

**Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**  
Volume 2, Nomor 2, 2024, Halaman 42-49  
Licenced by CC BY-SA 4.0  
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10783152)  
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10783152>

## Efektivitas Teknik Cinema Therapy untuk Menurunkan *Academic burnout* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Rieska Cendra Ayu Wardhani<sup>1\*</sup>, Sitti Murdiana<sup>2</sup>, Ismalandari Ismail<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Makassar, Jl. AP. Pettarani Makassar

\*Email korespondensi: [rieskacaw@gmail.com](mailto:rieskacaw@gmail.com)

### Abstrak

Mahasiswa yang berhadapan dengan tekanan-tekanan akademik perkuliahan dan melampaui batas kemampuannya, cenderung mengalami *academic burnout* akibat dari kesulitan untuk mengatasi tekanan tersebut secara efisien. Mahasiswa mengalami *academic burnout* akan menunjukkan sikap *exhaustion* ditandai merasa kelelahan secara psikologis maupun fisik, sikap *cynicism* ketidakpedulian atau menjauhkan diri dari kegiatan perkuliahan, dan sikap *professional efficacy* dengan menurunnya kepercayaan diri sehingga cenderung pasif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *cinema therapy* untuk menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 12 mahasiswa, terbagi menjadi dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Kriteria partisipan penelitian ini yaitu mahasiswa (i) aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar berusia 19-25 tahun dan mengalami *academic burnout* kategori tinggi atau sedang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji Mann Whitney dan Wilcoxon dengan hasil hipotesis H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, maka teknik *cinema therapy* efektif menurunkan *academic burnout* pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Implikasi dalam penelitian ini menggambarkan penerapan teknik *cinema therapy* dapat membantu menurunkan secara signifikan terhadap *academic burnout* dialami oleh mahasiswa.

**Kata kunci:** *Academic burnout, Cinema therapy, Mahasiswa*

### Abstract

*Students who are faced with the academic pressures of lectures and exceed the limits of their abilities tend to experience academic burnout as a result of difficulties in dealing with these pressures efficiently. Students experiencing academic burnout will show an attitude of exhaustion characterized by feeling psychologically and physically tired, an attitude of cynicism of indifference or distancing themselves from lecture activities, and an attitude of professional efficacy with decreased self-confidence so that they tend to be passive. The aim of this research is to determine the effectiveness of cinema therapy techniques in reducing academic burnout in students at the psychology faculty of Makassar State University. The participants in this research were 12 students, divided into two groups, namely experimental and control. The criteria for participants in this research are (i) active students at the Faculty of Psychology, Makassar State University, aged 19-25 years and experiencing high or medium academic burnout. The sampling technique uses purposive sampling. This research uses Mann Whitney and Wilcoxon test analysis techniques with the results of the hypothesis H<sub>0</sub> being rejected and H<sub>a</sub> being accepted, so the cinema therapy technique is effective in reducing academic burnout in Makassar State University students. The implications of this research illustrate that the application of cinema therapy techniques can help significantly reduce the academic burnout experienced by students.*

**Keywords:** *Academic burnout, Cinema therapy, Students*

---

### Article Info

Received date: 29 January 2024

Revised date: 20 February 2024

Accepted date: 29 February 2024

## PENDAHULUAN

Sebutan label mahasiswa paling sering terdengar di lingkup perguruan tinggi maupun lingkungan masyarakat. Dr Misbah Fikianto sebagai Direktur Kemahasiswaan Kemenristekdikti menyebutkan usia angkatan mahasiswa berada rentang antara 19 tahun hingga 23 tahun, pada program studi Diploma dan Sarjana (BeritaSatu.com, 2018). Menurut Hurlock dewasa awal diawali masuk usia 18 tahun hingga kira-kira usia 40 tahun (Mawaadah, 2022). Perjalanan perkuliahan pun perlu banyak adaptasi dengan lingkungan kampus. Transisi siswa ke mahasiswa perlunya adaptasi

dengan lingkungan dan tuntutan perguruan tinggi seperti, tuntutan akademis, sosial, pribadi-emosional, dan tuntutan institusi (Rahmadani & Mukti, 2020). Tuntutan perkuliahan tidak terhindari dari lingkup aktivitas belajar dan kewajiban mengerjakan tugas-tugas studi bersifat akademis maupun non akademis (Avico & Mujidin, 2014). Tuntutan yang tidak dapat diatasi dengan baik oleh individu, berpotensi mengalami stres dan memunculkan gejala *burnout*.

Istilah *burnout* diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger yang bekerja pada agen pelayanan kesehatan dan bersama seorang psikolog sosial bernama Maslach yang menekuni ilmu emosi di tempat kerja (Zain, 2022). Individu dikatakan *burnout* apabila penurunan kualitas dan kinerja akibat bekerja secara terus-menerus hingga memunculkan stres di tempat kerja (Wardani & Pitensah, 2021). Schaufeli dkk. (2002) menyatakan *burnout* tidak serta-merta terasa oleh para pekerja penyedia layanan publik, akan tetapi dapat dialami juga oleh siswa dan mahasiswa. Penelitian Yang (2004) menemukan hasil temuan dari lapangan membuktikan *burnout syndrome* pada pribadi mahasiswa berdampak pada prestasi atau capaian akademik. Penelitian terbaru dari Jimenez-Ortiz (2019) menemukan sebanyak 52% mahasiswa mengalami *burnout* dengan tingkat stres tinggi 42.3%. Penelitian terbaru dari Jimenez-Ortiz (2019) menemukan sebanyak 52% mahasiswa mengalami *burnout* dengan tingkat stres tinggi 42.3%.

Adapun tiga gejala utama dari *academic burnout* yaitu, pertama merasakan kelelahan secara mental dan fisik mengidentifikasi dari perasaan energi terkuras, lesu, dan jenuh yang dapat membuat emosi marah muncul secara tiba-tiba. Kedua, merasa tidak bahagia dari tampak perilaku sinis, cuek, empati rendah, kehidupan hambar, dan menjauhkan diri dari lingkungan sekelilingnya. Ketiga, penurunan kepercayaan diri atas tidak kompeten dalam menyelesaikan tugas, pasif, dan cenderung menunda pekerjaan karena makin berusaha terasa sulit untuk dikerjakan (Zain, 2022). Lin dan Yang (2021) mengungkapkan *academic burnout* disebabkan faktor eksternal dan faktor internal. Faktor-faktor eksternal yaitu tekanan belajar, lingkungan pengajaran, dan hubungan interpersonal. Sementara itu dari faktor lingkungan keluarga seperti gaya pengasuhan (protektif), dukungan orang tua (minim mendapatkan perhatian), dan status ekonomi keluarga. Faktor-faktor internal adalah kepribadian dan harga diri.

Peneliti melakukan survei kepada mahasiswa dan masyarakat umum lainnya, bahwa dari 43 responden yang peneliti dapatkan permasalahan *academic burnout* banyak dipilih sebesar 30,2% dibandingkan 7 pilihan masalah lainnya yang dicantumkan oleh peneliti dalam survei. Peneliti melakukan survei lanjutan terhadap *academic burnout* sebanyak 35 responden dengan memberikan pernyataan-pernyataan beserta pilihan jawaban yang dapat dipilih sesuai dengan kondisi responden. Responden memilih penyebab dari *academic burnout* adalah “tuntutan tugas perkuliahan” sebesar 31.43%, Sementara penyebab lainnya yaitu, “kurang istirahat dari kesibukan akademik” sebesar 22.86%, “tuntutan diri tinggi mengejar kesempurnaan serta sukses secara akademik” sebesar 17.14%, “kesulitan menyelesaikan tugas” sebesar 14.29%, “tuntutan orang tua” sebesar 8.57%, dan “lingkungan belajar tidak kondusif” sebesar 5.71%. Selain itu penulis menyiapkan sejumlah pernyataan-pernyataan mengandung makna aspek *academic burnout*. Pernyataan aspek *exhaustion* menemukan hasil jumlah terbanyak pada pernyataan “sering merasakan lelah atau kurang tidur karena tekanan akademik” sebesar 97.14%. Pernyataan dari aspek *cynicism* memperoleh jumlah terbanyak pada “mengalami kesulitan mempertahankan motivasi dan semangat belajar” sebesar 77.14%. Responden “sering mengalami kelelahan akademik hingga cenderung menghindari tuntutan akademik” sebesar 71.43%. Pada aspek *professional efficacy* responden banyak memilih pada pernyataan “mengalami penurunan motivasi dan minat terhadap perkuliahan yang dijalani” sebanyak sebesar 71.43%. Pernyataan “tidak merasa percaya diri hingga kesulitan menyelesaikan tugas dengan baik” sebesar 68.57%. Pernyataan terakhir, “kegiatan belajar responden menurun dibandingkan sebelumnya” sebesar 54.29%.

Dampak negatif *academic burnout* memunculkan sikap malas mengerjakan tugas, rendahnya ketertarikan pada kegiatan belajar, stres, dan memengaruhi rendahnya kualitas hidup (Biremanoe, 2021). Pencegahan *burnout* dapat dilakukan melalui cara menonton film sebagai pencegah timbulnya stres yang berlebihan (Sudjiwanati, 2022). Sejalan hasil survei sebagian besar responden memberikan pendapat untuk mengurangi *academic burnout* dengan menonton film yang disebutkan oleh 16 orang (45,71%) lebih banyak dibandingkan pilihan jawaban lainnya. Menonton film sesuai dengan genre yang diminati dan sesuai dengan perasaan dialami akan menjadi pilihan tepat untuk melepaskan emosi yang menumpuk (Pijar Psikologi, 2020). Individu dengan kondisi

*academic burnout* membutuhkan motivasi diri yang dapat diperoleh dari sajian video-video yang ditampilkan dari internet dan berguna sebagai stimulus menginspirasi diri individu (Hartanti, 2018). Solikhatin dan Lubis (2021) menyebutkan pemberian video kepada orang yang tepat, dapat melepaskan emosi yang mengganggu, membantu pemulihan diri, dan meningkatkan kemajuan diri dengan berkeinginan membuka diri serta belajar dari makna isi video.

*Cinema therapy* merupakan teknik terapi kreatif yang menggunakan film untuk membantu klien (Nur, 2020). *Cinema therapy* diperkenalkan oleh Dr. Gary Solomon yang menulis penerapan film sebagai terapi. Terapi ini muncul dari gambaran terapi *bibliotherapy* atas penggunaan intervensi film atau video (audio-visual) dalam proses konseling (Suwanto & Nisa, 2017). *Cinema therapy* termasuk pada teori *cognitive behavior therapy* yang memiliki peran penting terhadap pemahaman dan keyakinan individu yang dapat merekonstruksi kognitif (Halimah dkk., 2021). Hankir dkk. (2015) istilah *cinema therapy* merujuk pada penggunaan media film sebagai alat terapi, dalam memberikan penanganan bagi klien guna mengatasi masalah seperti krisis identitas. Ginting (2023) menyatakan bahwa *cinema therapy* merupakan terapi memanfaatkan pemeran atau aktor sebagai pembawa karakter maupun perilaku dalam film yang dikemas sedemikian rupa menjadi video berdurasi panjang, mengandung makna tertentu, dan berdampak positif pada kehidupan penonton.

Penggunaan film pada terapi bertujuan menumbuhkan karakter diri dan sarana menampilkan manfaat dari sifat-sifat karakter positif yang muncul dalam film. Selain itu, film dapat memberikan jangkauan wawasan mengenai masalah dihadapi klien dan membantu penyelesaian masalah. Film membantu individu untuk mudah mempelajari keterampilan hidup dengan melihat individu lain saat menghadapi suatu masalah dan peristiwa kehidupan (Hamilton, 2023). Film secara alami dapat menghubungkan dunia imajinasi, kreativitas, dan kebaruan daya berpikir individu. Selain itu film sebagai sumber inspirasi, instruksi, dan pencerahan yang menuntun penonton mengikuti alur pasang surut kehidupan, perasaan maupun emosi yang berkaitan pada dirinya melalui proses kognisi (Fatemi, 2022). Dari uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian yang membahas efektivitas teknik *cinema therapy* untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar.

## METODE

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dan jenis eksperimen ulang non-random (*non-randomized pre-test – post-test control group design*). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa (i) aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, berusia 19-25 tahun (usia dewasa awal), mengalami *academic burnout* kategori tinggi atau sedang dari hasil *screening* skala penelitian. Penelitian ini menggunakan skala *academic burnout* untuk mengukur efektivitas pemberian *cinema therapy* pada *pre-test* dan *post-test*. Skala yang digunakan adalah skala *likert* yaitu skala MBI – SS (*maslach burnout inventory – student survey*) disusun oleh Schaufeli dan Salanova (2007). Penggunaan skala modifikasi pada penelitian ini bersumber dari penelitian terdahulu oleh Arlinkasari dan Akmal (2017). Skala *academic burnout* terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* yang berjumlah 15 butir pernyataan disertai enam alternatif jawaban dari rentang tidak pernah, hampir tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sering sekali, dan selalu. Aspek-aspek *academic burnout* terdiri dari *exhaustion*, *cynism*, dan *professional efficacy*.

Selanjutnya penelitian eksperimen ini mengikuti landasan empat tahapan *cinema therapy* dari Ikatan Konselor Indonesia. (1) Tahap pembentukan, yaitu tahap membuat pengelompokan terhadap sejumlah individu yang bersedia mengikuti serangkaian kegiatan *cinema therapy* dengan tujuan sama. Tahap ini memerlukan penentuan jumlah pertemuan, memperoleh kesediaan anggota kelompok dengan menyetujui komitmen, dan menetapkan tujuan kegiatan. (2) Tahap peralihan yaitu tahap mengarahkan dan membawa kegiatan awal ke kegiatan berikutnya yang terorganisasi sesuai dengan tercapainya tujuan kelompok. (3) Tahap kegiatan yaitu tahap inti berfokus pada permasalahan partisipan kelompok dan memperbaikinya. Tahap ini meliputi: pemilihan film, menentukan film yang dapat dijadikan penugasan rumah, dan melakukan diskusi bersama mengenai isi film. (4) Tahap penutupan merupakan tahap akhir untuk mengecek capaian kegiatan. Pada pertemuan ini setiap peserta dapat memberikan pendapat mengenai perasaan usai menjalani proses kegiatan inti (Suwanto & Nisa, 2017).

**HASIL****Deskriptif Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang termasuk kategori *academic burnout* tinggi atau sedang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2023 dan 1 November 2023, di ruangan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Partisipan sebanyak 14 orang yang berpartisipasi, namun 1 partisipan dari kelompok eksperimen hasil *pre-test* tidak memenuhi kriteria, dan 1 partisipan dari kelompok kontrol tidak mengikuti hari kedua penelitian.

Tabel 1. Deskriptif Partisipan Penelitian Kelompok Eksperimen

Karakteristik	Kategori	Frekuensi			
		Eksperimen	%	Kontrol	%
Jenis kelamin	Laki-laki	0	0%	0	0%
	Perempuan	6	100%	6	100%
Usia	19-20	0	0%	2	33,3%
	21-25	6	100%	4	66,6%
Angkatan	2019	6	100%	2	33,3%
	2020	0	0%	1	16,6%
	2021	0	0%	2	33,3%
	2022	0	0%	1	16,6%

Skala *academic burnout* akan digunakan untuk mengukur perbedaan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan. Uji reliabilitas skala *academic burnout* memperoleh skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872 yang termasuk kategori bagus (Periantalo, 2015). Hasil pengukuran skala dilakukan analisis statistik deskriptif menggunakan aplikasi JASP 0.14.1. Penelitian ini menggunakan kategorisasi hipotetik dengan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah dari acuan rumus (Widhiarso, 2020).

Tabel 2. Rata-rata dan kategorisasi

Mean kelompok eksperimen		Mean Kelompok kontrol		Interval	Kategori	F	%
<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>				
36,6	21,5	37,5	34,1	< 30	Rendah	4	17%
				30 – 60	Sedang	20	83%
				60 <	Tinggi	0	0%
Total						24	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* pada kelompok eksperimen dikategorikan sedang, dan mengalami penurunan nilai pada rata-rata *post-test* yang dikategorikan rendah. Sementara pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* mengalami penurunan nilai yang sedikit namun kategori tidak mengalami perubahan yaitu sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar mengalami *academic burnout* kategori sedang sebelum diberikan perlakuan *cinema therapy*.

Tabel 3. Tabulasi skala *academic burnout* partisipan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pemberian *cinema therapy*

<i>Academic Burnout</i>		Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
		n = 6	%	n = 6	%
<i>Pre-test</i>	Rendah	0	0%	0	0
	Sedang	6	100%	6	100%
	Tinggi	0	0%	0	0
<i>Post-test</i>	Rendah	4	66,6%	0	0
	Sedang	2	33,3%	6	100%

Tinggi	0	0%	0	0
--------	---	----	---	---

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa partisipan kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan *cinema therapy* mengalami perubahan nilai ke kategori rendah dibandingkan dengan partisipan dari kelompok kontrol.

### Hasil Uji Hipotesis

Menurut Creswell (2016) hipotesis kuantitatif (*quantitative hypotheses*) merupakan prediksi yang diciptakan oleh peneliti mengenai hubungan antar variabel sesuai dugaan harapan peneliti. Hipotesis akan dianalisis menggunakan uji non parametrik yang memiliki syarat jumlah peserta penelitian kurang dari 30 responden (Karmini, 2020). Kemudian uji *Mann Whitney* bertujuan untuk mengetahui apakah dua sampel independen yang diperoleh berasal dari satu populasi yang sama (Azwar, 2016). Terakhir pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*. Kedua uji hipotesis tersebut menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistics 26 for windows*.

Tabel 4. Hasil Uji Mann Whitney

Data	Asymp. Sig. (2-tailed)	Kategori
Selisih <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	0,024	Signifikan

Pada tabel 4, diperoleh nilai signifikansi dari selisih *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol (*gain score*) sebesar  $p = 0,024$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian nilai signifikansi tersebut mempunyai arti yaitu ada perbedaan skor *academic burnout* pada kelompok eksperimen yang diberikan manipulasi *cinema therapy* dengan kelompok kontrol tanpa diberikan manipulasi *cinema therapy*.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis dari Uji Wilcoxon

Data	Kelompok	Asymp. Sig. (2-tailed)	Kategori
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Eksperimen	0,027	Signifikan
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Kontrol	0,115	Tidak signifikan
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Dua kelompok	0,005	Signifikan

Uji hipotesis dianalisis dengan uji *Wilcoxon* terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok, diperoleh nilai *Asymp. Sig* = 0,005 ( $p < 0,05$ ). Nilai signifikansi pada masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka teknik *cinema therapy* efektif menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini terungkap bahwa *cinema therapy* memberikan dampak positif untuk menurunkan *academic burnout* terhadap mahasiswa, dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 36,6 dan *post-test* sebesar 21,5. Penurunan pada kelompok eksperimen dikatakan signifikan karena hasil perbandingan terhadap kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan *Mann Whitney* adalah 0,024 ( $p < 0,05$ ) serta *Wilcoxon* adalah 0,005 ( $p < 0,05$ ). Sementara terhadap kelompok kontrol menunjukkan penurunan skor namun tidak memberikan dampak positif secara signifikan dari nilai rata-rata *pre-test* sebesar 37,5 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 34,1. Sehingga dapat disimpulkan mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dan pemberian *cinema therapy* mencapai efek positif dalam tingkat kategori rendah terhadap *academic burnout* dan perubahannya cukup baik dibandingkan dengan kelompok kontrol atau tanpa diberikan perlakuan.

Selain itu, skor *academic burnout* antara *pre-test* dan *post-test* partisipan bergerak dari angka 10 hingga 45, dengan pemberian kategori skor yang dibawah 30 termasuk *academic burnout* rendah. Penggunaan skala penelitian ini dari acuan Arlinkasari dan Akmal (2017) mahasiswa yang mempunyai skor *academic burnout* dibawah 28 dikategorikan rendah. Penelitian lain dari Agustriandri (2021) menggunakan skala yang sama kepada fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, skor *academic burnout* dibawah 30 dikategorikan rendah. Sementara penelitian terdahulu yang serupa adalah Niswatin dan Naqiyah (2020) memperoleh hasil penerapan teknik instruksi diri dan film pendek dapat mengurangi kejenuhan belajar pada siswa

kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah. Penelitian dari Rimonda dkk. (2020) menemukan bahwa teknik *cinema therapy* efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMPN 1 Metro.

Karakteristik partisipan lain yaitu kategori usia (20-22 tahun) dan angkatan (2019-2022), berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* partisipan bukan menjadi alasan meninggi atau rendahnya skor *academic burnout*. Tahun angkatan partisipan menginjak usia dewasa awal atau usia mahasiswa yang masih mempunyai kemungkinan mengalami ketidakstabilan psikologis terhadap pendidikan. Putri dkk. (2023) menemukan hasil penelitiannya bahwa, tidak ada gambaran perbedaan antara usia dengan *academic burnout* dialami oleh mahasiswa. Sementara berbeda dengan penelitian dari Gabola (2021) menemukan bahwa siswa berusia 17-19 tahun lebih berisiko mengalami *academic burnout* dibandingkan dengan siswa usia 13-15 tahun, dikarenakan tuntutan dan beban akademik yang berbeda antara kedua jenis usia tersebut. Maslach (2001) menyebutkan beberapa penelitian menemukan individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi rentan mengalami *burnout*, sebab mereka memiliki tanggung jawab tinggi terhadap tugas yang diterima, ekspektasi tinggi, dan stres apabila ekspektasi tidak terwujud sesuai keinginan.

Mahasiswa mengalami *academic burnout* ditinjau dari tiga dimensi yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy*. Mahasiswa yang mengalami *exhaustion* dipengaruhi faktor yang memengaruhinya. Partisipan penelitian mengungkapkan bahwa dirinya mengalami hambatan-hambatan sebagai mahasiswa akhir. Hambatan mahasiswa akhir dalam proses pengerjaan skripsi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal berupa hambatan fisik dengan mengalami kelelahan hingga sakit dan hambatan psikis dari pengaruh kognitif, afektif, serta psikomotorik. Sementara kategori eksternal meliputi menurun atau ketiadaan motivasi, gangguan emosional, kesulitan penyusunan skripsi, bimbingan, fasilitas, keluarga, dan kegiatan lain individu (Wangid & Sugiyanto, 2013). Hambatan yang berlebihan disertai tidak sanggup mengelola permasalahan dengan efisien, dapat mengganggu performa akademik mahasiswa. Selain itu Biremanoe (2021) menyatakan kelelahan disebabkan tugas akademik bersamaan dengan munculnya permasalahan atau kejadian lain yang berlebihan menyebabkan individu menjadi *burnout*. Oleh karenanya *academic burnout* dapat muncul yang disebabkan oleh dirinya sendiri maupun situasi yang sedang dihadapi.

Dimensi pada *cynicism* yang cenderung melakukan penghindaran, seminimal mungkin untuk dicegah karena berdampak pada individu untuk enggan menghadapi dan memenuhi tanggung jawab tugasnya. Pencegahan partisipan mengakui dirinya perlu introspeksi diri, menjadi pribadi yang lebih baik dengan menghargai waktu diimbangi pemberian apresiasi diri. Individu memaksakan diri untuk melakukan sesuatu kegiatan dengan waktu yang lama, semakin lama individu akan merasa terbebani yang nantinya menurunkan produktivitas disertai kehilangan minat dengan menghindari sumber beban. Pada penelitian Septiani dan Triariani (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* dengan produktivitas pada mahasiswa, hal tersebut segera ditangani dengan menentukan prioritas yang tepat, menurunkan ekspektasi pada diri sendiri, dan memberikan apresiasi diri guna mengatasi *burnout*. Bersamaan dengan pendapat Fang (2016) bahwa evaluasi diri secara positif memberikan kontribusi yang membangun terhadap meningkatnya motivasi untuk mencapai tujuan akademik, dan dapat memecahkan tantangan sehingga aspek *academic burnout* yaitu *emotional exhaustion* pun berkurang (Luo dkk., 2016).

Dimensi *academic burnout* pada *professional efficacy* berdampak pada diri merasakan lelah mental sehingga merasa diri tidak berdaya untuk melakukan sesuatu. Dengan pemberian *cinema therapy* membantu individu memperbaiki dorongan emosional diri menjadi lebih positif, tidak lepas dari tujuan asal-usul penciptaan film untuk bisa dirasakan dan memberikan manfaat kepada penonton (*cinema therapy*). Akademik menjadi optimal dibarengi adanya motivasi diri (Ahkam dkk., 2020). Sesuai ungkapan yang diberikan oleh partisipan, menyatakan dirinya terjadi peningkatan motivasi setelah diberikan *cinema therapy*. Partisipan menemukan sudut pandang yang berbeda mengenai kehidupan sehingga pemaknaan diri menjadi luas. Newton mengungkapkan karakter film dapat menanam bibit untuk pertumbuhan, membingkai ulang suatu masalah, dan memodelkan pemecahan masalah yang sehat, lalu individu dapat mengaktualisasikan pada kehidupannya (Gregerson, 2010). Oleh karenanya film mampu membangkitkan eksplorasi diri (Suwanto & Nisa, 2017).

*Cinema therapy* merupakan terapi yang memberikan dukungan kondisi mental. Penggunaan terapi ini digunakan pada kegiatan terapeutik yang tidak menghilangkan gejala atau penyakit pada suatu kelainan psikologis, melainkan dukungan mental untuk menghadapi kehidupan individu berada ambang kesulitan (Smieszek, 2019). Penerapan *cinema therapy* sebagai manipulasi penelitian ini, mampu meregulasikan emosi partisipan untuk membantu individu merefleksikan kondisi *burnout* yang dialami dengan pengalihan melalui film dan diskusi. Supaya individu dapat menerima kondisi yang dialami, kemudian merekonstruksi kognitif diri dengan mengubah pandangannya secara positif dan mencegah ketidakstabilan psikologis saat dihadapkan kembali situasi yang kemungkinan menimbulkan suatu stres atau tekanan. Sama halnya ungkapan partisipan penelitian eksperimen ini bahwa dirinya menikmati dan nyaman saat mengikuti kegiatan *cinema therapy* yang diberikan kepadanya. Partisipan merasa terbantu diberikan kondisi atau situasi nyaman yang dapat menggeserkan emosi negatif kepositif.

## SIMPULAN

Hasil uji hipotesis penelitian ini diperoleh bahwa teknik *cinema therapy* efektif menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan uji analisis hipotesis nilai signifikansi kepada kelompok eksperimen dan kontrol sebesar Asymp. Sig = 0.005 ( $p < 0,05$ ), maka terdapat perbedaan signifikan pada skor partisipan sebelum dan sesudah diberikan teknik *cinema therapy*. Kelompok eksperimen terjadi penurunan skor *mean* antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 15, sementara skor kelompok kontrol menurun sebanyak 3,4.

## REFERENSI

- Agustriandri, F. (2021). Hubungan antara Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang di Masa Perkuliahan Daring. *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Ahkam, M., Anwar, H., & Aryanti, A. (2020). *The Application of Token Economy Method to Increase the Middle School Students' Motivation in Learning Mathematics*. 481, 165–167.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81.
- Avico, R. S., & Mujidin, M. (2014). Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bengkulu yang Bersekolah di Yogyakarta. *Journal:eArticle, Universitas Ahmad Dahlan dalam Empathy*, 2(2), 62–65.
- Azwar, S. (2016). *Aplikasi Mudah Statistika Non-Parametrik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BeritaSatu.com. (2023). *Menristekdikti: Mahasiswa Indonesia Mencapai 7,5 Juta*. beritasatu.com. <https://www.beritasatu.com/nasional/521969/menristekdikti-mahasiswa-indonesia-mencapai-75-juta>
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165-172.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (A. Fawaid & R. K. Pancasari (eds.); 4th ed.)* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fang, L. (2016). Educational Aspirations of Chinese Migrant Children: The Role of Self-esteem Contextual and Individual Influences. *Learning and Individual Differences*, 50, 195–202.
- Fatemi, M. S. (2022). *Film Therapy: Practical Applications in a Psychotherapeutic Context*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Gabola, P., Meylan, N., Hascoët, M., De Stasio, S., & Fiorilli, C. (2021). Adolescents' School Burnout: A Comparative Study between Italy and Switzerland. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 849-859.
- Gregerson, M. B. (Ed.). (2010). *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. New York: Springer.
- Halimah, C. H. N., Purwati, & Lianasari. (2021). The Effectiveness of Cinema Therapy-Based Cognitive Behavior Therapy Group Counseling Approach to Reduce Decadence of Moral Behavior. *Prosiding University Research Colloquium*, 391–399.
- Hamilton, J. (2023). Movies on the couch: The MOVIE Model of Film Therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 00, 1–5.

- Hankir, A., D. H., Zaman, R., & Agius, M. (2015). Cinematherapy and Film as an Educational Tool in Undergraduate Psychiatry Teaching: A Case Report and Review of the Literature. *Psichiatria Danubina*, 27, 136-42.
- Hartanti, A. (2018). *33 Ways to Increase Self Motivation*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Jiménez-Ortiz, J., Islas-Valle, R., Jiménez-Ortiz, J., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M., & González-Salazar, F. (2019). Emotional Exhaustion, Burnout, and Perceived Stress in Dental Students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259.
- Karmini. (2020). *Statistika Non Parametrik*. Samarinda: Mulawarman University Press.
- Lin, F., & Yang, K. (2021). The External and Internal Factors of Academic Burnout: *In 2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021) Atlantis Press*, 615, 1815–1821.
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The Effect of Perfectionism on School Burnout Among Adolescence: The Mediator of Self-esteem and Coping Style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202–208.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Mawaadah, Nur'aini, Armita Sari, Shofia. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Pasaman Barat: Cv. Azka Pustaka.
- Niswatin, K., & Naqiyah, N. (2020). Penerapan Kombinasi antara Teknik Instruksi Diri dan Film Pendek untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI TKR di SMK Assa'adah Bungah. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 11(4).
- Nur, H. (2020). *Konseling di Era Revolusi Industri 4.0 Profesi Konseling dalam Menghadapi Tantangan Zaman*. Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pijar Psikologi. (2020). *Yang Belum Usai: Kenapa Manusia Punya Luka Batin?*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 379-386.
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 158-166.
- Rimonda, R., Bulantika, S. Z., Latifah, H., & Khasanah, I. (2020). The Influence of Cinematherapy Against Academic Anxiety in Students. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 10(1), 57-62.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy Or Inefficacy, That's The Question: Burnout and Work Engagement, and Their Relationships With Efficacy Beliefs. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20(2), 177–196.
- Septiani, Y., & Triariani, M. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Produktivitas Mahasiswa PGSD Universitas Kuningan. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 1(3), 161-167.
- Sialaggan, A. M., & Ginting, F. S. H. (2023). *Konsep Diri Evidence-Based practice*. Solok: CV. Mitra Cendekia Media.
- Smieszek, M. (2019). Cinematherapy as a Part of the Education and Therapy of People with Intellectual Disabilities, Mental Disorders and as a Tool for Personal Development. *International Research Journal for Quality in Education*, 6(1), 30–34.
- Solikhatin, N. H., & Lubis, H. (2021). Efektivitas Terapi Film dalam Meningkatkan Harga Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 535-547.
- Sudjiwanati. (2022). *Psikologi Industri dan Organisasi Masyarakat Era 5.0*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2017). Cinema Therapy Sebagai Intervensi dalam Konseling Kelompok. *Proceedings Jambore Konselor*, 3, 147–152.
- Wangid, M. N., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi Hambatan Struktural dan Kultural Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 24-26.

- Wardani, L. M. I., & Pitensah, C. N. (2021). *Religiosity, Psychological Capital, dan Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Widhiarso, W. (2020). *KATEG: Program Bantu Analisis Kategorisasi Skor*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
- Zain, E. (2022). *Bebas Burnout; Tangguh Tanpa Rasa Jenuh*. Jakarta: TransMedia.