

Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi

Alci Dyantari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : alciyantari05@gmail.com

Adnani Budi Utami

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mai : adnani@untag-sby.ac.id,

Hetti Sari Ramadhani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : hetti_sari@untag-sby.ac.id,

Abstract

This study has a goal, namely to understand the correlation between self-efficacy and academic burnout for each student as they are participating in an organization. The participants involved were students who were active in organizational activities at the University of 17 August 1945 Surabaya. In addition, researchers took data by using a purposive sampling method. The research subjects totaled 127 students. The data analysis method uses a statistical program (SPSS 22.0 for windows). The analysis technique used is the correlation analysis technique for the product moment. Based on the results, it can be seen that the coefficient on the correlation is -0.718 with a value that is classified as significant, namely 0.000 ($p \leq 0.05$). Thus, the related hypothesis that has a negative correlation between self-efficacy and academic burnout for each student can be accepted. This explains that there is a significant negative correlation between self-efficacy and academic burnout, where the higher the level of self-efficacy, the lower the level of academic burnout for every student who is participating in an organization. on the other hand, if the lower the level of self-efficacy, the greater the level of academic burnout for each active student who participates in an organization.

Keywords: Self efficacy, academic burnout, and student

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yakni guna memahami korelasi antara self efficacy dan academic burnout terhadap setiap mahasiswa sebagaimana yang sedang mengikuti organisasi. Partisipan yang terlibat yakni mahasiswa yang sedang aktif dalam kegiatan organisasi lingkup Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Selain itu, peneliti mengambil data yakni dengan menggunakan metode purposive sampling. Subjek penelitian

berjumlah 127 mahasiswa. Metode analisa data menggunakan program statistika (SPSS 22.0 for windows). Adapun teknik analisis yang dikenakan yakni mengenakan teknik analisis korelasi terhadap product moment. Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwasannya dari koefisien terhadap korelasi $-0,718$ dengan nilai yang tergolong signifikan yakni sejumlah $0,000$ ($p \leq 0,05$). Demikian, hipotesis terkait yakni memiliki korelasi negatif antara self efficacy dan academic burnout terhadap setiap mahasiswa dapat diterima. Hal ini sebagaimana menjelaskan bahwasannya adanya korelasi yang tergolong negatif secara signifikan antara self efficacy serta academic burnout, dimana jika makin tinggi tingkatan self efficacy maka makin rendah juga tingkat academic burnournya bagi setiap mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi. adapun kebalikannya, jika makin rendah terhadap tingkat self efficacynya dengan begitu makin besar juga tingkat dari academic burnout masing-masing mahasiswa aktif yang mengikuti organisasi.

Kata Kunci: *Self efficacy, academic burnout, dan mahasiswa*

Pendahuluan

Kepercayaan mahasiswa ikut serta aktivitas organisasi untuk mendapat eksistensi serta aktualisasi di lingkungannya. Eksistensi ini terkait keinginan mahasiswa guna dapat lebih dipandang oleh mahasiswa lainnya serta dosen di tempat mereka berada (Ahmaini, 2010). Lewat organisasi, mahasiswa yakin potensinya mampu dikembangkan dengan kreatif sehingga menjadi kelebihan serta kebanggaan tersendiri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 52,1% mahasiswa yang berorganisasi mengalami stress terhadap perkuliahan yang sedang dijalani. Mahasiswa yang bergabung dalam organisasi lebih cenderung mengalami hal-hal yang membuat stres, dimana penyebab hal ini karena adanya berbagai faktor seperti permasalahan sesama anggota yang masih belum bisa membagi waktu kuliah, tugas kuliah, maupun organisasi. Hal ini dapat memberi pengaruh terhadap nilai akademik mereka (Sari, 2015).

Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi permasalahan kuliah dengan efisien membuat mereka rentan terhadap *burnout*. Adapun makna dari *academic burnout* artinya perasaan yang mudah lelah disebabkan tuntutan dari studi, bersikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, serta merasa bahwasannya dirinya tidak berkompeten menjadi mahasiswa sebagaimana dalam perspektif (Schaufeli, dkk., 2002). Cordes (Law., 2007) mengatakan *burnout* kaitannya terhadap mundurnya relasi interpersonal, serta pengembangan sikap negatif yang dapat menghancurkan individu terkait. Mahasiswa burnout kerap meninggalkan kewajiban mereka, seperti tidak menyelesaikan tugasnya secara optimal, serta memperoleh nilai ujian cenderung tidak baik bahkan berpeluang untuk di *drop out* dari kampus (Law., 2007).

Academic burnout dapat mengacu terhadap stress, beban pikiran, ataupun faktor dari psikologis yang lain yakni dikarenakan adanya langkah atau cara dari proses pembelajaran dikelas yang dilakukan oleh masing-masing mahasiswa, dengan begitu dapat memperlihatkan kondisi kelelahan dalam emosional, cenderung depresi, serta perasaan terhadap prestasi mereka yang cenderung menurun (Yang, 2004). Sebagaimana hal tersebut selaras terhadap penelitian yang dilakukan oleh Rad, Shomoossi, Rakhsani, serta Sabzevari (2017) yang mengartikan terkait dengan *academic burnout* dimana sebagai kurang berminatnya individu dalam memenuhi syarat akan tugas mereka, rendahnya motivasi masing-masing individu, serta lelah dikarenakan persyaratan pendidikan, sehingga muncul perasaan yang tidak diharapkan maupun perasaan yang tidak efisien.

Masalah akademik dimana tidak dengan cepat untuk diperbaiki akan cenderung menimbulkan *academic burnout* bagi setiap mahasiswa. Banyaknya faktor yang menyebabkan terjadinya *academic burnout* bagi tiap-tiap mahasiswa sebagai kendala untuk menuntaskan tugas kuliahnya. (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001) menunjukkan bahwa faktor individu, maupun kepribadian mereka dapat menciptakan individu baru agar terhindar dari adanya burnout, seperti *self efficacy*. (Zajacova, Lynch, & Espenshade, *Self Efficacy, Stress, and Academic Success in College*, 2005) *self efficacy* yakni keyakinan dari setiap mahasiswa pada keterampilan dalam pelaksanaan ilmu pengetahuan, serta tugas seperti mempersiapkan ujian atau mengerjakan tugas yang harus dilakukan. (Bandura, 1995) Bandura menyatakan orang dengan *self efficacy* yang tinggi akan menambah motivasi serta ketekunan untuk mengerjakan tugas akademik yang kompleks serta mendorong diri mereka sendiri untuk memakai upaya yang efektif agar didapat keterampilan pengetahuan.

Self efficacy mengakibatkan mahasiswa tidak mudah menyerah ketika memperoleh masalah sebab mereka mempunyai penyelesaian untuk masalah tersebut (Rahmati, 2015). Mahasiswa yang mempunyai jiwa perseorangan dengan adanya *self efficacy* yang besar maka dengan mudah merasa damai saat mengerjakan kewajiban mereka serta kegiatan yang tergolong sulit, mempunyai motivasi maupun jiwa yang tekun, serta stabilitas sebagaimana yang tergolong tinggi, maka tidaklah mudah terpengaruhi oleh *academic burnout*. Individu dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan motivasi yang tergolong tinggi agar dapat berjalan maju, belajar, serta berprestasi (Naderi, Bakhtiari, Momennasab, Abotalebi, & Mirzaei, 2018). Begitupun sebaliknya dimana bagi mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah maka dapat terasa sulit menyelesaikan tugas-tugasnya serta kegiatan yang lain, cenderung cemas, tertekan, stres, serta mempunyai wawasan rendah perihal penyelesaian masalah tersebut (Rahmati, 2015).

Sebagaimana maksud dan tujuan dari penelitian ini yakni guna mengetahui serta memahami korelasi antar *academic burnout* dengan *self efficacy* terhadap setiap mahasiswa yang sedang aktif dalam organisasi dalam lingkup Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Metode

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yakni setiap mahasiswa aktif yang sedang bergabung dalam organisasi lingkup kampus Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Partisipan yang terkait terhadap penelitian diatas adalah mahasiswa aktif serta sedang mengikuti kegiatan organisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sedangkan sampel yang digunakan peneliti yakni sejumlah 127 mahasiswa aktif yang bergabung dalam organisasi. Dalam penelitian ini tidak

ditentukan jumlah laki-laki maupun perempuan, dengan begitu bagi setiap mahasiswa mempunyai peluang yang sama rata guna dapat melengkapi kuesioner. Upaya memperoleh sampel terhadap penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yakni mengenakan skala sebagai alat ukur pengumpulan data. Skala yang dikenakan ialah dalam bentuk skala *likert* dengan jumlah sampling yakni sebanyak jumlah daftar dari pernyataan yang wajib dijawab oleh narasumber. Skala likert di gambar guna menilai sejauh mana subjek yang setuju ataupun tidak setuju dengan adanya pernyataan yang disalurkan.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang dikenakan oleh peneliti yakni dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yakni guna mengetahui dan memahami korelasi antara variabel X (*self efficacy*) terhadap variabel Y (*academic burnout*).

Hasil

Peneliti pun akan melakukan pengujian terhadap asumsi klasik yakni uji normalitas serta uji linieritas sebelum peneliti menganalisis data. Sebagaimana dari hasil uji asumsi klasik tersebut dapat menentukan macam-macam statistic yang akan dikenakan guna menganalisis data. Berdasarkan dengan hasil uji normalitas terhadap kuesioner guna variabel *academic burnout* yakni menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* sebagaimana didapatkan signifikan yang besar yakni 0,2 yang lebih besar dari pada 0,05. Artinya dapat diambil kesimpulan bahwasannya data tersebut berdistribusi normal. Untuk hasil uji terhadap linieritas hubungan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* diperoleh signifikansi sebesar $p = 0,250$ lebih besar dari pada 0,05. Artinya dapat ditarik kesimpulan yakni ada korelasi yang sejalan antar variabel *Self Efficacy* dan *Academic Burnout*.

Teknik korelasi yang dikenakan guna melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini yakni guna mengetahui dan memahami korelasi antara variabel *self efficacy* dan *academic burnout* yakni mengenakan teknik korelasi terhadap *Product Moment* bahwasannya hasil daripada koefisien yang mempunyai hubungan -0,718 dan nilai signifikan 0,000 ($p \leq 0,05$). Sebagaimana dalam hal tersebut bahwasannya adanya korelasi yang tergolong negatif serta cukup signifikan antara *self efficacy* serta *academic burnout*.

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Klasifikasi	Korelasi <i>Product Moment</i>	Sig. (2-tailed)
<i>Self Efficacy</i> dengan <i>Academic Burnout</i>	-0,718	0,000

Pembahasan

Berdasarkan sebagaimana hasil yang telah didapatkan penelitian dari uji korelasi terhadap *product moment* didapatkan nilai yakni

-0,718 serta p yakni 0,000 ($p \leq 0,05$) yang menjelaskan bahwasannya ditemukan korelasi negatif tergolong sangat signifikan terhadap *self efficacy* dan *academic burnout* terhadap masing-masing mahasiswa aktif dalam organisasi. Sebagaimana dapat dimaknai bahwasannya makin rendah *self efficacy*, dengan begitu akan berpeluang naik dalam *academic burnout* terhadap setiap mahasiswa yang mengikuti organisasi. Apabila makin tinggi tingkat akan *self efficacy* tersebut, demikian semakin rendah pula tingkat *academic burnout* terhadap mahasiswa aktif dalam mengikuti organisasi.

Mahasiswa dengan tidak mempunyai *self efficacy* akan cenderung lebih berpeluang dalam *academic burnout* serta keahlian yang dimiliki semakin berkurang guna melakukan adaptasi. Seorang mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* yang baik akan dapat menghasilkan serta dapat melakukan uji coba terhadap bermacam alternatif dari berbagai aksi apabila mahasiswa sebelumnya tidak dapat mencapai kesuksesan. Mahasiswa yang tergolong dengan mempunyai tingkat *self efficacy* tinggi maka akan menghadapi permasalahan akademisi, tidak cepat untuk putus asa serta akan terus melakukan percobaan kembali untuk mendapatkan solusi yang tepat serta dapat memecahkan berbagai masalah bagi setiap mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017). Bagi mahasiswa yang mempunyai tingkat *self efficacy* rendah akan berpeluang dapat menilai suatu permasalahan menjadi cenderung sulit dari yang telah terjadi sebenarnya, lebih berpeluang pula memunculkan potensi stress, depresi, serta mempunyai keahlian dalam memecahkan permasalahan yang kurang baik. Dengan begitu hal ini menjelaskan bahwasannya *self efficacy* memiliki peran guna menurunkan tingkat *academic burnout* terhadap setiap mahasiswa yang aktif dalam organisasi (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Tipe mahasiswa yang mempunyai tingkat terhadap *self efficacy* cenderung rendah akan membuat mereka cenderung akan rentan terkena stress hingga depresi, sebagaimana hal tersebut muncul dikarenakan mahasiswa berkategori *self efficacy* rendah cenderung akan minim dalam mengontrol perasaan mereka serta mudah terbawa emosi dan rasa ingin marah (Rahmati, 2015). Stres maupun depresi yang sedang dialami oleh mahasiswa akan memunculkan *burnout* atau mudah lelah secara fisik, emotional, maupun mental yang diakibatkan dalam jangka waktu panjang serta situasi yang kerap menuntut adanya emosional yang tinggi (Maslach & Leiter, Early Predictors of Job Burnout and Engagement, 2008). Mahasiswa seperti itu cenderung mempunyai motivasi terhadap dirinya cenderung lebih rendah, kurang memiliki rasa kepuasan dalam perkuliahan, mudah mengalami gangguan dalam kesehatan, serta rendahnya rasa yakin pada diri mereka yang mempunyai *burnout* yang tinggi (Rigg, Day, & Adler, 2013).

Hasil penelitian tersebut sebagaimana telah sesuai dengan (Rigg, Day, & Adler, 2013) yang menjelaskan bahwasannya *self efficacy* mempunyai korelasi yang negatif pada *burnout*. sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rahmani (2015) memberi kesimpulan bahwasannya

jika makin tinggi tingkat *self efficacy*, mereka cenderung rendah terhadap tingkatan *academic burnout* nya. (Charkhabi, Abarghuei, & Hayati, 2013) menjelaskan bahwasannya nilai yang cenderung tinggi terhadap tingkat *self efficacy* selaras dengan menurunnya gejala terhadap permasalahan *burnout* seseorang. Lain dari itu, menurut (Schaufeli, Maslach, & Marek, 1993) bahwasannya *self efficacy* adalah salah satu dari faktor yang ada didalam diri seseorang dimana cukup efektif guna menerangkan terkait dengan fenomena terhadap *burnout*. Pada penelitian sebelumnya pun telah dijelaskan bahwasannya pada *self efficacy* yang mana secara keseluruhan yakni berkorelasi dengan adanya *academic burnout* (Duran, Extremera, Rey, Fernandez-berrocal, & Montalban, 2006). Dimana bahwasannya *self efficacy* akan dianggap aktif dalam bertindak dan sebagai penyangga pada peluang terjadinya stres hingga *burnout*.

Kesimpulan

Sebagaimana selaras dengan hasil analisis terhadap data diatas, dengan begitu dapat disimpulkan bahwasannya adanya korelasi yang negatif secara signifikan antar *self efficacy* dan *academic burnout*, yang dimana apabila makin tinggi tingkat *self efficacy* dengan begitu makin rendah pula tingkat *academic burnout* pada tiap-tiap mahasiswa aktif yang mengikuti organisasi. Namun, jika semakin rendah tingkat *self efficacy*, dengan begitu akan makin tinggi pula tingkat *academic burnout* terhadap tiap mahasiswa aktif yang mengikuti organisasi.

Sejalan dengan kesimpulan diatas, maka peneliti memberi saran antara lain yakni bagi mahasiswa yang dimana berdasarkan hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwasannya *self efficacy* adalah salah satu dari faktor yang berpeluang untuk mempengaruhi *academic burnout* terhadap setiap mahasiswa aktif yang mengikuti organisasi. Disarankan kepada mahasiswa agar dapat menaikkan *self efficacy* dengan mengikuti kegiatan yang menyenangkan guna mereduksi rasa stress ataupun rasa tegang selama masa perkuliahan guna tidak cepat berpotensi mengalami *academic burnout*. Selanjutnya, hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan atau landasan guna penelitian yang sama yakni memperluas permasalahan dalam penelitian serta dapat lebih sempurna dengan menelusuri faktor apa saja yang lebih relevan terhadap *self efficacy* maupun *academic burnout* pada mahasiswa. Disamping itu, alangkah baiknya mengenakan populasi yang berpeluang tidak hanya dalam lingkup kampus Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya saja, melainkan dapat mengambil sampel diluar kampus.

Referensi

- Ahmainsi, D. (2010). Perbedaan prokrastinasi Akademik antara Mahasiswa yang aktif dengan Mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi Kemahasiswaan PEMA USU. *Universitas Sumatra Utara*.
- 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>
- Bandura, A. (1995). *Self Efficacy: In Changing Societies*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- 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*, 677-681.

- Duran, A., Extremera, N., Rey, L., Fernandez-berrocal, P., & Montalban, F. M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 18 (Suppl) , 158-164.
- Law., D. W. (2007). Exhaustion in university students and the effect of coursework. *Journal of American College Health* , 239-245.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Reviews of Psychology* , 397-422.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology* .
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abotalebi, M., & Mirzaei, T. (2018). Prediction of Academic Burnout and Academic Performance Based On The Need for Cognition and General Self-Efficacy: A Cross-Sectional Analytical Study. *Revista Latinoamericana de Hipertension* , 584-591.
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhasin, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis* , 311-319.
- Rigg, J., Day, J., & Adler, H. (2013). Emotional Exhaustion in Graduate Students: The role of engagement, self-efficacy and social support. *Journal of Educational and Developmental Psychology* , 138-152.
- Sari, N. (2015). Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dengan Stress pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. *Universitas Syiah Kuala Darussalam Banda Aceh* .
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (. (1993). *Professional Burnout: Recent developments in theory and research*. Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: Across-national study. *Journal of Cross Culture Psychology* , 464-481.
- 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* , 283-301.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Esphenshade, T. J. (2005). Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education* , 677-706.