



Expressive Thesis Writing: Strategi Reflektif untuk Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa Matematika Tingkat Akhir

Bakher Nenotaek¹, Alse Ona Sabat²

¹ Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Nusa Cendana, Kupang

² Pendidikan Matematika, FKIP, Institut Pendidikan Soe, Soe

bakher_nenotaek@staf.undana.ac.id¹ Alseonasabat@ipsoe.ac.id²

Abstract

Academic burnout is a significant issue among final-year students, especially in mathematics study programs that are known to have a high level of difficulty. This study examines the effectiveness of expressive thesis writing as a reflective strategy for overcoming academic burnout. Using a mixed quantitative and qualitative approach, the study involved 36 mathematics students preparing their final project. The intervention was carried out through expressive writing for five consecutive days. The results of the analysis showed that the burnout of final-level students was in the high category with a score of 67% or as many as 24 respondents experienced burnout and the medium category with a score of 33% or as many as 12 respondents. Thematic analysis of respondents' writings revealed key themes such as existential anxiety, role conflicts, and self-acceptance processes. This study suggests expressive writing as an applicable psychological approach in academic guidance.

Keywords: Expressive writing; Academic burnout; Final project

Abstrak

Burnout akademik menjadi isu signifikan di kalangan mahasiswa tingkat akhir, khususnya di program studi pendidikan matematika yang dikenal memiliki tingkat kesulitan tinggi. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas *expressive thesis writing* sebagai strategi reflektif dalam mengatasi *burnout* akademik. Menggunakan pendekatan campuran kuantitatif dan kualitatif, studi ini melibatkan 36 mahasiswa matematika yang sedang menyusun tugas akhir. Intervensi dilakukan melalui *expressive writing* selama lima hari berturut-turut. Hasil analisis menunjukkan *burnout* mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi dengan nilai 67% atau sebanyak 24 responden mengalami *bornout* dan kategori sedang dengan nilai 33% atau sebanyak 12 responden. Analisis tematik atas tulisan responden mengungkapkan tema-tema utama seperti kecemasan eksistensial, konflik peran, dan proses penerimaan diri. Penelitian ini menyarankan *expressive writing* sebagai pendekatan psikologis yang aplikatif dalam bimbingan akademik.

Kata Kunci: *Expressive writing*; *Burnout* akademik; Tugas akhir

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa program studi matematika menghadapi beban akademik tinggi akibat sifat materi yang abstrak dan menuntut pemahaman logis yang mendalam. Pada tahap akhir studi, tekanan semakin meningkat seiring dengan penyusunan tugas akhir atau skripsi. Banyak mahasiswa mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi, hingga sinisme terhadap proses akademik. Fenomena ini dikenal sebagai *burnout* akademik (Maslach et al., 2001). Menurut teori tuntutan sumber daya (*Job Demands-Resources Theory*) yang dikembangkan oleh Singh et al. (2016), *burnout* terjadi ketika tuntutan akademik (seperti beban tugas akhir yang tinggi, tekanan waktu, dan evaluasi ketat) tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai (seperti dukungan sosial, strategi koping adaptif, dan keterampilan regulasi emosi). Mahasiswa matematika menghadapi resiko kelelahan psikologis lebih tinggi karena tantangan kognitif yang signifikan dan ketidakpastian masa depan.

Selain itu, menurut teori kemandirian diri Deci & Ryan, (2000), setiap orang memiliki tiga kebutuhan psikologis utama: otonomi, kemampuan, dan keterhubungan. Mahasiswa dapat mengalami penurunan motivasi intrinsik dan tekanan psikologis jika ketiga kebutuhan ini tidak dipenuhi selama proses penyusunan skripsi. Pada akhirnya, hal ini dapat menyebabkan kelelahan. Oleh karena itu, untuk mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa, diperlukan strategi yang tidak hanya bersifat akademik tetapi juga psikologis. Tiga aspek utama terdiri dari kondisi psikologis yang dikenal sebagai *burnout* akademik: kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan rasa percaya diri atau efikasi akademik (Schaufeli et al., 2002). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga meningkatkan kemungkinan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan dropout.

Academic burnout adalah respons individu terhadap tekanan berkepanjangan yang dihadapinya yang ditunjukkan dengan kondisi kejenuhan emosional, hilangnya motivasi, dan berkurangnya komitmen (penulis). *Academic burnout* memiliki tiga aspek, yakni: (1) kelelahan secara emosional. Aspek ini merupakan kelelahan yang disebabkan oleh perasaan emosional dan psikologis yang berlebihan sehingga kurangnya energi pada individu yang menyebabkan individu mengalami frustrasi dan ketegangan. (2) kecenderungan untuk depersonalisasi atau sinisme. Aspek ini mengacu kepada sebuah upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional dengan cara bersikap sinis dan apatis. (3) perasaan memiliki prestasi yang rendah. Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirinya secara negatif, perasaan tidak puas dengan performa pekerjaan yang dimana individu tersebut menilai rendah kemampuan dirinya sendiri (penulis).

Expressive writing merupakan salah satu strategi yang tepat dalam mengurangi *burnout* mahasiswa. (Pennebaker, J. W., & Chung, 2012) *Expressive writing* adalah

teknik sederhana untuk menuliskan perasaan terdalam tentang peristiwa emosional atau traumatis yang melekat dalam hidup, dilakukan dalam jangka waktu 20 menit sehari selama 3 atau 4 hari. Expressive writing melalui strategi reflektif memberikan kesempatan kepada seseorang untuk melakukan analisis atau pengalaman individual yang dialami dari pengalaman yang diperoleh. Strategi reflektif juga mendorong seseorang untuk berpikir kreatif, mempertanyakan sikap dan mendorong kemandirian diri.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir membutuhkan bantuan psikologis untuk mengatasi masalah emosional mereka tanpa menghentikan mereka dari belajar. *Expressive writing* adalah salah satu metode yang terbukti efektif untuk mengendalikan stres dan meningkatkan kontrol emosi (Pennebaker, J. W., & Chung, 2012). Metode ini mendorong orang untuk mengekspresikan emosi mereka secara bebas dan jujur tanpa tekanan atau struktur yang diatur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan campuran. Subjek penelitian adalah 36 mahasiswa program studi pendidikan matematika tingkat akhir di perguruan tinggi di Indonesia yang sedang menyusun skripsi dan menunjukkan gejala tekanan akademik. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan hasil skrining awal. Instrumen kuantitatif berupa *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), terdiri dari tiga dimensi: kelelahan emosional, sinisme, dan efikasi akademik. Intervensi dilakukan dengan meminta mahasiswa menulis ekspresif selama lima hari, masing-masing 15 menit per hari, mengenai perasaan dan pengalaman mereka selama proses penulisan skripsi. Data kuantitatif dianalisis menggunakan *Microsoft Excel*. Sementara itu, data kualitatif berupa tulisan reflektif dianalisis menggunakan pendekatan tematik Braun & Clarke (2006), untuk mengidentifikasi pola naratif yang berulang dan signifikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Expressive Writing* dalam mengatasi kondisi burnout akademik pada mahasiswa semester 8 yang mengacu pada tiga indikator utama, yaitu *Exhaustion* (Kelelahan Emosional), *Cynicism* (Sikap Sinis terhadap Akademik), *Academic Efficacy* (Efektivitas Akademik).

3.1 Hasil

Hasil analisis kuisioner menunjukkan bahwa tingkat stres akademik 36 mahasiswa program studi Pendidikan Matematika yaitu 67% atau 24 responden pada kategori tinggi, kategori sedang dengan presentase 33% atau 12 responden dan kategori rendah dengan presentase 0% atau 0 responden. Hasil kuisioner dikategorikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Kuisisioner *Burnout* Mahasiswa

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	103-124	Tinggi	24	67%
2.	71-102	Sedang	12	33%
3.	40-70	Rendah	0	0
Jumlah			36	100%

Hasil analisis kuisisioner tingkat kelelahan 36 mahasiswa program studi Pendidikan Matematika yaitu 11% atau 4 responden pada kategori tinggi, kategori sedang dengan presentase 50% atau 18 responden dan kategori rendah dengan presentase 39% atau 14 responden. Hasil kuisisioner dikategorikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Kuisisioner Kelelahan Emosional

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	33-45	Tinggi	4	11%
2.	21-32	Sedang	18	50%
3.	9-20	Rendah	14	39%
Jumlah			36	100%

Hasil analisis kuisisioner sikap sinis 36 mahasiswa program studi Pendidikan Matematika yaitu 6% atau 2 responden pada kategori tinggi, kategori sedang dengan presentase 25% atau 9 responden dan kategori rendah dengan presentase 69% atau 25 responden. Hasil kuisisioner dikategorikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Kuisisioner Sikap Sinis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	33-45	Tinggi	2	6%
2.	21-32	Sedang	9	25%
3.	9-20	Rendah	25	69%
Jumlah			36	100%

Hasil analisis kuisisioner keefektivitasan akademik 36 mahasiswa program studi Pendidikan Matematika yaitu 55,6% atau 20 responden pada kategori tinggi, kategori sedang dengan presentase 41,67% atau 15 responden dan kategori rendah dengan presentase 2,77% atau 1 responden. Hasil kuisisioner dikategorikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Kuisisioner Efektivitas Akademik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	33-45	Tinggi	20	55,6%
2.	21-32	Sedang	15	41,67%
3.	9-20	Rendah	1	2,77%

Jumlah	36	100%
--------	----	------

Disisi lain, *Expressive Writing* diberikan kepada mahasiswa untuk diisi berdasarkan apa yang dirasakan. *Expressive Writing* dikategorikan dalam 5 jenis yaitu:

1. Stres: Apa saja yang membuat kamu merasa tertekan atau cemas?
2. Harapan: Apa yang kamu harapkan dari penyelesaian skripsimu?
3. Kegagalan: Apakah ada momen di mana kamu merasa gagal? Bagaimana kamu menghadapinya?
4. Dukungan Sosial: Apakah kamu merasa didukung oleh teman atau dosen? Jika ya, bagaimana?
5. Keberhasilan: Apakah ada pencapaian kecil yang memberimu kebanggaan?

3.2 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 36 mahasiswa program studi Pendidikan Matematika Universitas Nusa Cendana dan Pendidikan Matematika Institut Pendidikan Soe yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan cara menyebarkan kuisioner *burnout* melalui *google form*. Sedangkan, *Expressive Writing* diberikan kepada mahasiswa untuk diisi setiap hari selama 15 menit, 3–5 hari berturut-turut menggunakan *google form* setelah diberikan kuisioner *burnout*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami *burnout* disebabkan oleh berbagai hal. Hal ini terlihat pada hasil analisis kuisioner dengan kategori tinggi dengan nilai 67% dan kategori sedang dengan nilai 33%, sedang kategori rendah tidak ada.

3.2.1 *Burnout* Akademik

Temuan penelitian ini mengungkapkan gambaran yang cukup mengkhawatirkan mengenai tingkat stres akademik di kalangan 36 mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika. Data menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan mayoritas (67% atau 24 mahasiswa) berada pada kategori tinggi dan sisanya (33% atau 12 mahasiswa) pada kategori sedang. Tidak satupun responden yang masuk dalam kategori rendah, menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang universal dialami oleh mahasiswa dalam program studi ini. Kategori tinggi yang mencapai dua pertiga dari total responden mengindikasikan adanya tekanan akademik yang sangat berat dalam program studi Pendidikan Matematika.

Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Maia & Dias (2020) yang mengungkapkan bahwa adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru menyebabkan tekanan mental akibat beban tugas yang meningkat dengan deadline ketat, kesulitan berinteraksi

secara akademis dengan rekan sejawat, serta munculnya kecenderungan untuk malas mengikuti perkuliahan. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Fatimah & Mahmudah (2020), (Watnaya et al., 2020), serta Susanto & Azwar (2020) yang menyoroti bagaimana tumpukan tugas akademik mengurangi waktu istirahat mahasiswa secara signifikan.

Sistem pembelajaran yang tidak ideal dengan volume tugas berlebihan memicu kejenuhan akademik. Kondisi ini dikenal sebagai *academic burnout*, suatu keadaan dimana mahasiswa mengalami kelelahan mental akibat tuntutan belajar, mengembangkan sikap sinis terhadap lingkungan kampus, serta merasakan ketidakmampuan dalam menjalani peran sebagai pelajar (Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, 2007). Meskipun Maslach et al. (2001) berargumen bahwa resiliensi terhadap burnout meningkat seiring pertambahan usia, penelitian Susanto & Azwar (2020) justru menemukan kerentanan tinggi mahasiswa terhadap kondisi ini. Bukti empiris dari berbagai studi memperlihatkan prevalensi *academic burnout* yang mengkhawatirkan. Jiménez-Ortiz et al. (2019) melaporkan 52% mahasiswa mengalami burnout selama masa studi, sementara Simatupang & Simarmata (2024) menemukan 51,3% kasus dengan tingkat burnout tinggi. Temuan serupa diungkapkan Redityani, N. L. P. A., & Susilawati (2021) dengan 53,6% mahasiswa kedokteran Universitas Udayana mengalami kondisi burnout. Menurut Maslach & Leiter (2016) kemampuan mengendalikan diri menjadi faktor kunci dalam menghadapi burnout. Kemampuan adaptasi individu terhadap situasi yang tidak stabil memegang peranan penting dalam mengurangi gejala burnout. Hal ini menunjukkan bahwa selain faktor eksternal seperti beban akademik, kapasitas psikologis individu juga menentukan kerentanan terhadap *academic burnout*.

Sementara itu, 33% responden yang berada pada kategori sedang tetap memerlukan perhatian serius. Meskipun tingkat stresnya tidak setinggi kelompok pertama, mereka tetap berisiko mengalami peningkatan stres seiring dengan bertambahnya tuntutan akademik di tingkat yang lebih tinggi. Stres akademik tingkat sedang yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, kualitas belajar, dan bahkan motivasi untuk menyelesaikan studi. Ketidakhadiran responden dalam kategori rendah merupakan temuan yang patut menjadi perhatian khusus. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan akademik Program Studi Pendidikan Matematika saat ini belum mampu menyediakan mekanisme yang memadai untuk mengurangi stres mahasiswa. Mahasiswa yang tidak memiliki strategi mengatasi stres, seperti regulasi emosi atau dukungan sosial, cenderung lebih rentan terhadap *burnout*.

3.2.2 *Exhaustion* (Kelelahan Emosional)

Tingkat kelelahan emosional pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika menunjukkan bahwa sebagian besar berada dalam kategori sedang (50%), diikuti oleh kategori rendah (39%), dan tinggi (11%). Temuan ini mengindikasikan bahwa setengah

dari mahasiswa mengalami tekanan emosional yang cukup signifikan selama menjalani studi, yang disebabkan oleh beban akademik yang berat, tuntutan kurikulum yang padat, atau kesulitan dalam memahami konsep matematika yang kompleks. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ekasari (2015) yang mengungkapkan bahwa kelelahan emosional umumnya diawali oleh munculnya kecemasan ketika seseorang hendak memulai suatu aktivitas atau pekerjaan. Kondisi ini dapat memicu frustrasi bahkan perasaan putus asa pada individu. Selain itu, mahasiswa pendidikan matematika tidak hanya dituntut untuk menguasai materi, tetapi juga harus mempersiapkan diri sebagai calon pendidik, yang menambah tingkat stres mereka.

Meskipun persentase mahasiswa dengan kelelahan emosional tinggi relatif kecil (11%), kelompok ini tetap memerlukan perhatian khusus karena berisiko mengalami burnout, penurunan motivasi belajar, atau bahkan gangguan kesehatan mental jika tidak ditangani dengan baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nabila & Sayekti (2021) menemukan bahwa mahasiswa IPB mengalami stres selama persiapan penulisan skripsi dengan gejala fisik seperti kelelahan berlebihan dan detak jantung yang tidak stabil. Temuan serupa diperkuat oleh Dela (2019) yang menyebutkan bahwa tekanan dalam pengerjaan skripsi berasal dari faktor eksternal (seperti tuntutan akademik) maupun internal (konflik batin dalam diri mahasiswa).

Di sisi lain, 39% mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah menunjukkan ketahanan emosional yang baik dalam menghadapi tantangan akademik. Hal ini mungkin didukung oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial yang kuat, strategi yang efektif, atau minat yang tinggi terhadap bidang matematika dan pendidikan. Namun, kondisi ini perlu terus dipantau agar tidak berubah seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik di tingkat yang lebih tinggi.

11% mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa ada suatu kondisi tidak ideal yang dialami oleh mahasiswa. Untuk mengurangi tingkat kelelahan emosional, diperlukan upaya dari berbagai pihak, termasuk program studi dan dosen, dalam menyediakan layanan konseling, mengoptimalkan manajemen beban tugas, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan menggunakan strategi *coping*. *Coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal ataupun eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan individu. Strategi ini terbukti berhasil sebagaimana dikemukakan oleh (Astuti et al., 2018; Ekasari, 2015; Suherman et al., 2023; Winta & Pribadi, 2020). Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalani proses pembelajaran dengan lebih sehat dan produktif, tanpa terbebani oleh tekanan emosional yang berlebihan.

3.2.3 Cynicism (Sikap Sinis Terhadap Akademik)

Temuan penelitian mengenai sikap sinis pada 36 mahasiswa Pendidikan Matematika menunjukkan hasil yang cukup menggembirakan, dengan mayoritas responden (69% atau 25 mahasiswa) berada dalam kategori rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian

Maslach & Leiter (2016) yang menemukan bahwa sikap sinis cenderung rendah pada individu yang memiliki kecocokan tinggi antara harapan dan realita pekerjaan/studi. Selain itu lingkungan akademik yang suportif dan minat intrinsik yang kuat dapat menjadi faktor protektif terhadap perkembangan sikap sinis.

Kelompok dengan sikap sinis sedang (25% atau 9 mahasiswa) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sikap sinis tingkat sedang sering muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik yang berkelanjutan, namun belum mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Adapun kelompok minoritas dengan sikap sinis tinggi (6% atau 2 mahasiswa) menunjukkan bahwa mahasiswa merasa tidak kompeten dalam bidang akademik dan merasa gagal serta tekanan akademik seperti banyaknya tugas dan ujian. Hasil ini sesuai dengan temuan Orpina & Prahara (2019) yang melaporkan bahwa dalam aktivitas kuliah yang dijalani, mahasiswa merasa berat dengan aktivitasnya yang berlebihan sehingga ingin memilih salah satu dari rutinitasnya. Kemudian adanya keinginan untuk berprestasi, mahasiswa tersebut menyatakan bahwa mahasiswa merasa terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dan terkadang merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugasnya sehingga tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh dosen.

Secara keseluruhan, distribusi sikap sinis dalam penelitian ini dengan mayoritas rendah, sebagian sedang, dan minoritas tinggi, konsisten dengan pola yang ditemukan dalam berbagai studi internasional tentang kesehatan psikologis mahasiswa. Hasil ini memperkuat pentingnya pendekatan dalam menangani masalah sikap sinis di lingkungan akademik, di mana intervensi perlu disesuaikan dengan tingkat keparahan dan karakteristik masing-masing kelompok.

3.2.4 *Efficacy* (Efektivitas akademik)

Efikasi akademik adalah faktor utama yang mempengaruhi tiga tahap proses belajar yang diregulasi sendiri (Zimmerman, 2002): *forethought* (perencanaan), *performance control* (pelaksanaan), dan *self-reflection* (evaluasi). Temuan penelitian mengenai keefektivitasan akademik pada 36 mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika menunjukkan distribusi yang cukup positif, dengan mayoritas responden (55,6% atau 20 mahasiswa) berada dalam kategori tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zimmerman dan Kitsantas (2014) yang menemukan bahwa mahasiswa STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics) cenderung menunjukkan tingkat keefektivitasan akademik yang baik ketika mereka memiliki strategi belajar yang terstruktur dan kemampuan manajemen waktu yang efektif. Kategori tinggi ini mungkin mencerminkan keberhasilan program studi dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan keterampilan akademik esensial, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian Kappe & Van Der Flier (2012) dan Islam et al. (2025) tentang faktor-faktor prediktif kesuksesan akademik.

Sebanyak 41,67% responden (15 mahasiswa) berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memerlukan pengembangan lebih

lanjut dalam aspek keefektivitasan akademiknya. Selain itu, tingkat keefektivitasan akademik sedang sering ditemukan pada mahasiswa tahun pertengahan yang sedang beradaptasi dengan tuntutan kurikulum yang semakin kompleks.

Adanya satu responden (2,77%) dalam kategori rendah perlu mendapat perhatian khusus, meskipun persentasenya kecil. Hasil ini sesuai dengan temuan Maharani et al. (2024) yang mengidentifikasi bahwa sebagian kecil mahasiswa biasanya mengalami kesulitan signifikan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, terutama pada program studi dengan beban kognitif tinggi seperti pendidikan matematika. Penelitian oleh Umiati et al. (2023) menekankan bahwa mahasiswa dengan keefektivitasan akademik rendah seringkali membutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih personal dan dukungan khusus dari rekan dan juga institusi. Implikasi dari temuan ini menyarankan pentingnya program studi untuk mempertahankan praktik-praktik pengajaran yang telah berhasil mendukung keefektivitasan akademik mahasiswa, sekaligus mengembangkan intervensi yang lebih terarah untuk membantu mahasiswa di kategori sedang dan rendah meningkatkan kapasitas akademik mereka.

3.2.5 Expressive writing

Temuan analisis tematik yang mengungkapkan kecemasan eksistensial, konflik peran, dan proses penerimaan diri pada mahasiswa Pendidikan Matematika menjadi sangat relevan ketika dikaitkan dengan kondisi mahasiswa semester 8 yang sedang menyusun skripsi. Pada fase akhir studi ini, mahasiswa menghadapi tekanan yang unik, di mana *expressive writing* dapat berperan sebagai intervensi psikologis yang tepat sasaran. Mahasiswa semester 8 tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik berupa penyelesaian penelitian, tetapi juga dengan pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang masa depan karir dan identitas profesional mereka sebagai calon pendidik matematika. *Expressive writing*, memungkinkan mahasiswa untuk memproses kecemasan dan mengurangi secara terstruktur. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nursolehah & Rahmiati, 2022; Rahmayati et al., 2022; Salam et al., 2024; Sri Ginanti et al., 2024) yang menyatakan bahwa ada penurunan stress akademik yang dialami mahasiswa setelah diberi intervensi menggunakan *expressive writing*.

4. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* adalah solusi reflektif untuk mengatasi *burnout* yang dialami oleh mahasiswa program studi Pendidikan Matematika Universitas Nusa Cendana dan Institut Pendidikan Soe. Hasil analisis terlihat bahwa terdapat 24 responden yang memiliki kategori *burnout* tinggi dan 12 responden memiliki kategori *burnout* sedang. Burnout yang dialami oleh mahasiswa ditandai dengan muncul gejala pada 3 aspek yaitu *Exhaustion* (Kelelahan Emosional), *Cynicism* (Sikap Sinis terhadap Akademik), *Academic Efficacy* (Efektivitas Akademik). Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan

saling mempengaruhi satu sama lain. Gejala *burnout* yang muncul pada 3 aspek tersebut harus ditangani agar tidak semakin berkembang, berbahaya dan memicu berbagai masalah pada psikis dan fisik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak – pihak yang membantu dalam proses penelitian ini, diantaranya 36 mahasiswa mahasiswi program studi Pendidikan Matematika semester 8 Universitas Nusa Cendana dan Institut Pendidikan Soe.

6. REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas subjek ke program studi lain untuk menguji generalisasi efektivitas *expressive writing*. Selain itu, perlu diteliti variasi durasi dan frekuensi intervensi, serta dampaknya dalam jangka panjang. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi kombinasi *expressive writing* dengan strategi lain serta membandingkan teknik menulis bebas dan terstruktur. Faktor-faktor seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan penggunaan media digital juga penting untuk dianalisis sebagai variabel yang mungkin memengaruhi keberhasilan intervensi ini.

7. REFERENSI

- Astuti, D., Abrori, A., & Widyastutik, O. (2018). Hubungan strategi koping dengan stress pada ibu dengan anak autis di Autis Center Kota Pontianak. *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa Dan Peneliti Kesehatan*, 5(2), 1–11. <https://dx.doi.org/10.29406/jjum.v5i2.1283>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dela, V. L. (2019). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, IV(2), 90–94.
- Ekasari, A. (2015). Strategi Coping dan Dukungan Sosial Terhadap Kelelahan Emosional Pada Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Soul*, 8(1), 1–9. http://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://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How E-Learning Affects Students' Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 114. <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.41991>
- Islam, F., Krishna, A., Kumar, D., & Kumari, S. (2025). *Factors influencing academic performance: an empirical study using predictive analytics Factores que influyen en el rendimiento académico: Un estudio empírico utilizando análisis predictivos*. <https://doi.org/10.62486/agmu202551>

- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
- Kappe, R., & Van Der Flier, H. (2012). Predicting academic success in higher education: What's more important than being smart? *European Journal of Psychology of Education*, 27(4), 605–619. <https://doi.org/10.1007/s10212-011-0099-9>
- Maharani, K., Fauzan, M. F., Fahira, S. N., Hakim, I. Al, Budiman, N., Mudrikah, S., Konseling, B., & Indonesia, U. P. (2024). Analisis Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI. 8(2018), 51513–51522.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1–8. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(May 2014), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Nabila, N., & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(2), 156–165. <https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. *The Oxford Handbook of Health Psychology*,.
- Rahmayati, S., Nusaibah, T., Ramadhani, A., Zikra, M. Al, Adhani, R. L., Aulia, P., & Padang, U. N. (2022). *M a s l i q*. 4, 818–825.
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86–94.
- Salam, A. S., Sinring, A., & Harum, A. (2024). Pengaruh Teknik Expressive Writing Terhadap Learning Burnout (LBO) Pada Siswa di Sekolah Menengah Atas (The Influence of Expressive Writing Techniques on Learning Burnout (LBO) in High School Students). *Pinisi Jorنال Of Education*, 4(3), 192–207. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Simatupang, D; Simarmata, N. (2024). Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, 6(1), 56–66. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/index>

- Singh, A., Singh, S. K., Khan, S., Posted in Human Resource Terms, Pierce, J. L., Jussila, I., Cummings, A., Piccolo, R. F., Colquitt, J. A., Oldham, G. R., Fried, Y., Murray, R., Kass, S., Vodanovich, S., Khosravi, J., Judge, T. a, Piccolo, R. F., Demerouti E1, Bakker AB, Nachreiner F, S. W., Choi, S. L., ... Bass, B. M. (2016). Definition: Task Significance. In *Atlassian Confluence*.
- Sri Ginanti, A., Makmun Hasibuan, U., Dania, & Siregar, J. (2024). Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Menurunkan Burnout Pada Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(1), 133–139. <https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.507>
- Suherman, M. M., Ratnasari, S., Novianti, W., & Irmayanti, W. (2023). Pelatihan strategi pengelolaan (coping) stres untuk mereduksi stres pada remaja akibat perceraian orang tua. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 19–25. <http://jurnal.yoi.ac.id/index.php/dharmapublika/article/view/48/51>
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring dalam Masa Covid-19 dari Aspek Beban Kerja Mental. *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102–112. <http://183.91.79.105/index.php/techno-socio-ekonomika/article/download/426/260>
- Umiati, R., Putrian, M. P. M., Manzila, S. N. N., & Nurul, S. (2023). Analisis Kecepatan Beradaptasi dalam Belajar di Perkuliahan pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UNNES 2023. *Journal of Education and Technology*, 3(2), 214–224.
- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Winta, M. V. I., & Pribadi, A. S. (2020). Pelatihan Pemahaman tentang Coping Stress yang Tepat pada Guru Sekolah Inklusi. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(4), 493–498. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i4.4477>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886907001602>, 43(6), 1529–1540.