

Hubungan *Self-Efficacy* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)

Dindiasuvi Auliannisa

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat

dindiasuvi17@gmail.com

Abstract To reduce the potential for transmission of Covid-19, the Indonesian government has implemented a Large-Scale Social Restrictions (PSBB) policy and recommended physical distancing. This recommendation led to the closure of facilities such as schools or college so that students were required to carry out learning activities remotely. This makes students feel the impact on the implementation of PJJ. One of them is that students experience academic burnout. Therefore, self-efficacy is needed to reduce the increase of academic burnout in student. This study aims to test empirically the relationship between self-efficacy and academic burnout in students who're doing distance learning. The method used was quantitative method with 246 students as respondents and the sampling technique was purposive sampling. Hypothesis testing was using the Product Moment correlation technique from Pearson. Based on this study, the results of a correlation coefficient of $r = -0.343$ with a significance value of 0.000 ($p \leq 0.01$) indicate that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic burnout in students doing PJJ. The higher the self-efficacy, the lower the academic burnout.

Keywords: self-efficacy, academic burnout, college student who're doing distance learning

Abstrak Untuk mengurangi potensi penularan Covid-19, pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) serta anjuran physical distancing. Anjuran tersebut menyebabkan penutupan fasilitas seperti sekolah atau perguruan tinggi sehingga mahasiswa diharuskan melakukan kegiatan pembelajaran secara jarak jauh. Hal tersebut membuat mahasiswa merasakan dampak pada penerapan PJJ. Salah satunya adalah mahasiswa mengalami academic burnout. Oleh karena itu, dibutuhkanlah self-efficacy untuk mengurangi meningkatnya academic burnout yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa yang melakukan PJJ. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan responden sebanyak 246 mahasiswa dan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment dari Pearson. Berdasarkan penelitian ini, diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $r = -0,343$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p \leq 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa yang melakukan PJJ. Semakin tinggi selfefficacy, maka semakin rendah academic burnout.

Kata Kunci: self-efficacy, academic burnout, mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ)

PENDAHULUAN

Munculnya virus corona yang telah menyebar pertama kali di kota Wuhan, Tiongkok pada akhir tahun 2019 dimana dikabarkan tewasnya tiga orang akibat menderita *pneumonia* yang disebabkan oleh *virus* tersebut. Dalam istilah kedokteran, virus corona tersebut dikenal sebagai 2019 Novel Coronavirus atau 2019-nCoV (Febrian, 2020). Covid-19 menyebar dengan cepat ke puluhan negara termasuk Indonesia. Dilansir dari Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Sosial (2020), angka kasus mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Perkembangan kasus pada tanggal 13 Desember 2020, berada di 15,08%. Angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan kasus di bulan November 2020 yang mencapai 12,8% dengan angka tertinggi 13,78%. Penyebaran Covid-19 yang cepat membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dengan tujuan meminimalisir potensi penularan Covid-19. Oleh karena itu, Kemdikbud (2020) mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun di perguruan tinggi melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan menggunakan metode daring atau online sebagai pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19. Selama penerapan tersebut, dosen dan mahasiswa belajar melalui berbagai platform yang digunakan sebagai media pembelajaran seperti zoom dan google meet. Adapun fenomena mengenai permasalahan PJJ di Indonesia yang ternyata memiliki beberapa dampak pada mahasiswa, yaitu pembelajaran yang masih membuat mahasiswa bingung, membuat mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif, dan produktif, informasi atau konsep yang diberikan kepada mahasiswa kurang bermanfaat, mahasiswa mengalami stress, serta peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa (Argaheni, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Livana, Mubin, dan Basthomi (2020) menyatakan bahwa salah satu stress mahasiswa selama pandemic Covid-19 adalah tugas dari pembelajaran. Tidak hanya itu, stress yang dialami selama pandemi Covid-19 juga disebabkan oleh perasaan bosan yang mulai muncul selama proses pembelajaran daring. Menurut McPherson (2010), mahasiswa tidak bisa menahan konsekuensi dari stress yang dialami akibat tekanan akademik. Salah satu akibat dari stress yang dialami akibat tekanan akademik adalah kejenuhan atau burnout yang sering disebut sebagai *academic burnout*. Schaufeli, Martinex, Pinto, Salanova, dan Bakker (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2019), mahasiswa yang mengalami *academic burnout* menunjukkan gejala-gejala seperti malas, tidak bersemangat, tidak ada minat, murung, marah, serta pesimis.

Yu, Chae, dan Chang (2016) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor yang efektif untuk *academic burnout* dimana *self-efficacy* dianggap sebagai penilaian pada kemampuan diri untuk mengerjakan tugas salah satunya yang berkaitan dengan akademik. Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuannya untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Hartawati dan Mairyanti (2014) menyatakan bahwa *self-efficacy* sangat diperlukan karena dapat membantu sebagai penyelesaian berbagai permasalahan yang berkaitan dengan bidang akademik. Jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi, mereka akan mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi dimana materi perkuliahan yang dipelajari semakin sulit dilihat dari tingkatan pendidikannya.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout*, yang artinya semakin besar *self-efficacy* pada mahasiswa, maka semakin kecil mereka mengalami *academic burnout*, begitu sebaliknya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Orpina dan Prahara (2019) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout*. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi mampu mengelola *stress* mengenai akademik yang dapat menimbulkan *burnout* dengan mengarahkan individu pada usaha penyelesaian masalah yang dimiliki, sebaliknya individu yang tidak memiliki *self-efficacy* biasanya akan menghindari dari masalah akademis.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan sampel yaitu Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dan sedang yang melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Jumlah sampel yang digunakan adalah 246 mahasiswa. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan atau masalah dalam penelitian). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menyebar kuesioner sebagai instrument pengumpulan data dengan isi kuesioner adalah identitas subjek (usia, jenis kelamin, dan semester) serta skala *self-efficacy* dan *academic burnout*.

Skala *self-efficacy* diadaptasi dan dimodifikasi dari Sentosa (2020) di mana skala diukur menggunakan skala *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Bandura (1997), terdiri dari 3 dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Sedangkan skala *academic burnout* diadaptasi

dan dimodifikasi dari Maharani (2019) di mana skala diukur menggunakan skala Maslach Burnout Inventory-Survey (MBI-SS) yang disusun oleh Schaufeli dan Enzmann (1998) terdiri dari 3 dimensi, yaitu *exhaustion* yang mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi, *cynicism* yang mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi, dan *reduced of professional efficacy*. Hasil *try out* dilakukan kepada 45 responden dengan hasil dan 20 dari 24 aitem pada skala *self-efficacy* dan 14 dari 15 aitem pada skala *academic burnout*. Skala *self-efficacy* yang terdiri dari 24 aitem dengan 20 aitem berdaya diskriminasi yang baik dan memiliki reliabilitas sebesar 0,912 di mana contoh aitemnya adalah “Dalam bekerja, saya mampu mengatasi dan menyelesaikan beberapa macam rintangan dengan baik”, sedangkan skala *academic burnout* yang terdiri dari 15 aitem dengan 14 aitem berdaya diskriminasi baik memiliki reliabilitas sebesar 0,888 di mana contoh aitemnya adalah “Saya merasa kelelahan saat harus bangun pagi untuk memulai pembelajaran jarak jauh”.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment dari Karl Pearson, yaitu untuk menguji adanya hubungan atau korelasi antara *self-efficacy* dengan *academic burnout*. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang melakukan PJJ. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil analisis korelasi pearson kedua variabel sebesar -0,355 dengan taraf signifikan sebesar 0,00 ($p \leq 0,01$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang melakukan PJJ. Dengan demikian, semakin tinggi *academic burnout*, maka semakin rendah *self-efficacy* pada mahasiswa yang melakukan PJJ. Sedangkan semakin rendah *academic burnout*, maka semakin tinggi *self-efficacy* pada mahasiswa yang melakukan PJJ.

Tabel 1. Tabel Hasil Uji Hipotesis

Skala	r	Nilai p hitung	P	Keterangan
<i>Academic Burnout</i> <i>Self-Efficacy</i>	-0,343	0,000	$\leq 0,01$	Ada hubungan dan sangat signifikan

Sumber: Hitungan SPSS

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Arlinkasari dan Akmal (2017) dimana didapatkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan di perguruan tinggi. *Self-*

efficacy yang dimiliki dapat membuat mahasiswa menentukan tujuan, usaha penyesuaian diri, dan ketahanan sehingga individu merasa lebih santai dalam menghadapi kesulitan di bidang akademik. Namun, jika *self-efficacy* yang dimiliki rendah, individu cenderung menilai masalah lebih sulit daripada yang sebenarnya, mudah stres, dan kurangnya kemampuan pemecahan masalah yang baik.

Dari analisis data yang didapatkan, variabel *self-efficacy* pada mahasiswa yang melakukan PJJ berada di kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan PJJ masih memiliki keyakinan diri yang baik akan kemampuan yang dimilikinya sehingga mahasiswa yakin dapat bertanggung jawab pada hal-hal yang berkaitan dengan akademiknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa di UHN memiliki *self-efficacy* yang baik (Simanjuntak, Simangunsong, & Hasugian, 2019). Sementara itu, hasil analisis data yang didapatkan variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang melakukan PJJ berada di kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan PJJ tidak terlalu mengalami kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Islami (2019), bahwa kelelahan emosional yang muncul adalah hilangnya motivasi serta minat dalam melanjutkan kegiatan perkuliahan.

Pada analisis deskripsi berdasarkan usia, diketahui usia 17 – 19 tahun berada dikategori sedang, usia 20 – 22 tahun berada dikategori sedang, dan usia 23 – 26 tahun berada dikategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan PJJ dengan usia 17 sampai dengan 26 tahun memiliki *academic burnout* pada kategori sedang. Meskipun begitu, pada penelitian ini tidak terlihat perbedaan *academic burnout* yang signifikan berdasarkan usia. Hasil penelitian ini sejalan dengan Arlinkasari dan Akmal (2017) dimana tidak terdapat perbedaan signifikan pada *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa berdasarkan usia.

Pada analisis deskripsi berdasarkan jenis kelamin, diketahui jenis kelamin laki-laki berada dikategori sedang dan jenis kelamin perempuan berada dikategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan PJJ berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang. Meskipun begitu, pada penelitian ini tidak terlihat perbedaan *academic burnout* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin dimana mean empiric yang didapat pada laki-laki sebesar 40,53 dan perempuan sebesar 40,76. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ogbeughu, Aroh, Igwe, Dauda, Yahaya, Mwefuru, Eneogu, dan Okeke (2019) yang mendapatkan hasil mean untuk laki-laki sebesar 2,65 dan mean untuk perempuan sebesar 2,64 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

Pada analisis deskripsi berdasarkan semester kuliah, diketahui mahasiswa yang menjalani kuliah dengan semester 1 – 4 berada dikategori sedang dan mahasiswa yang menjalani kuliah dengan semester 5 – 8 berada dikategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan PJJ dengan semester kuliah 1 sampai 8 memiliki *academic burnout* pada kategori sedang. Meskipun begitu, pada penelitian ini tidak terlihat perbedaan *academic burnout* yang signifikan berdasarkan semester kuliah. Hasil penelitian ini sejalan dengan Arlinkasari dan Akmal (2017) dimana tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan tingkat pendidikan yang dialami oleh mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang melakukan PJJ. Semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah *academic burnout*. Dalam hasil uji mean empiric pada skala *academic burnout* berada dikategori sedang. Sementara hasil uji mean empiric pada skala *self-efficacy* berada dikategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan agar mahasiswa yang melakukan PJJ dapat menurunkan *academic burnout* dengan cara menanamkan rasa yakin pada diri sendiri atas kemampuan untuk menjalankan hal-hal yang berkaitan dengan akademik seperti tugas perkuliahan dengan cara melihat keberhasilan orang lain atau meminta motivasi kepada teman. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat membuat penelitian tentang faktor-faktor yang menyebabkan *academic burnout* selain *selfefficacy*, seperti *self-esteem* atau *locus of control*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan data demografis seperti IPK atau jurusan.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa indonesia. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy, dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas*, 1(2), 81-102.
- Febrian, D. A. (2020). Asal mula dan penyebaran virus corona dari wuhan ke seluruh dunia. Diakses pada tanggal 24 Desember 2020, dari <https://bali.idntimes.com/health/medical/denny-adhietya/asal-muasal-danperjalanan-virus-corona-dari-wuhan-ke-seluruh-dunia-regional-bali>
- Hartawati, D., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan burnout pada pengajar taman kanak-kanak sekolah “x” di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 54-60.
- Islami, S. (2019). Fenomena burnout pada mahasiswa kedokteran tingkat satu: studi kasus di fakultas kedokteran universitas sebelas maret. *Jurnal kedokteran*.
- Kemdikbud. (2020). Semendikbud: pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah untuk mencegah penyebaran covid-19. Diakses pada tanggal 5 Januari 2020, dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Livana, PH., Mubin., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas pembelajaran” penyebab stres mahasiswa selama pandemic covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Maharani, D. M. (2019). Hubungan self esteem dengan academic burnout pada siswa kelas xi sma negeri 1 semarang tahun ajaran 2018/2019. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- McPherson, S. S. (2010). *Stressed out in school? Learning to deal with academic pressure*. New Jersey: Enslow Publishers, Inc.
- Ogbeughu, S. N., Aroh, P. N., Igwe, R. A., Dauda, J. E., Yahaya, J., Mwefuru, B. C., Eneogu, N. D., & Okeke, F. C. (2019). Gender differences in academic burnout among economic education students. *Global Journal of Health Science*, 11(14), 42-57.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Schaufeli, W. B., Martinex, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: a critical analysis*. London: Taylor & Francis
- Sentosa, M. R. (2020). Hubungan self-efficacy dengan organizational citizenship behavior pada pekerja pabrik. *Skripsi*. Depok: Universitas Gunadarma.
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran self efficacy pada mahasiswa psikologi universitas hkbp nommensen medan. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 36-42.
- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism, and academic burnout in medical school students. *The Korean Society of Medical Education*, 28(1), 45-55.