

Gambaran Kelelahan Ego pada Mahasiswa

Adi Waluyo

Universitas Negeri Semarang
adiwaluyo321@gmail.com

Moch. Fahmi Fahrezi

Universitas Negeri Semarang

Yosephin Monika Prameswari

Universitas Negeri Semarang

Sugiariyanti

Universitas Negeri Semarang

Abstrak

Mahasiswa membutuhkan kontrol diri yang baik agar dapat meraih kesuksesan akademik maupun non akademik. Kontrol diri merupakan fungsi sentral dari diri dan kunci kesuksesan (Baumeister, Vohs & Tice, 2007), namun kontrol diri juga berada pada sumberdaya energi yang terbatas (Baumeister et al, 1998). Hal ini menimbulkan apa yang disebut sebagai kelelahan ego (*ego depletion*). Kelelahan ego merupakan suatu tahap pelemahan *willpower* yang mempengaruhi intensi dan ketidakmampuan untuk melakukan kontrol diri karena energi untuk melakukan kontrol diri telah terkikis (Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kelelahan ego pada mahasiswa. Peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif serta melakukan *focused group discussion* guna mengelaborasi hasil penelitian. Subyek penelitian melibatkan 100 orang mahasiswa. Kelelahan ego diukur dengan menggunakan skala kelelahan ego yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Undarwati (2013). Hasil menunjukkan bahwa mayoritas subyek yaitu sejumlah 61% mengalami kelelahan ego dengan tingkatan sedang, sedangkan 24 % menunjukkan tingkat kelelahan ego yang relatif tinggi dan 15 % mengalami kelelahan ego dengan tingkatan rendah. FGD dilakukan terhadap 8 subyek yang mengalami kelelahan ego pada taraf sedang hingga tinggi. Hasil menunjukkan bahwa banyaknya tugas yang semakin sulit serta konflik interpersonal menjadi permasalahan yang membuat subyek mengalami kelelahan ego.

Kata Kunci : kelelahan ego