

Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Unimed

Grace Mercy Epsilon Hia¹ Rina Panggabean² Sri Sulastris Sitohang³ Ferdy Alamsyah⁴
Mhd Asa Arzaki Muis⁵ Mona Adria Wirda⁶

Program Studi Pendidikan Geografi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan, Kota
Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}
Email: gracehia456@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji pengaruh efikasi diri terhadap kelelahan akademik (*academic burnout*) pada mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED). Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan berbagai jenis pekerjaan, sedangkan burnout akademik mengacu pada kelelahan emosional, sikap negatif terhadap tugas akademik, dan rasa kurang kompeten yang dapat memengaruhi kinerja mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 182 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *sample random sampling*. Data diakumulasi dengan instrumen *School Burnout Inventory* (SBI) dan skala efikasi diri. Hasil analisis regresi linier sederhana memperlihatkan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan negatif dengan burnout akademik, di mana pengaruh efikasi diri hanya menjelaskan sebesar 11,5% dari variasi *academic burnout*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang besar lebih mampu mengatasi tekanan perkuliahan dan cenderung terhindar dari burnout. Oleh karena itu, diperlukan intervensi seperti pelatihan peningkatan efikasi diri, layanan konseling, dan dukungan psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi referensi bagi universitas dalam merancang kebijakan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Academic Burnout, Mahasiswa

Abstract

This study aims to examine the effect of self-efficacy on academic burnout in Medan State University (UNIMED) students. Self-efficacy is defined as an individual's belief in their ability to complete various tasks, while academic burnout refers to emotional exhaustion, negative attitudes towards academic tasks, and a sense of incompetence that can affect student performance. This study used a quantitative approach with a correlational design, involving 182 students selected through a simple random sampling technique. Data were collected using the School Burnout Inventory (SBI) instrument and the self-efficacy scale. The results of simple linear regression analysis showed that self-efficacy has a negative relationship with academic burnout, where the effect of self-efficacy only explains 11.5% of the variation in academic burnout, while the rest is influenced by other factors. This finding suggests that students with high self-efficacy are more able to cope with academic pressure and tend to avoid burnout. Therefore, interventions such as training to increase self-efficacy, counseling services, and psychological support are needed to improve student well-being. The results of this study are expected to serve as a reference for universities in designing policies that support students' mental health.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Burnout, Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kelelahan dalam menjalani studi atau tuntutan akademik, yang dikenal sebagai *academic burnout*, telah menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Burnout biasa diartikan sebagai sindrom yang mencakup kejenuhan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa puas atau capaian individu (Rahmawati, 2015). Sebaliknya, Maslach et al. (1996) mengatakan jika kejenuhan emosional adalah komponen utama dari kelelahan. Pines

dan Aronson (1981) juga memberikan tambahan bahwa komponen kepenatan fisik, yang ditandai dengan rendahnya energi dan rasa lelah berkepanjangan.. Burnout terjadi ketika individu mengalami kelelahan akibat terkurasnya sumber daya emosional, yang kemudian berdampak pada kondisi fisiknya. Dalam konteks akademik, *academic burnout* diartikan sebagai kepenatan emosional akibat tuntutan perkuliahan, penghindaran terhadap tugas-tugas kuliah, serta merasa tidak terampil sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). Kondisi ini biasanya muncul sebagai akumulasi dari berbagai faktor, seperti beban akademik, mencari jati diri, ketidakpastian masa depan, masalah hubungan interpersonal, dan keraguan terhadap kemampuan individu (Chao, 2012). Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi tantangan atau permasalahan akademik secara efektif cenderung lebih rentan mengalami burnout. Salmela-Aro & Upadyaya (2014) menyatakan bahwa *academic burnout* sangat mungkin terjadi ketika tuntutan eksternal yang dihadapi individu melebihi sumber daya yang dimilikinya.

Tingkat keparahan *academic burnout* bervariasi antar mahasiswa. Menurut data dari J. Lee et al. (2012) dan Rad et al. (2017), di Tiongkok, sekitar 86,6% mahasiswa mengalami kelelahan akibat tuntutan perkuliahan yang berat sehingga berujung pada *academic burnout*. Di sisi lain, 76,8% mahasiswa kedokteran di Iran merasakan lelah akademik, dan 71,7% di antaranya mengalami stres berat karena khawatir dengan masa depan, ketakutan tidak bisa menangani pasien, ketidakmampuan teknis medis, dan tingginya ekspektasi orang tua. Di Eropa, tercatat sejumlah besar 1.702 mahasiswa keperawatan merasakan *academic burnout*, ditandai dengan perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah dan kecenderungan untuk berhenti. Sementara itu, 54,4% mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia juga mengalami kondisi serupa. Survei nasional yang dilakukan pada tahun 2009 di Finlandia menemukan bahwa 45% mahasiswa di universitas Finlandia berisiko mengalami stres akademik yang lebih besar, sementara 19% lainnya memiliki risiko yang signifikan.

Mahasiswa yang mengalami gangguan akademik cenderung tidak hadir di kelas, tidak menyelesaikan tugas dengan baik, memiliki motivasi yang rendah untuk menyelesaikan tugas, dan mendapatkan hasil ujian yang buruk. Akibatnya, mereka berisiko 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). Studi di Indonesia menunjukkan fenomena yang sama. Prof. Adang Surahman, Wakil Rektor Senior Institut Teknologi Bandung (ITB), mengatakan bahwa sekitar 10% mahasiswa disetiap angkatan, atau sekitar 2% per tahun, DO (drop out), sebagian besar karena masalah akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Untuk menanggulangi masalah ini, KM-ITB menawarkan layanan bimbingan untuk siswa yang terancam keluar dari sekolah. Banyak faktor memengaruhi kesuksesan akademik siswa (Walburg, 2014; Bai et al., 2019; Park & Lee, 2013; Ni, 2012). Banyaknya tugas yang diberikan setiap mata kuliah adalah salah satu faktor yang memengaruhi proses pembelajaran. Ini dapat menyebabkan rasa malas, penurunan motivasi, prestasi akademik, dan hubungan sosial dengan teman sebaya. Fenomena ini sering diartikan sebagai *academic burnout* atau kelelahan akademik (Aquino et al., 2018; Neckel et al., 2017; Walburg, 2014).

Menurut survei yang diberikan kepada mahasiswa dari beberapa fakultas dan program studi di Universitas Negeri Medan (UNIMED), faktor internal dan eksternal berkontribusi terhadap kejenuhan akademik dan keterlambatan kelulusan. Faktor internal meliputi kurangnya motivasi diri, minimnya dukungan dari organisasi akademik, menghindari tugas yang terlalu banyak, merasa terasingkan karena kurangnya dukungan teman sekelas, serta kesulitan bangun pagi sehingga terlambat masuk kelas dan mendapat konsekuensi dari dosen pengampu. Selain itu, konflik dengan teman sekelas atau dosen, serta kesulitan membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan turut berperan. Faktor eksternal melibatkan keterlambatan pembagian pembimbing skripsi dari pihak dosen atau program studi, sementara prodi lain

sudah melaksanakan seminar proposal. Kebijakan program studi yang mengharuskan mahasiswa mengikuti terlalu banyak kegiatan juga memperlambat kelulusan. Disamping itu, lingkungan organisasi dengan aktifitas berlebih, masalah personal dalam keluarga, dan kurangnya bantuan finansial dari orang tua turut menjadi penyebab keterlambatan tersebut.

Melalui wawancara dengan siswa, Orpina dan Prahara (2019) menemukan hal serupa. Mereka menemukan bahwa rutinitas yang rumit—seperti harus berangkat kuliah setelah bekerja seharian—membuat siswa kelelahan secara fisik dan mental. Mahasiswa merasa tidak dapat mengendalikan emosi mereka, acuh tak acuh dengan orang lain, dan cenderung meluapkan emosi mereka terhadap orang-orang di sekitar mereka. Beberapa siswa bahkan mengatakan mereka ingin meninggalkan perkuliahan karena mereka merasa aktivitas yang dilakukan terlalu berat dan ingin memilih salah satu rutinitas saja. Selain itu, mahasiswa merasa perkuliahan justru menambah beban pekerjaan mereka. Mereka juga menyatakan bahwa tugas-tugas yang diberikan dosen sering kali terasa memberatkan, sehingga tidak jarang mereka merasa tidak mampu menyelesaikan atau mengumpulkan tugas tersebut. Oleh sebab itu, perlu untuk mengkaji bagaimana *academic burnout* bisa mempengaruhi kehidupan belajar mahasiswa di Universitas Negeri Medan (UNIMED), baik dari pengaruh eksternal maupun internal. Penelitian ini tidak hanya berfokus untuk melihat dan menganalisis pengaruh *academic burnout* secara mendalam namun juga dapat menjadi rujukan bagi universitas terkait agar dapat menyesuaikan beban akademiknya dengan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi secara nyata untuk meningkatkan kualitas pendidikan tinggi pada universitas-universitas di Indonesia, khususnya dalam menciptakan lingkungan belajar yang ramah dan tidak terlalu membebani mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yang berlandaskan pada positivisme dan melibatkan pengumpulan data, analisis, dan pengujian hipotesis, dengan teknik komunikasi sebanyak 9 pertanyaan.

Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Variabel (x) efikasi diri : efikasi diri penting dimiliki oleh kalangan remaja agar mampu terus menghadapi segala perubahan yang terjadi.(Widiyanti & Marheni (2013: 72).
- Variabel (y) *academic burnout* : keadaan kelelahan mental dan emosional yang disebabkan oleh sindrom stres kronis seperti beban peran, tekanan dan keterbatasan waktu, serta kurangnya sumber daya yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dan kewajiban belajar. (Toppinen Tanner et al, 2005).

Populasi dan Sampel

Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa Universitas Medan, dengan menggunakan teknik simple random sampling dengan juri yang berbeda, sehingga diperoleh sampel sebanyak 182 responden.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam ini yaitu dengan Questionnaire Final Version of School Burnout Inventory (SBI) yang dikembangkan oleh Salmela-Aro et al (2009) dan self-efficacy (efikasi diri) dari Serrer & Maddux (1982).

Teknik Analisis Data

Uji Asumsi

Uji Validitas Data

Membagi validitas menjadi validitas muka, validitas isi, validitas kriteria, dan validitas konstruk yang menilai konsistensi instrumen terhadap teori yang mendasarinya. Dengan demikian, uji validitas memastikan ketepatan alat ukur dalam menghasilkan data yang sahih dan akurat sesuai tujuan penelitian (Cooper dan Schindler (2014)). Uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah setiap pertanyaan yg di uji dapat digunakan untuk mengukur kondisi sebenarnya dari responden.

Efikasi Diri

		Correlations																						
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23
P1	Pearson Correlation	1	-.102	.467**	.173*	.258**	.154*	.039	.336**	.398**	.048	.098	.117	.304**	.071	.299**	.058	.079	.085	.294**	.023	.156*	-.002	.304**
	Sig. (2-tailed)		.172	<.001	.019	<.001	.038	.603	<.001	<.001	.520	.188	.114	<.001	.342	<.001	.438	.286	.254	<.001	.762	.035	.983	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P2	Pearson Correlation	-.102	1	-.011	.413**	.237**	.262**	.290**	-.134	.118	.357**	.264**	.207**	.137	.195**	.019	.322**	.300**	.197**	-.072	.109	-.072	.338**	-.016
	Sig. (2-tailed)	.172		.886	<.001	.001	<.001	<.001	.072	.112	<.001	<.001	.005	.065	.008	.800	<.001	<.001	.008	.335	.142	.336	<.001	.830
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P3	Pearson Correlation	.467**	-.011	1	.104	.253**	.151*	.042	.439**	.440**	.036	.048	.117	.468**	.006	.244**	.140	.143	.102	.273**	.152*	.219**	.164*	.367**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.886		.162	<.001	.042	.577	<.001	<.001	.630	.516	.115	<.001	.940	<.001	.059	.054	.172	<.001	.040	.003	.027	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P4	Pearson Correlation	.173*	.413**	.104	1	.523**	.473**	.405**	-.063	.027	.492**	.437**	.407**	.157*	.347**	.037	.432**	.366**	.247**	-.005	.193**	-.076	.332**	.074
	Sig. (2-tailed)	.019	<.001	.162		<.001	<.001	<.001	.396	.720	<.001	<.001	<.001	.034	<.001	.617	<.001	<.001	<.001	.949	.009	.306	<.001	.320
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P5	Pearson Correlation	.258**	.237**	.253**	.523**	1	.638**	.531**	-.023	.165*	.494**	.406**	.441**	.330**	.448**	.054	.539**	.307**	.280**	.023	.305**	-.024	.374**	.076
	Sig. (2-tailed)	<.001	.001	<.001	<.001		<.001	<.001	.759	.026	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.471	<.001	<.001	<.001	.754	<.001	.744	<.001	.306
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P6	Pearson Correlation	.154*	.262**	.151*	.473**	.638**	1	.604**	-.066	.190*	.508*	.459**	.423**	.245**	.500**	.086	.542**	.375**	.283**	-.115	.281**	-.169*	.438**	.004
	Sig. (2-tailed)	.038	<.001	.042	<.001	<.001		<.001	.374	.010	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.251	<.001	<.001	<.001	.123	<.001	.023	<.001	.954
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P7	Pearson Correlation	.039	.290**	.042	.405**	.531**	.604**	1	-.039	.086	.479*	.396**	.475**	.153*	.472**	.060	.503**	.307**	.235**	-.121	.286**	-.037	.363**	.005
	Sig. (2-tailed)	.603	<.001	.577	<.001	<.001	<.001		.598	.249	<.001	<.001	<.001	.039	<.001	.421	<.001	<.001	.001	.103	<.001	.620	<.001	.947
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P8	Pearson Correlation	.336**	-.134	.439**	-.063	-.023	-.066	-.039	1	.368**	-.033	-.028	.112	.397**	-.123	.217**	.020	.135	.159*	.186**	.092	.262**	.106	.513**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.072	<.001	.396	.759	.374	.598		<.001	.656	.704	.134	<.001	.099	.003	.788	.070	.032	.008	.218	<.001	.152	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P9	Pearson Correlation	.398**	.118	.440**	.027	.165*	.190*	.086	.368**	1	.012	.075	.058	.435**	.037	.328**	.146*	.079	.152*	.215**	.060	.071	.211**	.264**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.112	<.001	.720	.026	.010	.249	<.001		.874	.314	.435	<.001	.618	<.001	.049	.288	.040	.004	.418	.338	.004	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P10	Pearson Correlation	.048	.357**	.038	.492**	.494**	.508**	.479**	-.033	.012	1	.659**	.642**	.231**	.471**	.069	.490**	.352**	.200**	.005	.218**	-.195*	.428**	.042
	Sig. (2-tailed)	.520	<.001	.630	<.001	<.001	<.001	<.001	.656	.874		<.001	<.001	.002	<.001	.356	<.001	<.001	.007	.947	.003	.008	<.001	.569
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P11	Pearson Correlation	.098	.264**	.048	.437**	.406**	.459**	.396**	-.028	.075	.659**	1	.582**	.182*	.456**	.129	.431**	.354**	.154**	-.111	.240**	-.231**	.427**	.055
	Sig. (2-tailed)	.188	<.001	.516	<.001	<.001	<.001	<.001	.704	.314	<.001		<.001	.014	<.001	.082	<.001	<.001	.037	.135	.001	.002	<.001	.457
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P12	Pearson Correlation	.117	.207**	.117	.407**	.441**	.423**	.475**	.112	.058	.642**	.582**	1	.149*	.468**	.061	.444**	.268**	.134	-.138	.317**	-.088	.331**	.021
	Sig. (2-tailed)	.114	.005	.115	<.001	<.001	<.001	<.001	.134	.435	<.001	<.001		.045	<.001	.413	<.001	<.001	.072	.063	<.001	.240	<.001	.774
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P13	Pearson Correlation	.304**	.137	.468**	.157*	.330**	.245**	.153*	.397**	.435**	.231**	.182*	.149*	1	.097	.347**	.264**	.235**	.227**	.229**	.037	.149*	.297**	.383**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.065	<.001	.034	<.001	<.001	.039	<.001	<.001	.002	.014	.045		.192	<.001	<.001	.001	.002	.002	.616	.045	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P14	Pearson Correlation	.071	.195**	.006	.347**	.448**	.500**	.472**	-.123	.037	.471**	.456**	.468**	.097	1	.210**	.455**	.419**	.268**	-.079	.211**	-.096	.359**	-.071
	Sig. (2-tailed)	.342	.008	.940	<.001	<.001	<.001	<.001	.099	.618	<.001	<.001	<.001	.192		.004	<.001	<.001	<.001	.291	.004	.195	<.001	.341
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P15	Pearson Correlation	.289**	.019	.244**	.037	.054	.086	.060	.217**	.328**	.069	.129	.061	.347**	.210**	1	.194**	.271**	.202**	.352**	.027	.228**	-.087	.312**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.800	<.001	.617	.471	.251	.421	.003	<.001	.356	.082	.413	<.001	.004		.009	<.001	.006	<.001	.721	.002	.242	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P16	Pearson Correlation	.058	.322**	.140	.432**	.539**	.542**	.503**	.020	.146*	.490**	.431**	.444**	.264**	.455**	.194**	1	.493**	.382**	-.025	.425**	-.165*	.371**	.038
	Sig. (2-tailed)	.438	<.001	.059	<.001	<.001	<.001	<.001	.788	.049	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.009		<.001	<.001	.741	<.001	.026	<.001	.611
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P17	Pearson Correlation	.079	.300**	.143	.366**	.307**	.375**	.307**	.135	.079	.352**	.354**	.268**	.235**	.419**	.271**	.493**	1	.450**	-.051	.344**	-.018	.311**	.186**
	Sig. (2-tailed)	.286	<.001	.054	<.001	<.001	<.001	<.001	.070	.288	<.001	<.001	<.001	<.001	.001	<.001	<.001		<.001	.492	<.001	.811	<.001	.012
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P18	Pearson Correlation	.085	.197**	.102	.247**	.280**	.283**	.235**	.159*	.152*	.200**	.154*	.134	.227**	.268**	.202**	.382**	.456**	1	.000	.451**	.043	.295**	.256**
	Sig. (2-tailed)	.254	.008	.172	<.001	<.001	<.001	.001	.032	.040	.007	.037	.072	.002	<.001	.006	<.001	<.001		1.000	<.001	.561	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P19	Pearson Correlation	.294**	-.072	.273**	-.																			

Burnout

		Correlations									
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	TOTAL
P1	Pearson Correlation	1	.584**	.454**	.281**	.415**	.277**	.353**	.419**	.352**	.682**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P2	Pearson Correlation	.584**	1	.419**	.275**	.287**	.217**	.272**	.281**	.205**	.587**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	.003	<.001	<.001	.006	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P3	Pearson Correlation	.454**	.419**	1	.422**	.370**	.233**	.281**	.317**	.220**	.611**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	.002	<.001	<.001	.003	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P4	Pearson Correlation	.281**	.275**	.422**	1	.508**	.533**	.253**	.472**	.341**	.685**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P5	Pearson Correlation	.415**	.287**	.370**	.508**	1	.545**	.309**	.492**	.357**	.723**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P6	Pearson Correlation	.277**	.217**	.233**	.533**	.545**	1	.395**	.524**	.352**	.684**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.003	.002	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P7	Pearson Correlation	.353**	.272**	.281**	.253**	.309**	.395**	1	.456**	.345**	.613**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P8	Pearson Correlation	.419**	.281**	.317**	.472**	.492**	.524**	.456**	1	.574**	.757**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P9	Pearson Correlation	.352**	.205**	.220**	.341**	.357**	.352**	.345**	.574**	1	.639**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.006	.003	<.001	<.001	<.001	<.001			<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
TOTAL	Pearson Correlation	.682**	.587**	.611**	.685**	.723**	.684**	.613**	.757**	.639**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai Signifikan lebih kecil 0,05 yaitu (0,01 lebih besar 0,05) maka variabel dikatakan valid

Uji Realibitas Data

Untuk menguji reliabilitas, penelitian ini menggunakan metode Cronbach Alpha. Reabilitas didefinisikan sebagai “sesuatu instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik” (Arikunto, 2013: 221).

Efeksi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.855	23

Kesimpulan : nilai alpha 0,855 menunjukkan instrument sudah reliabel di gunakan

Bournet

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.840	9

Kesimpulan : nilai alpha 0,840 menunjukkan instrument sudah reliabel di gunakan

1. Analisis Regresi Linear Sederhana. Tujuan analisis regresi linier sederhana adalah untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel dan menunjukkan arah hubungan antara

variabel dependen. Analisis regresi linier sederhana adalah metode regresi paling sederhana, yang melihat hubungan antara variabel Y dan variabel bebas X.

2. Pengujian Hipotesis. Hipotesis parsial (uji t) adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel dan dominasinya dalam analisis statistik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	41.322	2.740		15.080	<,001
	Efeksi	-.170	.035	-.339	-4.842	<,001

a. Dependent Variable: Bournet

$$Y = 41,322 (\alpha) - 0,170 (X) + e$$

Model Persamaan regresi tersebut bermakna

- Constanta (α) = 41,322 artinya apabila Efikasi diri itu constant atau tetap, maka tingkat *academic burnout* sebesar 41,322
- Koefisien arah regresi / β (X) = -0,170 (Bernilai Negatif) artinya, apabila pengaruh efikasi diri meningkat satu (1) satuan maka *academic burnout* mengalami penurunan sebesar 0,170

Hasil Uji Hipotesis

- H0 = Pengaruh efikasi diri tidak mempengaruhi *Acedemic burnout*
- H1 = Pengaruh efikasi diri mempengaruhi *Acedemic burnout*

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	41.322	2.740		15.080	<,001
	Efeksi	-.170	.035	-.339	-4.842	<,001

a. Dependent Variable: Bournet

- Nilai signifikansi $0,001 < 0,05$
- Nilai t-hitung $< t$ -tabel ($-4,842 < 1,65336$)

Berdasarkan 2 dasar pengambilan data, maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima, maka pengaruh efikasi diri tidak mempengaruhi *Acedemic burnout*

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model Summary

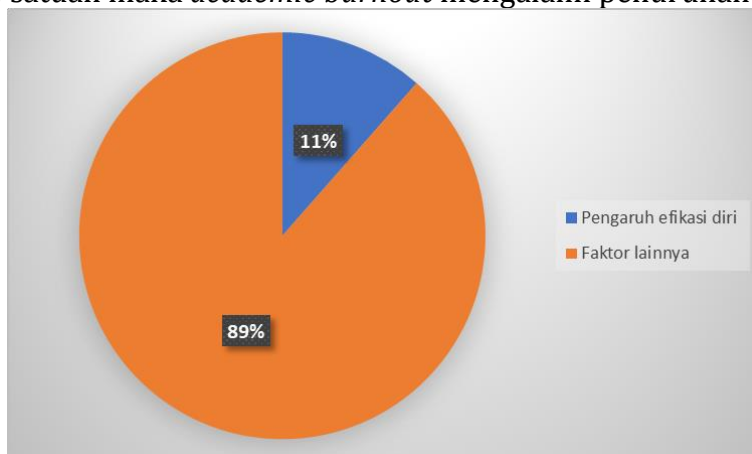
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.339 ^a	.115	.110	6.174

a. Predictors: (Constant), Efeksi

Nilai R square 0,115 bermakna bahwa pengaruh efikasi diri mempengaruhi tingkat *academic burnout* sebesar 11,5 % sedangkan sisanya 88,5 % dipengaruhi oleh faktor faktor lain.

Pembahasan

Pembahasan dari penelitian ini terbagi beberapa bagian, Hasil Uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa $Y = 41,322 (\alpha) - 0,170 (X) + e$ Constanta (α) = 41,322 artinya apabila *academic burnout* itu constant atau tetap, maka tingkat efikasi diri sebesar 41,322 sedangkan Koefisien arah regresi / $\beta (X) = -0,170$ (Bernilai Negatif) artinya, apabila pengaruh efikasi diri meningkat satu (1) satuan maka *academic burnout* mengalami penurunan sebesar 0,170



Gambar 1. Diagram Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Acedemic Burnout

Hasil analisi menunjukkan bahwa pengaruh efikasi diri tidak berdampak signifikan pada *Acedemic Burnout*, dengan hanya 11% pengaruh efikasi diri yang mempengaruhi *academic burnout*, sedangkan 89% dipengaruhi faktor lainnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengevaluasi hubungan antara efikasi diri dan tingkat kelelahan akademik (*academic burnout*) pada mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED). Menggunakan metode kuantitatif dan analisis regresi linier sederhana, hasilnya menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kelelahan akademik. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki efikasi diri lebih tinggi cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih rendah. Namun, penelitian ini mengungkap bahwa efikasi diri hanya berkontribusi sebesar 11,5% terhadap penurunan burnout, sementara 88,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil ini menekankan pentingnya upaya universitas untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa melalui pelatihan, konseling, dan dukungan psikologis untuk membantu mengurangi risiko burnout.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih mendalam kepada sama dalam proses penelitian, kepada dosen pembimbing, petunjuk dan bimbingan, dan seluruh responden dan pihak yang membantu data dan analisis.

DAFTAR PUSTAKA

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 SelfEfficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- 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>
- Baker, A., Simon, N., Keshaviah, A., Farabaugh, A., Deckersbach, T., Worthington, J. J., ... & Pollack, M. P. (2019). Anxiety Symptoms Questionnaire (ASQ): development and validation. *General psychiatry*, 32(6).
- Devi Permatasari, L. L. (2021, Desember 30). Studi Academic Burnout Dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, Vol. 4 No. 2, 373-384. Retrieved From <Http://Jurnal.Umk.Ac.Id/Index.Php/Pendas/Indexmedically> certified sick-leave absences and their diagnosed causes. *Behavioral medicine*, 31(1), 18-32.
- 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>
- 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>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397- 422.
- 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>
- 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>
- Rahman, D. H. (2019). Pengembangan Skala Keyakinan Irasional dalam Penulisan Skripsi. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–12.
- Salmela-Aro, K., & Kunttu, K. (2010). Study burnout and engagement in higher education. *Unterrichtswissenschaft*, 38(4), 318-333.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and
- Saputra, Y. A. A. (2020). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Yang Bekerja. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Sherer, M. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. University of Alabama.
- 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>
- Toppinen-Tanner, S., Ojajärvi, A., Väänänen, A., Kalimo, R., & Jäppinen, P. (2005). Burnout as a predictor of validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57.



- 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.chidyouth.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.