

## Pengaruh Efikasi Diri terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar

Sri Ayu Sadaria<sup>1</sup>, Ahmad Razak<sup>2</sup>, Nur Akmal<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received September 09, 2024

Revised September 15, 2024

Accepted September 23, 2024

Available online 03 Oktober, 2024

#### Kata Kunci:

*Academic Burnout, Efikasi Diri, Mahasiswa Bekerja.*

#### Keywords:

*Academic Burnout, Self-efficacy, Working Students.*



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

### ABSTRAK

*This study aimed to investigate the effect of self-efficacy on academic burnout among working students in Makassar. This study included 100 working students aged 17 to 25 from Makassar. The measurement instrument were using academic burnout scale and the self-efficacy scale. The sample was collected using the accidental sampling method. This study used a quantitative method with simple regression analysis. The results showed a significant value of 0.000, implying that self-efficacy influences academic burnout among working students in Makassar. The R squared value of 0.184 indicates that self-efficacy contributes 18.4% to academic burnout. The study's implications were to contribute to science development related to academic burnout and self-efficacy, as well as to serve as a resource for students and educators interested in minimizing academic burnout and enhancing self-efficacy.*

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang bekerja dengan kriteria usia 17-25 tahun. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *academic burnout* dan efikasi diri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000, artinya terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. Adapun nilai R Square sebesar 0,184 artinya efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 18,4% terhadap *academic burnout*. Implikasi dari penelitian ini adalah dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan *academic burnout* dan efikasi diri, serta dijadikan pedoman bagi mahasiswa maupun tenaga pendidik dalam menurunkan *academic burnout* serta meningkatkan efikasi diri.

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu sarana dan prasarana dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar dapat memperbaiki pembangunan bangsa dan negara (Mardelina & Muhson, 2017). Biaya pendidikan mengalami kenaikan menjadi permasalahan perekonomian dalam beberapa tahun terakhir baik untuk mahasiswa maupun orang tua. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat biaya pendidikan mengalami kenaikan yang mencapai rata-rata 10% setiap tahun.

Orang tua individu tidak mampu menanggung biaya pendidikan, mereka tidak memiliki kemampuan finansial yang cukup untuk membiayai pendidikan anaknya (Yahya & Yulianto 2018). Jenjang pendidikan perguruan tinggi untuk memenuhi kebutuhan kelancaran kegiatan pendidikan semakin beragam dan meningkat. Secara rinci, kebutuhan peserta didik sangat beragam dan harus dipenuhi agar pendidikan dapat berjalan dengan lancar diantaranya pembelian buku teks, biaya penyelenggaraan pendidikan, akses internet, kebutuhan hidup, dan biaya penunjang pendidikan lainnya. Meningkatnya kebutuhan hidup mengharuskan mahasiswa mencari cara untuk memenuhinya selain biaya pendidikan dan biaya hidup. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, beberapa mahasiswa mencari penghasilan tambahan dengan bekerja sambil kuliah (Mardelina & Muhson, 2017).

Kuliah sambil bekerja menuntut mahasiswa mampu menyeimbangkan kegiatan kuliah dan bekerja dalam waktu yang bersamaan. Jika mahasiswa tidak mampu mengatur kehidupan belajar dan bekerja dengan baik, maka ada salah satu kegiatan harus dikorbankan (Octavia & Nugraha, 2013). Mahasiswa biasa memilih untuk bekerja dengan sistem kontrak jangka pendek dan paruh waktu (Gallie, Gebel, Giesecke, Hallden, Van der Meer & Wielers, 2016).

\*Corresponding author

E-mail addresses: [sriayusadaria@gmail.com](mailto:sriayusadaria@gmail.com)

Data yang didapatkan dari NCEs (*National Center for Education Statistics*) menunjukkan bahwa pada tahun 2020 sebanyak 74% mahasiswa bekerja secara part time atau kurang dari 35 jam perminggu. Kuliah sambil bekerja memberi dampak bagi mahasiswa baik negatif maupun positif. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memperoleh keterampilan, pengetahuan tentang berbagai macam pekerjaan, memiliki pengalaman di luar kelas, dan bertanggung jawab atas pekerjaan merupakan dampak positif yang didapatkan mahasiswa. Dampak negatif mahasiswa sambil bekerja adalah lebih mementingkan pekerjaan daripada kuliah, tidak mampu dalam membagi antara waktu dan konsentrasi saat kuliah dan bekerja (Hipjillah, 2016). Permasalahan mahasiswa bekerja cenderung mengalami masalah mental (Windratie, 2015).

Berdasarkan paparan di atas mahasiswa yang memiliki peran ganda mendapatkan masalah yang tidak mudah. Mahasiswa yang tidak mampu menghadapi permasalahan dalam perkuliahan dan pekerjaan memungkinkan mahasiswa lebih mudah menghadapi berbagai permasalahan yang dapat berdampak negatif. Dari berbagai hambatan dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang mempengaruhi pada penurunan motivasi pada mahasiswa, prestasi, dan stress jangka panjang yang akhirnya dapat memicu terjadinya kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa (Fernandez-Castillo, 2021).

*Burnout* yang terjadi di kalangan mahasiswa dapat dilihat pada keadaan orang-orang yang merasa mudah lelah dengan tuntutan belajar dan bekerja, bersikap sinis terhadap tugas maupun orang-orang di sekitarnya, serta mulai tidak peduli terhadap pembelajaran dan dunia akademik, dan merasa bahwa tidak kompeten menjadi seorang mahasiswa (Rumapea & rahayu, 2020). mahasiswa yang tidak dapat memenuhi persyaratan studi yang diberikan dengan baik, maka mahasiswa tersebut akan mudah mengalami stress dan *academic burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017).

*Academic burnout* adalah perasaan kelelahan akibat tuntutan akademik pada mahasiswa (*burnout*), pesimisme dan kurangnya minat atau perilaku sinis terhadap tugas akademik dan kegiatan akademik lainnya (sinisme), dan emosi. ketidakmampuan siswa (efisiensi profesional) (Maslach, Schaufeli, & Leiter 2001). *Academic burnout* sebagai kelelahan karena persyaratan pendidikan, kurangnya minat dalam menyelesaikan tugas dan motivasi yang rendah. Sehingga, timbul perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan tidak efisien. Keengganan untuk belajar atau sikap sinisme merujuk pada kurangnya minat atau skeptisisme terhadap pekerjaan yang sedang dilakukan. Sinisme juga bisa diartikan sebagai sikap acuh tak acuh atau ketidakpedulian terhadap tugas-tugas kuliah dan berkurangnya motivasi untuk mencapai prestasi. Seorang individu yang sinis cenderung menilai dirinya dengan negatif, merasa kurang kompeten dalam pekerjaan, dan memiliki rasa tidak efektif.

Tingkat *academic burnout* yang terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia bervariasi. Orpina dan Prahara (2019) tingkat kejenuhan akademik siswa dalam kategori rendah adalah 45% dan 55% dalam kategori sedang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rumapea dan Rahayu (2022), *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana adalah 1,62% dalam kategori tinggi, rata-rata 51,61%, dan rata-rata 46,77%. Kajian ketuntasan akademik Permatasari, Latifah, dan Prambudi (2021) memiliki kategori tinggi sebesar 9,5%, kategori sedang sebesar 66,7%, dan kategori rendah sebesar 23,8%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Raharjo dan Prahara (2022) menunjukkan tingkat kejenuhan akademik yang tinggi sebesar 13,3% (8 mata pelajaran), tingkat rata-rata 60% (36 mata pelajaran), dan tingkat rendah sebesar 26,7% (16 mata pelajaran). Sebuah studi oleh Sagita dan Meilyawati (2021) menunjukkan *burnout* akademik yang tinggi (0%), sedang (16%), rendah (63%) dan sangat rendah (21%) di kalangan mahasiswa Fkip Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Hal ini sejalan dengan pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Maret- 31 Maret 2023 pada 30 subjek yang mengisi *google form* menunjukkan bahwa 66% merasakan tidak bersemangat dalam menjalankan kuliah, 83% mengalami kehilangan motivasi untuk menghadiri kelas dan menyelesaikan tugas yang diberikan, 80% mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas dan kerja praktek, dan 56% merasa tidak memiliki energi yang cukup untuk menyelesaikan aktivitas meskipun cukup istirahat.

Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) *burnout* terdiri dari dua faktor yaitu: faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional terdapat karakteristik jabatan, karakteristik pekerjaan, dan karakteristik organisasi. Kemudian Faktor individual meliputi karakteristik kepribadian, karakteristik demografi dan sikap kerja.

*Academic burnout* pada mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak faktor yang dapat menghambat prestasi siswa dalam menjalani perkuliahan. Termasuk dari faktor individual yang mempengaruhi *burnout* yaitu karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian terdiri dari kebutuhan diri yang terlalu besar, konsep diri rendah, kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi, *locus of control eksternal, introvert*, keyakinan akan kemampuan diri (efikasi diri) (Maslach, Schaufeli, & Leiter 2001). Faktor kurang efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan diri dapat menyebabkan *burnout*. Feist & Feist

(2010) efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dalam konteks penelitian ini, efikasi diri yang spesifik adalah efikasi diri akademik, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam konteks akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki fleksibilitas dalam menetapkan harapan yang lebih tinggi pada keberhasilan akademiknya, mampu menemukan solusi terkait masalah kuliah yang dihadapi mahasiswa, dan tampil yang lebih baik daripada mahasiswa dengan efikasi diri rendah (Chemers, Hu, & Garcia, 2001).

Beberapa penelitian telah menunjukkan efek yang berbeda dari *academic burnout*. Orpina dan Prahara (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara akademik efikasi diri dengan *academic burnout*. Selain itu, penelitian Arlinkasar dan Akmal (2017) juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic* efikasi diri dengan *academic burnout*. Penelitian Rumpea dan Rahayu (2022) mengungkapkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dan akademik *burnout*. Dalam penelitian Khansa dan Djamhoer (2020), terdapat hubungan antara *academic* efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa di kota Bandung. Lutfi, Mardani dan Athia (2022) menunjukkan bahwa skor efikasi diri berpengaruh positif signifikan terhadap *burnout* mahasiswa di kalangan mahasiswa Universitas Islam Malang. Sementara itu, penelitian Permatasari, Latifah, dan Pambudi (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berfokus pada efikasi diri dengan *burnout*. Terdapat perbedaan dalam penelitian ini yang menunjukkan orisinalitas dibandingkan dengan penelitian lainnya. Penelitian ini memiliki dua variabel yang sama dengan penelitian di atas, namun terdapat perbedaan pemilihan lokasi penelitian dan topik penelitian bagi mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. Peneliti ingin mengetahui “pengaruh efikasi diri terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode Teknik *snowball*. Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar.

Pengukuran instrumen *burnout academic* yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan teori dan aspek Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) yang terdiri dari empat aspek. Alat ukur tersebut terdiri dari 12 aitem. Alat ukur ini digunakan karna sesuai dengan aspek penelitian yang akan diukur. Pengukuran instrumen efikasi diri yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan teori dan aspek dikemukakan oleh Zajacova & Espenshade (2005) yang terdiri dari lima aspek. Alat ukur tersebut terdiri dari 13 item pertanyaan. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan pilihan jawaban dengan rentang skor 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju).

Penelitian ini, metode analisis factor yang digunakan adalah CFA (Confirmatory Factor Analysis) yang bertujuan untuk mengonfirmasi secara statistik factor-faktor yang telah ditntikan sebelumnya. Analisis factor dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi JASP versi 0.18.0. Hasil uji validitas factorial skala *academic burnout* menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa loading factor aitem bergerak dari angka 0,55 - 0,707. Berdasarkan hasil uji coba skala *academic burnout* dengan total 12 aitem yang dipertahankan dari hasil uji CFA (Confirmatory Factor Analysis) menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,385-0,589, sehingga dianggap reliable dan skala efikasi diri hasil uji coba dengan total 13 aitem yang dipertahankan dari hasil uji CFA (Confirmatory Factor Analysis) menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,33-0,59 sehingga dianggap reliabel.

Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada sebuah penelitian. Uji hipotesis digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang tidak menunjukkan hubungan fungsional. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji korelasi Spearman Rho, dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26.

## HASIL

### Hasil Analisis Deskriptif

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar. Identitas responden (demografi) yang akan dideskripsikan terdiri atas usia, jenis kelamin dan jenis pekerjaan. Adapun deskripsi data responden, sebagai berikut.

**Tabel 1.** Deskripsi responden penelitian berdasarkan demografi

		Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan	56	56%
	Laki-Laki	44	44%
Usia	17-19	6	6%
	20-22	54	54%
	23-25	40	40%
Jenis Pekerjaan	Magang	4	4%
	Freelance	16	16%
	Kontrak	37	37%
	Part Time	35	35%
	Tetap	8	8%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini dengan jumlah 100 responden yang terdiri dari 44 responden laki-laki dan 56 responden perempuan.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini dengan jumlah 100 responden yang terdiri dari 6 responden berusia 17-19 tahun, 54 responden berusia 20-22 tahun, 40 responden berusia 23-25 tahun,

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini dengan jumlah 100 responden yang terdiri dari 4 responden yang bekerja magang, 16 responden yang bekerja freelance, 37 responden yang bekerja kontrak, 35 responden yang bekerja Part Time 35, 8 responden yang bekerja tetap.

**Tabel 2.** Kategorisasi skor skala *academic burnout*

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
<b>Academic Burnout</b>	12-27	Rendah	25	25%
	28-43	Sedang	70	70%
	>44	Tinggi	5	5%
		<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi pada skala *academic burnout* diatas menunjukkan bahwa 5 (5%) responden dengan *academic burnout* kategori tinggi, 70 (70%) responden dengan kategori sedang, dan 25 (25%) responden dengan *academic burnout* kategori rendah. Berdasarkan tabel kategorisasi skor diketahui bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat *academic burnout* pada kategorisasi sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang bekerja memiliki *academic burnout* pada kategori sedang.

**Tabel 3.** Kategorisasi skor skala efikasi diri

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
<b>Efikasi Diri</b>	$X < 30$	Rendah	7	7%
	$30 \leq X < 47$	Sedang	53	53%
	$X \geq 48$	Tinggi	40	40%
		<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi pada skala efikasi diri diatas menunjukkan bahwa 40 (40%) responden dengan efikasi diri kategori tinggi, 53 (53%) responden dengan kategori sedang, dan 7 (7%) responden dengan efikasi diri kategori rendah.

Berdasarkan tabel kategorisasi skor diketahui bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat efikasi diri pada kategorisasi sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang bekerja memiliki efikasi diri pada kategori sedang.

#### Hasil Analisis Regresi Sederhana

Hasil analisis regresi sederhana yang diuji menggunakan software IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) seri 26 for windows, dengan hasil dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 4.** Hasil uji hipotesis efikasi diri terhadap *burnout academic*

Variabel	Rsquare	R	F	p	Keterangan
<i>Academic Burnout</i> Efikasi Diri	0,184	-0,430	22,171	0,00	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis dapat dilihat nilai  $r$  sebesar  $-0,430$  yang berarti efikasi diri mempunyai peranan yang sedang terhadap *burnout*. Koefisien determinasi ( $R^2$  atau  $R$  square) sebesar  $0,184$ , hal ini berarti menunjukkan varians dari efikasi diri sebesar  $18,4\%$ , sedangkan selebihnya merupakan varians dari faktor lain. Besar proporsi varians dari efikasi diri terhadap *burnout* bernilai signifikan dilihat dari nilai  $F = 22,171$  ( $>4,00$ ) dan  $p = 0,00$  ( $<0,05$ ).

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa efikasi diri secara signifikan mempengaruhi *burnout* sehingga hipotesis alternatif diterima. Efikasi diri memiliki nilai koefisien regresi yang negatif terhadap *academic burnout*. Artinya makin besar skor efikasi diri, makin kecil *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja dan berlaku sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini, diperoleh nilai  $sig$   $0,00$  dengan nilai  $r$   $-0,430$  yang berarti bahwa berkorelasi negatif dan signifikan. Sehingga dapat diketahui  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan bunyi hipotesis terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *burnout akademik* pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. Efikasi diri berkontribusi negatif terhadap *burnout akademik* dengan kategori kekuatan korelasi yang sedang. Hal tersebut dapat terjadi karena efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam bekerja dan belajar. Ketika mahasiswa merasakan *burnout* maka dapat berdampak pada pembelajaran di dalam kelas. Individu dengan *burnout* yang tinggi dengan efikasi diri yang rendah cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah yang rendah sehingga individu rentan terkena stres dan depresi dimana stres yang berlebihan dan terjadi secara terus menerus akan menyebabkan individu terkena *academic burnout* (Rahmawati 2015). Keadaan *burnout akademik* juga dapat menjadikan seorang mahasiswa dapat memunculkan sikap malas mengerjakan tugas, kurang tertarik dalam belajar, stress hingga menyebabkan terjadinya kualitas hidup yang rendah (Biremanoe, 2021)

Hasil temuan Arlinkasari dan Akmal (2017) pada 208 mahasiswa di DKI Jakarta menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami *academic burnout* yang rendah. Efikasi diri berpengaruh negatif dengan *academic burnout*. Terjadi *burnout* pada mahasiswa dapat menghambat proses pembelajaran. Sejalan dengan temuan Orpina dan Prahara (2019), menemukan bahwa mahasiswa dengan *burnout* yang tinggi cenderung menilai masalah lebih sulit daripada yang sebenarnya, lebih rentan terhadap stres, depresi dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang kurang baik.

Penelitian ini mahasiswa yang sedang bekerja memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sedang, menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk merasa kelelahan pada akademik. Sejalan dengan hasil penelitian Kastaman dan Coralia (2022) bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di jambi berada di kategori sedang Hal ini menandakan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan mampu mengatasi masalah yang berkaitan dengan tugas-tugas yang diberikan di kampus maupun di tempat kerja.

Faktor mahasiswa melakukan *academic burnout* adalah kelelahan, baik karena hal diluar akademik yang membuat mahasiswa kurang dapat manajemen waktunya maupun kelelahan akademik, hal ini bisa mengakibatkan mahasiswa kehilangan fokus dan hilang kepercayaan pada kemampuan diri mahasiswa tersebut dan membuat perhatiannya terganggu dengan hal hal lain yang tidak terkait proses akademik.

Penelitian ini diketahui bahwa sumbangan efektif efikasi diri adalah  $18,4\%$  terhadap *academic burnout* dan  $81,6\%$  dapat dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. faktor lain yaitu seperti faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografi dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari konsep diri, aktualisasi diri, kecerdasan emosi, *locus of control*, *introvert*, dan efikasi diri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan temuan terdahulu, maka dapat diketahui bahwa semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya jika semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah pula tingkat *academic burnout*. Individu dapat memaksimalkan efikasi diri, maka tuntutan akademik tidak akan menimbulkan stres yang berkepanjangan.. Sehingga, efikasi diri dapat mengurangi stres yang memicu *academic burnout*.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, tempat pengambilan data yang tidak spesifik atau masih luas karena populasi sekota Makassar, maka tidak dapat generalisasi. Jika tempat pengambilan data tidak spesifik, hasil penelitian mungkin sulit untuk digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Sehingga untuk peneliti selanjutnya jika memungkinkan, deskripsi yang lebih detail tentang lokasi pengambilan data. Ini bisa mencakup informasi geografis, demografis, atau karakteristik lain yang relevan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berkontribusi negatif terhadap *burnout academic* dengan taraf yang signifikan. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah *burnout academic*, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi *burnout academic*.

## SARAN

Adapun saran berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti mengajukan saran, sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat meningkatkan efikasi diri yang dimilikinya. Hal ini dapat dilakukan dengan mengapresiasi diri sendiri setiap memperoleh keberhasilan, mencoba untuk mengamati dan mengikuti usaha yang dilakukan orang lain yang dianggap sukses, mencari dan menerima dengan baik afirmasi positif dari orang lain, serta lebih memahami pikiran dan emosi yang dirasakan.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan efikasi diri dan *academic burnout*. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat kejenuhan dari responden penelitian selama proses pengisian kuesioner berlangsung, karena hal tersebut dapat berdampak pada hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk dapat mengungkapkan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *burnout academic* selain efikasi diri. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *burnout academic* seorang individu antara lain *Levels of hardiness* (ketangguhan mental), *coping styles* (gaya penanganan masalah), *locus of control* (lokus kontrol), serta *self-esteem* (penghargaan diri).

## REFERENSI

- Alimah, S., Swasti, K. G., & Ekowati, W. (2016). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2).
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., RamírezBaena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5).
- 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.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Baron, R & Byrne, D. (1997). *Social Psychology*. 8 th Edition. Massachussets: A Viacom Company.
- Biremanoe, M. E. (2021). *Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165-172.
- 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.
- Feist, J., & Feist, G. 2010. *Teori kepribadian*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Fernandez-Castillo, A. (2021). State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Gallie, D., Gebel, M., Giesecke, J., Halldén, K., Van der Meer, P., & Wielers, R. (2016). Quality of work and job satisfaction: comparing female part-time work in four European countries. *International Review of Sociology*, 26(3), 457-481
- Hipjillah, A. (2015). *Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; antara konsumsi dan prestasi akademik (studi pada mahasiswa bekerja paruh waktu di uno board game cafe (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya)*.
- Kastaman, A. K., & Coralina, F. (2022). Pengaruh work study conflict terhadap academic burnout pada mahasiswa yang bekerja di kota jambi. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 147-151).
- Khansa, F., & Djamhoer, TD (2020). Hubungan *academic* efikasi diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6 (2), 834-839.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. 2014. Penerapan kombinasi antara teknik relaksasi dan self-instruction untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas xi ipa 2 sman 22 surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 5(1), 1-10.

- Lutfi, M., Mardani, R. M., & Athia, I. (2022). Pengaruh dukungan sosial, self-esteem dan efikasi diri terhadap *burnout* mahasiswa (studi pada mahasiswa Universitas Islam Malang). *Jurnal Ilmiah Riset Manajemen*, 11(07).
- 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(6).
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 001-014.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job *burnout*. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.
- Oktavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1).
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Efikasi diri dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi *academic burnout* dan efikasi diri mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
- Raharjo, S. T. (2022). Mahasiswa yang bekerja: problem focused coping dengan *academic burnout*. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 175-192.
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86-94.
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan *academic burnout* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1), 27-36.
- Salmela-Aro, K., & Kunttu, K. (2010). Study burnout and engagement in higher education. *Unterrichtswissenschaft*, 38(4), 318-333.
- Suryani & Hendryadi. 2016. Metode Riset Kuantitatif: teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi islam. Jakarta: Kencana.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran burnout pada mahasiswa jurusan keperawatan. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 282-290.
- Gallie, D., Gebel, M., Giesecke, J., Halldén, K., Van der Meer, P., & Wielers, R. (2016). Quality of work and job satisfaction: comparing female part-time work in four European countries. *International Review of Sociology*, 26(3), 457-481.
- Wang, Y. L., & Tsai, C. C. (2016). Taiwanese students' science learning self-efficacy and teacher and student science hardiness: A multilevel model approach. *European Journal of Psychology of Education*, 31, 537-555.
- Windratie (2015), Mahasiswa Bekerja Cenderung Alami Masalah Mental" selengkapnyadisini: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20124062611-255-67904/mahasiswa-bekerja-cenderung-alami-masalah-mental>. Diakses 26 Maret 2023.
- Wijaya, C., Siregar, N. I., & Hidayat, H. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Medan Area. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 83-91.
- Winata, B. L., & Nurhasanah, N. (2022). Pengaruh work life balance, self-efficacy, dan komitmen organisasional terhadap burnout pada mahasiswa yang bekerja. *Feedforward: Journal of Human Resource*, 2(2), 87-102.
- Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Studi determinasi role conflict pada mahasiswa yang bekerja di kota makassar. in *seminar nasional hasil penelitian & pengabdian kepada masyarakat (SNP2M)* (Vol. 3, No. 1).
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student *burnout* and *academic* achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International journal of educational development*, 24(3), 283-301.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46, 677-706.
- Zahra, M., Aini, Z., Ningsih, A. C., Nuwansa, R., & Amna, Z. (2024). Gambaran burnout pada mahasiswa pekerja paruh waktu di banda aceh. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 68-75.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, *academic burnout* and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*, 43(6), 1529-1540.