INTISARI Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat
Volume 4 Nomor 2, Desember 2026; Hlm. 118–123
E-ISSN 2987-5692; https://doi.org/10.58227/intisari.v4i2.461

Pemberdayaan Mahasiswa dan Komunitas Kampus melalui Psikoedukasi Berbasis Nilai Tallu Lolona untuk Mencegah Kelelahan Akademik

Irene Hendrika Ramopoly[1]*, Yusuf Hanafi[1], Ninik Setiyowati[1]

[1]Universitas Negeri Malang, Indonesia
*irene.hendrika.2501139@students.um.ac.id

Article Info

Keywords:
academic burnout; psychoeducation; tallu lolona; campus community; students

Kata Kunci:
kelelahan akademik; psikoedukasi; tallu lolona; komunitas kampus; mahasiswa

Article History
Received: 2026-10-30
Reviewed: 2026-11-03
Accepted: 2026-11-20

Lisensi: cc-by-sa

Abstract

Academic burnout can harm students' mental health, motivation, and learning engagement. This community service activity introduced ways to recognize and prevent academic burnout through the Identify, Manage, and Prevent approach combined with the cultural values of tallu lolona. It was held on 26 October 2026 at Campus 1 of Universitas Kristen Indonesia Toraja and involved eight students from the Tourism Study Program. The activities comprised learning sessions, group case-study discussions with worksheets, group presentations, free drawing as a medium of emotional expression, brief relaxation with music and positive affirmations, and individual and group evaluation and reflection. Participants were enthusiastic in discussions, identified signs and causes of academic burnout in the case examples, and proposed prevention strategies such as prioritizing tasks, getting enough rest, and seeking social support or help. Tallu lolona served as a cultural framework for reflecting on self-awareness, a supportive environment, balance, and responsibility. These findings describe participation and reflection only; learning gains and changes in burnout were not measured.

Abstrak

Kelelahan akademik dapat merugikan kesehatan mental, motivasi, dan keterlibatan belajar mahasiswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memperkenalkan cara mengenali dan mencegah kelelahan akademik melalui pendekatan Mengidentifikasi, Mengelola, dan Mencegah yang dikombinasikan dengan nilai budaya tallu lolona. Kegiatan dilaksanakan pada 26 Oktober 2026 di Kampus 1 Universitas Kristen Indonesia Toraja dan melibatkan delapan mahasiswa Program Studi Pariwisata. Rangkaian kegiatan meliputi sesi belajar, diskusi kelompok dengan studi kasus dan lembar kerja, presentasi kelompok, menggambar bebas sebagai wadah ekspresi emosi, relaksasi singkat dengan musik dan afirmasi positif, serta evaluasi dan refleksi individu maupun kelompok. Peserta antusias berdiskusi, mengidentifikasi tanda dan penyebab kelelahan akademik pada contoh kasus, dan mengusulkan strategi pencegahan seperti memprioritaskan tugas, istirahat cukup, serta mencari dukungan sosial atau bantuan dari lingkungan sekitar. Nilai tallu lolona berfungsi sebagai kerangka budaya untuk refleksi kesadaran diri, lingkungan yang mendukung, keseimbangan, dan tanggung jawab. Temuan ini menggambarkan partisipasi dan refleksi peserta; peningkatan pengetahuan dan perubahan kelelahan akademik tidak diukur.

How to Cite (APA)

Ramopoly, I. H., Hanafi, Y., & Setiyowati, N. (2026). Pemberdayaan Mahasiswa dan Komunitas Kampus melalui Psikoedukasi Berbasis Nilai Tallu Lolona untuk Mencegah Kelelahan Akademik. *Intisari: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, *4*(2), 118–123. https://doi.org/10.58227/intisari.v4i2.461

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik berupa tugas, ujian, aktivitas organisasi, dan tenggat waktu. Tuntutan yang berlanjut tanpa pemulihan dan dukungan yang cukup meningkatkan risiko kelelahan akademik, yang dilaporkan di banyak negara (Jagodics & Szabo, 2023; Kaggwa et al., 2021; Rosales-Ricardo et al., 2021). Kerangka tuntutan dan sumber daya studi menjelaskan bahwa tuntutan berkaitan dengan kelelahan, sedangkan sumber daya berkaitan dengan keterlibatan (Bakker & Mostert, 2024; Lesener et al., 2020).

Respons mahasiswa terhadap tekanan bergantung pada penilaian atas tuntutan dan sumber daya yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1984), dan stres yang berkelanjutan dapat

memengaruhi kesejahteraan dan prestasi akademik (Pascoe et al., 2020). Psikoedukasi memperkenalkan pengetahuan, keterampilan, dan opsi dukungan, sedangkan intervensi untuk mengurangi kelelahan pada mahasiswa perlu dinilai hasilnya (Madigan et al., 2024).

Aktivitas ekspresif seperti menggambar telah diteliti untuk mengelola kecemasan mahasiswa (Becerra et al., 2022; Turturro & Drake, 2022). Nilai tallu lolona dalam budaya Toraja memuat filosofi yang menghubungkan kehidupan manusia dengan lingkungannya (Patrecia & Prayuda, 2022; Welem, 2023). Kegiatan ini bertujuan memperkenalkan tanda kelelahan akademik, strategi manajemen diri, ekspresi emosi, relaksasi, dan refleksi nilai tallu lolona bagi mahasiswa Universitas Kristen Indonesia Toraja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 26 Oktober 2026, pukul 13.00–16.00 Wita di Kampus 1 Universitas Kristen Indonesia Toraja. Pesertanya delapan mahasiswa Program Studi Pariwisata: enam mengikuti seluruh sesi secara aktif dan dua bertugas mendokumentasikan kegiatan. Pendekatan yang digunakan adalah psikoedukasi partisipatif yang melibatkan peserta langsung dalam pembelajaran dan refleksi pengalaman, bukan penyampaian informasi satu arah.

Tahap pertama adalah penyampaian materi tentang kelelahan akademik, tandanya pada aspek fisik, emosional, pikiran, dan perilaku, serta manajemen beban dan strategi pencegahan, melalui pendekatan Mengidentifikasi, Mengelola, dan Mencegah yang diintegrasikan dengan nilai tallu lolona. Tahap kedua adalah diskusi kelompok dan pengisian lembar kerja untuk menganalisis kasus kelelahan akademik, mencakup masalah, penyebab, strategi manajemen, dukungan yang diperlukan, dan nilai tallu lolona. Tahap ketiga adalah presentasi hasil diskusi. Tahap keempat adalah menggambar bebas dan menjelaskan gambar sebagai latihan mengenali dan mengomunikasikan emosi, bukan teknik proyektif atau instrumen diagnostik. Tahap kelima adalah relaksasi singkat dengan musik yang menenangkan dan afirmasi positif sebagai aktivitas edukasi, bukan terapi klinis. Tahap keenam adalah evaluasi dan refleksi akhir secara individu dan kelompok mengenai pengalaman, makna materi, dan strategi mencegah kelelahan akademik.

Evaluasi bersifat deskriptif, berdasarkan pengamatan fasilitator terhadap keterlibatan peserta dalam diskusi, pengerjaan lembar kerja, presentasi, menggambar, relaksasi, dan refleksi. Hasil dipisahkan menjadi aktivitas yang dilakukan, respons yang teramati, dan hasil psikologis yang memerlukan pengukuran lanjutan. Pengetahuan dan tingkat kelelahan akademik tidak diukur karena tidak ada data kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi melibatkan delapan mahasiswa Program Studi Pariwisata, yaitu enam peserta aktif dan dua mahasiswa yang bertugas mendokumentasikan kegiatan. Seluruh rangkaian terlaksana, dan peserta antusias terutama dalam diskusi kelompok, pengerjaan lembar kerja, dan penyampaian hasil diskusi (Gambar 1). Pendekatan partisipatif ini sejalan dengan study crafting, yaitu penyesuaian tuntutan dan sumber daya studi oleh mahasiswa yang dikaitkan dengan keterlibatan dan kelelahan akademik (Korner et al., 2023). Antusiasme peserta merupakan tanda proses, bukan bukti efektivitas atau peningkatan pengetahuan yang terukur.



Gambar 1. Penyampaian materi psikoedukasi dan fasilitator kepada mahasiswa

Hasil diskusi kelompok dan integrasi nilai-nilai tallu lolona

Dalam diskusi kasus, peserta mengenali tanda kelelahan akademik pada aspek pikiran, emosi, perilaku, dan manajemen waktu, misalnya sulit berkonsentrasi, overthinking, menarik diri dari hubungan sosial, merasa kecewa, dan menyalahkan diri sendiri. Pemicu yang dikemukakan meliputi terlalu banyak tugas, jadwal kuliah yang padat, keterlibatan organisasi, kesulitan mengatur waktu, kurang istirahat, hubungan sosial yang kurang baik, dan tekanan untuk memperoleh nilai bagus (Gambar 2). Identifikasi ini merupakan interpretasi atas skenario kasus, bukan diagnosis, dan sejalan dengan kerangka tuntutan dan sumber daya studi (Lesener et al., 2020).



Gambar 2. Peserta berdiskusi dan mengerjakan lembar kerja dan lembar kerja studi kasus

Peserta mengaitkan kasus dengan tiga nilai tallu lolona yang dimaknai sebagai kerangka refleksi (Patrecia & Prayuda, 2022; Welem, 2023). Lolo tau mendorong kesadaran diri, yaitu mengenali kekuatan dan batas diri sehingga keterbatasan tidak menjadi alasan menyalahkan diri secara berlebihan. Lolo tananan menekankan hubungan yang mendukung dan pertumbuhan yang realistis, termasuk kesediaan mencari bantuan. Lolo patuoan berkaitan dengan keseimbangan dan tanggung jawab, yakni mengelola beban dan prioritas secara realistis serta memberi waktu untuk pulih. Nilai ini ditempatkan sebagai sumber makna kontekstual, bukan alat diagnostik atau pengganti layanan psikologis profesional, dan tidak ada analisis isi yang memungkinkan penilaian internalisasi nilai atau perubahan sikap.

Strategi yang diusulkan peserta meliputi menyusun jadwal berdasarkan prioritas dan tenggat, mengerjakan tugas secara bertahap, menghindari begadang, menyeimbangkan kuliah, organisasi, dan tugas akhir, belajar bersama teman, mengelola pikiran negatif, serta mencari bantuan dari teman, keluarga, dosen, atau layanan konseling kampus. Strategi ini hanya bersumber dari diskusi dan refleksi peserta, sehingga kegiatan ini tidak dapat menunjukkan bahwa strategi tersebut mengurangi kelelahan akademik. Penilaian semacam itu memerlukan pengukuran hasil yang memadai (Madigan et al., 2024).

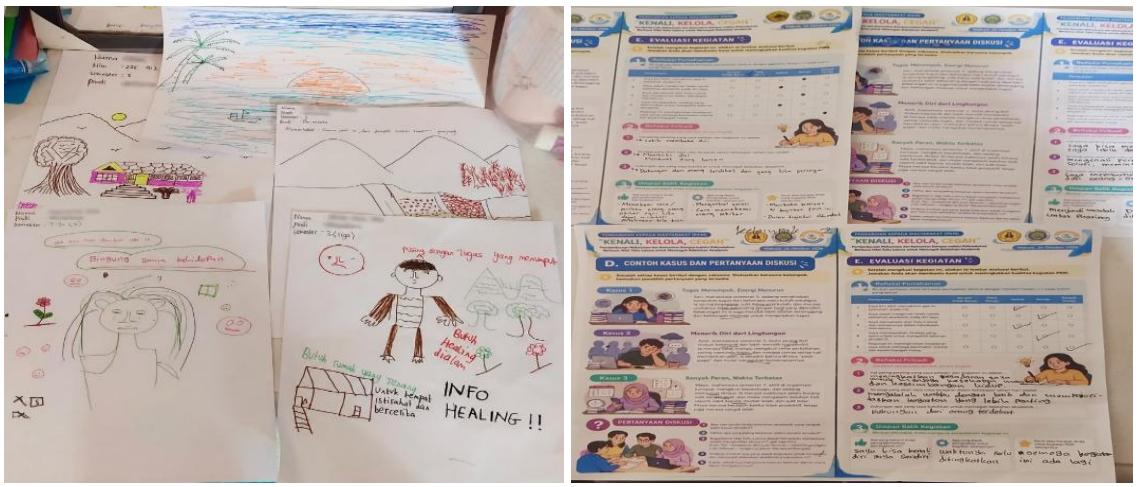
Menggambar bebas, relaksasi, dan afirmasi positif

Peserta menggambar bebas sesuai keinginan dan suasana hati, lalu menjelaskan karya mereka sebagai latihan mengenali dan mengomunikasikan emosi (Gambar 3). Gambar tidak ditafsirkan secara psikologis dan tidak digunakan untuk menilai emosi atau kepribadian. Becerra et al. (2022) serta Turturro dan Drake (2022) meneliti aktivitas menggambar untuk mengelola kecemasan mahasiswa, tetapi tidak mengukur kelelahan akademik. Karena itu, kegiatan ini tidak dapat disimpulkan mengurangi kelelahan akademik, dan bukan merupakan terapi seni.

Latihan relaksasi dengan musik yang menenangkan dan afirmasi positif dari fasilitator menjadi contoh pengelolaan ketegangan sehari-hari dan membantu peserta menghadapi tantangan akademik selangkah demi selangkah. Pendekatan ini berkaitan dengan pentingnya regulasi emosi bagi kesejahteraan (Gross, 1998). Pada pembelajaran daring berbasis terapi penerimaan dan komitmen, perubahan cara mahasiswa mengelola waktu, usaha, dan perhatian berkaitan dengan perubahan risiko kelelahan studi (Raiha et al., 2024). Kegiatan ini bukan terapi klinis, dan efektivitasnya memerlukan pengukuran psikologis yang tepat.

Evaluasi dan refleksi individu serta kelompok

Refleksi kelompok menghasilkan lima wawasan utama: pemahaman yang lebih jelas tentang kelelahan akademik, kemampuan mengenali tandanya pada diri sendiri, pemahaman nilai tallu lolona, strategi mengelola stres akademik, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Pada refleksi individu, peserta berencana mengelola waktu dan prioritas, menulis jurnal untuk mengekspresikan emosi, dan mencari dukungan dari orang tua, teman, atau orang terpercaya. Refleksi ini menunjukkan bahwa materi dipandang sebagai panduan strategi sehari-hari, tetapi tidak menunjukkan perubahan perilaku yang bertahan lama, peningkatan pengetahuan, atau tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah.



Gambar 3. Hasil menggambar bebas sebagai media ekspresi emosi dan lembar evaluasi serta refleksi peserta

Capaian dan keterbatasan program

Dari segi proses, kegiatan terlaksana sesuai rancangan, yaitu pembelajaran berbasis kasus, refleksi budaya lokal, ekspresi emosi melalui gambar, relaksasi, dan evaluasi kelompok, dengan keterlibatan aktif dan komunikasi antarpeserta (Gambar 4). Keterbatasannya, hanya delapan mahasiswa dari satu program studi yang berpartisipasi, dan tidak ada pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan untuk menilai pengetahuan, regulasi emosi, efikasi diri, atau kelelahan akademik. Kegiatan berikutnya perlu menyusun instrumen evaluasi pengetahuan dan memantau rencana tindak peserta setelah kegiatan.



Gambar 4. Foto kelompok peserta dan fasilitator dan dokumentasi penutupan kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi berbasis nilai tallu lolona pada 26 Oktober 2026 di Kampus 1 Universitas Kristen Indonesia Toraja melibatkan delapan mahasiswa Program Studi Pariwisata melalui pendekatan partisipatif yang meliputi penyampaian materi, diskusi kasus, presentasi, menggambar bebas, relaksasi dengan afirmasi positif, serta evaluasi dan refleksi. Peserta antusias berdiskusi dan mengaitkan kelelahan akademik dengan nilai tallu lolona yang memberi karakter kontekstual pada kegiatan. Efektivitas program dalam meningkatkan regulasi emosi, memperkuat kepercayaan diri, atau mengurangi kelelahan akademik masih memerlukan evaluasi dan tindak lanjut yang terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kristen Indonesia Toraja, khususnya mahasiswa Program Studi Pariwisata yang berpartisipasi aktif, serta semua pihak yang mendukung terlaksananya kegiatan ini.

REFERENSI

Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, *36*(3), 92. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8

Becerra, L. A., Hill, E. M., & Abraham, K. M. (2022). Self-Portraits: Literal Self-Portraits, Mandalas, and Free Drawings to Reduce Anxiety. *Art Therapy*, *39*(1), 34–42. https://doi.org/10.1080/07421656.2021.1976024

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Jagodics, B., & Szabo, E. (2023). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology*, *31*(4), 757–776. https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4

Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., Tagg, A., & Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, *16*(8), e0256402. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256402

Korner, L. S., Mulder, L. M., Bruno, L., Janneck, M., Dettmers, J., & Rigotti, T. (2023). Fostering study crafting to increase engagement and reduce exhaustion among higher education students: A randomized controlled trial of the STUDYCoach online intervention. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *15*(2), 776–802. https://doi.org/10.1111/aphw.12410

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Lesener, T., Pleiss, L. S., Gusy, B., & Wolter, C. (2020). The Study Demands-Resources Framework: An Empirical Introduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(14), 5183. https://doi.org/10.3390/ijerph17145183

Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, *39*(2), 931–957. https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Patrecia, Y., & Prayuda. (2022). Budaya Tallu Lolona Sebagai Dasar Beroikumene Semesta Bagi Masyarakat Toraja. *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen*, *3*(2), 84–98. https://doi.org/10.34307/kamasean.v3i2.153

Raiha, K., Asikainen, H., & Katajavuori, N. (2024). Changes in university students' behaviour and study burnout risk during ACT-based online course intervention: A mixed methods study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *34*, Article 100845. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100845

Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud Mental*, *44*(2), 91–102. https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.013

Turturro, N., & Drake, J. E. (2022). Does Coloring Reduce Anxiety? Comparing the Psychological and Psychophysiological Benefits of Coloring Versus Drawing. *Empirical Studies of the Arts*, *40*(1), 3–20. https://doi.org/10.1177/0276237420923290

Welem, T. (2023). Cultivating Moderation: An Examination of Lolo Tau in the Tallu Lolona Philosophy for Religious Moderation Education in the Toraja Community. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, *18*(1), 189–212.