YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3876

KONTRIBUSI EFIKASI DIRI TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS NEGERI PADANG

The Contribution of Self-Efficacy to Academic Burnout in Final Semester Students at Universitas Negeri Padang

Wenny Sepdila & Elrisfa Magistarina
Universitas Negeri Padang
wennysepdila@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Aug 26, 2024	Sep 10, 2024	Sep 22, 2024	Sep 27, 2024

Abstract

Academic burnout is a feeling of tiredness and boredom in doing tasks, pessimism about the functions assigned, and feeling ineffective as a student. The impact of academic burnout on students is the deterioration of their physical, mental, and psychological condition which can cause students to feel full and tired of doing their assignments, proposals, or theses which can result in neglect and delay in their tasks. This research aims to find out the contribution of self-efficacy to academic burnout in final semester students at Padang State University. The quantitative method is used for this research with a descriptive quantitative research type. The population for this study consisted of final semester students at Padang State University class 2018 and 2019. The sampling technique used for this study was purposive sampling with a total sample size of 95 people. The research instrument used is the Maslach Burnout Inventory Student-Survey Scale adapted into Indonesian by Arlinkasari et al. (2017) and the General Self-Efficacy Scale adapt by Novrianto et al. (2019). Hypothesis testing was carried out using simple regression analysis with a correlation coefficient (r) = -0.207 and significant results p =

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

0.045, meaning that there is a negative significant influence between self-efficacy on academic burnout in final semester students. It can be concluded that the higher the self-efficacy of final semester students at Padang State University, the lower the academic burnout.

Keywords: Academic Burnout, Self Efficacy, Final Semester Student

Abstrak: *Academic burnout* merupakan perasaan letih dan bosan dalam mengerjakan tugas, pesimis mengenai tugas-tugas yang diberikan, dan merasa tidak efektif menjadi mahasiswa. Dampak *academic burnout* bagi mahasiswa yaitu memburuknya keadaan fisik, mental, dan psikologis sehingga dapat menyebabkan mahasiswa merasa jenuh dan muak dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, proposal, maupun skripsi, yang dapat mengakibatkan pengabaian dan penundaan dalam mengerjakan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya kontribusi efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi untuk penelitian ini terdiri dari mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan 2019. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan total sampel yang dibutuhkan sebanyak 95 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah Skala *Maslach Burnout Inventory Student-Survey* yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arlinkasari et al. (2017) dan *General Self Efficacy-Scale* yang diadaptasi oleh Novrianto et al. (2019). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0.207, dan hasil signifikan p = 0.045, artinya terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang, maka semakin rendah *academic burnout* yang dirasakan.

Kata Kunci: *Academic Burnout, Efikasi Diri, Mahasiswa Semester Akhir*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah istilah yang disematkan kepada seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sebagai salah satu anggota dari perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mandiri dan memenuhi tanggung jawabnya untuk menyelesaikan hak dan kewajiban akademik (Sarwono & Ariana, 2022). Adanya tugas kuliah, deadline tugas kuliah, praktek, tugas lapangan, laporan, pendidikan lapangan, magang, tugas akhir dan skripsi merupakan bentuk dari tuntutan akademik yang harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa (Marchella, et al., 2023). Berdasarkan Permendikti Nomor 44 Tahun 2015 menyatakan bahwa mahasiswa diharapkan mampu untuk menuntaskan studinya dalam kurun waktu 4 tahun dan paling lambat selama 7 tahun.

Salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa adalah menyusun skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung merasakan perasaan cemas, tegang, jenuh,

khawatir, rendah diri, kehilangan motivasi diri dalam menyusun skripsi, dan stres. Stres menjadi salah satu faktor awal yang dapat menganggu aktivitas mahasiswa selama mengerjakan skripsi (Puspitaningrum, 2018). Stres merupakan tekanan yang dirasakan ketika seseorang merasakan situasi dan keadaan yang tidak sesuai dengan keinginannya, sehingga terbentuk ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi tuntutan yang ada, sehingga dapat mengakibatkan munculnya ancaman, situasi yang mengganggu, keadaan yang tidak terkendali, dan membahayakan (Barseli, Ifdhil, & Nikmarijal, 2017).

Dalam dunia pendidikan, terutama di tingkat perguruan tinggi, stres yang dialami mahasiswa lebih dikenal dengan istilah stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi subjektif terhadap suatu respon atau kondisi akademik yang dialami oleh mahasiswa, yang dapat berupa reaksi fisik, pikiran, perasaan, dan emosi negatif yang ditimbulkan oleh ketentuan akademik (Barseli, et al., 2017). Salah satu studi menunjukkan bahwa apabila stres yang sedang dialami oleh mahasiswa dibiarkan begitu saja dalam waktu yang cukup lama dan tanpa adanya sumber daya dan dukungan yang memadai untuk mampu menyelesaikannya, hal itu dapat menimbulkan keadaan lelah yang berkepanjangan dan memungkinkan berkembangnya *symptom academic burnout* (Aguayo, et al., 2019). *Academic burnout* merupakan perasaan letih yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik, memiliki sikap yang sinis kepada orang lain, lalai dalam mengerjakan tugas akademik, dan merasa tidak efektif sebagai mahasiswa (Schaufelli, et al., 2002).

Dampak *academic burnout* yang akan dialami mahasiswa dapat berupa memburuknya keadaan fisik, mental dan psikologisnya sehingga hal tersebut akan menimbulkan sikap negatif yang dapat membuat seseorang menjadi malas dalam mengerjakan tugas kuliah, proposal, maupun skripsi sehingga tugas perkuliahan, proposal ataupun skripsi menjadi terbengkalai dan bahkan tidak terselesaikan. Keadaan tersebut sangat merugikan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, ada mahasiswa yang mampu bertahan dan mengatasi situasi yang membuatnya tertekan dan ada mahasiswa yang tidak mampu bertahan dalam menghadapi situasi tersebut (Puspitaningrum, 2018). Proses terjadinya *burnout* disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor individual dan faktor situasional (Maslach, et al., 2001). Faktor individual meliputi aspek demografi seseorang (jenis kelamin, umur, latar belakang etnis/suku, riwayat pendidikan dan status perkawinan), aspek kepribadian (perasaan rendah diri, kebutuhan diri yang terlalu besar, kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi, *locus of control eksternal*, kepribadian terbuka /tertutup, keyakinan terhadap kemampuan diri

(efikasi diri), dan sikap kerja. Sedangkan aspek situasional dapat berupa karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, dan lingkungan sosial (Maslach, et al., 2001).

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, pada faktor individual terdapat salah satu hal yang dapat menyebabkan munculnya *burnout* pada seseorang, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri). Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan bentuk keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya agar mampu mengorganisasikan dan melakukan serangkaian tindakan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, dengan kata lain efikasi diri merupakan keyakinan diri sendiri untuk berhasil dan sukses. Pada teori sosial kognitifnya, Bandura (1997) menjabarkan bahwa rendahnya efikasi diri seseorang dapat mengakibatkan kecemasan yang semakin meningkat dan menimbulkan perilaku menghindar. Dengan demikian, mahasiswa bisa lebih rentan mengalami *academic burnout* karena banyaknya tuntutan tugas yang diterima dan tanggung jawab akademik yang besar.

Tingkat *academic burnout* yang dialami oleh setiap mahasiswa pun beragam. Berdasarkan data yang didapatkan oleh Rad et al. (2017), menemukan hasil bahwa di China terdapat 86,6% mahasiswa yang mengalami *academic burnout*. Mahasiswa kedokteran di Iran sebanyak 76,8% mengalami *academic burnout* dan 71,7% mahasiswanya juga mengalami stres akademik karena mereka khawatir dapat melukai pasien, melakukan kesalahan teknis dalam proses pemberian obat dan khawatir akan masa depan. Sementara di Eropa mahasiswa keperawatan yang mengalami *academic burnout* tercatat sebanyak 1.072 mahasiswa. Mahasiswa jurusan Ilmu Manajerial di Serbia terdampak mengalami *academic burnout* sebanyak 54, 4% (Rad, et al., 2017).

Hal ini diperkuat dengan survei awal berupa penyebaran kuesioner yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 01 sampai dengan 06 September 2023 kepada beberapa mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan 2019. Survei dilakukan dengan membagikan *link google form* yang berisikan pertanyaan ke media sosial seperti *WhatsApp* dan memperoleh responden sebanyak 15 orang. Hasilnya menunjukkan bahwa 11 dari 15 mahasiswa masih dalam proses mengerjakan proposal skripsi dan merasa bahwa mereka sudah cukup terlambat untuk menuju proses selanjutnya. Sebanyak 13 responden dari 15 mahasiswa terkendala untuk menemui dosen pembimbing dan mencari data awal penelitian, dan 2 responden dari 15 mahasiswa terkendala dengan pencarian data di lapangan.

Sebanyak 9 responden dari 15 mahasiswa merasa lalai, iri, khawatir, dan kurang efektif ketika melihat teman-temannya lebih dahulu selesai mengerjakan skripsi dan 6 responden lainnya merasa yakin bahwa setiap orang itu memiliki proses yang berbeda-beda. Sebanyak 10 responden dari 15 mahasiswa merasa belum efektif dalam mengerjakan skripsi karena terkendala dalam memanajemen waktu, lalai, lebih sering *overthinking*, dan kurang konsisten dalam mengerjakan skripsi. Sebanyak 11 responden dari 15 mahasiswa merasakan kelelahan secara fisik dalam melaksanakan skripsi berupa sakit punggung, pegal-pegal dan sakit kepala. Mereka juga mengalami kelelahan emosional berupa stres, mengalami *mood swing*, cemas dan lebih mudah tersinggung selama mengerjakan skripsi. Sebanyak 10 responden dari 15 mahasiswa merasa sedih, kesal, dan menjadi beban pikiran ketika orang lain bertanya tentang sejauh mana proses mereka dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan diatas dan dilanjutkan dengan beberapa penelitian yang serupa yang mendukung permasalahan yang terjadi di lapangan, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Kontribusi Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Negeri Padang".

METODE

Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek maupun objek penelitian yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipahami, dipelajari dan melakukan penarikan kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan 2019 dengan jumlah total mahasiswa aktif sebanyak 1.626 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana sampel ditentukan dengan melakukan pertimbangan tertentu, yaitu memberikan kriteria dan ciri-ciri yang telah ditetapkan. Untuk menghitung jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian, peneliti menggunakan Rumus Slovin dengan menggunakan taraf kesalahan 10% sehingga jumlah sampel yang didapatkan adalah sebanyak 95 orang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Yusuf (2014), penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang dirincikan secara sistematis, terencana, terstruktur dan jelas proses pembuatan desain penelitiannya dari awal hingga akhir. Pendekatan

deskriptif kuantitatif bertujuan untuk mengetahui data mengenai terdapat atau tidak terdapat nya kontribusi efikasi diri terhadap *academic burnout*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah efikasi diri, sementara variabel terikat nya adalah *academic burnout*. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang pada kemampuan diri yang dimiliki untuk melakukan tindakan tertentu sehingga ia dapat memperoleh tujuan atau hasil yang diinginkan. Dalam pengukurannya, efikasi diri melibatkan tiga aspek dari Bandura (1997) yaitu *level* (tingkat), *generality* (keumuman), dan *strength* (kekuatan). *Academic burnout* adalah perasaan bosan dan lelah akibat tuntutan akademik sehingga membuat seseorang kurang termotivasi dalam mengerjakan tugas kuliah, sinis terhadap keadaan sekitar, dan merasa tidak efektif sebagai mahasiswa dalam menjalankan tuntutan akademik yang diberikan. Dalam pengukurannya, *academic burnout* melibatkan 3 aspek dari Schaufeli et al. (2002) yaitu, *exhaustion* (kelelahan), *cynicism (sinisme)*, dan *proffesional efficacy* (efikasi diri profesional).

Skala yang peneliti gunakan untuk mengukur tingkat *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir adalah Skala *Maslach Burnout Inventory Student-Survey* (MBI-SS) yang disusun oleh Schaufeli et al. (2002) berdasarkan aspek *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy* yang terdiri dari 15 aitem dengan 7 skala likert. Peneliti akan menggunakan skala yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia dan diadaptasi oleh Arlinkasari et al. (2017), namun peneliti melakukan modifikasi kembali skala yang telah diterjemahkan untuk disesuaikan dengan subjek penelitian yang diperlukan dalam penelitian ini. Skala untuk mengukur efikasi diri peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Matthias Jerussalem dan Ralf Schwarzer berdasarkan aspek *level*, *generality* dan *strength* yang terdiri dari 10 aitem dengan 4 skala likert, yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh Novrianto et al. (2019).

Uji coba penelitian dilakukan kepada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang angkatan 2018 dan 2019 dengan jumlah 50 partisipan. Nilai validitas efikasi diri dan *academic burnout* diperoleh hasil dari validitas item skala efikasi diri yaitu 0,527 untuk item terendah dan 0,784 untuk hasil validitas item tertinggi. Sementara pada skala *academic burnout* diperoleh hasil pada validitas yaitu, 0,098 untuk item terendah dan 0,638 untuk validitas item tertinggi. Terdapat 3 item yang gugur pada skala *academic burnout*. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana, yang diolah dengan menggunakan bantuan *SPSS 21.0 for windows*. Selanjutnya hasil olah data yang didapatkan pada skala efikasi diri memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,918 dan untuk skala

academic burnout diperoleh hasil koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,761. Azwar (2015) mengemukakan bahwa suatu alat ukur penelitian dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai *cronbach alpha* mendekati angka 1 atau lebih dari 0.60. Hal ini menunjukkan bahwa skala efikasi diri dan perilaku *academic burnout* memiliki tingkat keandalan yang tinggi sehingga kedua alat ukut tersebut penggunaannya dalam penelitian lebih memungkinkan.

HASIL

Analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas pada variabel penelitian, kemudian dilanjutkan dengan uji linearitas untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dan terakhir dilakukan pengujian hipotesis untuk mendapatkan jawaban dari hasil analisis masalah yang sebelumnya telah ditetapkan. Analisis data diperoleh dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *for Windows* versi 21.0. Berikut merupakan hasil analisis dari penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Efikasi Diri dan *Academic Burnout*

Variabel	Nilai sig	Batas sig	Keterangan
Efikasi Diri	0.234	0.05	Normal
Academic Burnout	0.265	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas diketahui memiliki nilai signifikansi efikasi diri 0.234 > 0.05 dan nilai signifikansi *academic burnout* 0.265 > 0.05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai signifikansi data penelitian berdistribusi normal, karena nilai sig berada diatas 0.05.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri dan *Academic Burnout*

Variabel	Deviation from linearity (f)	P (sig)	Keterangan
Efikasi Diri	0.736	0.764	Linear
Academic Burnout	0.736	0.764	Linear

Berdasarkan tabel 2 hasil uji linearitas telah diketahui bahwa nilai signifikansi pada efikasi diri dan *academic burnout* adalah 0.764 > 0.05 artinya efikasi diri memiliki hubungan linier, dan pada *academic burnout* adalah 0.764 > 0.05 artinya memiliki hubungan linier. Uji linearitas dihitung dengan menggunakan uji *Deviation from linearity*, dimana kriteria pengujian

ini yaitu jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 maka terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan jika nilai lebih dari 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dan *Academic Burnout*

Variabel	Kontribusi	Sig	Keterangan
Efikasi Diri	0.045	0.000	Kontribusi negatif signifikan
Academic Burnout	-0.207	0.000	Kontribusi negatif signifikan

Berdasarkan tabel 3 hasil uji hipotesis diketahui memiliki nilai koefisien kontribusi efikasi diri terhadap *academic burnout* adalah r = -0.207 dengan nilai P = 0.000. Hal ini menyatakan bahwa nilai p < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang negatif dan signifikan antara efikasi diri terhadap *academic burnout*. Koefisien kontribusi efikasi diri r = 0.045 dengan nilai P = 0.000 artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi dengan arah negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan *academic burnout*.

Tabel 4. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Skala Efikasi Diri dan *Academic Burnout* (n=95)

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Efikasi Diri	10	40	25	5	15	40	31.57	4.88
Academic Burnout	0	72	36	12	1	53	33.75	9.82

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa nilai mean empirik dari skala *General Self Efficacy Scale* dengan nilai 31.57 sedangkan untuk mean hipotetik variabel efikasi diri adalah 25. Pada skala *Maslach Burnout Inventory Student-Survey* diketahui nilai mean empirik skala *academic burnout* adalah 33.75 sedangkan nilai mean hipotetik variabel *academic burnout* adalah 36. Peneliti memberikan kesimpulan bahwa mean empirik efikasi diri lebih besar daripada mean hipotetik efikasi diri, artinya mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang mempunyai efikasi diri dibawah rata-rata hipotetik. Adapun nilai *mean* empirik *academic burnout* lebih kecil daripada nilai mean hipotetik *academic burnout*, sehingga dapat dikatakan bahwa *academic burnout* mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang mempunya *academic burnout* diatas rata-rata hipotetik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana kontribusi efikasi diri terhadap *academic butnout* pada mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi dengan arah yang negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dialami oleh mahasiswa semester akhir akan semakin rendah *academic burnout* yang dirasakan dan sebaliknya, jika semakin rendah efikasi diri yang dialami oleh mahasiswa semester akhir maka akan semakin tinggi *academic burnout* yang mereka rasakan. Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh nilai H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga penelitian ini dapat dikatakan memiliki kontribusi. Hasil penelitian yang sejalan dengan ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, et al. (2021) yang meneliti tentang Studi *Academic Burnout* dan *Self-Efficacy* Mahasiswa, menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dengan *self-efficacy*.

Penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Orpina & Prahara (2019) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja, dimana semakin naik tingkat *akademik burnout* pada mahasiswa maka efikasi diri yang dirasakan akan semakin menurun, begitu pula dengan sebaliknya. Penelitian Lilis, et al. (2021) yang meneliti tentang Hubungan *Self efficacy* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa dengan tingkat korelasinya yang berada pada kategori sedang, dimana semakin naik tingkat *self efficacy* pada mahasiswa maka tingkat *academic burnout* akan semakin menurun begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian dari Arlinkasari & Akmal (2017) yaitu *academic burnout* dapat dikaitkan dengan beberapa variabel psikologis, dan salah satu dari variabel psikologis yang dapat dihubungkan dengan *academic burnout* adalah efikasi diri.

Dampak dari *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa akhir adalah timbulnya prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi, sehingga mahasiswa lebih memilih untuk menunda dalam mengerjakan skripsi yang dapat menyebabkan skripsi menjadi terbengkalai bahkan terabaikan (Farkhah, et al., 2022). *Burnout* yang dialami seseorang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor individual dan faktor situasional (Maslach, et al., 2001).

Salah satu faktor individual yang dapat menyebabkan *burnout* pada seseorang adalah keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri). Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan dalam kehidupannya. Efikasi diri dapat mempengaruhi motivasi diri, perasaan, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, kemampuan berfikir kritis, dan sikap dalam bertindak (Zulkosky, 2009).

Berdasarkan pengkategorisasian subjek pada aspek *academic burnout* yaitu *exhaustion* dan *cynicism* tingkatan dimensi *exhaustion* berada pada kategori tinggi. Artinya skor tertinggi pada item di dimensi ini adalah mayoritas subjek merasa tertekan secara emosional dan kelelahan fisik selama proses mengerjakan skripsi. Tingakatan dimensi *cynicism* berada pada ketegori sedang, dimana skor tertinggi pada item di dimensi ini adalah mayoritas subjek merasa sinis ketika orang lain bertanya kepada mereka mengenai proses skripsi yang sedang mereka kerjakan, sedangkan skor terendah pada dimensi ini adalah minoritas subjek yang sudah terbiasa dengan pertanyaan orang lain terhadap proses skripsi yang mereka kerjakan sehingga mereka merasa tidak perlu sinis terhadap pertanyaan yang diutarakan oleh orang lain.

Pada aspek *professional efficacy* yang setiap item nya termasuk item unfavorable, aspek ini berada pada kategori sangat rendah karena skor tertinggi pada item dalam aspek ini adalah mayoritas subjek penelitian setuju bahwa mereka mempelajari banyak hal dalam mengerjakan skripsi dan mereka yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sementara minoritas subjek penelitian tidak setuju bahwa mereka mempelajari banyak hal dalam mengerjakan skirpsi dan mereka merasa kurang yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Dari deskripsi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* berada pada kategori sedang karena pada skor diatas hanya aspek *exhaustion* yang berada pada kategori tinggi, sementara aspek *cynicism* berada pada kategori sedang, dan aspek *professional efficacy* berada pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan deskripsi yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan 2019 berada pada kategori sedang, artinya secara umum mahasiswa akhir cenderung mengalami *academic burnout* pada tingkat yang sedang. Begitu pula dengan efikasi diri, pada penelitian ini memiliki tingkat kategori sedang yang artinya secara umum mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan 2019 mengalami efikasi diri yang cukup baik meskipun mungkin masih cukup rentan untuk mengalami *academic burnout*.

KESIMPULAN

Berikut kesimpulan yang dapat diambil dari kontribusi efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang yaitu, tingkat efikasi diri dan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang, dan terdapat hubungan yang signifikan negatif pada kontribusi efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang.

Saran

Terdapat saran untuk subjek penelitian dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat efikasi diri dan *academic burnout* yang sedang bagi mahasiswa semester akhir, sehingga subjek penelitian diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan skripsi sehingga *academic burnout* yang dialami dapat berkurang. Partisipan dapat meningkatkan efikasi diri dengan belajar dari kegagalan, mencari *feedback* yang positif, mengamati keberhasilan orang lain, berusaha untuk mengelola pikiran dan emosi serta menetapkan kembali tujuan yang diusahakan. Jika tingkat *academic burnout* yang sedang dibiarkan begitu saja tanpa adanya penyelesaian, maka kebiasaan untuk menunda dan tidak yakin dengan kemampuan diri dapat menyebabkan kelelahan dan kejenuhan akademik yang lebih parah. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu diharapkan untuk dapat meneliti lebih lanjut tentang efikasi diri dan *academic burnout* dengan menambahkan variabel lain seperti perbedaan jenis kelamin untuk dapat mengetahui kontribusi efikasi diri terhadap *academic burnout* ditinjau berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain atau mengganti variabel efikasi diri dengan variabel lainnya yang dapat dihubungkan dengan *academic burnout*. Selanjutnya disarankan pula untuk dapat mengganti sampel atau menambah jumlah sampel penelitian agar perbandingan yang diperoleh dapat dilihat secara lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

Aguayo, R., Canadas, G. R., & Kaddouri, L. A., De la Fuente, G. A. C., Baena, L. R., & Campos, E. O. (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. International Jurnal of Environmental Research and Public Health, 16(707), 1-10. DOI: 10.3390/ijerph1605707

Arlinkasari, F., Akmal, S. Z., & Rauf, N. W. (2017). Should Students Engage to Their Study? (Academic Burnout and School_Engagement among Students). GUIDENA JOURNAL, 7(1), 40-47.

Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi: Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1997). Self Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman and Company. Newyork.

Barseli, M., Ifdhil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148. DOI: https://doi.org/10.29210/119800

Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. Conseils: Jornal Bimbingan dan Konseling Islam, 2(1), 47-54.

Lilis, N., Samfriati, S., & LL, M. R. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2021. Jurnal ANTARA Keperawatan, 5(3).

Marchella, F., Matulessy. A., & Pratitis, N. (2023). Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peranan Proaktinasi Akademik dan Academic Burnout?. INNER: Journal of Psychological Research, 3(1), 28-37.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. Annual Reviews Psychology, 52, 397-422.

Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. Jurnal Psikologi, 15(1), 1-9. DOI: 10.24014/jp.v15i1.6943

Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. Indonesian Journal of Educational Counseling, 3(2), 119-130. DOI: 10.30653/001.201932.93

Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P., R. (2021). Studi *Academic Burnout* dan *Self-Efficacy* Mahasiswa. Jurnal Prakarsa Paedagogia, 4(2), 373-384.

Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Burnout pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 4(10), 615-625.

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. DOI: 10.1515/afmnai-2017-0035

Sarwono, E. A., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan antara Hardiness dengan Academic Burnout pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.

Schaufeli, W. B., Martinez, I., M., Pinto, A., M., Salanova, M., & Bakker, A., B. (2002). Burnout and Engangement in University Students: A Cross-National Study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464-481.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: ALFABETA.

Yusuf, M. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: KENCANA.

Zulkosky, K. (2009). Self-Efficacy: A Concept Analysis. In Nursing Forum, 44(2), 93-102. Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.