

Pengaruh *Academic Self Efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya

The Influence of Academic Self Efficacy on Academic Burnout among Psychology Students at State of Surabaya University

Naufal Farros Arrafi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: naufal.20116@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Pengaruh *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* adalah sebuah topik yang menarik untuk dibahas dalam konteks psikologi pendidikan. Memahami aspek-aspek *academic self efficacy* ini dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam konteks akademik, serta dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* dan kesejahteraan akademik mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *academic self efficacy* terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa psikologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 100 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan instrumen yang berupa angket terkait variabel *academic self efficacy* dan *academic burnout*. Dari hasil uji regresi linier sederhana yang telah dilakukan menghasilkan nilai sebesar -0,236 dengan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan pada *academic self efficacy* dan *academic burnout*.

Kata kunci : *Academic self efficacy, academic burnout*

Abstract

The Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Burnout is an Interesting Topic to Discuss in the Context of Educational Psychology. Understanding the Aspects of Academic Self-Efficacy Can Help Identify Factors Affecting Individuals' Beliefs in Their Academic Abilities and Design Interventions Aimed at Enhancing Self-Efficacy and Academic Well-being for Students. The Objective of This Research is to Investigate the Impact of Academic Self-Efficacy on the Level of Academic Burnout Among the 2020 Psychology Students of Universitas Negeri Surabaya Who Are Currently Working on Their Thesis. This Study Employs a Quantitative Research Method with an Associative Approach. Data Collection in This Research Utilizes Non-Probability Sampling Techniques. The Sample Consists of 100 Psychology Students from the 2020 Batch at State of Surabaya University. Data Collection Techniques Involved Using Questionnaires Related to the Variables of Academic Self-Efficacy and Academic Burnout. The Results of the Simple Linear Regression Test Showed a

Value of -0.236 with a Significance Value of 0.018 ($p < 0.05$). The Data Analysis Indicates That There is No Significant Positive Relationship Between Academic Self-Efficacy and Academic Burnout.

Key word : *Academic self efficacy, academic burnout*

Article History	 <p>This is an open access article under the CC-BY license</p> <p>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>
<i>Submitted : 12-07-2024</i>	
<i>Final Revised : 18-07-2024</i>	
<i>Accepted : 22-07-2024</i>	

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering kali menghadapi tekanan berupa *deadline* yang ketat (Anggraini & Chusairi, 2022; Nada & Yasmin, 2023), tanggung jawab akademis yang besar (Cloudy et al., 2022), tuntutan untuk mencapai standar kualitas yang tinggi (Christy et al., 2020), dan ekspektasi dari berbagai pihak, termasuk dosen pembimbing, orang tua, dan masyarakat (Morcos & Awan, 2023). Puspitaningrum (2018) mengungkapkan bahwa tuntutan yang diterima mahasiswa berasal dari orang tua, dosen pembimbing, akademik, teman-teman, dan diri sendiri untuk ingin segera menyelesaikan studinya. Akibatnya, kondisi psikologis dan emosional mahasiswa dapat terpengaruh secara signifikan yang dapat tercermin dalam bentuk *academic burnout* (Norez, 2017).

Academic burnout adalah perasaan lelah karena tuntutan studi (*exhaustion*), memiliki sikap sinis, melepas diri dari tugas akademis (*cynicism*), dan adanya perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, dkk., 2002). Ini ditandai oleh tingkat kelelahan yang tinggi, kehilangan minat terhadap tugas-tugas akademik, dan perasaan kelelahan emosional yang berkelanjutan (Morcos & Awan, 2023). Hal ini dapat mengganggu kinerja akademik atau profesional, serta kesejahteraan mental dan fisik individu tersebut (Seif, 2020).

Maslach (2001) menjelaskan bahwa *burnout* terdiri dari 2 faktor, yaitu faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional meliputi karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, dan karakteristik organisasi. Faktor individual terdiri dari karakteristik demografis, karakteristik kepribadian, dan sikap kerja (Cloudy et al., 2022).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut mahasiswa membutuhkan *self efficacy* dalam menyelesaikan tugas skripsi dan tugas akademik lainnya dari pihak kampus (Ariska & Affandi, 2023; Lesmana, 2019; Gita Safira & Temi Damayanti D, 2022). *Academic Self Efficacy* yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan sukses (Achmawati & Anwar, 2022; Anisa et al., 2021). Mahasiswa dapat menurunkan risiko *academic burnout* jika mereka memiliki *self efficacy* yang cukup (Ashari, 2022; Yoelianita & Toga, 2022).

Self efficacy memiliki peran penting pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* (Handayani et al., 2023; Gebresilase, 2023; Khine & Nielsen, 2022). *Academic Self efficacy* tidak hanya mencakup keyakinan akan kemampuan fisik, tetapi juga keyakinan akan kemampuan mental, kognitif, dan sosial individu untuk menghadapi tugas-tugas atau situasi tertentu (Khine & Nielsen, 2022). Keyakinan ini memengaruhi perilaku individu, keputusan yang mereka buat, dan tingkat usaha yang mereka lakukan dalam mencapai tujuan atau mengatasi hambatan.

Academic self efficacy dapat ditinjau dari berbagai aspek-aspeknya seperti persepsi kemampuan pribadi, pengalaman pribadi, pendapat orang lain, dan model sosial (Rahman & Djamhoer, 2023; Anggraini & Chusairi, 2022). Memahami aspek-aspek *academic self efficacy* ini dapat membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam konteks akademik, serta dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* dan kesejahteraan akademik mahasiswa. Berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *academic self efficacy* pada mahasiswa seperti pengalaman pribadi, pendapat orang lain, model sosial, pendekatan koping, dan kebutuhan akan pencapaian. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu dalam mengidentifikasi cara-cara untuk meningkatkan *self efficacy* individu dalam konteks akademik atau lainnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *academic self efficacy* berkaitan erat dengan tingkat stres dan koping akademik mahasiswa (Rahman & Djamhoer, 2023; Rabbani & Wahyudi, 2023). Namun, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi pengaruh *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *academic self efficacy* terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa psikologi yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi. Dengan memahami hubungan antara *academic self efficacy* dan *academic burnout*, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi praktisi pendidikan dan konselor akademik dalam membantu mahasiswa psikologi mengelola stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka selama proses penyelesaian skripsi.

Metode

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2020 dengan jumlah populasi sebanyak 100 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan 30 mahasiswa yang tidak termasuk dalam sampel akan menjadi partisipan dalam proses uji validitas dan reliabilitas butir soal.

Sampel/Populasi

Penelitian ini berlokasi pada Universitas Negeri Surabaya dengan populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 130 mahasiswa. Penentuan banyaknya jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus *Lemeshow*, maka dari perhitungan penentuan jumlah sampel didapat sebanyak 100 mahasiswa. Sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang berarti penentuan sampel dengan mempertimbangkan suatu hal tertentu (Nurhadi et al., 2023).

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik angket. Teknik pengumpulan data menggunakan jenis angket tertutup digunakan dalam menentukan tingkat *academic self efficacy* mahasiswa terdapat 10 butir pertanyaan dan tingkat *academic burnout* terdapat 15 butir soal. Angket yang digunakan nantinya dalam pengukuran menggunakan skala likert dengan skala 1-4.

Sebelum instrumen angket digunakan, maka terlebih dahulu instrumen angket tersebut harus dilakukan validasi oleh validator. Setelah dilakukan validasi maka instrumen angket diuji coba dengan teknik *construct validity* untuk mengukur tingkat validitas tiap butir pertanyaan dan juga dilakukan uji reliabilitas untuk menganalisis tingkat keteladanan dari instrumen penelitian.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian menggunakan angka dan menerapkan prosedur statistik dalam analisis data (Jannah, 2018; Paramita et al., 2021). Dalam penelitian ini, analisis korelasional dipilih sebagai metode untuk menilai hubungan antara variabel *academic self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi yang sedang dalam proses penulisan skripsi. Analisis korelasional memungkinkan peneliti untuk menentukan sejauh mana kedua variabel tersebut berkaitan satu sama lain dan apakah ada hubungan linier antara keduanya.

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Surabaya yaitu dengan melihat data primer yang peneliti ambil dengan menggunakan kuesioner penelitian berjenis angket tertutup. Penelitian dilakukan dengan menggunakan konsep penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu konsep penelitian yang dilakukan cukup satu kali pada saat yang bersamaan. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 100 sampel.

Statistik Deskriptif

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Rentang Usia	Jumlah	Persentase
< 21	17	17%
22-23	83	83%

Tabel 1 menunjukkan adanya karakteristik demografi responden lebih banyak berada di usia 22-23 tahun yaitu sebanyak 83%, sedangkan usia <21 hanya berjumlah sebanyak 17%. Kemudian ditinjau dari jenis kelamin yang diperoleh dengan melihat responden paling banyak perempuan yaitu sebesar 64%, sedangkan laki-laki hanya mendapatkan jumlah 36% seperti yang ditunjukkan di tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	36	36%
Perempuan	64	64%

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran atau tanggapan responden berkaitan dengan pertanyaan dalam variabel penelitian ini. Dari hasil penelitian ini, maka hasil analisis deskriptif penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>academic self efficacy</i>	100	10,00	26,00	15,96	4,059
<i>academic burnout</i>	100	35,00	75,00	57,34	9,725
<i>Valid (listwise)</i>	100				

Maka dari hasil uji deskriptif statistik dengan bantuan SPSS maka didapat hasil dari variabel *academic self efficacy* minimum sebesar 10,00 dan maksimal sebesar 26,00; mean (Me) 15,96 dan Std. Deviation (σ) 4,059. Sedangkan variabel *academic burnout* mendapatkan nilai minimum 35,00 dan nilai tertinggi sebesar 75,00; mean (Me) 57,34; Std. Deviation (σ) 9,725.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk membuktikan bahwa sebaran data berdistribusi normal. Maka dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* tes, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa besar nilai uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* tes adalah 0,054 dengan nilai signifikan 0,200 nilai tersebut di atas 0,05, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa model regresi memenuhi syarat asumsi uji normalitas data. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

	Unstandardized Residual
N	100
Normal Parameters	Mean 0,000
	Std. Deviation 5,689
Most Extreme Differences	Absolute 0,054
	Positive 0,054
	Negative -0,042
Test Statistic	0,054
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel mempunyai hubungan linear atau tidak memiliki hubungan. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai F (*f test*) dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Berdasarkan hasil dari tabel

ANOVA menunjukkan bahwa nilai dari kolom F (*f test*) untuk variabel kegiatan praktik kerja industri siswa terhadap kesiapan kerja sebesar 0,591 hasil tersebut lebih besar dari nilai signifikansi yang telah ditentukan sebesar 0,05 maka dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan yang linear.

Tabel 5. Uji Linieritas

ANOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
(Combined)		293,449	21	13,974	0,814	0,694	
Academic Burnout * Academic Self Efficacy	Between Groups	Linearity	90,510	1	90,510	5,275	0,024
		Deviation from Linearity	202,938	20	10,147	0,591	0,908
	Within Groups		130,6	1338,391	78	17,159	
Total		572,7	1631,840	99			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai Sig. sebesar 0,908 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *academic self efficacy* (X) berhubungan secara linear terhadap variabel *academic burnout* (Y). Perumusan hipotesis dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

Ho= Ada pengaruh *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi

Ha= Tidak ada pengaruh *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi

Uji F

Selanjutnya uji F diperuntukkan agar dapat diketahui apakah ada hubungan atau relasi signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Kriteria untuk melaksanakan uji F menyatakan bahwa jika F hitung > F tabel maka *academic self efficacy* secara keseluruhan ditemukanlah berpengaruh terhadap *academic burnout*.

Tabel 6. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	90,510	1	90,510	5,755	0,018
	Residual	1541,330	98	15,728		
	Total	1631,840	99			

a Dependent Variable: Academic Burnout

b Predictors: (Constant), Academic Self Efficacy

Dari hasil uji F dapat nilai ANOVA yang didapatkan menyatakan bahwa *academic self efficacy* terdapat pengaruh terhadap *academic burnout*. Kesimpulan tersebut diambil dari nilai 5,755 (F_{Hitung}) > 3,936 (F_{Tabel}) dengan tingkat Sig. 0,018.

Uji T

Tujuan dari uji t yakni untuk mengukur seberapa besar pengaruh parsial yang dimiliki oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Jika tingkat signifikansi lebih rendah dari 0,05 dan t hitung lebih tinggi daripada t tabel, maka variabel independen dianggap mempunyai pengaruh parsial. Dengan demikian, variabel dependen dan variabel independen keduanya memiliki hubungan yang signifikan secara parsial.

Tabel 7. Hasil Uji T

Model	Coefficients ^a		t	Sig.
	Unstandardized Coefficients			
	B	Std. Error		
1 (Constant)	21,597	2,383	9,063	0,000
Academic Self Efficacy	-0,098	0,041	-2,399	0,018

a Dependent Variable: Academic Burnout

Hasil uji statistik menggunakan uji regresi linear diperoleh nilai *p value* (*Sig.*) sebesar $0.018 < 0,05$ maka H_a diterima yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara Academic Self Efficacy dengan Academic Burnout pada mahasiswa psikologi angkatan 2020. Kemudian memperoleh hasil estimasi variabel *academic self efficacy* memiliki koefisien regresi sebesar -0,236 yang mempunyai arah negatif dengan tingkat signifikansi sebesar 0,018 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ atau 5%. Dapat disimpulkan, *academic self efficacy* mempunyai arah yang positif dan signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi angkatan 2020.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,055 yang berarti bahwa *academic self efficacy* menjelaskan sekitar 5,5% variabilitas dalam *academic burnout*. Meskipun nilai ini relatif kecil, namun tetap menunjukkan adanya pengaruh yang dapat diukur dari *academic self efficacy* terhadap *academic burnout*.

Nilai *R Square* yang sebesar 0,055 mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan hanya mampu menjelaskan 5,5% variansi dari *academic burnout*. Meskipun demikian, hasil ini masih memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout*. Dalam konteks penelitian ini, hasil tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa *self efficacy* memang memiliki pengaruh terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa, meskipun pengaruhnya mungkin tidak dominan dibandingkan dengan faktor-faktor lain seperti lingkungan akademik dan dukungan sosial (Yu et al., 2016).

Hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan secara statistik dengan nilai F sebesar 5,755 dan *p-value* sebesar 0,018. Ini menunjukkan bahwa *academic self efficacy* secara keseluruhan memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout*. Hal ini berarti bahwa *academic self efficacy* adalah prediktor yang valid untuk *academic burnout* dalam sampel penelitian ini. Penelitian oleh Sharififard et al. (2020) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan penting dalam mengurangi *burnout* dengan meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres akademik.

Uji t dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh parsial dari *academic self efficacy* terhadap *academic burnout*. Hasilnya menunjukkan bahwa koefisien regresi untuk *academic self efficacy* adalah -0,236 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,018. Ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit dalam *academic self efficacy* akan mengurangi *academic burnout* sebesar 0,236. Hasil ini signifikan secara statistik ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *academic self efficacy* dan *academic burnout*. Artinya, semakin tinggi *academic self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Penelitian sebelumnya juga menemukan hasil serupa, di mana *self efficacy* yang tinggi terkait dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah (Safarzaie et al., 2017).

Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *academic self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi, sejalan dengan berbagai penelitian lain di bidang ini. Studi-studi sebelumnya telah mengonfirmasi bahwa *self efficacy* berperan penting dalam mengurangi tingkat *burnout* akademik, dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung mengalami *burnout* yang lebih rendah.

Salah satu penelitian yang mendukung hasil ini adalah studi Ozhan (2021). Mereka menemukan bahwa *self efficacy* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya tingkat *burnout* di kalangan mahasiswa. Dalam penelitian ini, *self efficacy* membantu mahasiswa untuk lebih efektif dalam mengelola tuntutan akademik dan stres, sehingga mengurangi risiko *burnout*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self efficacy* dapat meningkatkan *engagement* akademik yang pada gilirannya dapat menurunkan *burnout* karena mahasiswa yang lebih terlibat secara aktif dalam kegiatan akademik cenderung mengalami stres yang lebih sedikit.

Penelitian oleh Chen et al. (2022) juga menemukan hasil yang konsisten, di mana *self efficacy* akademik terbukti menjadi prediktor signifikan terhadap *burnout* pada mahasiswa. Dalam studi mereka, ditemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi tidak hanya memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah tetapi juga menunjukkan hasil akademik yang lebih baik. Hal ini disebabkan oleh keyakinan diri yang tinggi dalam kemampuan akademik yang memungkinkan mahasiswa untuk mengatasi tantangan akademik dengan lebih efektif dan mengurangi stres yang terkait dengan tugas-tugas akademik.

Selain itu, studi oleh Kordzanganeh et al. (2021) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *burnout* pada mahasiswa. Dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa *self efficacy* yang tinggi berkorelasi dengan penurunan dalam dimensi *emotional exhaustion* dan *depersonalization*, yang merupakan dua komponen utama dari *burnout*. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu mempertahankan kontrol atas situasi akademik yang menekan dan mengurangi efek negatif dari stres akademik.

Penelitian oleh Chen et al. (2023) juga mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa *self efficacy* berfungsi sebagai mediator yang penting dalam hubungan antara stres akademik dan *burnout*. Dalam studi tersebut, mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan

kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik, yang pada akhirnya mengurangi tingkat *burnout*. Penelitian ini mengindikasikan bahwa *self efficacy* dapat berfungsi sebagai *buffer* atau pelindung terhadap efek negatif dari stres akademik.

Hasil yang konsisten ini menunjukkan bahwa meningkatkan *self efficacy* dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi *burnout* akademik. Program-program yang berfokus pada peningkatan *self efficacy*, seperti pelatihan keterampilan akademik, *workshop* manajemen stres, dan sesi bimbingan, dapat membantu mahasiswa mengembangkan keyakinan diri dalam kemampuan mereka sendiri dan mengurangi risiko *burnout*. Dengan meningkatkan *self efficacy*, mahasiswa dapat lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih positif dan proaktif yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan akademik mereka.

Kesimpulan

Dari hasil uraian yang telah dibahas di atas, kesimpulan dari penelitian ini adalah Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan atau pengaruh sebesar 0,055 yang berarti bahwa *academic self efficacy* menjelaskan sekitar 5,5% variabilitas dalam *academic burnout*. Meskipun nilai ini relatif kecil, namun tetap menunjukkan adanya pengaruh yang dapat diukur dari *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Sejalan dengan berbagai penelitian lain di bidang ini. Studi-studi sebelumnya telah mengkonfirmasi bahwa *academic self efficacy* berperan penting dalam mengurangi tingkat *academic burnout*, dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung mengalami *burnout* yang lebih rendah. Sementara mahasiswa yang memiliki *academic self efficacy* yang lebih rendah cenderung mengalami *academic burnout* yang lebih tinggi.

Oleh karena itu, meningkatkan *academic self efficacy* sangat penting sekali bagi mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi yaitu dengan melakukan program-program yang berfokus pada peningkatan *academic self-efficacy*, seperti pelatihan keterampilan akademik, *workshop* manajemen stres, dan sesi bimbingan, dapat membantu mahasiswa mengembangkan keyakinan diri dalam kemampuan mereka sendiri dan mengurangi risiko *academic burnout*. Dengan meningkatkan *academic self-efficacy*, mahasiswa dapat lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih positif dan proaktif, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan akademik mereka.

Saran

Bagi subjek yang merupakan mahasiswa/i psikologi angkatan 2020 aktif dan sedang mengerjakan skripsi, hendaknya lebih memperhatikan perasaan dan kondisi psikis atas diri sendiri. Sebaiknya berupaya menjaga dan meningkatkan *academic self efficacy* dengan mengenali potensi diri sendiri sehingga tidak mengalami *academic burnout*.

Bagi instansi terkait seperti universitas yang terlibat hendaknya lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswanya yaitu dengan melakukan program-program yang berfokus pada peningkatan *academic self-efficacy*, seperti pelatihan keterampilan akademik, *workshop* manajemen stres, dan sesi bimbingan, dapat membantu mahasiswa mengembangkan keyakinan diri dalam kemampuan mereka sendiri dan mengurangi risiko *academic burnout*.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini terbatas pada variabel *academic self efficacy* yang berpengaruh terhadap variabel *academic burnout* dan terdapat ketimpangan perolehan data jenis kelamin, dimana jenis kelamin perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki sehingga masih banyak variabel lain yang tidak terungkap dan diduga memiliki kontribusi

dalam penelitian ini. Oleh karena itu penulis berharap peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ke ranah lebih luas lagi.

Daftar Pustaka

- Achmawati, M. N., & Anwar, S. (2022). Pengaruh Kecerdasan Intelektual Dan Academic Self Efficacy Terhadap Academic Fraud Dengan Sikap Etis Mahasiswa Sebagai Variabel Moderating. *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING)*, 6(1), 264–271. <https://doi.org/10.31539/costing.v6i1.3938>
- Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). Pengaruh Academic Self-Efficacy Dan Student Engagement Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(2), 79–94. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i2.70>
- Anisa, Magfirah, N., & Thahir, R. (2021). Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (The Role of Self Efficacy and Self Regulated Learning on Student Academic Achievement). *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 7(2), 63–70. <https://online-journal.unja.ac.id/biodik/article/view/12824/11183>
- Ariska, H. D., & Affandi, G. R. (2023). *The Corelation Between Self Efficacy and Academic Self Adjustment in First Year College Students of Psychology and Education Faculty University of Muhammadiyah Sidoarjo*. 1–9.
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64.
- Chen, C., Shen, Y., Zhu, Y., Xiao, F., Zhang, J., & Ni, J. (2023). The Effect of Academic Adaptability on Learning Burnout Among College Students: The Mediating Effect of Self-Esteem and the Moderating Effect of Self-Efficacy. *The Effect of Academic Adaptability on Learning Burnout among College Students: The Mediating Effect of Self-Esteem and the Moderating Effect of Self-Efficacy*, Volume 16, 1615–1629. <https://doi.org/10.2147/prbm.s408591>
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P., & Guo, L. (2022). How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964169>
- Christy, Sahrani, R., & Heng, P. H. (2020). *Academic Burnout in Digital Era: Examining the Role of Problematic Smartphone Use, Core Self-Evaluations, and Academic Achievement on Academic Burnout Among Medical Students*. 439(Ticash 2019), 586–590. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200515.098>
- Cloudy, M., Mardiansyah, S., & Affandi, G. R. (2022). *Relationship between Academic Self-Regulation and Academic Burnout in Online Learning Students at SMK Antartika 2 Sidoarjo [Hubungan Regulasi Diri Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Pembelajaran Daring Di SMK Antartika 2 Sidoarjo]*. 1–3.
- Gebresilase, B. M. (2023). Academic self-ecacy mediates the relationship between Student teacher interaction and students university Academic achievement in Ethiopia. *Research Square*, 1–17.
- Gita Safira, & Temi Damayanti D. (2022). Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap

- Penyesuaian Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 109–118. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.462>
- Handayani, W. A., Wahyuandika, M., & Asri, A. F. (2023). Pengaruh Fear of Failure Terhadap Perilaku Menyontek Melalui Academic Self Efficacy. *Khazanah Pendidikan*, 17(2), 117. <https://doi.org/10.30595/jkp.v17i2.16961>
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi. Unesa University Press.
- Khine, M. S., & Nielsen, T. (2022a). Assessment and Measurement of Academic Self-efficacy. *Academic Self-Efficacy in Education: Nature, Assessment, and Research*, 9.
- Khine, M. S., & Nielsen, T. (2022b). Empirical Studies on Influence of Academic Self-efficacy. *Academic Self-Efficacy in Education: Nature, Assessment, and Research*, 177.
- Lesmana, T. (2019). Hubungan Antara Academic Self-Concept Dan Academic Self-Efficacy Dengan Flow Pada Mahasiswa Universitas X. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 117–134. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-245>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *URNOUT Christina Maslach 1, Wilmar B. Schaufeli 2, Michael P. Leiter 3 1*. 397–422.
- Morcos, G., & Awan, O. A. (2023). Burnout in Medical School: A Medical Student's Perspective. *Academic Radiology*, 30(6), 1223–1225. <https://doi.org/10.1016/j.acra.2022.11.023>
- Nada, N. A., & Yasmin, M. (2023). Kontribusi Hardiness Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Baru Di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 1(2), 44–60. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.19>
- Norez, D. (2017). Academic burnout in college students: The impact of personality characteristics and academic term on burnout. *Fort Hays State University*, 14(2), 1–56. <https://doi.org/10.58809/FUEL3102>
- Nurhadi, D., Sri Wulandari, S., Negeri Surabaya, U., & Ketintang No, J. (2023). Pengaruh Literasi Digital, Karakter Kewirausahaan, dan Keunggulan Bersaing Terhadap Keberhasilan Wirausaha Pada Anggota AWBE Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 16(1), 43–43.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi The*, 4(1), 11.
- Özhan, M. B. (2021). Academic self-efficacy and school burnout in university students: Assessment of the mediating role of grit. *Current Psychology*, 40(9), 4235–4246. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02023-9>
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5188>
- Rahman, A., & Djamhoer, T. (2023). Hubungan antara Academic Self Efficacy dengan Academic Burnout. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 267–274. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5275>
- Safarzaie, H., Nastiezaie, N., & Jenaabadi, H. (2017). The Relationship of Academic Burnout

- and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students. *The New Educational Review*, 49(3), 65–76. <https://doi.org/10.15804/tner.2017.49.3.05>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sharififard, F., Asayesh, H., Hosseini, M. H. M., & Sepahvandi, M. (2020). Motivation, self-efficacy, stress, and academic performance correlation with academic burnout among nursing students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 7(2), 88. https://doi.org/10.4103/jnms.jnms_30_19
- Seif, M. H. (2020). Presenting Causal Model of Students' Academic Burnout based on Perfectionism with the Mediating Role of Academic Procrastination and Academic Engagement. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4), 7913–7924. <https://doi.org/10.37200/ijpr/v24i4/pr2020741>
- Yoelianita, B. E., & Toga, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Academic Resilience Dimediasi Self-Regulated Learning pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(2), 226–237. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.2.2022.82-93>