

Hubungan *Academic Self Efficacy* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Di Kota Bandung

Farah Khansa, Temi Damayanti Djamhoer
 Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi
 Universitas Islam Bandung
 Bandung, Indonesia
 faraahkhansa@gmail.com, temidamayanti@gmail.com

Abstract—Students who are studying at higher education will be faced with various pressures and demands both academically and non-academically. Students who cannot handle the pressures and demands properly will cause them to be more susceptible to academic burnout which will affect their academic performance and personal lives. One of the factors that can prevent students from academic burnout is adequate academic self-efficacy. Academic self-efficacy determines the amount of effort, resilience, and emotional reactions of students when facing academic challenges. This study aims to identify the correlation of academic self-efficacy to academic burnout, and the level amount of academic self-efficacy and academic burnout of university students in Bandung. The data were collected using Academic Self-Efficacy Scale and Maslach Burnout Inventory – Student Survey. 400 university students from 8 universities in Bandung agreed to participate, that was sorted out with cluster random sampling. This research was designed using a correlational method with a quantitative approach. The analysis was carried out with the Rank Spearman statistics test. The results showed a moderate and negative significant correlation between academic self-efficacy and academic burnout among university students in Bandung with a coefficient correlation - 0.585.

Keywords: *University Students, Academic Burnout, Academic Self-Efficacy*

Abstrak—Mahasiswa yang menjalani perkuliahan di Perguruan Tinggi akan dihadapkan dengan berbagai tekanan dan tuntutan di bidang akademik maupun non-akademik. Tuntutan dan tekanan yang tidak dapat diatasi secara efisien oleh mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa rentan terkena *academic burnout* yang akan berdampak pada kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat membuat mahasiswa terhindar dari *academic burnout* adalah *academic self efficacy* yang memadai. *Academic self efficacy* akan menentukan tingkat usaha, ketahanan, dan reaksi emosional mahasiswa saat menghadapi tantangan akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung, serta tingkat *academic self efficacy* dan *academic burnout* mahasiswa di Kota Bandung. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Academic Self Efficacy Scale* dan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey*. Sampel dalam penelitian berjumlah 400 orang mahasiswa dari 8 Perguruan Tinggi di Kota Bandung yang dipilih melalui *cluster random sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Analisis dilakukan dengan uji statistik *Rank Spearman*, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan

negatif yang sedang dan signifikan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung dengan besar koefisien korelasi -0,585.

Kata kunci : *Mahasiswa, Academic burnout, Academic self efficacy.*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kunci utama seseorang untuk bisa mempersiapkan diri agar mampu bersaing dengan orang lain baik di lingkungan sekolah, masyarakat, negara bahkan dengan bangsa lain. Pendidikan yang tinggi adalah salah satu faktor utama yang mendorong seseorang untuk dapat mencapai kesuksesan dalam menghadapi tantangan hidup (Shkullaku, 2013). Instansi pendidikan tertinggi ada pada tingkat Pendidikan Tinggi. Perguruan Tinggi dituntut untuk menghasilkan lulusan-lulusan yang berkualitas, berpotensi, dan memiliki keterampilan di dalam bidangnya masing-masing (Dewi & Sudiantara, 2015). Berbagai tuntutan yang diberikan pada mahasiswa selama menjalankan proses belajarnya di Perguruan Tinggi bertujuan agar mahasiswa mampu beradaptasi di lingkungan kerja nantinya (Arlinkasari & Akmal, 2017). Mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang berbeda dengan tuntutan di sekolah menengah. Jika mahasiswa tidak mampu memenuhi berbagai tuntutan di Perguruan Tinggi secara efisien maka mahasiswa akan mudah stres dan rentan terkena *academic burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017). *Academic burnout* adalah perasaan lelah karena tuntutan belajar sehingga menimbulkan sikap sinis pada berbagai tugas perkuliahan, dan perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002).

Telah banyak kasus *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa dengan tingkat yang beragam (Rad et al., 2017). *Academic burnout* berdampak pada kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa (Lin & Huang, 2014). Salah satu hal yang menyebabkan terjadinya *academic burnout* adalah adanya tekanan akademik yang berlebihan dan sangat berat (Shih, 2015). *Academic burnout* membuat mahasiswa tidak minat terhadap kegiatan akademik, melakukan penghindaran terhadap tugas maupun perkuliahan, memiliki hasil belajar yang buruk, memiliki pengalaman kuliah yang negatif, hingga berpotensi untuk dikeluarkan dari insitusi pendidikan (Law, 2007). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *burnout* membuat

mahasiswa cenderung pasif dan mengikuti pola formalistik dalam penyelesaian proses belajarnya, mahasiswa juga kurang mampu memecahkan suatu masalah dengan mengaplikasikan materi kuliah yang telah dipelajari (Sugiyarto, 2009).

Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) mengungkapkan terdapat faktor kepribadian individu yang dapat membuat individu terhindar dari *burnout*, salah satunya yaitu *self efficacy*. *Self efficacy* sifatnya spesifik, dalam bidang akademik disebut dengan *academic self efficacy*, Zajacova, Lynch, & Espenshade (2005) menyebutkan bahwa *academic self efficacy* adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian ataupun mengerjakan tugas. Bandura (1995) mengatakan individu dengan *academic self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan motivasi dan kegigihannya dalam menguasai tugas akademik yang menantang dan mendorong dirinya untuk menggunakan usaha yang efisien dalam memperoleh pengetahuan dan kemampuan.

Self efficacy membuat mahasiswa tidak mudah menyerah saat menghadapi masalah ataupun tantangan karena mahasiswa memiliki rencana dan solusi untuk menyelesaikannya (Rahmati, 2015). Individu dengan *academic self efficacy* yang tinggi akan tenang dalam menghadapi tugas dan aktivitas yang dianggap sulit, memiliki motivasi, ketekunan, dan stabilitas yang tinggi sehingga tidak rentan terkena stres dan *academic burnout*, individu dengan *academic self efficacy* yang tinggi akan menunjukkan kesungguhan serta motivasi yang tinggi untuk maju, belajar, dan berprestasi (Naderi et al., 2018). Sebaliknya mahasiswa dengan *self efficacy* rendah akan menghadapi tugas dan aktivitas yang dianggap sulit dengan menampilkan kecemasan, rasa tertekan, stres, dan memiliki wawasan yang rendah tentang bagaimana cara memecahkan masalah tersebut (Rahmati, 2015).

Diketahui bahwa penelitian mengenai *academic self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa belum banyak dilakukan di Indonesia. Diketahui pula bahwa belum ditemukannya penelitian mengenai *academic self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung. Berdasarkan data yang diperoleh dari Buku Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia tahun 2017 dan 2018, diketahui bahwa angka mahasiswa yang mengalami *drop out* di Provinsi Jawa Barat mengalami peningkatan. Sebuah survey yang dilakukan oleh dokter Teddy Hidayat, Sp. KJ pada mahasiswa di Kota Bandung menemukan bahwa 30,5% mahasiswa mengalami depresi, 20% berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6% telah melakukan percobaan bunuh diri. Alasan umum yang menyebabkan mahasiswa mengalami depresi tidak lain karena tekanan akademik, ketidakjelasan kelulusan, ancaman *drop out*, faktor keuangan, dan hubungan dengan dosen atau orang tua atau teman yang tidak baik. Diketahui pula bahwa beberapa Perguruan Tinggi di Kota Bandung menerapkan aturan yang sangat ketat mengenai waktu studi dan hasil belajar bagi

mahasiswanya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada salah satu pegawai di biro konseling salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Kota Bandung diketahui hasil psikotes menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki IQ yang tinggi namun banyak dari mahasiswa yang melarikan diri di pertengahan masa studinya karena merasa tidak sanggup dan stres menghadapi tuntutan dan persaingan di kampus tersebut hingga akhirnya terkena penghentian studi dari pihak kampus, diketahui pula banyak mahasiswa yang mengajukan cuti akademik karena merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada. Berdasarkan informasi yang diperoleh di Perguruan Tinggi tersebut setiap tahunnya setidaknya terdapat 60 orang mahasiswa terkena *drop out*, dimana 70% dari total mahasiswa terkena *drop out* karena masalah akademik dan 30% sisanya karena masalah ekonomi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Unit Layanan Psikologi Terpadu (ULPT) Fakultas Psikologi salah satu Universitas Swasta di Bandung, diketahui bahwa pada 3 tahun terakhir terdapat 23 mahasiswa yang melakukan layanan konseling dengan keluhan permasalahan akademik. Keluhan-keluhan yang dialami mahasiswa yang melakukan konseling diantaranya adalah merasa tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, sering mengalami perubahan *mood*, merasa putus asa karena IPK-nya tak kunjung meningkat padahal merasa usaha yang dilakukan sudah maksimal, merasa stres terhadap tuntutan perkuliahan yang dihadapinya hingga melakukan *self injury*, merasa salah jurusan sehingga tidak ada motivasi dalam belajar dan mudah terpengaruh orang lain, merasa kelelahan karena sulit mengatur waktu antara kuliah dan bekerja, serta mahasiswa tingkat akhir yang merasa tegang dan stres saat menyusun skripsi hingga mudah sakit, bahkan sampai ada yang merasa ingin mati.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Seberapa erat hubungan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung?
2. Bagaimana tingkat *academic self efficacy* mahasiswa di Kota Bandung?
3. Bagaimana tingkat *academic burnout* mahasiswa di Kota Bandung?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran dan informasi mengenai keeratan hubungan *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung, serta memperoleh data mengenai tingkat *academic self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung.

II. LANDASAN TEORI

Bandura (1995) mengatakan bahwa *academic self efficacy* adalah penilaian individu atas suatu kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan belajar untuk mencapai hasil prestasi yang memuaskan berdasarkan jenis pendidikan yang dijalannya. Zajacova, Lynch, dan Espenshade (2005) mendefinisikan

academic self efficacy sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian ataupun mengerjakan tugas makalah. Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *academic self efficacy* adalah keyakinan individu atas kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan kegiatan belajar seperti mengerjakan tugas-tugas akademik.

Menurut Zajacova et al. (2005) terdapat empat dimensi *academic self efficacy* yaitu :

1. *Interaction at school*. Berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dapat berinteraksi dengan pihak-pihak di Perguruan Tinggi seperti berbicara dengan dosen dan staf, berpartisipasi dalam diskusi di kelas, berteman di lingkungan kampus, mengajukan pertanyaan di kelas, dan mencari pertolongan dan informasi di lingkungan kampus.
2. *Academic performance out of class*. Berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menampilkan dirinya selama di luar perkuliahan untuk mengoptimalkan potensinya seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas tepat waktu, belajar, dan memahami buku teks yang dipelajari.
3. *Academic performance in class*. Berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menampilkan dirinya selama mengikuti perkuliahan seperti berhasil di kelas yang dianggap paling sulit, mengerjakan ujian dengan baik, dan mendapatkan nilai yang diharapkan.
4. *Managing work, family, and school*. Berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur pekerjaan, keluarga, dan perkuliahan secara efisien.

Bandura (1997) mengatakan terdapat empat sumber *self efficacy* yaitu :

1. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experience*).
2. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experience*).
3. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*).
4. Kondisi Fisiologis (*physiological state*) dan suasana hati.

Bandura (1997) mengatakan *self efficacy* individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni :

1. Budaya.
2. Jenis Kelamin.
3. Sifat dari tugas yang dihadapi individu.
4. *Reward* yang diterima individu dari orang lain.
5. Status atau peran individu dalam lingkungannya.
6. Informasi tentang kemampuan diri.

Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Barker (2002) mendefinisikan bahwa *academic burnout* adalah adanya perasaan lelah karena tuntutan belajar sehingga individu memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas dan merasa tidak kompeten sebagai peserta didik. Schaufeli et al. (2002)

merumuskan tiga dimensi *academic burnout* yang ia adaptasi dari dimensi *burnout* Christina Maslach, ketiga dimensi tersebut adalah:

1. *Exhaustion* (Kelelahan), dimensi ini mengacu pada perasaan lelah berlebihan karena kehabisan sumber daya baik secara emosional maupun fisik. Dimensi *exhaustion* pada *academic burnout* tidak merujuk langsung pada orang lain sebagai sumber perasaan tersebut tapi bisa merujuk pada tugas atau aktivitas akademik yang dihadapi.
2. *Cynicism*, dimensi ini mengacu pada perasaan negatif yang mencerminkan ketidakpedulian atau sikap menjauh terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan. Dimensi *cynicism* dalam *academic burnout* bisa mengacu pada orang lain ataupun kegiatan perkuliahan.
3. *Reduce of Professional Efficacy*, dimensi ini menyinggung aspek sosial dan non-sosial dalam pencapaian akademik dimana peserta didik cenderung mengembangkan perasaan tidak mampu saat tidak efektif menghadapi tantangan dan merasa setiap tugas yang diberikan berat.

Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan *burnout* yaitu:

1. Faktor Situasional, terdiri dari enam faktor dimana menurut Arlinkasari & Akmal (2017) dalam konteks perkuliahan dapat diartikan sebagai berikut:
 - a. Workload
 - b. Control
 - c. Reward
 - d. Community
 - e. Value
 - f. Fairness
2. Karakteristik Demografi :
 - a. Jenis kelamin
 - b. Etnis.
 - c. Usia
 - d. Status perkawinan
 - e. Latar belakang pendidikan
3. Karakteristik kepribadian
 - a. Konsep diri
 - b. Keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy*)
 - c. Kebutuhan diri
 - d. Pengendalian emosi
 - e. Locus of control eksternal
4. Sikap kerja.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur *academic self efficacy scale* dan MBI-SS (Maslach Burnout Inventory – Students Survey) yang telah dialih bahasakan oleh Rauf (2015). Penelitian dilakukan pada 400 mahasiswa aktif di Kota

Bandung yang tersebar di 8 Perguruan Tinggi yang dipilih melalui cluster random sampling.

A. Hubungan Academic Self Efficacy dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa di Kota Bandung

Berikut adalah hasil penelitian mengenai hubungan *academic self Efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi *Rank Spearman*.

TABEL 1. HASIL UJI KORELASI ACADEMIC SELF EFFICACY DENGAN ACADEMIC BURNOUT

Variabel	Spearman's rho	Sig	N
Academic Self Efficacy	-0,585**	0.000	400
Academic Burnout			

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

Berdasarkan tabel di atas diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *academic self efficacy* dengan variabel *academic burnout*. Koefisien korelasi *rank spearman* antara kedua variabel sebesar -0,585 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Menurut tabel kriteria koefisien korelasi dari Sugiyono (2013) koefisien korelasi sebesar -0.585 menunjukkan tingkat keeratan hubungan yang sedang. Diketahui pula arah hubungan antara variabel *academic self efficacy* dengan *academic burnout* negatif, artinya semakin tinggi tingkat *academic self efficacy* mahasiswa di Kota Bandung semakin rendah *academic burnout* mahasiswa di Kota Bandung, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *academic self efficacy* mahasiswa di Kota Bandung semakin tinggi *academic burnout* mahasiswa di Kota Bandung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian serupa yang pernah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *academic self efficacy* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017; Orpina & Praha, 2019). Individu dengan *academic self efficacy* yang tinggi akan tenang dalam menghadapi tugas dan aktivitas yang dianggap sulit, memiliki motivasi, ketekunan, dan stabilitas yang tinggi sehingga tidak rentan terkena stres dan *academic burnout*, sebaliknya individu dengan *academic self efficacy* yang tinggi akan menunjukkan kesungguhan serta motivasi yang tinggi untuk maju, belajar, dan berprestasi (Naderi et al., 2018). Individu dengan *academic self efficacy* yang rendah memiliki kemampuan pemecahan masalah yang rendah pula sehingga individu rentan terkena stres dan depresi dimana stres yang berlebihan dan terjadi secara terus menerus akan menyebabkan individu rentan terkena *academic burnout* (Maslach, 1982; Rahmati, 2015).

B. Hubungan Academic Self Efficacy dengan Dimensi

Academic Burnout Pada Mahasiswa di Kota Bandung

TABEL 2. HASIL UJI KORELASI ACADEMIC SELF EFFICACY DENGAN DIMENSI ACADEMIC BURNOUT

	Academic Burnout	Exhaustion	Cynicism	Reduce of Professional Efficacy
Academic Self Efficacy	-0,585**	-0.401**	-0.474*	-0.570**

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

Berdasarkan tabel di atas diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *academic self efficacy* dengan masing-masing dimensi *academic burnout*. Besar koefisien korelasi antara variabel *academic self efficacy* dengan masing-masing dimensi *academic burnout* menunjukkan keeratan hubungan yang sedang (Sugiyono, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian *academic self efficacy* yang pernah dilakukan sebelumnya yaitu variabel *academic self efficacy* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan masing-masing dimensi *academic burnout* (Charkhabi et al., 2013; You, 2018; Naderi et al., 2018). Hubungan yang signifikan ini menunjukkan bahwa *academic self efficacy* yang tinggi dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik, mahasiswa akan lebih tekun dalam belajar dan terlepas dari stres yang dapat menyebabkan *burnout* (You, 2018). Rendahnya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dapat meningkatkan kecenderungan individu mengalami *burnout* (Charkhabi et al., 2013). Nilai koefisien korelasi terbesar ada pada variabel *academic self efficacy* dengan dimensi *reduce of professional efficacy*, hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian dari Capri et al. (2012). Fakta bahwa hubungan yang lebih kuat dan signifikan antar keduanya merupakan hasil yang diharapkan, karena dimensi *reduce of professional efficacy* dirancang dengan tujuan untuk menilai *self efficacy* seorang pelajar secara spesifik, karenanya hasil penelitian ini dapat dianggap sebagai hal yang normal (Capri et al., 2012).

C. Hubungan Academic Burnout dengan Dimensi Academic Self Efficacy Pada Mahasiswa di Kota Bandung

TABEL 3. HASIL UJI KORELASI ACADEMIC BURNOUT DENGAN DIMENSI ACADEMIC SELF EFFICACY

	Interaction at School	Academic Performance Out of Class	Academic Performance in Class	Managing Work, Family, and School
Academic Burnout	-0.544**	-0.543**	-0.561**	-0.502**

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

Berdasarkan tabel diatas diketahui terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *academic burnout* dengan masing-masing dimensi *academic self efficacy*.

Besar koefisien korelasi antara variabel *academic burnout* dengan masing-masing dimensi *academic self efficacy* menunjukkan keeratan hubungan yang sedang (Sugiyono, 2013). Diketahui bahwa nilai koefisien korelasi terbesar terdapat pada variabel *academic burnout* dengan dimensi *academic performance in class* yang berkaitan dengan ujian, hasil akademik, kehadiran di kelas, dan perilaku prososial. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *academic burnout* akan menyebabkan peserta didik tidak memiliki antusias dalam belajar, menghindari kelas, tidak berpartisipasi dalam kegiatan di kelas, dan memiliki hasil belajar yang buruk (Oyoo et al., 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa peserta didik yang mengalami *academic burnout* gagal mencetak nilai tinggi dan pesimis terhadap kegiatan akademik yang diikutinya (M. Kotze & R. Kleynhans, 2013).

D. Kategori Tingkat Academic Self Efficacy Mahasiswa di Kota Bandung

TABEL 4. KATEGORI TINGKAT ACADEMIC SELF EFFICACY

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	262	65,5%
Rendah	138	34,5%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 262 (65,5%) mahasiswa di Kota Bandung memiliki tingkat *academic self efficacy* yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *academic self efficacy* tinggi tidak mudah menyerah saat menghadapi masalah atau tantangan karena mahasiswa selalu memiliki rencana dan solusi untuk menyelesaikannya (Rahmati, 2015). Mahasiswa yang memiliki tingkat *academic self efficacy* tinggi akan tenang dalam menghadapi tugas dan aktivitas yang dianggap sulit, mudah beradaptasi dengan perubahan dalam hidup, dapat mengontrol suasana hati dan emosinya untuk dapat melewati tantangan dan tugas yang tidak menyenangkan, gigih dalam mencapai tujuan, memiliki reaksi yang sesuai terhadap kegagalan, dan memiliki strategi yang tepat dalam menghadapi tugas akademik (Rahmati, 2015).

Orpina & Praha (2019) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *academic self efficacy* tinggi memiliki rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin terhadap kemampuan diri, dan rasa berguna yang tinggi sehingga ia yakin bahwa kehadirannya diperlukan, mahasiswa yang memiliki tingkat *academic self efficacy* tinggi juga akan selalu berusaha mengembangkan potensi diri dengan maksimal yang dibuktikan dengan pencapaian prestasi, mahasiswa yang memiliki tingkat *academic self efficacy* tinggi akan memiliki perilaku prososial dan disiplin dalam membagi waktu serta perannya sebagai mahasiswa.

E. Kategori Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Kota Bandung

TABEL 5. KATEGORI TINGKAT ACADEMIC BURNOUT

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	158	39,5%
Rendah	242	60,5%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 242 (60,5%) mahasiswa di Kota Bandung mengalami *academic burnout* yang rendah. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* merasakan kelelahan secara fisik dan emosional yang berlebih dalam menghadapi perkuliahan, merasa bahwa perkuliahan bukanlah kegiatan yang menyenangkan, merasa gagal dan tidak mampu, merasa tidak puas akan hasil belajar, menghindari perkuliahan, dan mengerjakan tugas dengan tidak maksimal (Law, 2007). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yang rendah dapat segera mengatasi dan mengorganisir perasaan lelah, sinis, maupun perasaan tidak yakin terhadap kemampuannya yang disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal (Maslach et al., 2001). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yang rendah masih memiliki kontrol terhadap perilaku dan suasana hatinya sehingga tidak berlarut-larut dalam kelelahan, kebosanan, dan kemalasan yang amat sangat untuk melakukan aktivitas akademik (Muna, 2013).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung dengan keeratan hubungan yang sedang, artinya semakin tinggi *academic self efficacy* mahasiswa di Kota Bandung semakin rendah *academic burnout* yang dialami mahasiswa.
2. Sebagian besar mahasiswa di Kota Bandung memiliki tingkat *academic self efficacy* yang tinggi.
3. Sebagian besar mahasiswa di Kota Bandung mengalami *academic burnout* yang rendah.

V. SARAN

A. Saran Teoritis

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa hubungan antara *academic self efficacy* dan *academic burnout* menunjukkan keeratan hubungan atau korelasi yang sedang, hal tersebut mengindikasikan adanya faktor atau variabel lain yang memiliki korelasi yang lebih kuat. Berdasarkan hal tersebut, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian

lebih lanjut mengenai *academic self efficacy* dapat memperdalam kajian *academic self efficacy* dengan faktor lain seperti jenis kelamin, IPK, minat, maupun peran individu di lingkungan. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *academic burnout* dapat memperdalam kajian *academic burnout* dengan faktor atau variabel lain seperti jenis kelamin, usia, waktu yang dihabiskan untuk belajar, dukungan sosial, ataupun interaksi dengan teman sebaya.

B. Saran Praktis

1. Bagi pihak Perguruan Tinggi, untuk menumbuhkan dan meningkatkan *academic self efficacy* mahasiswa maka pihak Perguruan Tinggi diharapkan dapat membuat suatu program atau kegiatan rutin seperti pelatihan yang bertujuan untuk mengasah dan meningkatkan kemampuan mahasiswa agar mahasiswa dapat terdorong untuk mencapai kesuksesan, pihak Perguruan Tinggi juga dapat mengadakan seminar secara rutin yang diisi oleh para alumni atau tokoh sukses yang menarik.
2. Bagi mahasiswa di Kota Bandung, agar dapat meningkatkan *academic self efficacy* maka mahasiswa diharapkan mampu mengikuti atau terlibat dalam berbagai kegiatan seperti organisasi, seminar, sharing dengan seseorang yang dianggap sukses, dan rajin berolah raga serta menjaga kesehatan. Mahasiswa juga dapat mengikuti kegiatan yang menyenangkan untuk mereduksi stres atau ketegangan selama perkuliahan agar tidak rentan mengalami *academic burnout*. Bagi mahasiswa yang merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya atau merasa bahwa kehidupan perkuliahan sungguh melelahkan secara fisik maupun mental hingga mengganggu kegiatan sehari-hari dapat memanfaatkan layanan konseling yang disediakan oleh kampus masing-masing atau mencari pertolongan pihak profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://doi.org/10.24167/psiko.v14i2.974>
- [1] Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan Antara School Engagement, Academic Self – Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
 - [2] Bandura, A. (1995). *Self Efficacy: In Changing Societies*. United Kingdom: Cambridge University Press
 - [3] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company
 - [4] Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General Self – Efficacy Beliefs, Life Satisfaction and Burnout of University Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 47 (2012), 968-973
 - [5] Charkhabi, M., Abarghuei, M. A., & Hayati, D. (2013). The Association of Academic Burnout With Self Efficacy and Quality Of Learning Experience Among Iranian Students. *SpringerPlus*, 2 (1). <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677>
 - [6] Dewi, N. P., & Sudiantara, Y. (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata Semarang. *Psikodimensia*, 14(2), 96–104.
 - [7] Law, D. W. (2007). Exhaustion In University Students And The Effect Of Coursework Involvement. *Journal of American College Health*, Vol. 555, No. 4
 - [8] Lin, S-H & Huang, Y. C. (2014). Life Stress And Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15, 77-90
 - [9] M. Kotze & R. Kleynhans. (2013). Psychological well-being and resilience as predictors of First-year students academic performance. *Journal of Psychology in Africa*. 23(1) pp. 51–59
 - [10] Maslach, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. New Jersey: Prentice Hall. Inc.,
 - [11] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001) *Job Burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52,397-422.<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
 - [12] Muna, N. R. (2013). Efektivitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*, 14, (2), 57-78
 - [13] Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (2018) Prediction of Academic Burnout and Academic Performance Based On The Need for Cognition and General Self-Efficacy: A Cross-Sectional Analytical Study. *Revista Latinoamericana de Hipertension*. (13):584-591
 - [14] Orpina, S., Prahara, S. A. (2019). Self – Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 3(2) p. 119-130
 - [15] Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Educational Research International*
 - [16] Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital And Academic Burnout In Student Of Clinical Majors In Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311-319. <https://doi.org/10.1515.afmnai-2017-0035>
 - [17] Rahmati, Zeinab. (2015). The Study Of Academic Burnout In Students With High And Low Level Of Self Efficacy. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
 - [18] Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout And Engagement In University Students A Cross – Nation Study. *Journal of Cross – Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
 - [19] Shih (2015). An Investigation Into Academic Burnout among Taiwanese Adolescents from The Self-Determination Theory Perspective. *Social Psychology of Education*. 18(1), pp. 201-219.
 - [20] Shkullaku, R. (2013). www.euacademic.org The Relationship between Self – efficacy and Academic Performance in the Context of Gender among Albanian Students. *European Academic Research*, I(4), 467–478. <https://doi.org/ISSN : 22864822>
 - [21] Sugiyarto. (2009). Peningkatan Kualitas Pembelajaran di Perguruan Tinggi melalui Praktikum Mandiri. *Seminar Lokakarya Nasional Pendidikan Biologi PKJP UNS*.
 - [22] Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
 - [23] You, Ji Won. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *Higher Education*. 76:921-935
 - [24] Zajacova, A., Scott M. L. & Thomas J. E. (2005). Self – Efficacy, Stress, And Academic Success In College. *Research In Higher Education*, Volume 46(6)