

Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa

Devi Permatasari¹, Leny Latifah², Parid Rilo Pambudi³

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang^{1, 2, & 3}

e-mail: devipermatasari@unikama.ac.id¹, lenylatifah@unikama.ac.id², paridrilopambudi@gmail.com³

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 13 Agustus 2021

Revisi: 19 Oktober 2021

Disetujui: 23 Desember 2021

Dipublikasikan: 30 Desember 2021

Keyword

academic burnout
self-efficacy

Abstract

Penelitian ini bertujuan: Pertama, untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat academic burnout dengan *self-efficacy* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang yang masif aktif. Kedua, mendeskripsikan perbedaan tingkat academic burnout dengan *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin, jurusan dan angkatan. Ketiga, mendeskripsikan hubungan academic burnout dengan *self-efficacy* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif Korelatif, penelitian deskriptif merupakan metode yang paling sering digunakan untuk penelitian yang bertujuan menjelaskan suatu peristiwa. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa dengan jumlah mahasiswa 446 mahasiswa beberapa program studi. Untuk pengambilan data menggunakan skala academic burnout dan skala efikasi diri. Analisis menggunakan statistik deskriptif kurva normal, dengan menentukan Mean (rata-rata) dan Standar deviasi skor hipotetik. Kemudian dibuat kategori berdasarkan skor dalam rentangan jumlah skor rata-rata dan deviasi. Skor yang berada di dalam kategori tertentu di hitung persentase mahasiswa yang ada dalam kategori tersebut. Untuk membuktikan hipotesis penelitian tentang perbedaan tingkat academic burnout dan self-efficacy mahasiswa berdasarkan jenis kelamin, jurusan dan angkatan dan klasifikasi dengan menggunakan rumus uji beda dua Mean (Uji - t) dan ANOVA. Secara umum subjek penelitian memiliki Self-efficacy dan Academic Burnout yang tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategorisasi sedang yang dominan sebesar (X = 68,19%) dan (Y = 65,16%). Hasil dari hipotesis R = -0.616 penelitian ini yaitu diterima yang berarti “ Ada hubungan negatif yang signifikan antara Self-efficacy terhadap Academic Burnout pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang . Dengan arah hubungan yang negatif ini bermakna “Semakin tinggi Self-efficacy maka Academic Burnout pada mahasiswa rendah begitupun sebaliknya semakin rendah Self-efficacy maka Academic Burnout pada mahasiswa tinggi”.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Kelelahan menjalankan studi atau tuntutan akademik, atau dikenal dengan istilah *academic burnout* merupakan salah satu masalah akademik yang sudah menjadi masalah umum pada para mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa pun beragam. Berdasarkan data yang dipaparkan oleh (J. Lee et al., 2012; Rad et al., 2017) bahwa di China terdapat 86,6% mahasiswa mengalami stres akademik parah hingga menyebabkan *academic burnout*, sementara di Iran, mahasiswa kedokteran yang mengalami *academic burnout* sebanyak 76,8% dan stres berat sebanyak 71,7% yang disebabkan karena kekhawatiran tentang masa depan, khawatir melukai pasien, ketidakmampuan dalam melakukan teknis medis dan harapan yang tinggi dari keluarga. Di Eropa, sebanyak 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *academic burnout*, dimana mahasiswa merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas mahasiswa dan memiliki kecenderungan untuk berhenti bekerja. Mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia yang mengalami *academic burnout* sebanyak 54,4%. Pada tahun 2009 data *academic burnout* yang terkait dengan studi di kalangan mahasiswa Finlandia yang dikumpulkan melalui survei Nasional dari 9

universitas di Finlandia, ditemukan bahwa 45% dari semua responden memiliki risiko mengalami peningkatan *academic burnout*, sementara sebanyak 19% responden lainnya memiliki risiko yang jelas untuk mengalami peningkatan *academic burnout*.

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan melewatkan kelas (ketidakhadiran), tidak mengerjakan tugas dengan baik, , rendahnya motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (Bai et al., 2019; Tang et al., 2011; M. Wang et al., 2019)(Eckleberry-Hunt et al., 2018)(Rahman, 2019; Saputra, 2020). Penelitian-penelitian serupa yang dilakukan pada mahasiswa di Indonesia juga menunjukkan fenomena yang sama, yaitu di Institut Teknologi Bandung (ITB), Wakil Rektor Senior ITB Prof. Adang Surahman (Arlinkasari & Akmal, 2017) mengatakan bahwa rata-rata sekitar 10 persen mahasiswa di ITB per angkatan atau dua persen per tahunnya mengalami drop out yang kebanyakan disebabkan oleh persoalan akademik. Untuk mengatasi hal tersebut KM-ITB mengadakan bimbingan konseling terhadap mereka yang terancam dropout.

Berdasarkan hasil observasi data dari bidang akademik Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, melaporkan bahwa terdapat mahasiswa *dropout* TA 2017/2018 ganjil sebanyak 117 mahasiswa, 2017/2018 genap sebanyak 159 mahasiswa, dan 2018/2019 ganjil sebanyak 231 mahasiswa. Tingginya angka *drop out* pada mahasiswa di perguruan tinggi yang disebabkan oleh permasalahan akademik. Permasalahan akademik yang tidak segera terselesaikan berpotensi munculnya stres yang berkepanjangan yang menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Banyak factor yang mempengaruhi keberhasilan belajar mahasiswa (Walburg, 2014)(Bai et al., 2019; Park & Lee, 2013)(Ni, 2012). Salah satu factor yang mempengaruhi proses pembelajaran adalah banyaknya tuntutan tugas disetiap matakuliah. Hal ini yang dapat menimbulkan rasa malas, menurunnya motivasi, menurunnya prestasi belajar serta menurunkan hubungan social dengan teman sebaya. Masalah yang tampak seperti itu sering disebut dengan kelelahan akademik atau *academic burnout* (Aquino et al., 2018; Neckel et al., 2017; Walburg, 2014). Berdasar dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa dari beberapa program studi (Prodi) yang terdapat di Universitas PGRI Kanjuruhan Malang (UNIKAMA), kejenuhan akademik dan keterlambatan kelulusan terjadi dikarenakan berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa yang merasa tidak memiliki motivasi dalam diri, tidak ada dukungan dari kelompok organisasi khususnya bidang akademik, menjauhkan diri dari tugas yang terlalu banyak, tidak ada dukungan dari teman satu kelas sehingga merasa terasingkan dari teman satu kelas, tidak dapat bangun pagi saat jam perkuliahan pagi sehingga selalu terlambat masuk kelas yang pada akhirnya mendapat konsekuensi tidak boleh mengisi daftar hadir oleh dosen pengampu, terjadi konflik dengan teman satu kelas dan dosen pengampu, bekerja sambil kuliah yang menyebabkan mahasiswa merasa kesulitan dalam memabagi waktu kerja dan tugas kuliah faktor eksternal dari luar mahasiswa, seperti halnya pihak dosen ataupun prodi yang menunda pembagian pembimbing skripsi, sedangkan dari prodi lain bahkan ada yang sudah seminar proposal. Namun, ada pula alasan keterlambatan dikarenakan terlalu banyak kegiatan dalam prodi yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa untuk memenuhi kebijakan yang dibuat oleh prodi tersebut. Selain itu, lingkungan organisasi yang terlalu banyak kegiatan, perceraian orang tua, dan tidak ada dukungan dana dari orang tua.

Hal serupa yang dilakukan oleh (Orpina & Prahara, 2019) dalam wawancara dengan mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki perasaan lelah secara fisik maupun mental terhadap rutinitasnya yang padat seperti harus berangkat kuliah setelah seharian bekerja, mahasiswa merasa tidak dapat mengontrol perasaan emosionalnya, sehingga merasa kurang peduli terhadap orang lain dan dapat meluapkan emosinya kepada orang lain, mahasiswa mengatakan ingin meninggalkan aktivitas kuliah yang dijalannya karena mahasiswa merasa berat dengan aktivitasnya yang berlebih sehingga ingin memilih salah satu dari rutinitasnya, mahasiswa tersebut

juga mengatakan bahwa terkadang perkuliahan menambah beban pekerjaannya, kemudian mahasiswa 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.

Banyak ditemukan fenomena peran ganda pada mahasiswa, yaitu menempuh pendidikan tinggi dan berstatus aktif yang juga bekerja atau menjalankan usaha (Arlinkasari & Akmal, 2017; Orpina & Prahara, 2019; Rahmati, 2015)(Guenette & Smith, 2018; Shin et al., 2012). Data dari National Center for Education Statistics (NCES) menyebutkan bahwa pada tahun 2007 sebanyak 40% mahasiswa bekerja lebih dari 20 jam per minggu (S. J. Lee et al., 2017; Maslach & Pines, 1977). Mahasiswa yang bekerja harus dapat membagi waktu dan tanggung jawab terhadap komitmen dari kedua aktivitas tersebut. Hal inilah yang membuat mahasiswa menghabiskan sebagian waktu, energi serta tenaga, ataupun pikirannya untuk bekerja (Arlinkasari & Akmal, 2017; Orpina & Prahara, 2019; Rad et al., 2017). Kondisi tersebut membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur atau membagi waktu antara bekerja dan kuliah, sehingga aktivitas mahasiswa bertambah dan cenderung mengabaikan tugasnya sebagai seorang mahasiswa untuk belajar serta mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Maka mahasiswa tersebut harus dapat membagi waktu dan konsentrasi serta bertanggung jawab terhadap komitmen dari kedua aktivitas tersebut. Hal ini membuat mahasiswa menghabiskan banyak waktu, energi serta tenaga untuk bekerja(S. J. Lee et al., 2017; Orpina & Prahara, 2019). Dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya.

Sejumlah literatur penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* berhubungan dengan berbagai masalah akademik mahasiswa, seperti mahasiswa yang memiliki tingkat *academic burnout* tinggi, rentan memiliki *psychological capital* dan *academic engagement* yang rendah (Jeffrey et al., 2014; Rad et al., 2017; Shih, 2015; Zhang et al., 2007), rendahnya dukungan positif (Chang et al., 2016; Karimi & Fallah, 2019; Lyndon et al., 2017; Stoeber et al., 2011) dari teman kelas, kepuasan kebutuhan, dan keterlibatan kerja dalam menyelesaikan tugas kelompok (Lyndon et al., 2017; Shih, 2015). Demikian pula munculnya *academic burnout* mahasiswa diduga bahwa mahasiswa mengalami "stres identitas diri", "stress interpersonal", "stres perkembangan masa depan" dan "stres akademik" (Aguayo et al., 2019; Lin & Huang, 2014).

(Vahabi et al., 2018) menjelaskan bahwa situasi stres yang berkelanjutan dapat memperburuk kelelahan emosional dikalangan mahasiswa; kelelahan emosional bermanifestasi sebagai harga diri rendah, *self-efficacy* rendah, dan keengganan. Dapat dikatakan bahwa kelelahan menyebabkan mahasiswa berada pada tingkat emosi yang lebih rendah. Ini bisa disebabkan oleh pendidikan yang tidak memadai; jadi, para mahasiswa yang mengevaluasi situasi stres akademik mereka, kurang percaya diri dalam pengendalian lingkungan, dan sukses dalam belajar, dan kurang menggunakan strategi untuk mengurangi stres akademik, dan kurang merasakan *self-efficacy* akademik. Oleh karena itu, emosi negatif yang dirasakan seperti stress (Herbert & Forman, 2011; Orpina & Prahara, 2019), efikasi diri memicu munculnya stressor yang tinggi sehingga kurang kurangnya memiliki kontrol pada kondisi lingkungan, dan ketidakberdayaan dalam menjalani akademik.

Academic burnout berkorelasi dengan sejumlah variabel psikologis, salah satunya adalah *academic self-efficacy*. (Ugwu, 2013) menyarankan agar mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* dapat melindungi diri dari potensi *academic burnout*. Pernyataan senada juga diungkapkan (Arlinkasari & Akmal, 2017) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* yang memadai menjadi rentan terhadap *academic burnout* dan kurang memiliki kemampuan untuk beradaptasi. Dengan demikian, *Burnout* terdiri dari dua faktor (L. Jiang, 2016; Y. Jiang, 2016), yaitu: 1) Faktor situasional, pada faktor ini terdapat karakteristik pekerjaan (keanekaragaman keterampilan,

identitas tugas, arti tugas, otonomi dan umpan balik), karakteristik jabatan, dan karakteristik organisasi; dan 2) Faktor individual, faktor ini meliputi karakteristik demografik (jenis kelamin, latar belakang etnis, usia, status perkawinan, latar belakang pendidikan), karakteristik kepribadian (konsep diri rendah, kebutuhan diri yang terlalu besar, kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi, *locus of control* eksternal, introvert, keyakinan akan kemampuan diri) dan sikap kerja. Banyaknya faktor-faktor yang berpotensi menimbulkan *academic burnout* pada mahasiswa, dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menjalankan perkuliahannya.

Oleh karena itu penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat *academic burnout* dengan *self-efficacy* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang yang masih aktif. Mendeskripsikan perbedaan tingkat *academic burnout* dengan *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin, jurusan dan angkatan. Mendeskripsikan hubungan *academic burnout* dengan *self-efficacy* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang .

Metode Penelitian

Rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif Korelatif (Creswell & Creswell, 2017), penelitian deskriptif merupakan metode yang paling sering digunakan untuk penelitian yang bertujuan menjelaskan suatu peristiwa (Ary et al., 2018). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang tahun ajaran 2020/2021 sejumlah 6098 mahasiswa dari enam Fakultas diantaranya FIP, Peternakan, Hukum, Bahasa dan Sastra, FST, dan FEB. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan teknik cluster random sampling. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa dengan jumlah 188 mahasiswa untuk skala *academic burnout* dan 183 mahasiswa untuk skala *self-efficacy*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala *academic burnout* disusun dan dikembangkan sendiri oleh peneliti, dan sudah valid dan reliabel. Sedangkan skala *self-efficacy* telah diuji validitas dan reliabilitas dalam penelitian pengembangan inventori CASES versi Indonesia oleh Ifdil et al., (2019).

Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat *academic burnout* mahasiswa Unikama ditinjau dari jenis kelamin

a. Mahasiswa Laki-laki

Tabel 1. Akademik Burnout Laki-laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	10	23,8	23,8	23,8
	Sedang	28	66,7	66,7	90,5
	Tinggi	4	9,5	9,5	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Dari tabel 1 tersebut dapat digambarkan bahwa 23,8% mahasiswa berada pada tingkat *academic burnout* rendah. 66,7% mahasiswa berada pada tingkat *academic burnout* sedang. 9,5% mahasiswa berada pada tingkat *academic burnout* tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mempunyai prosentase paling banyak adalah mahasiswa yang berada dalam kategori tingkat *academic burnout* sedang sebesar 66,7%.

b. Mahasiswa Perempuan

Tabel 2. Akademik Burnout Perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Permatasari, dkk (Studi Akademik Burnout...)

Valid	Rendah	35	25,0	25,0	25,0
	Sedang	95	67,9	67,9	92,9
	Tinggi	10	7,1	7,1	100,0
	Total	140	100,0	100,0	

Dari tabel 2 tersebut dapat digambarkan bahwa 25% mahasiswa berada pada tingkat academic burnout rendah. 67,9% mahasiswa berada pada tingkat academic burnout sedang. 7,1% mahasiswa berada pada tingkat academic burnout tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mempunyai prosentase paling banyak adalah mahasiswa yang berada dalam kategori tingkatacademic burnout sedang sebesar 67,9%.

2. Perbedaan Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Unikama Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Apabila ditinjau dari jenis kelamin, tingkat academic burnout mahasiswa tidak berbeda antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil statistik berikut ini.

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,428	1	80	,514

Berdasarkan hasil perhitungan terlihat bahwa angka levene statistik menunjukkan 0,428 dengan nilai probabilitas/sig 0,514. Oleh karena probabilitas/sig lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima, atau kedua varians populasi adalah indentik. Sehingga analisis selanjutnya dapat dilakukan.

Tabel 4. ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2,771	1	2,771	,030	,863
Within Groups	16620,707	180	92,337		
Total	16623,478	181			

Terlihat bahwa nilai probabilitas/sig sebesar 0,863. Oleh karena probabilitas/sig lebih besar dari 0,05 maka Ho diterima atau dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat academic burnout antara mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

3. Tingkat *self-efficacy* mahasiswa Unikama ditinjau dari jenis kelamin

a. Mahasiswa laki-laki

Tabel 5. *Self-Efficacy* laki-laki

	Frequency	Percent Valid	Percent	Cumulative Percent
VValid	Rendah	12	20,0	20,0
	Sedang	26	43,3	63,3
	Tinggi	22	36,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0

Dari tabel tersebut dapat digambarkan bahwa 20% mahasiswa berada pada tingkat *self-efficacy* rendah. 43,3% mahasiswa berada pada tingkat *self-efficacy* sedang. 36,7% mahasiswa berada pada tingkat *self-efficacy* tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mempunyai prosentase paling banyak adalah mahasiswa yang berada dalam kategori tingkat *self-efficacy* sedang sebesar 43,3%.

b. Mahasiswa perempuan

Tabel 6. *Self-Efficacy* Perempuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
VValid Rendah	19	13,7	13,7	13,7
Sedang	94	67,6	67,6	81,3
Tinggi	26	18,7	18,7	100,0
Total	139	100,0	100,0	

Dari tabel tersebut dapat digambarkan bahwa 13,7% mahasiswa berada pada tingkat *self-efficacy* rendah. 67,6% mahasiswa berada pada tingkat *self-efficacy* sedang. 18,7% mahasiswa berada pada tingkat *self-efficacy* tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mempunyai prosentase paling banyak adalah mahasiswa yang berada dalam kategori tingkat *self-efficacy* sedang sebesar 67,6%.

4. Perbedaan Tingkat *Self-efficacy* Mahasiswa Unikama Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Ditinjau dari jenis kelamin, tingkat *self-efficacy* mahasiswa tidak menunjukkan adanya perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil statistik berikut ini.

Tabel 7. Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,020	1	182	,314

Nilai levene statistic adalah 1,020 dengan nilai probabilitas/sig 0,314. Oleh karena probabilitas/sig lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima, atau kedua varians populasi adalah identik. Sehingga analisis selanjutnya dapat dilakukan. Setelah mengetahui bahwa varians populasi adalah identik, dilanjutkan dengan penghitungan Anova yang terdapat pada tabel 4.10 sebagai berikut:

Tabel 8. ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1280,267	1	1280,267	4,166	,043
Within Groups	55931,102	182	307,314		
Total	57211,370	183			

Probabilitas/sig sebesar 0,043. Oleh karena probabilitas/sig lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima atau dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-efficacy* antara mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan adalah sama atau tidak ada perbedaan.

5. Hubungan Antara Academic Burnout Dan *Self-efficacy* Mahasiswa Unikama

Tabel 9. Correlations

	Academic_Burnout	Self_Efficacy
Academic_Burnout	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,033
	N	182
Self_Efficacy	Pearson Correlation	,033
	Sig. (2-tailed)	,654
	N	182

Koefisien korelasi academic burnout dengan *self-efficacy* sebesar 0,033 yang berarti lemah. Selanjutnya, nilai signifikansi 0,654 yang berarti lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima, yang artinya academic burnout tidak berhubungan dengan *self-efficacy*.

Academic burnout mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya, karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa, sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah (Yang, 2004) *Academic burnout* berkorelasi dengan sejumlah variabel psikologis, salah satunya adalah *self-efficacy* (Arlinkasari & Akmal, 2017). Rahmati (Arlinkasari & Akmal, 2017; Charkhabi et al., 2013) menyebut bahwa mahasiswa yang tidak memiliki *self-efficacy* yang memadai menjadi rentan terhadap *academic burnout* dan kurang memiliki kemampuan untuk beradaptasi. (Ugwu, 2013) menyarankan agar mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang memadai, sehingga terlindung dari potensi *academic burnout*.

Rahmati (Arlinkasari & Akmal, 2017) mengatakan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki *academic self-efficacy* yang memadai menjadi rentan terhadap *academic burnout* dan kurang memiliki kemampuan untuk beradaptasi. Mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang baik dapat menghasilkan dan mampu menguji berbagai alternatif tindakan ketika mahasiswa tidak mencapai keberhasilan pada awalnya. Mahasiswa dengan tingkat *academic self-efficacy* yang tinggi ketika menghadapi masalah akademik tidak akan mudah menyerah dan mencoba untuk menemukan solusi yang tepat untuk memecahkan masalah mahasiswa (Y.-L. Wang & Tsai, 2016). Sebaliknya mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang rendah cenderung menilai masalah lebih sulit daripada yang sebenarnya, lebih rentan terhadap stres, depresi dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang kurang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* ikut berperan dalam menurunkan academic burnout pada mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017)

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *academic self-efficacy* mempunyai peran penting terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* maka akan semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* yang dimiliki mahasiswa. *Academic self-efficacy* merupakan suatu variabel yang memiliki sumbangan negatif terhadap *academic burnout*. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan (Arlinkasari & Akmal, 2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*.

Menurut Zajacova et al. (2005) *academic self-efficacy* mengacu pada keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mahasiswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah. Mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang baik dapat menghasilkan dan mampu menguji berbagai alternatif tindakan ketika mahasiswa tidak mencapai keberhasilan pada awalnya. Mahasiswa dengan tingkat *academic self-efficacy* yang tinggi ketika menghadapi masalah akademik tidak akan mudah menyerah dan mencoba untuk menemukan solusi yang tepat untuk memecahkan masalah mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017; Charkhabi et al., 2013; Rahmati, 2015). Menurut (Ifdil et al., 2019; Ugwu, 2013) ada empat dimensi

dari *academic self-efficacy*, yaitu: (a) *Interaction at school*, (b) *Academic performance out of class*, (c) *Academic performance in class*, (d) *Managing work, family, and school*. Dimensi *interaction at school* adalah dimensi yang membahas mengenai keyakinan individu tentang kemampuan diri untuk berinteraksi dengan orang-orang yang terlibat di perguruan tinggi (Ugwu, 2013). Individu dengan kemampuan *interaction at school* yang baik akan mampu untuk berinteraksi dengan orang-orang di perguruan tinggi, seperti berbicara dengan professor atau dosen saat berada di lingkungan kampus, dapat mencari pertolongan dan mencari informasi di kampus, mampu dan tidak malu untuk berbicara dengan staf kampus, berpartisipasi dalam diskusi kelas secara aktif, dan memahami peraturan di kampus dengan baik.

Hal ini diperkuat dengan penuturan subjek di lapangan yaitu saat mengikuti proses perkuliahan subjek selalu berusaha untuk mengajukan pertanyaan kepada dosen dan mencoba untuk berpartisipasi dengan baik dalam diskusi kelas sehingga subjek dapat mendapatkan informasi yang dibutuhkan dengan baik. Subjek juga menuturkan bahwa subjek dapat berinteraksi dengan staf kampus untuk mendapatkan informasi mengenai peraturan kampus sehingga subjek dapat memahami peraturan yang ada di kampus dengan baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek mampu dan tidak menarik diri secara sosial dengan lingkungannya sehingga subjek tidak merasa frustrasi di kampus dan tidak membuat kepedulian subjek pada orang lain berkurang walaupun subjek melakukan aktivitas di berbagai tempat yaitu seperti di tempat kerja dan di universitas.

Pada dimensi *academic performance out of class* mengacu pada keyakinan mahasiswa dalam menampilkan kemampuan dirinya selama di luar perkuliahan (Zajacova et al., 2005) (Charkhabi et al., 2013). Individu dengan kemampuan *academic performance out of class* yang baik akan menampilkan kemampuan dirinya dalam hal belajar secara mandiri, membaca dan fokus pada bacaan yang diperlukan, menuliskan makalah, menyelesaikan tugas tepat waktu, mempersiapkan ujian dengan baik, meningkatkan kemampuan dalam membaca dan menulis, meneliti makalah, dan memahami buku yang dipelajari (Zajacova et al., 2005). Sehingga mahasiswa yang memiliki *academic performance out of class* yang baik memiliki keyakinan yang tinggi dan selalu berusaha mengembangkan potensi diri secara maksimal serta menunjukan yang terbaik dari dirinya dibuktikan dengan sebuah pencapaian prestasi. Hal ini sangat mempengaruhi kesuksesan dalam belajar dan bekerja, dalam lingkungan keluarga, dan hubungan sosial dengan orang lain (Komara, 2016).

Hal ini diperkuat dengan penuturan subjek di lapangan yang mengatakan bahwa subjek mampu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai deadline dan subjek juga mampu menyelesaikan tugas laporan dengan baik sesuai dengan perintah dosen. Subjek juga menuturkan bahwa subjek selalu berusaha untuk mengatur diri seperti membuat jadwal untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah agar dapat terselesaikan dengan baik dan maksimal sehingga hal tersebut tidak membuat ketertarikan subjek terhadap perkuliahan berkurang walaupun kuliah sambil bekerja mengurus pikiran dan tenaganya. Dengan mengatur diri, subjek tidak merasa mudah lelah sepulang dari mengikuti kelas perkuliahan walaupun ketika bangun di pagi hari subjek terkadang merasa letih ketika membayangkan tugas-tugas yang harus di hadapi pada hari tersebut di kelas.

Dimensi *academic performance in class* adalah keyakinan mahasiswa dalam menampilkan dirinya ketika mengikuti perkuliahan (Zajacova et al., 2005). Individu dengan *academic performance in class* yang optimal akan menampilkan kemampuannya dalam mengerjakan ujian dengan baik, mengikuti beberapa ujian pada minggu yang sama, meraih peringkat yang diinginkan, dan mengikuti kelas yang dianggapnya berat dengan baik (Zajacova et al., 2005). Menurut Noble et al., (2008), *academic performance in class* yang optimal berhubungan dengan peningkatan hasil akademik, kehadiran di sekolah atau perguruan tinggi, perilaku prososial, keamanan sekolah atau perguruan tinggi dan kesehatan mental.

Hal ini diperkuat dengan penuturan subjek di lapangan yang menyatakan bahwa subjek selalu berusaha untuk mengatur waktu belajar dalam mempersiapkan ujian dengan maksimal agar

mampu mengerjakan ujian dengan baik sehingga subjek dapat meraih IPK yang ditargetkannya. Namun subjek juga menuturkan bahwa terkadang subjek kurang antusias dengan studinya karena kuliah sambil bekerja membuat pikirannya terbagi-bagi dan membuat subjek merasa terbebani dengan ujian di perkuliahan, namun hal tersebut tidak membuat subjek merasa bosan untuk mengikuti aktivitas di perkuliahan.

Dimensi yang terakhir yaitu dimensi *managing work, family, and school*. Dimensi ini membahas mengenai keyakinan mahasiswa dalam mengatur pekerjaan, keluarga, dan perkuliahan secara efektif. Menurut Fisher dkk. (Ifdil et al., 2019) *managing work, family, and school* merupakan hal yang dilakukan individu dalam membagi waktu baik di tempat kerja dan aktivitas lain di luar kerja yang di dalamnya terdapat individual behaviour dimana hal ini dapat menjadi sumber konflik pribadi dan menjadi sumber energi bagi diri sendiri. Individu yang memiliki *managing work, family, and school* yang baik dapat mengatur waktu dengan baik, dapat menyelesaikan tugas diperkuliahan dan pekerjaan tepat waktu, dapat mengatur waktu luang untuk keluarga, sehingga individu akan dapat bekerja dengan baik sesuai dengan tanggung jawab yang ada dan memiliki kedisiplinan dalam mengurus perkuliahan maupun pekerjaan (Wenno, 2018).

Hal ini diperkuat dengan penuturan subjek di lapangan yang menyatakan bahwa subjek selalu berusaha untuk mampu mengatur segala hal dengan baik di berbagai aktivitas yang dilakukannya walaupun subjek kuliah sambil bekerja. Subjek berusaha untuk mengatur waktu dengan baik dan berusaha untuk meluangkan waktu belajar meskipun disibukkan dengan pekerjaan. Namun subjek juga menuturkan bahwa subjek terkadang merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas kuliah yang datang secara bersamaan karena subjek juga disibukkan dengan tugas pekerjaannya. Tugas-tugas yang datang secara bersamaan tersebut terkadang membuat subjek kurang bersemangat untuk mengerjakan tugasnya, dan hal tersebut membuat subjek pesimis untuk dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki *Self-efficacy* dan Academic Burnout yang tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategorisasi sedang yang dominan sebesar ($X = 68,19\%$) dan ($Y = 65,16\%$). Hasil dari hipotesis $R = -0.616$ penelitian ini yaitu diterima yang berarti “ Ada hubungan negatif yang signifikan antara *Self-efficacy* terhadap Academic Burnout pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang . Dengan arah hubungan yang negatif ini bermakna “Semakin tinggi *Self-efficacy* maka Academic Burnout pada mahasiswa rendah begitupun sebaliknya semakin rendah *Self-efficacy* maka Academic Burnout pada mahasiswa tinggi”.

Daftar Pustaka

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Aquino, E., Lee, Y.-M., Spawn, N., & Bishop-Royse, J. (2018). The impact of burnout on doctorate nursing faculty's intent to leave their academic position: A descriptive survey research design. *Nurse Education Today*, 69, 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.027>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2),

81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Ary, D., Jacobs, L. C., Irvine, C. K. S., & Walker, D. (2018). *Introduction to research in education*. Cengage Learning.
- Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2019). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 109622. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109622>
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.010>
- Charkhabi, M., Abarghuei, M. A., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Eckleberry-Hunt, J., Kirkpatrick, H., & Barbera, T. (2018). The problems with burnout research. In *Academic Medicine* (Vol. 93, Issue 3). <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001890>
- Guenette, J. P., & Smith, S. E. (2018). Burnout: Job Resources and Job Demands Associated With Low Personal Accomplishment in United States Radiology Residents. *Academic Radiology*, 25(6), 739–743. <https://doi.org/10.1016/j.acra.2017.12.002>
- Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2011). Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy. In *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1002/9781118001851>
- Ifdil, I., Bariyyah, K., Dewi, A. K., & Rangka, I. B. (2019). The College Academic Self-Efficacy Scale (CASES); An Indonesian Validation to Measure the Self-Efficacy of Students. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 115–121.
- Jeffrey, L. M., Milne, J., Suddaby, G., & Higgins, A. (2014). Blended Learning : How Teachers Balance the Blend of Online and Classroom Components. *Journal of Information Technology Education*, 13, 121–140.
- Jiang, L. (2016). *The rich get richer and the poor get poorer - Wikipedia, the free encyclopedia*.
- Jiang, Y. (2016). A study on professional development of teachers of English as a foreign language in institutions of higher education in Western China. In *A Study on Professional Development of Teachers of English as a Foreign Language in Institutions of Higher Education in Western China*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53637-7>
- Karimi, M. N., & Fallah, N. (2019). Academic burnout, shame, intrinsic motivation and teacher affective support among Iranian EFL learners: A structural equation modeling approach. *Current Psychology*, 1986. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0138-2>
- Lee, J., Puig, A., & Lee, S. M. (2012). The effect of the demand control and effort reward imbalance models on the academic burnout of Korean adolescents. *Asia Pacific Journal of Education*, 32(1), 113–123. <https://doi.org/10.1080/02188791.2012.655373>
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.imr.2017.03.005>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>

- Lyndon, M. P., Henning, M. A., Alyami, H., Krishna, S., Zeng, I., Yu, T. C., & Hill, A. G. (2017). Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person-oriented approach. *Perspectives on Medical Education*, 6(2), 108–114. <https://doi.org/10.1007/s40037-017-0340-6>
- Maslach, C., & Pines, A. (1977). The burn-out syndrome in the day care setting. In *Child Care Quarterly* (Vol. 6, Issue 2). <https://doi.org/10.1007/BF01554696>
- Neckel, S., Schaffner, A. K., & Wagner, G. (2017). Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction. In *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8>
- Ni, A. Y. (2012). Comparing the Effectiveness of Classroom and Online Learning : Teaching Research Methods. *Journal of Public Affairs Education*, 19(2), 199–215. <https://doi.org/10.2307/23608947>
- 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>
- Park, Y. M., & Lee, S. M. (2013). A longitudinal analysis of burnout in middle and high school korean teachers. *Stress and Health*, 29(5), 427–431. <https://doi.org/10.1002/smi.2477>
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Rahman, D. H. (2019). Pengembangan Skala Keyakinan Irasional dalam Penulisan Skripsi. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–12.
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(1996), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Saputra, Y. A. A. (2020). *HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC BURNOUT DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA YANG BEKERJA*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Shih, S. S. (2015). An investigation into academic burnout among Taiwanese adolescents from the self-determination theory perspective. *Social Psychology of Education*, 18(1), 201–219. <https://doi.org/10.1007/s11218-013-9214-x>
- Shin, H., Lee, J., Kim, B., & Lee, S. M. (2012). Students' perceptions of parental bonding styles and their academic burnout. *Asia Pacific Education Review*, 13(3), 509–517. <https://doi.org/10.1007/s12564-012-9218-9>
- Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A., & Feast, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: Predicting academic engagement and burnout in university students. In *Educational Psychology* (Vol. 31, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.570251>
- Tang, Y., Xu, J., Wang, W., Xiang, J., & Yang, H. (2011). A sensitive immunochromatographic assay using colloidal gold-antibody probe for the rapid detection of semicarbazide in meat specimens. *European Food Research and Technology*, 232(1), 9–16. <https://doi.org/10.1007/s00217-010-1351-2>
- Ugwu, F. (2013). EXPLORING THE RELATIONSHIPS BETWEEN ACADEMIC BURNOUT, SELF-EFFICACY AND ACADEMIC ENGAGEMENT AMONG NIGERIAN COLLEGE STUDENTS. *The African Symposium*, 13, 37–45.
- Vahabi, A., Vahabi, A., Sayyad, S., Kashefi, H., & Vahabi, B. (2018). *The relationship between*

the student stressor factors and academic burnout among the students in Kurdistan University of Medical Sciences , Iran , in year The relationship between the student stressor factors and academic burnout among the students in Kur. 6(November), 45–52. <https://doi.org/10.22122/cdj.v6i2.266>

- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review, 42*, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today, 77*, 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>
- Wang, Y.-L., & Tsai, C.-C. (2016). Taiwanese students' science learning self-efficacy and teacher and student science hardiness: A multilevel model approach. *European Journal of Psychology of Education, 31*(4), 537–555.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 43, Issue 6). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>