajar kalau kuliah itu memang prosesnya gak selalu enak. Mau gak mau tetap harus dijalani dan diselesaikan, karena kalau berhenti di tengah jalan ya sayang juga sama perjuangan yang sudah dilalui sampai semester akhir ini.	AA1-10

RUMUSAN MASALAH 2

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bagaimana hubungan Anda dengan teman sebaya selama	Menurut saya malah berkurang, soalnya kalo dikampus sama sekolah beda ya mas ya, kalo dikampus semakin lama semakin dikit teman e,	AA2-1

	menjalani semester akhir?	soal e ya emang tujuane sendiri-sendiri, di semester 1,2,3,4 masih satu lingkungan dan nambah terus teman e, setelah lepas dari semester 5 atau setelah kita AM atau KKM, itu pasti mencar sendiri sendiri, ada yang mengulang matkul, kaya gitu kan fokus sendiri-sendiri. jadi sing dulu kita awal-awal itu temene 10 tapi semakin kesini itu itu aja bahkan berkurang. soalnya sibuk sendiri-sendiri, ada yang cepet pengen menyelesaikan, ada yang sante aja	
2.	Sejauh mana teman berperan dalam pengalaman kejenuhan yang Anda rasakan?	Sangat berpengaruh, kalo menurut saya pribadi, kalo gak ketemu temen itu malah jenuh, tapi kadang saya merasakan sebuah momen, saya sudah cape berkegiatan tapi tiba-tiba ada temen saya, saya lebih memilih menghindar, mungkin karena tidak terlalu akrab atau enggak akrab jadi males nimbrung, jadi menurut saya sejauh mana teman berpengaruh lebih ke pengaruh positif	AA2-2
3.	Bagaimana hubungan Anda dengan dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi?	Belum bisa terjawab mas, karena saya sendiri belum pernah bimbingan.	AA2-3
4.	Apakah interaksi dengan dosen memengaruhi tingkat kejenuhan Anda? Bagaimana?	Menurut saya iya, karena ada salah satu salah dua dosen yang kita gak srek, misal kita lagi konsultasi tapi malah diceramahi atau dimarahi gitu loh mas, jadi kita merasa jenuh, jadi menurut saya ya mempengaruhi	AA2-4
5,	Bagaimana suasana lingkungan akademik di kampus menurut Anda saat ini?	Kayak e kalo ngulang matkul gak ada mas, berarti sejauh ini fine fine aja	AA2-5
6.	Apakah sistem perkutahan atau kebijakan kampus	Kayak e enggak se mas kalo sistem perkuliahan atau kebijakan kampus. atau mungkin saya aja yang gak tau	AA2-6

	memengaruhi kejenuhan Anda?	kebijakan kampus, kalo soal harus menempuh beberapa sks untuk mengambil matkul tertentu itu engga pengaruh sih mas, soale kita masuk uin, jadi ya kalo ada kebijakan kayak gitu, menurut saya itu hal yang wajar, dan tidak lempeng kejenuhan	
7.	Bagaimana peran tuntutan akademik (skripsi, deadline revisi) dalam membentuk kejenuhan tersebut?	Kayak tugas lah, deadline lah, atau skripsi bahkan, bentuk jenuh ini dalam bentuk “waduh kerjain tugas ini lagi, aduh dosen ini lagi” jadi tuntutan akademik menurut saya pribadi kalo kita e beneran gak fokus malah menjadi jenuh karena tuntutan akademik, menurut saya tuntutan akademik dalam membentuk kejenuhan ya sangat berperan, tergantung motivasi setiap mahasiswa memaknai nya	AA2-7
8.	Apakah Anda pernah merasa tekanan dari lingkungan sosial kampus? Bisa dijelaskan?	Sangat pernah sekali, karena tekanan lingkungan sosial kampus ini contohnya teman saya atau budaya kampus misalnya saya itu gak suka kata perayaan yang terlalu gitu lo mas, contohnya kita sempro dirayakan, semhas dirayakan, kaya gitu menurut saya kan gak perlu perayaan kaya gitu, ya mungkin saya aja, kalo mungkin budaya mengucapkan di instagram, mengucapkan selamat ulang tahun, itu kek kalo gak ketemu ya gak usah, jadi gak yang harus menyempatkan waktu terus menyiapkan hadiah, saya merasa tertekan “wah aku nanti lek gak dateng semprone teman iki paleng aku yo gak di datengi” secara gak langsung itu gak enak lo mas, kalo saya sih cuek aja, tapi kaya menjadi tekanan, ada lagi, saya sama temen temen AM saya mungkin dapet tekanan sedikit, saya melihat ada temenku yang “lah kamu gak dateng di semproku, aku yo gak dateng” itu jadi tekanan, ada lagi contoh kita kan harus lulus, harus	AA2-8

		cumlaude, harus 3,5 tahun, itu menurut saya bagus ya tapi ya enggak harus tepat waktu, tapi bukan berarti sampek lama lama gitu mas	
9.	Bagaimana Anda melihat budaya akademik kampus dalam pengalaman kejenuhan akademik?	Ya kaya pertanyaan sebelumnya tadi mas, masalah dating ke sempro ne temen kayak gitu gitu mas, itu kan malah bikin kita jadi agak tertekan gitu ya	AA2-9
10.	Menurut Anda, apakah kejenuhan yang Anda alami lebih dipengaruhi faktor pribadi atau lingkungan sosial?	Menurut saya dua dua nya mas, faktor pribadi ini paling kan ya kalo gak males, nah lingkungan sosial ini juga sedikit ada masalah dirumah lah, asam garam keluarga gitu gitu	AA2-10

RUMUSAN MASALAH 3

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mulai merasa jenuh?	Saya hindari gadget atau hp, lebih ke baca buku, olahraga, atau cari temen ngobrol gitu sih mas	AA3-1
2.	Apakah Anda memiliki cara kusus untuk mengatasi kejenuhan tersebut?	Dulu itu pernah saya lakukan tapi sekarang enggak mas, karena saya capek kerja, kerja part time an, saya kalo jenuh saya mesti jalan, ya jalan jalan aja, atau naik sepedah motor jalan sendiri.	AA3-2
3.	Sejauh mana Anda melibatkan orang lain (teman, keluarga, dosen) dalam menghadapi kejenuhan?	Saya merasa dalam pertemanan itu kalau nggak ketemu malah ada yang kurang, kalau saya merasa jenuh akhir akhir ini saya atasi sendiri, jadi hampir nggak pernah melibatkan keluarga atau dosen, tapi kalau teman mungkin masih melibatkan	AA3-3
4.	Bagaimana peran teman dalam membantu Anda mengatasi kejenuhan akademik?	Kalau menurut saya sangat sangat berpengaruh, misal kalau kita ketinggalan tugas, ketinggalan mata kuliah, atau syarat syarat buat sempro kita bisa tanya ke temen kita sendiri.	AA3-4
5.	Apakah Anda pernah mengikuti aktivitas sosial atau non-	Saya pikir itu nggak mengurangi tapi mengalihkan jadi kejenuhan tetap ada tapi teralihkan sebentar	AA3-5

	akademik untuk mengurangi kejenuhan?		
6.	Bagaimana Anda mengatur waktu atau strategi belajar saat mengalami kejenuhan?	Nah ini saya jelek sekali kalau ditanya soal strategi belajar, soalnya saya itu kaya sesuai keinginan saja, jadi tidak ada strategi tertentu	AA3-6
7.	Apakah strategi yang Anda gunakan selalu berhasil? Mengapa?	Tidak berhasil	AA3-7
8.	Bagaimana Anda menilai efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi kejenuhan Anda?	Menurut saya sangat efektif, soalnya kalau kita jenuh terus gak ada temennya itu bakal jenuh terus gitu kalau menurut saya ya	AA3-8
9.	Apakah strategi Anda berubah sering waktu atau pengalaman? Bisa dijelaskan?	Kalau strategi belajar enggak mas, tapi kalau strategi biar nggak jenuh saya sering merubah, misal saya dulu kalau jenuh lebih sering jalan sendiri, kalau sekarang ya lebih milih sama temen-temen gitu mas	AA3-9
10.	Setelah melalui berbagai pengalaman tersebut, bagaimana Anda memaknai cara Anda dalam menghadapi kejenuhan akademik?	Menurut saya jenuh ini pasti dialami semua orang atau mahasiswa, walaupun semester awal akhir tengah itu semua mengalami, intine yo kalau nggak dikerjakan malah nggak selesai, terus kita harus ngobrol sama temen temen cek gak jenuh, jadi ya menurut saya seperti itu mas	AA3-10

Transkrip Wawancara

Nama : MH

Hari/Tanggal Wawancara : Kamis, 14 Mei 2026

RUMUSAN MASALAH 1

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bisa Anda ceritakan bagaimana keseharian Anda sebagai mahasiswa semester akhir saat ini?	Keseharian saya sekarang lebih banyak bekerja full time mas. Jadi dari pagi sampai sore fokus kerja, setelah itu kalau ada waktu baru saya lanjut mengerjakan skripsi. Kalau lagi senggang biasanya saya main motor atau otak-atik motor buat refreshing. Jadi sekarang waktu saya memang lebih banyak terbagi antara kerja, skripsi, dan hobi.	MH1-1
2.	Kapan pertama kali Anda mulai merasakan kejenuhan dalam proses akademik?	Pada saat semester 3, karena waktu itu sudah bekerja dan mungkin merasakan dapat penghasilan, jadi kadang ada kepikiran soal akademik tu mengganggu, jadi lebih baik bekerja	MH1-2
3.	Dalam situasi seperti apa Anda paling sering merasa jenuh atau lelah secara akademik?	Dalam situasi ketika ingin mengerjakan skripsi, terlalu banyak hambatan untuk menyelesaikan, contohnya ketika ingin cepat-cepat menyelesaikan tapi waktu penelitiannya habis, jadi terpaksa semester depan	MH1-3
4.	Bagaimana bentuk kejenuhan yang Anda rasakan (emosional, fisik, motivasi, dll)?	Bentuk kejenuhan yang saya rasakan lebih ke mental dan motivasi sih mas. Kadang setelah kerja seharian rasanya sudah capek, jadi pas mau lanjut skripsi semangatnya sudah berkurang. Akhirnya muncul rasa malas dan merasa ingin istirahat saja.	MH1-4
5.	Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika mengalami kejenuhan tersebut?	Biasanya yang saya pikirkan itu kapan skripsi ini selesai. Kadang juga kepikiran kalau saya terlalu fokus kerja, nanti skripsinya malah semakin tertunda.	MH1-5

6.	Bagaimana kejenuhan tersebut memengaruhi aktivitas akademik Anda sehari-hari?	Cukup memengaruhi mas. Karena setelah kerja full time tenaga dan pikiran sudah terkuras, jadi kadang saya memilih istirahat daripada membuka laptop dan mengerjakan skripsi.	MH1-6
7.	Apakah kejenuhan yang Anda rasakan berubah seiring waktu? Bisa dijelaskan?	Iya, berubah. Dulu saya merasa jenuh karena tugas kuliah, tapi sekarang kejenuhannya lebih karena harus membagi waktu antara kerja dan skripsi. Jadi tantangannya lebih besar dibanding sebelumnya.	MH1-7
8.	Menurut Anda, apa arti "kejenuhan akademik" berdasarkan pengalaman pribadi Anda?	Menurut saya kejenuhan akademik itu kondisi ketika kita sudah capek dengan proses yang dijalani, sampai muncul rasa malas dan kehilangan semangat untuk melanjutkan tugas akademik.	MH1-8
9.	Apakah Anda menganggap kejenuhan itu sebagai hal wajar atau masalah? Mengapa?	Menurut saya wajar mas, apalagi kalau punya tanggung jawab lain seperti bekerja. Pasti ada saat di mana kita merasa capek dan jenuh.	MH1-9
10.	Bagaimana Anda memaknai pengalaman kejenuhan tersebut dalam perjalanan studi Anda sejauh ini?	Sebagai bagian dari proses yang harus saya lewati mas, justru dari situ saya belajar mengatur waktu, membagi tenaga antara kerja dan kuliah, dan tetap berusaha menyelesaikan skripsi meskipun prosesnya tidak mudah.	MH1-10

RUMUSAN MASALAH 2

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bagaimana hubungan Anda dengan teman sebaya selama menjalani semester akhir?	Hubungan saya dengan teman-teman masih baik mas, walaupun sekarang jarang ketemu karena saya kerja full time kalau teman rumah, kalau teman kuliah masih sering ketemu	MH2-1

2.	Sejauh mana teman berperan dalam pengalaman kejenuhan yang Anda rasakan?	Teman cukup berperan mas. Kalau lagi jenuh, ngobrol sama teman atau sekadar kumpul sebentar bisa bikin pikiran lebih ringan.	MH2-2
3.	Bagaimana hubungan Anda dengan dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi?	Untuk hubungan dengan dosen pembimbing cukup baik, tapi terkadang sedikit random, maksudnya kadang itu terlalu apa ya? Terlalu abu-abu, jadi kita harus mengartikan lagi apa yang disampaikan beliau	MH2-3
4.	Apakah interaksi dengan dosen memengaruhi tingkat kejenuhan Anda? Bagaimana?	Iya, memengaruhi. Kalau setelah bimbingan masih banyak yang harus diperbaiki, kadang saya merasa capek tapi dari situ saya juga jadi tahu apa yang harus saya kerjakan.	MH2-4
5.	Bagaimana suasana lingkungan akademik di kampus menurut Anda saat ini	Menurut saya suasana akademik di kampus sekarang biasa saja mas karena saya juga sudah jarang ke kampus, jadi lebih fokus ke kerja dan skripsi.	MH2-5
6.	Apakah sistem perkuliahan atau kebijakan kampus memengaruhi kejenuhan Anda?	Iya mempengaruhi sekali, kalau ini mungkin kebijakan kampus ya mas, saya mau penelitian ke sekolah harus pakai surat dari kampus, tapi waktu saya chat admin prodi gak dibales-bales sampai akhirnya molor, terus jadinya telat buat penelitian.	MH2-6
7.	Bagaimana peran tuntutan akademik (skripsi, deadline revisi) dalam membentuk kejenuhan tersebut?	Tuntutan akademik cukup berpengaruh mas, apalagi kalau deadline sudah dekat sementara waktu saya terbatas karena bekerja itu kadang bikin tertekan.	MH2-7
8.	Apakah Anda pernah merasa tekanan dari lingkungan sosial kampus? Bisa dijelaskan?	Pernah mas apalagi pas melihat teman-teman sudah sempro atau sidang, saya jadi merasa harus segera menyelesaikan juga.	MH2-8
9.	Bagaimana Anda melihat budaya	Menurut saya budaya akademik di kampus memang mendorong	MH2-9

	akademik kampus dalam pengalaman kejenuhan akademik?	mahasiswa untuk cepat lulus itu bagus sebagai motivasi, tapi kadang juga bikin tertekan	
10.	Menurut Anda, apakah kejenuhan yang Anda alami lebih dipengaruhi faktor pribadi atau lingkungan sosial?	Kalau saya lebih banyak dipengaruhi faktor pribadi mas, terutama bagaimana saya mengatur waktu antara kerja dan skripsi tapi lingkungan juga ikut berpengaruh.	MH2-10

RUMUSAN MASALAH 3

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mulai merasa jenuh?	Biasanya saya keluar naik motor mas, jalan-jalan sebentar atau otak-atik motor di rumah	MH3-1
2.	Apakah Anda memiliki cara khusus untuk mengatasi kejenuhan tersebut?	Cara khusus saya ya mencari kegiatan yang saya suka dulu, seperti main motor pas pikiran lebih tenang, baru saya lanjut skripsian	MH3-2
3.	Sejauh mana Anda melibatkan orang lain (teman, keluarga, dosen) dalam menghadapi kejenuhan?	Saya lebih sering cerita ke teman-teman mas, kalau keluarga biasanya tidak terlalu banyak cerita, tapi tetap memberi dukungan	MH3-3
4.	Bagaimana peran teman dalam membantu Anda mengatasi kejenuhan akademik?	teman-teman saya sangat membantu, teman teman saya baik semua, ya jadi pada saat saya jenuh, dan saya butuh ditemani, teman-teman itu selalu ada, selalu mendatangi	MH3-4
5.	Apakah Anda pernah mengikuti aktivitas sosial atau non-akademik untuk mengurangi kejenuhan?	Tidak mas, saya sudah capek kerja, jadi tidak ada waktu buat ikut ikut kegiatan lain	MH3-5
6.	Bagaimana Anda mengatur waktu atau strategi belajar saat	Karena saya kerja full time, biasanya saya kerjain pas waktu malam atau hari libur buat mengerjakan skripsi,	MH3-6

	mengalami kejenuhan?	kalau lagi jenuh saya istirahat dulu baru lanjut lagi.	
7.	Apakah strategi yang Anda gunakan selalu berhasil? Mengapa?	Tidak selalu berhasil mas, karena kadang setelah capek kerja tetap sulit buat fokus	MH3-7
8.	Bagaimana Anda menilai efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi kejenuhan Anda?	Menurut saya dukungan sosial sangat efektif, kalau ada teman yang mendengarkan atau memberi semangat, rasa jenuh jadi berkurang.	MH3-8
9.	Apakah strategi Anda berubah sering waktu atau pengalaman? Bisa dijelaskan?	Iya mas, pokoknya kalau lagi capek banget habis pulang kerja kan malem mas, kadang saya langsung tidur biar ngerjainnya besok saja.	MH3-9
10.	Setelah melalui berbagai pengalaman tersebut, bagaimana Anda memaknai cara Anda dalam menghadapi kejenuhan akademik?	Pokoknya harus seimbang antara kerja, kuliah, dan kehidupan pribadi, yang penting tetap jalan pelan-pelan, tapi tidak berhenti sampai skripsi selesai.	MH3-10

Transkrip Wawancara

Nama : MR

Hari/Tanggal Wawancara : Minggu, 17 Mei 2026

RUMUSAN MASALAH 1

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bisa Anda ceritakan bagaimana keseharian Anda sebagai mahasiswa semester akhir saat ini?	Keseharian saya sekarang ya lebih banyak di rumah mas, kadang ke kampus kalau ada keperluan atau masuk mata kuliah yang saya ulang. Selebihnya ya biasa saja, kadang kumpul sama teman, kadang di rumah, jadi memang kegiatannya tidak terlalu banyak.	MR1-1
2.	Kapan pertama kali Anda mulai merasakan kejenuhan dalam proses akademik?	Sejak semester 7 karena banyak mata kuliah yang mengulang, jadi saya jenuh dan malas dalam menjalani pendidikan terlebih pada saat itu saya juga bekerja secara fulltime sehingga lebih malas dalam menjalani perkuliahan	MR1-2
3.	Dalam situasi seperti apa Anda paling sering merasa jenuh atau lelah secara akademik?	Mengulang matakuliah dengan adek tingkat, dan juga dalam menghadapi dosen yang kurang mengenakan	MR1-3
4.	Bagaimana bentuk kejenuhan yang Anda rasakan (emosional, fisik, motivasi, dll)?	Bentuk kejenuhan yang saya rasakan lebih ke motivasi sih mas. Jadi kadang malas berangkat kuliah, malas mengerjakan tugas, dan merasa tidak semangat menjalani perkuliahan.	MR1-4
5.	Apa yang biasanya Anda pikirkan ketika mengalami kejenuhan tersebut?	Biasanya saya berpikir kenapa kuliah ini belum selesai-selesai, terus kadang juga berpikir kapan bisa lulus seperti teman-teman yang lain.	MR1-5
6.	Bagaimana kejenuhan tersebut memengaruhi aktivitas	Sangat berpengaruh mas. Kalau lagi jenuh saya jadi lebih sering menunda tugas, malas masuk kuliah, dan lebih memilih melakukan kegiatan lain	MR1-6

	akademik Anda sehari-hari?	daripada mengerjakan kewajiban akademik.	
7.	Apakah kejenuhan yang Anda rasakan berubah seiring waktu? Bisa dijelaskan?	Iya berubah. Dulu mungkin cuma merasa bosan sesaat, tapi setelah mengulang beberapa mata kuliah rasa jenuhnya jadi lebih sering muncul karena merasa menjalani hal yang sama lagi.	MR1-7
8.	Menurut Anda, apa arti "kejenuhan akademik" berdasarkan pengalaman pribadi Anda?	Menurut saya kejenuhan akademik itu ketika seseorang sudah merasa lelah dan bosan menjalani proses perkuliahan sampai kehilangan semangat untuk belajar atau menyelesaikan tugas.	MR1-8
9.	Apakah Anda menganggap kejenuhan itu sebagai hal wajar atau masalah? Mengapa?	Wajar sih mas, apalagi kalau sudah kuliah lama dan ada beberapa kendala selama prosesnya. Tapi kalau terlalu lama dibiarkan ya bisa jadi masalah juga.	MR1-9
10.	Bagaimana Anda memaknai pengalaman kejenuhan tersebut dalam perjalanan studi Anda sejauh ini?	Saya memaknai pengalaman ini sebagai pelajaran buat saya sendiri. Dari situ saya sadar kalau menunda-nunda dan kehilangan semangat justru membuat proses kuliah semakin lama selesai.	MR1-10

RUMUSAN MASALAH 2

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Bagaimana hubungan Anda dengan teman sebaya selama menjalani semester akhir?	Hubungan saya dengan teman-teman baik mas. Justru teman-teman yang sering membantu saya tetap semangat menjalani kuliah meskipun saya masih mengulang beberapa mata kuliah.	MR2-1
2.	Sejauh mana teman berperan dalam pengalaman kejenuhan yang Anda rasakan?	Teman sangat berperan karena mereka sering memberi semangat, mengajak berdiskusi, dan membantu ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan.	MR2-2

3.	Bagaimana hubungan Anda dengan dosen, khususnya dosen pembimbing skripsi?	Untuk hubungan dengan dosen pembimbing cukup baik, karena dosbing saya selalu mengarahkan dan mencari ketika saya tidak pernah bimbingan	MR2-3
4.	Apakah interaksi dengan dosen memengaruhi tingkat kejenuhan Anda? Bagaimana?	Iya memengaruhi. Kalau dosennya enak diajak komunikasi biasanya saya jadi lebih semangat, tapi kalau ada pengalaman kurang menyenangkan kadang membuat saya semakin jenuh.	MR2-4
5.	Bagaimana suasana lingkungan akademik di kampus menurut Anda saat ini	Menurut saya suasana akademik di kampus cukup baik sih mas. Cuma kadang saya sendiri yang merasa bosan karena harus mengulang mata kuliah yang pernah saya tempuh.	MR2-5
6.	Apakah sistem perkuliahan atau kebijakan kampus memengaruhi kejenuhan Anda?	Kalau ada pengaruhnya juga sih mas, terutama ketika ada proses administrasi atau akademik yang cukup lama sehingga membuat proses yang sedang saya jalani ikut tertunda.	MR2-6
7.	Bagaimana peran tuntutan akademik (skripsi, deadline revisi) dalam membentuk kejenuhan tersebut?	Tuntutan akademik cukup berpengaruh. Apalagi ketika harus menyelesaikan tugas atau mengulang mata kuliah yang seharusnya sudah selesai sebelumnya.	MR2-7
8.	Apakah Anda pernah merasa tekanan dari lingkungan sosial kampus? Bisa dijelaskan?	Pernah. Terutama ketika melihat teman-teman angkatan saya sudah banyak yang sempro, sidang, atau bahkan lulus terlebih dahulu.	MR2-8
9.	Bagaimana Anda melihat budaya akademik kampus dalam pengalaman kejenuhan akademik?	Menurut saya budaya akademik di kampus cukup mendorong mahasiswa untuk cepat menyelesaikan studi. Kadang itu bisa menjadi motivasi, tapi kadang juga membuat saya merasa tertinggal.	MR2-9
10.	Menurut Anda, apakah kejenuhan yang Anda alami	Kalau saya lebih banyak dipengaruhi faktor pribadi mas. Karena rasa malas dan kehilangan motivasi dari	MR2-10

	lebih dipengaruhi faktor pribadi atau lingkungan sosial?	diri sendiri sering menjadi penyebab utama kejenuhan yang saya rasakan.	

RUMUSAN MASALAH 3

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
1.	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika mulai merasa jenuh?	Biasanya saya cari kegiatan lain dulu mas, seperti kumpul dengan teman atau sekadar keluar rumah supaya tidak terlalu kepikiran soal kuliah.	MR3-1
2.	Apakah Anda memiliki cara khusus untuk mengatasi kejenuhan tersebut?	Saya biasanya mengalihkan pikiran ke hal lain dulu sampai perasaan jenuh itu berkurang, baru setelah itu kembali fokus ke perkuliahan.	MR3-2
3.	Sejauh mana Anda melibatkan orang lain (teman, keluarga, dosen) dalam menghadapi kejenuhan?	Saya lebih sering melibatkan teman-teman karena mereka yang paling sering saya temui dan tempat saya bercerita ketika sedang jenuh.	MR3-3
4.	Bagaimana peran teman dalam membantu Anda mengatasi kejenuhan akademik?	Sangat berperan penting, mereka selalu memberi dorongan dan semangat untuk menyelesaikan perkuliahan dan juga mereka selalu membantu ketika saya mengalami kebingungan dalam menjalani perkuliahan	MR3-4
5.	Apakah Anda pernah mengikuti aktivitas sosial atau non-akademik untuk mengurangi kejenuhan?	Tidak ada kegiatan khusus sih mas, paling kumpul sama teman-teman atau melakukan kegiatan santai untuk mengurangi rasa bosan.	MR3-5
6.	Bagaimana Anda mengatur waktu atau strategi belajar saat mengalami kejenuhan?	Kalau strategi belajar saya sebenarnya tidak terlalu teratur. Biasanya saya mengerjakan tugas ketika memang ada yang harus diselesaikan atau ketika sudah merasa siap mengerjakannya.	MR3-6

7.	Apakah strategi yang Anda gunakan selalu berhasil? Mengapa?	Tidak selalu berhasil, karena kadang rasa malas itu masih muncul lagi meskipun sudah mencoba mengatasinya.	MR3-7
8.	Bagaimana Anda menilai efektivitas dukungan sosial dalam mengurangi kejenuhan Anda?	Menurut saya sangat efektif, karena teman-teman sering memberi semangat dan membantu saya ketika mengalami kesulitan.	MR3-8
9.	Apakah strategi Anda berubah sering waktu atau pengalaman? Bisa dijelaskan?	Iya, ada perubahan. Dulu saya lebih sering menghadapi sendiri, tapi sekarang lebih sering berbagi cerita dengan teman-teman ketika merasa jenuh.	MR3-9
10.	Setelah melalui berbagai pengalaman tersebut, bagaimana Anda memaknai cara Anda dalam menghadapi kejenuhan akademik?	Saya memaknai cara menghadapi kejenuhan akademik sebagai usaha untuk tetap bertahan dan menyelesaikan kuliah. Karena kalau terus mengikuti rasa malas, prosesnya justru akan semakin lama selesai.	MR3-10

Lampiran 2 Lembar Observasi

Nama Mahasiswa: WA

Aspek yang Diamati

No.	Fokus Observasi	Aspek yang diamati	Indikator Pengamat	Temuan di Lapangan
1.	Aktivitas akademik mahasiswa	Keterlibatan dalam kegiatan akademik	Mahasiswa terlihat aktif/pasif dalam diskusi, bimbingan skripsi, atau aktivitas perkuliahan	Mahasiswa masih mengikuti kegiatan akademik yang berkaitan dengan penyelesaian studi meskipun intensitasnya tidak setinggi semester awal.
2.	Ekspresi kejenuhan akademik	Sikap dan perilaku mahasiswa	Menunjukkan kelelahan, kurang fokus, penundaan tugas, atau penurunan motivasi akademik	Terlihat mengalami kejenuhan ketika menghadapi proses skripsi yang panjang dan berbagai revisi yang harus diselesaikan
3.	Interaksi sosial dengan teman sebaya	Pola komunikasi dan interaksi	Diskusi akademik, berbagi keluhan, saling memberi dukungan	Mahasiswa tetap menjalin hubungan baik dengan teman dan memanfaatkan pertemanan sebagai sumber dukungan.
4.	Interaksi dengan dosen	Hubungan akademik	Intensitas komunikasi dengan dosen pembimbing atau dosen mata kuliah	Interaksi dengan dosen berlangsung sesuai kebutuhan akademik, khususnya dalam proses bimbingan.

5.	Lingkungan dan situasi akademik	Kondisi institusional	Situasi ruang belajar, jadwal akademik, suasana kampus yang memengaruhi kejenuhan	Beban akademik semester akhir menjadi faktor yang cukup memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.
6.	Respons mahasiswa terhadap kejenuhan	Strategi sosial yang tampak	Mengobrol dengan teman, mencari dukungan, istirahat, atau aktivitas non akademik	Mahasiswa mengalihkan perhatian dengan kegiatan lain sebelum kembali fokus pada tugas akademik.

Nama Mahasiswa: MF Bachtiar

Aspek yang Diamati

No.	Fokus Observasi	Aspek yang diamati	Indikator Pengamat	Temuan di Lapangan
1.	Aktivitas akademik mahasiswa	Keterlibatan dalam kegiatan akademik	Mahasiswa terlihat aktif/pasif dalam diskusi, bimbingan skripsi, atau aktivitas perkuliahan	Mahasiswa terlihat tetap berupaya menyelesaikan skripsi, namun keterlibatan dalam aktivitas akademik cenderung terbatas pada kebutuhan penyelesaian tugas akhir..
2.	Ekspresi kejenuhan akademik	Sikap dan perilaku mahasiswa	Menunjukkan kelelahan, kurang fokus, penundaan tugas, atau penurunan motivasi akademik	Terlihat beberapa kali mengeluhkan proses skripsi yang berjalan lambat dan menunjukkan penurunan semangat ketika membahas revisi

				atau progres penelitian.
3.	Interaksi sosial dengan teman sebaya	Pola komunikasi dan interaksi	Diskusi akademik, berbagi keluhan, saling memberi dukungan	Mahasiswa cukup sering berdiskusi dan berbagi cerita dengan teman sebagai sarana memperoleh dukungan dan motivasi.
4.	Interaksi dengan dosen	Hubungan akademik	Intensitas komunikasi dengan dosen pembimbing atau dosen mata kuliah	Komunikasi dengan dosen dilakukan sesuai kebutuhan akademik, khususnya terkait penyelesaian tugas akhir.
5.	Lingkungan dan situasi akademik	Kondisi institusional	Situasi ruang belajar, jadwal akademik, suasana kampus yang memengaruhi kejenuhan	Tuntutan penyelesaian skripsi dan target kelulusan menjadi faktor yang cukup memengaruhi kondisi akademik mahasiswa.
6.	Respons mahasiswa terhadap kejenuhan	Strategi sosial yang tampak	Mengobrol dengan teman, mencari dukungan, istirahat, atau aktivitas non akademik	Mahasiswa cenderung beristirahat, berkumpul dengan teman, atau mencari suasana baru sebelum kembali mengerjakan skripsi

Nama Mahasiswa: KQ

Aspek yang Diamati

No.	Fokus Observasi	Aspek yang diamati	Indikator Pengamat	Temuan di Lapangan
1.	Aktivitas akademik mahasiswa	Keterlibatan dalam kegiatan akademik	Mahasiswa terlihat aktif/pasif dalam diskusi, bimbingan skripsi, atau aktivitas perkuliahan	Mahasiswa berfokus pada penyelesaian tugas akhir dan menunjukkan usaha untuk tetap menyelesaikan tanggung jawab akademik.
2.	Ekspresi kejenuhan akademik	Sikap dan perilaku mahasiswa	Menunjukkan kelelahan, kurang fokus, penundaan tugas, atau penurunan motivasi akademik	Mahasiswa berfokus pada penyelesaian tugas akhir dan menunjukkan usaha untuk tetap menyelesaikan tanggung jawab akademik.
3.	Interaksi sosial dengan teman sebaya	Pola komunikasi dan interaksi	Diskusi akademik, berbagi keluhan, saling memberi dukungan	Interaksi dengan teman berlangsung cukup baik dan menjadi salah satu sumber motivasi dalam menyelesaikan studi.
4.	Interaksi dengan dosen	Hubungan akademik	Intensitas komunikasi dengan dosen pembimbing atau dosen mata kuliah	Mahasiswa tetap melakukan komunikasi akademik yang diperlukan dalam proses penyelesaian studi.
5.	Lingkungan dan situasi akademik	Kondisi institusional	Situasi ruang belajar, jadwal akademik, suasana	Tuntutan akademik semester akhir menjadi salah satu faktor yang

			kampus yang memengaruhi kejenuhan	memunculkan kejenuhan.
6.	Respons mahasiswa terhadap kejenuhan	Strategi sosial yang tampak	Mengobrol dengan teman, mencari dukungan, istirahat, atau aktivitas non akademik	Mahasiswa cenderung mencari waktu istirahat dan melakukan aktivitas yang disukai untuk mengurangi kejenuhan.

Nama Mahasiswa: AA

Aspek yang Diamati

No.	Fokus Observasi	Aspek yang diamati	Indikator Pengamat	Temuan di Lapangan
1.	Aktivitas akademik mahasiswa	Keterlibatan dalam kegiatan akademik	Mahasiswa terlihat aktif/pasif dalam diskusi, bimbingan skripsi, atau aktivitas perkuliahan	Mahasiswa tetap mengikuti aktivitas akademik, namun menunjukkan kecenderungan kritis terhadap berbagai dinamika akademik di kampus.
2.	Ekspresi kejenuhan akademik	Sikap dan perilaku mahasiswa	Menunjukkan kelelahan, kurang fokus, penundaan tugas, atau penurunan motivasi akademik	Terlihat mengalami kejenuhan akibat tugas, deadline, serta tuntutan akademik yang berulang.
3.	Interaksi sosial dengan teman sebaya	Pola komunikasi dan interaksi	Diskusi akademik, berbagi keluhan, saling memberi dukungan	Mahasiswa cukup aktif berinteraksi dengan teman dan menganggap teman sebagai faktor penting

				dalam mengurangi kejenuhan.
4.	Interaksi dengan dosen	Hubungan akademik	Intensitas komunikasi dengan dosen pembimbing atau dosen mata kuliah	Mahasiswa menunjukkan bahwa pengalaman berinteraksi dengan dosen tertentu dapat memengaruhi tingkat kenyamanan dalam kegiatan akademik..
5.	Lingkungan dan situasi akademik	Kondisi institusional	Situasi ruang belajar, jadwal akademik, suasana kampus yang memengaruhi kejenuhan	Budaya akademik kampus dan tekanan sosial antar mahasiswa terlihat menjadi salah satu sumber kejenuhan yang dirasakan.
6.	Respons mahasiswa terhadap kejenuhan	Strategi sosial yang tampak	Mengobrol dengan teman, mencari dukungan, istirahat, atau aktivitas non akademik	Mahasiswa cenderung membaca buku, berolahraga, mencari teman berbicara, atau melakukan aktivitas lain di luar akademik

Nama Mahasiswa: MH

Aspek yang Diamati

No.	Fokus Observasi	Aspek yang diamati	Indikator Pengamat	Temuan di Lapangan
1.	Aktivitas akademik mahasiswa	Keterlibatan dalam kegiatan akademik	Mahasiswa terlihat aktif/pasif dalam diskusi, bimbingan	Aktivitas akademik mahasiswa terbatas karena harus membagi waktu antara

			skripsi, atau aktivitas perkuliahan	pekerjaan full time dan penyelesaian skripsi.
2.	Ekspresi kejenuhan akademik	Sikap dan perilaku mahasiswa	Menunjukkan kelelahan, kurang fokus, penundaan tugas, atau penurunan motivasi akademik	Mahasiswa tampak mengalami kelelahan dan penurunan motivasi akibat padatnya aktivitas kerja dan akademik.
3.	Interaksi sosial dengan teman sebaya	Pola komunikasi dan interaksi	Diskusi akademik, berbagi keluhan, saling memberi dukungan	Mahasiswa tampak mengalami kelelahan dan penurunan motivasi akibat padatnya aktivitas kerja dan akademik.
4.	Interaksi dengan dosen	Hubungan akademik	Intensitas komunikasi dengan dosen pembimbing atau dosen mata kuliah	Komunikasi dengan dosen pembimbing tetap dilakukan meskipun terkadang terkendala waktu dan proses bimbingan.
5.	Lingkungan dan situasi akademik	Kondisi institusional	Situasi ruang belajar, jadwal akademik, suasana kampus yang memengaruhi kejenuhan	Keterbatasan waktu akibat pekerjaan menjadi faktor yang cukup memengaruhi proses akademik mahasiswa.
6.	Respons mahasiswa terhadap kejenuhan	Strategi sosial yang tampak	Mengobrol dengan teman, mencari dukungan, istirahat, atau aktivitas non akademik	Mahasiswa cenderung melakukan hobi seperti berkendara atau mengutak-atik motor untuk mengurangi

				kejenuhan sebelum kembali mengerjakan skripsi.
--	--	--	--	--

Nama Mahasiswa: MR

Aspek yang Diamati

No.	Fokus Observasi	Aspek yang diamati	Indikator Pengamat	Temuan di Lapangan
1.	Aktivitas akademik mahasiswa	Keterlibatan dalam kegiatan akademik	Mahasiswa terlihat aktif/pasif dalam diskusi, bimbingan skripsi, atau aktivitas perkuliahan	Mahasiswa masih mengikuti beberapa mata kuliah yang diulang dan berusaha menyelesaikan kewajiban akademik yang tersisa.
2.	Ekspresi kejenuhan akademik	Sikap dan perilaku mahasiswa	Menunjukkan kelelahan, kurang fokus, penundaan tugas, atau penurunan motivasi akademik	Terlihat mengalami penurunan motivasi belajar serta rasa bosan karena harus mengulang mata kuliah yang pernah ditempuh.
3.	Interaksi sosial dengan teman sebaya	Pola komunikasi dan interaksi	Diskusi akademik, berbagi keluhan, saling memberi dukungan	Mahasiswa cukup sering berinteraksi dengan teman dan menjadikan teman sebagai sumber bantuan serta motivasi akademik.
4.	Interaksi dengan dosen	Hubungan akademik	Intensitas komunikasi dengan dosen pembimbing atau dosen mata kuliah	Hubungan dengan dosen berlangsung cukup baik, terutama dalam proses akademik

				yang sedang dijalani.
5.	Lingkungan dan situasi akademik	Kondisi institusional	Situasi ruang belajar, jadwal akademik, suasana kampus yang memengaruhi kejenuhan	Keberhasilan teman-teman seangkatan dalam menyelesaikan studi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa..
6.	Respons mahasiswa terhadap kejenuhan	Strategi sosial yang tampak	Mengobrol dengan teman, mencari dukungan, istirahat, atau aktivitas non akademik	Mahasiswa lebih sering berkumpul dengan teman atau melakukan aktivitas santai untuk mengurangi rasa jenuh.

Lampiran 3 Foto Dokumentasi Penelitian





Lampiran 4 Jurnal Bimbingan



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
 Jalan Gajayana Nomor 50, Telepon (0341) 551354, Fax. (0341) 572533
 Website: <http://www.uin-malang.ac.id> Email: info@uin-malang.ac.id

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI/TESIS/DISERTASI

IDENTITAS MAHASISWA

NIM : 220102110109
 Nama : FAIQ RHESA AHSANI
 Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jurusan : PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
 Dosen Pembimbing 1 : H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D
 Dosen Pembimbing 2 :
 Judul Skripsi/Tesis/Disertasi : FENOMENA KEJENUHAN AKADEMIK SEBAGAI PENGALAMAN SOSIAL: STUDI FENOMENOLOGIS MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG

IDENTITAS BIMBINGAN

No	Tanggal Bimbingan	Nama Pembimbing	Deskripsi Proses Bimbingan	Tahun Akademik	Status
1	03 November 2025	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan latar belakang, revisi di bagian penelitian terdahulu	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
2	13 November 2025	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait perbaikan bab dua, membenarkan typo dan menambahkan kajian teori	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
3	28 November 2025	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait kerangka berfikir yang lebih mudah dipahami.	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
4	03 Februari 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan bab tiga revisi terkait perbaikan metode penelitian yang lebih cocok untuk penelitian.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
5	06 Februari 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait revisi instrumen penelitian, perbaikan pedoman wawancara dan observasi agar lebih terarah.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
6	09 Februari 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan bab tiga terkait bagian kehadiran peneliti yang kurang rinci dan menambahkan bagian pedoman lampiran yang lebih lengkap	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
7	05 Maret 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait teknik pengumpulan data lapangan serta validasi data menggunakan triangulasi.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
8	10 Maret 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait hasil pengumpulan data awal dan perbaikan penyusunan bab IV.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
9	12 Maret 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait penyusunan deskripsi data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi agar lebih sistematis.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
10	06 April 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait pengelompokan data berdasarkan fokus penelitian	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
11	13 April 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait analisa data serta penajaman temuan penelitian agar lebih sesuai dengan rumusan masalah.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
12	16 April 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait penyusunan bab V serta perbaikan pengaitan hasil penelitian dengan teori.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
13	19 Mei 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait cara penulisan hasil wawancara	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
14	21 Mei 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait revisi keseluruhan bab IV dan bab V agar lebih sinkron	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
15	03 Juni 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan terkait penyusunan kesimpulan dan saran pada bab VI	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
16	08 Juni 2026	H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D	Bimbingan final terkait pengecekan keseluruhan skripsi, perbaikan tata tulis dan persiapan pengajuan sidang.	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi

Telah disetujui
 Untuk mengajukan ujian Skripsi/Tesis/Desertasi

Dosen Pembimbing 2

Malang, _____
Dosen Pembimbing 1



H. MOKHAMMAD YAHYA, M.A., Ph.D

Kajur / Kaprodi,



Lampiran 5 Sertifikat Hasil Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIT PENGEMBANGAN PUBLIKASI ILMIAH

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR: 1002/UN.03.1/PP.00.9/06/2026

diberikan kepada:

Nama : Faiz Rhesa Ahsani NIM : 220102110109 Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Judul Karya Tulis : FENOMENA KEJENUHAN AKADEMIK SEBAGAI PENGALAMAN SOSIAL : STUDI FENOMENOLOGIS MAHASISWA PIPS SEMESTER AKHIR DI UIN MALANG	Naskah Skripsi/ Tesis sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Pusat Penelitian dan Academic Writing, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
--	--





Melang, 9 Juni 2026
a.n. Dekan
Mulyandah Mala Rohmana, M.Pd

BIODATA MAHASISWA

Nama	: Faiq Rhesa Ahsani
Tempat/Tanggal Lahir	: Ngawi/16 Oktober 2004
Jenis Kelamin	: Laki-laki
No. Hp	: 081230803681
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Singkal, RT04/RW02, Mojorejo, Kebonsari, Kab. Madiun
Asal Sekolah	: SMAN 1 GEGER
Email	: faiq161004@gmail.com
Riwayat Pendidikan	: 1. TK Al-Hikmah Cirebon (2010) 2. SDN 01 Demangan Madiun (2016) 3. MTsN 02 Kab. Madiun (2019) 4. SMAN 1 GEGER Kab. Madiun (2022) 5. PTN UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2022-Sekarang)