

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN *ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



**Oleh:**

**Namira Khamia Mu'tamiroh  
30701800094**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN *ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Di persiapkan dan disusun oleh:

**Namira Khamia Mu'tamiroh**  
**NIM. 30701800094**

Telah Disetujui dan Diuji Untuk Dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing 1

Tanggal

  
Ruseno Arjangi, S.Psi, MA

30 November 2022

Pembimbing 2

Tanggal

  
Zamroni, S.Psi, M.Psi, Psikolog

30 November 2022

Semarang, 30 November 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

  
**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIK. 210799001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN *ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Namira Khamia Mu'tamiroh**  
**NIM. 30701800094**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 30 November 2022

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Ruseno Arjanggi, S.Psi, MA, Psikolog
4. Zamroni, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
Untuk memperoleh gelar sarjana psikologi

Semarang, 30 November 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

  
**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIK. 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Namira Khamia Mu'tamiroh dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.



Semarang,, 30 November 2022

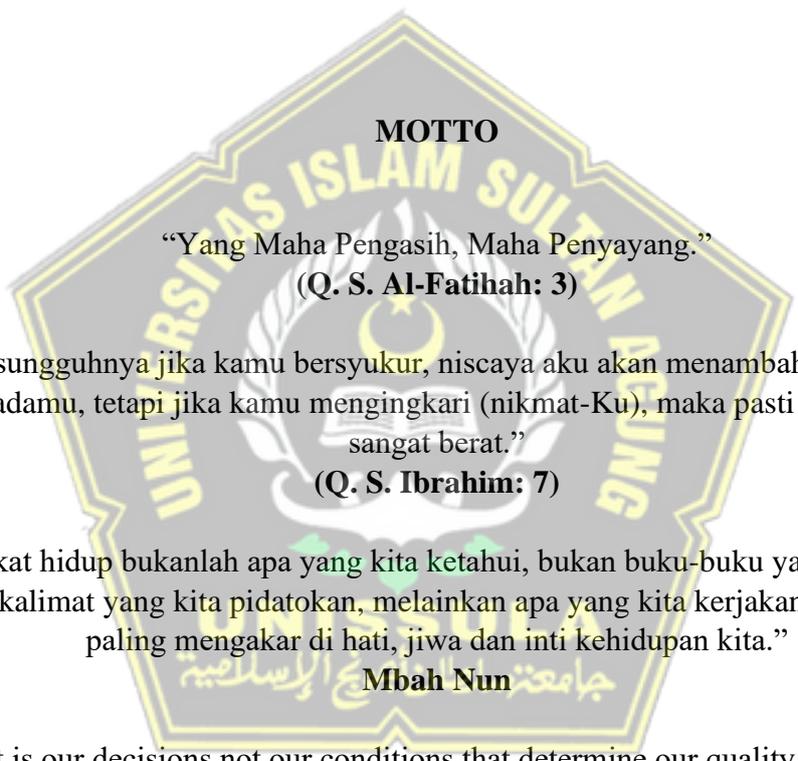
Yang menyatakan



F03E9AKX319287035

Namira Khamia Mu'tamiroh

30701800094



**MOTTO**

“Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang.”

**(Q. S. Al-Fatihah: 3)**

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti adzab-Ku sangat berat.”

**(Q. S. Ibrahim: 7)**

“Hakikat hidup bukanlah apa yang kita ketahui, bukan buku-buku yang kita baca atau kalimat yang kita pidatikan, melainkan apa yang kita kerjakan, apa yang paling mengakar di hati, jiwa dan inti kehidupan kita.”

**Mbah Nun**

“It is our decisions not our conditions that determine our quality of life.”

**John C. Maxwell**

## PERSEMBAHAN

**Bismillahirrahmanirrahim...** Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Kupersembahkan karyaku ini kepada Bapak, Ibu, dan adik-adik ku, yang selalu memberikan do'a, kekuatan, dukungan dan kasih sayang. Kalian semua adalah sumber kekuatan serta alasan untuk aku terus memperjuangkan masa depan dan impianku. Karya ini saya persembahkan untuk kalian, orang yang berharga dalam hidup saya.

Kepada dosen pembimbing saya, Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A. dan Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu sabar, ikhlas dan tulus membimbing, memberikan masukan, saran serta dukungan agar penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Serta kepada dosen wali saya Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si yang telah memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan perkuliahan selama ini. Serta semua pihak yang memberikan kekuatan, motivasi dan membantu dalam kelancaran penelitian ini.

Almamaterku tercinta Universitas Islam Sultan Agung Semarang, terkhusus Fakultas Psikologi yang sudah menjadi bagian dari lembaran kisah perjalanan hidupku, yang banyak memberikan pelajaran yang berkesan dan banyak kenangan selama ini.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim...*

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas rahmat, hidayah dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 sarjana Psikologi. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau kelak.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dari segala pengalaman beliau ceritakan ketika sedang mengajar dikelas.
2. Bapak Ruseno Arjangga, S.Psi., M.A. selaku Dosen pembimbing skripsi saya yang selalu sabar, ikhlas dan tulus membimbing, memberikan masukan, saran serta dukungan agar penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan.
3. Bapak Zamroni, S.Psi,M.Psi,Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
4. Ibu Agustin Handayani,S.Psi.,M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis selama penulis mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.

6. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
7. Bapak dan Ibu tercinta, Khamim S.H dan Noor Khasanah, yang tidak pernah berhenti mencurahkan doa dan harapan, memberikan dukungan, motivasi, sabar mendidik dan menyayangiku, serta yang selalu memberikan nasihat.
8. Adik pertama saya Muhammad Firdaus Yusdiandara, adik kedua saya Veti Fatkhiyatun Na'imah yang selalu menghibur saya dan menyemangati saya selama ini.
9. Subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan bekerjasama serta berkontribusi untuk mengisi skala penelitian.
10. Kakak-kakak dan adik-adik tingkat, satu program studi maupun lintas program studi yang selalu menjadi bagain dalam berkembangnya penulis selama masa kuliah.
11. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu saya mengucapkan banyak terima kasih dan mendo'akan serta menyerahkan kepada Allah SWT semoga mendapat balasan yang setimpal baik di dunia maupun di hari akhir nanti. Amin.
12. Terakhir, untuk diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga sejauh ini dalam menyelesaikan seluruh tugas dan kegiatan selama perkuliahan dan juga telah menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 30 November 2022

Namira Khamia Mu'tamiroh

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
MOTTO <sub>v</sub>	
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK <sub>xv</sub>	
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. <i>Academic Burnout</i> .....	9
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i> .....	9
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Academic Burnout</i> .....	10
3. Aspek-Aspek <i>Academic Burnout</i> .....	16
B. <i>Self Efficacy</i> .....	17
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	17
2. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	18
3. Faktor-Faktor <i>Self Efficacy</i> .....	20
C. Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i> .....	21
D. Hipotesis.....	23
BAB II METODE PENELITIAN.....	24
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional.....	24

1. <i>Academic Burnout</i> .....	25
2. <i>Self Efficacy</i> .....	25
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	27
D. Metode Pengumpulan Data.....	27
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur .....	30
1. Validitas .....	30
2. Uji Daya Beda Aitem.....	31
3. Reliabilitas Alat Ukur .....	31
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian .....	33
1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	33
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	34
3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur .....	37
B. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	37
C. Pelaksanaan Penelitian .....	40
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	41
1. Uji Asumsi .....	41
a. Uji Normalitas.....	41
b. Uji Linieritas .....	41
2. Uji Hipotesis .....	42
3. Deskripsi Variabel Penelitian.....	42
a. Deskripsi Data Skor Skala <i>Academic Burnout</i> .....	43
b. Deskripsi Data Skor Skala <i>Self Efficacy</i> .....	44
E. Pembahasan.....	45
F. Kelemahan Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN .....	52



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	26
Tabel 2. <i>Blueprint Academic Burnout</i> .....	28
Tabel 3. <i>Blueprint Self Efficacy</i> .....	29
Tabel 4. Sebaran aitem skala <i>Academic Burnout</i> .....	36
Tabel 5. Sebaran aitem skala <i>Self Efficacy</i> .....	36
Tabel 6. Sebaran aitem skala <i>academic burnout</i> berdaya beda tinggi.....	38
Tabel 7. Sebaran aitem skala <i>self efficacy</i> berdaya beda aitem tinggi.....	39
Tabel 8. Sebaran aitem penomoran ulang skala <i>academic burnout</i> untuk penelitian .....	39
Tabel 9. Uraian Pelaksanaan Penelitian .....	40
Tabel 10. Data Demografi Penelitian .....	40
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas .....	41
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor .....	43
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala <i>Academic Burnout</i> .....	43
Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala <i>Akademic Burnout</i> .....	43
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala <i>Self Efficacy</i> .....	44
Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala <i>Self Efficacy</i> .....	44

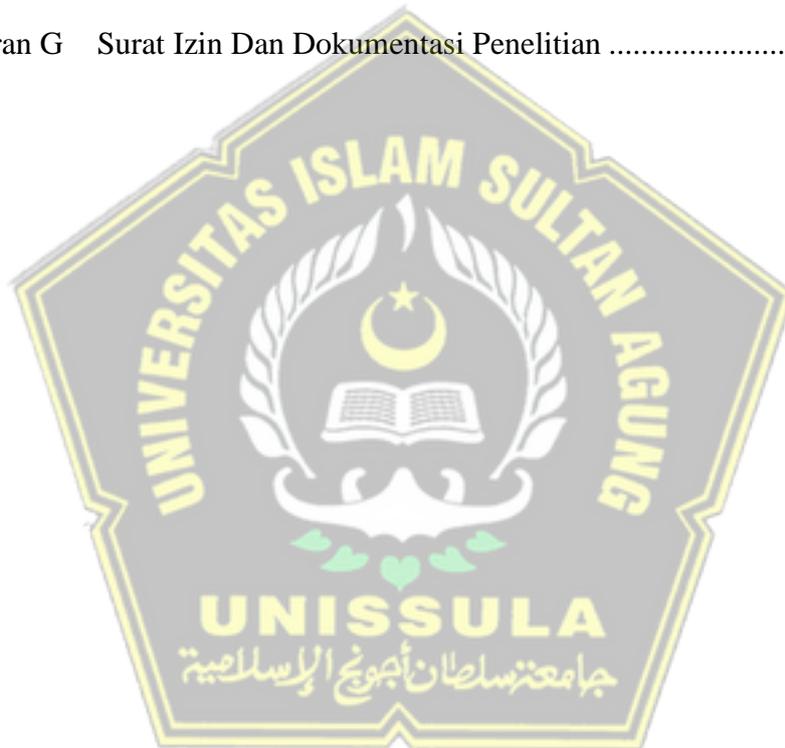
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang skor <i>academic burnout</i> .....	44
Gambar 2. Rentang skor <i>self efficacy</i> .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Uji Coba.....	53
Lampiran B	Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	63
Lampiran C	Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas .....	76
Lampiran D	Skala Penelitian .....	83
Lampiran E	Tabulasi Data Skala Penelitian.....	93
Lampiran F	Analisis Data .....	112
Lampiran G	Surat Izin Dan Dokumentasi Penelitian .....	118



**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN *ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

oleh

**Namira Khamia Mu'tamiroh, Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A,  
Zamroni, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : [Namira66@std.unissula.ac.id](mailto:Namira66@std.unissula.ac.id),

[ruseno@unissula.ac.id](mailto:ruseno@unissula.ac.id), [zamroni@unissila.ac.id](mailto:zamroni@unissila.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Strata 1 angkatan 2019 dan 2020 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 190 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling*. Pengambilan data menggunakan dua alat ukur, yakni skala *academic burnout* yang terdiri dari 49 aitem dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,982$  dan skala *self efficacy* yang terdiri dari 21 aitem dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,970$ .

Berdasarkan hasil uji *product moment* diperoleh koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar  $-0,763$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**Kata Kunci:** *self efficacy, academic burnout*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND ACADEMIC  
BURNOUT IN PRACTICUM STUDENTS AT THE FACULTY OF  
PSYCHOLOGY, SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG***

By

**Namira Khamia Mu'tamiroh, Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A,  
Zamroni, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University Semarang

Email : [Namira66@std.unissula.ac.id](mailto:Namira66@std.unissula.ac.id),

[ruseno@unissula.ac.id](mailto:ruseno@unissula.ac.id), [zamroni@unissila.ac.id](mailto:zamroni@unissila.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between self-efficacy and academic burnout in practicum students at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population used in this study consisted of 190 respondents who were undergraduate students in 2019 and 2020 at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. Cluster Random Sampling is the sampling method used. Data collection uses two measuring tools, namely the academic burnout scale which consists of 49 items with a reliability coefficient of  $x = .982$  and the self-efficacy scale which consists of 21 items with a reliability coefficient of  $x = .970$*

*Based on the results of the product moment test, the correlation coefficient  $r_{xy}$  was  $-.763$  with a significance level of  $.000$  ( $p < .05$ ). These results indicate that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic burnout in practicum students at the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang.*

**Keywords :** *self efficacy, academic burnout*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Semakin tinggi tingkat mahasiswa menempuh masa perkuliahan, biasanya akan semakin merasakan stress sehingga akan berdampak pada kemampuan akademik yang dimilikinya (Fun, dkk, 2021). Tajeri Moghadam, dkk, (2020) juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami kejenuhan, bosan, lelah, merasa dirinya tidak mampu dan depersonalisasi dalam proses pendidikan dapat menimbulkan *academic burnout*. Susanto dan Azwar, (2020) juga menyatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami *academic burnout*. *Academic burnout* dapat terjadi karena beban belajar dan tugas yang diterima para mahasiswa terkadang cukup berat, sehingga dapat memberikan tekanan pada mereka secara tidak langsung. *Academic burnout* memiliki dampak negatif bagi individu yang mengalaminya, tidak berhenti di situ dengan adanya *academic burnout* tentu saja institusi akan merasakan dampaknya juga. Lin dan Huang, (2014) juga menyatakan bahwa kinerja akademik mahasiswa dipengaruhi secara negatif oleh keadaan *academic burnout*. Hasilnya bergantung pada tahap kelelahan yang dialami individu tersebut, seperti kelelahan, depersonalisasi, dan pencapaian yang buruk, yang mengurangi efektivitas kerja.

Berdasarkan hasil penelitian Jimé nez-Ortiz, dkk, (2019) menunjukkan bahwa selama mahasiswa menjalani proses perkuliahan akibat beban tugas sebanyak 58% mahasiswa mengalami kelelahan dan kebosanan. Hasil penelitian Musabiq, dkk, (2018) menunjukkan dampak stress pada mahasiswa di Depok yang paling banyak dialami adalah aspek fisik, dengan 32% gejala yang dialami adalah kelelahan dan 21,1% lainnya gejala lemas. Selain itu, hasil penelitian Gerber, dkk (2015) menyatakan bahwa mahasiswa saat mengalami *burnout* akan mengalami gejala depresi, kualitas tidur berkurang dan penurunan skor kepuasan hidup. Berdasarkan hasil survei penelitian yang dilakukan dari beberapa perguruan tinggi pada 102 mahasiswa di Makasar oleh Fitriana (2013) mengenai *academic burnout*

diketahui terdapat mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* yang rendah sebesar 18%, tingkat *academic burnout* yang sedang sebesar 69% dan sebesar 15% tingkat *academic burnout* yang tinggi.

Hasil penelitian Katsifaraki, dkk (2013) juga menyatakan bahwa Di Universitas Swansea, dari 183 mahasiswa keperawatan, 11 memiliki tingkat kelelahan emosional yang cukup tinggi, 9 dengan tingkat depersonalisasi yang cukup tinggi, dan 61 mempunyai tingkat pencapaian prestasi yang tinggi. Hasil penelitian tersebut senada dengan hasil penelitian (da Silva, dkk, 2014) menunjukkan sebanyak 570 mahasiswa perawat yang berasal dari 3 lembaga Brasil melaporkan tingkat kelelahan yang signifikan (64%), sinisme (35,79%), dan tingkat keberhasilan pribadi yang buruk (80,72%) dari kelelahan. Hasil penelitian Kurniati (2012) juga menunjukkan bahwa tingkat *burnout* berada pada kategori tinggi 100% dengan responden 80 orang pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. Hasil penelitian Susanto, dkk, (2020) Di Universitas Sangga Buana Bandung, dilaporkan mahasiswa sejumlah 6 mengalami *academic burnout* ringan, *academic burnout* sedang dialami 42 mahasiswa, dan *academic burnout* ekstrim dialami sebanyak 28 mahasiswa. Hasil penelitian pada mahasiswa jurusan teknik informatika di Universitas Islam Bahwalpur yang dilakukan oleh (Rana, 2016) menunjukkan bahwa kapasitas belajar dan prestasi akademik mahasiswa akan menurun seiring dengan meningkatnya *academic burnout*. Oleh karena itu, prestasi mahasiswa akan semakin rendah jika semakin tinggi *academic burnout*. Dikarenakan banyaknya kegiatan praktikum yang menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan beberapa tugas baik secara individu maupun kelompok, maka format perkuliahan yang tidak sesuai sehingga menyebabkan mahasiswa kelelahan.

Berdasarkan hasil wawancara 1 terhadap subjek berinisial AD dengan usia 21 tahun, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2019 kelas A.

*“Selama menjalani praktikum ini saya merasa lelah tetapi penasaran dengan praktikum yang saya ikuti, selain itu saya merasa stress dengan banyaknya laporan yang menumpuk. Yang mendukung selama saya praktikum yaitu keluarga dan teman. Menurut saya*

*dosen sangat mempengaruhi dalam mengerjakan laporan praktikum. Saya terkadang sulit memahami materi apalagi jika bimbingan hanya lewat chat. Saya sangat kesulitan saat interpretasi. Tetapi saya Alhamdulillah masih cukup tidur tidak mengalami kesulitan tidur dan Alhamdulillah nya saya masih tidak memiliki pikiran buat bunuh diri. Menurut saya praktikum ini netral untuk dikerjakan (tidak sulit ataupun tidak mudah).”*

Berdasarkan hasil wawancara 2 terhadap subjek berinisial I dengan usia 21 tahun, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2019 kelas B.

*“Yang saya rasakan selama menjalani praktikum yaitu sangat melelahkan tapi juga dapat banyak ilmu. Yang membuat saya stress itu praktikum dan tugas kuliah yang sangat banyak. cara saya menanganinya itu mendengar lagu dan bermain bersama keluarga. Yang mendukung selama menjalani praktikum itu keluarga dan teman teman. Saya tidak sulit tidurnya. Buat dosen itu sedikit mempengaruhi pengerjaan laporan praktikum. Praktikum itu sulit dibagikan mengerjakan menurut saya tapi juga menyenangkan sih. Saya bakal meminta tolong pada teman kalo merasa kesulitan saat mengerjakan praktikum.”*

Berdasarkan hasil wawancara 3 terhadap subjek berinisial F dengan usia 21 tahun, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2019 kelas B.

*“Semester ini saya merasa capek, lebih sering ngalakuin coping stress daripada semester sebelumnya, tapi outputnya seneng banget pas bisa skoring alat tes. Saya juga stress karena banyaknya tugas dan ada masalah personal. Biasanya kalo lagi stess saya ngalakuin coping stress sih, biasanya aku dengerin musik ± 20 menit, nonton drama korea hari Sabtu Minggu, gambar disela-sela ngerjain tugas. Selama ini yang dukung sih diri sendiri, keluarga, teman2, dosen pembimbing, asisten pembimbing. Saya engga sulit tidur sih, lebih ke pengen tidur ditahan. Menurutku dosen itu sangat mempengaruhi pengerjaan laporan praktium. Praktikumnya mudah asalkan dari awal niat buat ikut kelas, niat ngerjain. Ada sulitnya sih pas lupa gak catat materi/ ketinggalan jadinya agak bingung. Biasanya kalo merasa kesulitan itu tanya temen yang aku anggap mampu, kalau dia ga bisa tanya asisten pembimbing.”*

Berdasarkan hasil wawancara 4 terhadap subjek berinisial B dengan usia 21 tahun, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2019 kelas B.

*“Saya merasakan selama menjalani praktikum itu susah sedih pusing, ada senangnya ketika ngerjain sama temen. Saat menentukan stimulus pada praktikum warteg itu yang buat saya stress. Dan cara menanganinya itu bertemu dengan teman ngerjain bareng. Yang mendukung selama menjalani praktikum adalah sahabat saya. Saya juga menjadi lebih sangat sulit tidur. Menurut saya dosen mempengaruhi pengerjaan laporan praktikum. Saya terkadang punya pikiran ingin bunuh diri. Ngerjain praktikum itu tergantung kondisi kalo mood bagus jadi ngerjainnya mudah kalo mood jelek jadi ngerjainnya juga sulit. Kalo pas sulit itu saya biasanya menyingkronisasikan mood dengan pikiran. Saya itu biasanya memukul kepala dengan buku kalo lagi kesulitan saat mengerjakan praktikum.”*

Berdasarkan hasil wawancara 5 terhadap subjek berinisial R dengan usia 21 tahun, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2019 kelas C.

*“Saya ngerasain cape, pusing, ribet selama menjalani praktikum ini. Saya dibikin stress kalo terlalu banyak tugas yang mepet deadlinenya. Kalo lagi stress biasanya keluar rumah muter-muter kota. Orang tua sih yang mendukung selama masa praktikum. Saya juga merasa sulit tidur. Kalo dosen itu sedikit mempengaruhi saat mengerjakan laporan praktikum. Saya gak ada pikiran ingin bunuh diri ya. Praktikum itu lumayan sulit di bagian bikin laporan praktikum. Kalo lagi sulit-sulit gitu biasanya pusing pengen marah.”*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tersebut menganggap praktikum membuat merasa lelah, capek, susah, dan sedih, namun terdapat juga perasaan senang dan penasaran terhadap mata kuliah praktikum. Praktikum dapat membuat stress mahasiswa seperti adanya banyak laporan yang menumpuk, tugas kuliah yang sangat banyak, memiliki adanya masalah personal, saat menentukan stimulus dari salah satu praktikum, tugas yang terlalu dekat dengan deadline. Mahasiswa memiliki cara masing-masing dalam menangani stress seperti bermain bersama keluarga, keliling kota, mendengarkan

musik  $\pm$  20 menit, menonton drama korea pada hari Sabtu dan Minggu, menggambar, bertemu dengan teman lalu mengerjakan bersama sama.

Hasil wawancara juga menjelaskan bahwa beberapa mahasiswa juga memiliki pendukung selama masa praktikum yaitu keluarga, teman-teman, diri sendiri, dosen pembimbing dan asisten pembimbing. Beberapa mahasiswa ada yang merasa sangat sulit tidur, merasa cukup untuk tidur, ada juga yang merasa tidak sulit tidur, dan ada yang menahan untuk tidak tidur. Diperkuliahan pasti terdapat dosen yang memandu jalannya perkuliahan, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa dosen memiliki pengaruh yang besar dalam mengerjakan praktikum. Beberapa mahasiswa mengatakan tidak memiliki keinginan bunuh diri tetapi ada mahasiswa yang memiliki pikiran untuk bunuh diri. Beberapa mahasiswa juga mengatakan praktikum ini sulit dan ada yang mengatakan mudah. Beberapa mahasiswa memunculkan perilaku saat merasa kesulitan seperti memukul kepala dengan buku, meminta tolong kepada teman, mensinkronkan mood dengan pikiran.

Berdasarkan kesimpulan wawancara diatas menunjukkan bahwa adanya kecenderungan *burnout* pada mahasiswa, menganggap praktikum tersebut sulit untuk dikerjakan, mengakibatkan kelelahan karena banyaknya tuntutan praktikum yang harus diselesaikan, maka dari itu mahasiswa membutuhkan *self efficacy* dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah. *Academic burnout* dipengaruhi oleh faktor individual yaitu karakter keperibadian. Salah satu karakter kepribadiannya yaitu *self efficacy* dimana memiliki peran penting pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout*. Mahasiswa dapat menurunkan risiko *academic burnout* jika mereka memiliki *self efficacy* yang cukup (Ashsari, 2022). Nuzulia (2010) mendefinisikan *self efficacy* sebagai salah satu proses kognitif dalam bentuk keyakinan, penilaian, ataupun harapan mengenai seberapa jauh orang percaya bahwa mereka dapat berhasil menyelesaikan aktivitas yang perlu diselesaikan untuk menghasilkan hasil yang diharapkan. Berdasarkan informasi di atas, dapat dilihat bahwa *self efficacy* sangat penting bagi individu karena mempengaruhi dan menentukan berbagai bidang kehidupan kita, seperti

kemampuan kita untuk menangani tekanan, beradaptasi dengan situasi baru, dan bekerja dengan baik.

Hasil penelitian Maidisanti (2018) menyebutkan *academic burnout* dan *self efficacy* mempunyai korelasi negatif maka semakin kuat *self efficacy* individu semakin kecil kemungkinan akan mengalami *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* individu semakin besar kemungkinan akan mengalami *burnout*. Penelitian terhadap mahasiswa universitas di Negeria menunjukkan *self efficacy* mempunyai korelasi positif dengan *academic burnout* (Ugwu, dkk, 2013). Penelitian Victoriana (2012) juga menunjukkan bahwa *self efficacy* yang tinggi pada mahasiswa akan dapat mengelola peristiwa yang membuat stres, yang akan membantu mereka menghadapi berbagai pengaturan kuliah yang membuat stres. Rasa *self efficacy* tinggi akan meningkatkan dorongan individu untuk mempertahankan informasi kuliah. Ketika individu merasa percaya diri dengan kemampuannya, mereka akan lebih mampu mengimbangi beban belajar selama proses perkuliahan dan level tingkat kapasitas untuk memahami matakuliah yang menantang dan rumit. Hasil penelitian Arlinkasari dan Akmal (2017) menyatakan bahwa individu yang mempunyai *self efficacy* rendah akan mengalami *academic burnout*. Kesimpulan dari beberapa hasil penelitian para peneliti yang telah dilakukan yaitu *burnout* yang terkait dengan akademik dapat memengaruhi mahasiswa. Meski mengalami *academic burnout*, mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA perlu didorong untuk membangun *self efficacy* sebagai pelindung diri dalam mengatasi tugas akademik.

Masa perkuliahan mahasiswa di Fakultas Psikologi UNISSULA berdasarkan panduan modul perkuliahan fakultas Psikologi berlangsung selama 8 semester pada umumnya. Setiap semester memiliki tingkat kemudahan dan kesulitan sesuai mata kuliah dan sks yang diambil. Mata kuliah tiap semester tentu memiliki bobot yang berbeda-beda, seperti semester 1 dan 2 terdapat mata kuliah dasar yang didalamnya dijelaskan bermacam-macam teori, semester 3 dan 4 terdapat mata kuliah yang tugasnya harus melakukan observasi dan wawancara, sedangkan semester 5 dan 6 merupakan semester praktikum dimana mata

kuliahnya rata-rata langsung praktik. Tugas praktikum antara lain mengumpulkan informasi tentang subjek dengan observasi, wawancara, administrasi dan skoring alat psikologi inventori maupun inteligensi, dan penulisan laporan. (Psikologi, 2018). Dengan adanya praktikum ini menuntut mahasiswa untuk memperdalam teori dengan langsung praktik. Fun, dkk, (2021) menyatakan mahasiswa harus dapat mengidentifikasi diri mereka sendiri, memiliki empati yang tepat untuk orang lain, dan dapat menilai kasus menggunakan berbagai teori psikologi sebagai hasilnya.

Praktikum yang dijalankan mahasiswa psikologi terdapat beberapa macam praktikum dimana masing-masing macamnya memiliki tingkat kesulitan penyelesaian yang berbeda-beda. Masa praktikum telah ditentukan waktu selesainya yaitu pada saat UAS atau ujian akhir semester. Mata kuliah praktikum yang cukup banyak dan beberapa mata kuliah wajib lainnya harus di capai atau ditempuh dalam waktu yang telah ditentukan membuat mahasiswa harus berusaha dengan keras agar dapat mencapai target nilai yang diinginkan. Di masa praktikum tersebut mahasiswa memungkinkan akan mengalami *burnout* dimana mahasiswa akan mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental.

Berdasarkan observasi dan hasil wawancara kegiatan praktikum pada semester 5 dan 6 sangat mempengaruhi kognitif karena mahasiswa harus lebih berpikir keras dalam menjalankan praktikum. Praktikum juga sangat mempengaruhi psikologis karena mahasiswa harus lebih dapat mengontrol emosi dan tekanan yang terjadi selama mengerjakan tugas-tugas praktikum. Tekanan selama semester praktikum ini diduga berasal dari stress akibat persaingan akademik yang ketat dan tugas-tugas berkaitan dengan praktikum yang cukup banyak dan lamanya proses penyelesaiannya. Mahasiswa yang berada di bawah tekanan konstan dapat mengembangkan penyakit psikologis termasuk melankolis, gangguan kecemasan, masalah tidur, kemarahan yang tampaknya disertai dengan kelelahan, sinisme, dan rasa tidak berdaya.

Berdasarkan penjelasan di atas, mendorong keingintahuan peneliti untuk meneliti tentang “hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan teoritis, pemahaman dan jawaban mengenai hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan kedepannya memiliki harapan mampu memberi manfaat kepada pembaca yang berguna sebagai bahan pembelajaran atau ilmu tambahan dan digunakan serta diimplementasikan kepada lingkungan sosial.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Academic Burnout*

##### 1. **Pengertian *Academic Burnout***

*Burnout* menurut Maslach, (2003) merupakan suatu kondisi yang sering terlihat dalam pekerjaan yang mencakup *helping relationship*, termasuk dokter, perawat, psikolog, dan guru. Namun ternyata kondisi ini juga terjadi pada pelajar atau mahasiswa (HJ Yang, 2004). *Burnout* dikenal dengan istilah *academic burnout*, *student burnout* atau *school burnout* dalam bidang akademik yang artinya keadaan di mana satu atau lebih mahasiswa mengalami kelelahan dari harapan akademik, menjadi sinis dan murung, menunjukkan penurunan minat dalam kuliah dan pekerjaan rumah, dan percaya bahwa mereka tidak memadai sebagai mahasiswa (Schaufeli, dkk, 2002). Maslach dan Leiter, (2008) menyatakan bahwa *burnout* merupakan rasa lelah baik dilihat dari emosional, fisik, dan mental yang dipengaruhi dari lingkungan kerja ketat dan kaku. Tuntutan sehari-hari dari pekerjaan, keluarga, dan hal lainnya sebagai akibatnya menguras semangat, bahkan pencapaian dan kesuksesan suatu prestasi menjadi semakin sulit dicapai.

Schaufeli (2009) menyatakan bahwa lelah dan stress yang ditimbulkan karena pekerjaan yang sedang dilakukan oleh mahasiswa dalam studi ilmu psikologi biasa disebut *academic burnout*. *Academic burnout* menurut Schaufeli juga mendefinisikan sebagai rasa kelelahan yang disebabkan oleh kebutuhan seseorang untuk belajar, sinisme mereka tentang tugas kuliah, dan persepsi mereka tentang ketidakmampuan mereka sendiri sebagai mahasiswa (Schaufeli, dkk, 2002). Meskipun memiliki jumlah tugas yang sama, mahasiswa yang mengalami *academic burnout* percaya bahwa mereka terlalu berdedikasi pada tugas mereka. Jacobs dan Dodd (2003) juga mengartikan *academic burnout* merupakan salah satu sifat jenuh dan pengamalan subjektif kerja dengan beban berlebihan yang ada pada diri seseorang. *Academic*

*burnout* juga didefinisikan sebagai individu yang mengalami kelelahan karena persyaratan dan harapan belajar, sinisme yang membuat mereka ingin menghindari tugas akademik dan perasaan yang tidak kompeten sebagai mahasiswa (Zhang, dkk, 2007).

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai definisi *academic burnout* diatas kesimpulan dari pengertian *academic burnout* yaitu perasaan rasa lelah yang disebabkan oleh tantangan dalam mencapai tujuan, kendala waktu untuk belajar, sinisme tentang tugas akademik, dan perasaan ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas.

## 2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Academic Burnout*

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* dalam proses studi mahasiswa, diantaranya adalah.

- a. *Self efficacy* yaitu faktor yang mempunyai kontribusi terhadap *academic burnout*. Chemers, dkk (2001) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mempunyai level *self efficacy* tinggi lebih fleksibel mengenai cara mereka menangani masalah terkait tugas akademik yang dialami, memiliki harapan yang lebih tinggi untuk pencapaian akademik, dan melakukan tugas dengan baik daripada mahasiswa yang mempunyai tingkat *self efficacy* yang rendah. Individu dengan *self efficacy* yang lebih kuat akan lebih mampu mengelola tuntutan akademik. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan kurang rentan terhadap efek negatif dari stres yang jika terus berlanjut dapat mengakibatkan *burnout*.
- b. Dukungan sosial yaitu satu diantara factor yang dapat menimbulkan *burnout*, hal ini akan terjadi ketika individu kurang mendapat dukungan sosial yang dapat meningkatkan tingkat *burnout*. Kim, dkk (2017) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat diakui sebagai faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap *academic burnout* karena dapat membantu individu dalam mengelola berbagai harapan akademik dan menghindari timbulnya gejala *academic burnout*. Menurut penelitian yang dilakukan (Jacobs dan Dodd, 2003) secara umum diketahui bahwa dukungan sosial lebih membantu individu yang mengalami *academic*

*burnout* daripada mengurangi beban berlebih yang disebabkan oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Hal ini dapat terjadi karena hubungan dengan teman dan keluarga seringkali memiliki potensi konflik yang lebih tinggi sedangkan dukungan sosial dari dosen atau teman lingkungan kampus umumnya lebih kuat di perguruan tinggi.

- c. *Coping stress* yaitu salah satu faktor untuk mengatasi stres dengan mengelola atau mengubah masalah yang ada serta tekanan atau tuntutan yang dibawa oleh lingkungan, dengan mempertahankan apa yang mereka yakini dan memperjuangkannya, mengubah situasi agresif, meminta bantuan dan dukungan yang berasal dari orang lain untuk melewati situasi stres, serta dengan membuat rencana tindakan dan mengubah lingkungan untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Folkman dan Lazarus, 1980).
- d. Kepribadian yaitu factor yang salah satunya mampu berdampak pada tingkat *academic burnout* (Lee, dkk, 2017). Dimana diketahui bahwa individu cenderung menyerah lebih cepat dalam keadaan yang sangat menegangkan, individu yang memiliki skor sifat kepribadian mandiri yang rendah dan skor sifat kepribadian penghindaran bahaya yang tinggi mengalami kelelahan secara fisik maupun mental. Selain itu, mereka yang memiliki skor karakteristik kepribadian *cooperativeness* rendah dan tinggi pada *trait novelty seeking*, dimana individu akan memiliki kecenderungan untuk kurang kooperatif, perilaku sinisme dan memisahkan diri dari masalah orang lain.
- e. *Perfeksionisme* yaitu salah satu faktor yang mempengaruhi *academic burnout* ketika individu merupakan tipe yang perfeksionis dimana akan lebih cenderung mengalami *academic burnout* yang diakibatkan karena mengalami kelelahan sebagai gejala utamanya. Jika kriteria tinggi yang telah ditetapkan oleh individu tidak dapat dicapai, maka *academic burnout* dapat terjadi pada individu tersebut.
- f. *Workload* yaitu faktor yang dibagi menjadi dua macam yaitu *subjective workload* dan *objective workload*. Terkait *academic burnout* dijelaskan

*subjective workload* (beban yang dirasakan individu) lebih erat kaitannya dengan *academic burnout* dibandingkan dengan *objective workload* (Jacobs dan Dodd, 2003).

- g. Faktor demografi yaitu faktor yang didalamnya dapat mempengaruhi *academic burnout*.
- 1) Jenis kelamin adalah faktor demografi yang berkaitan dengan jenis kelamin (seks). Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan (Aguayo, dkk, 2019) wanita cenderung lebih berfokus pada emosi dan empati daripada pria, yang berkontribusi pada perbedaan level tingkat *academic burnout* antara pria dan wanita.
  - 2) Tingkat studi/semester yaitu faktor demografi yang kaitannya dengan meningkatnya kualitas pendidikan mahasiswa atau tingkat semester yang tinggi dan salah satu hal yang signifikan dapat menentang *academic burnout*. Meningkatnya *academic burnout* terjadi akibat dari semakin tinggi tuntutan akademik dan kerumitan materi pelajaran.
  - 3) IPK (Indeks Prestasi Akademik) yaitu salah satu faktor yang dapat dilihat dari hasil pencapaian individu setelah menyelesaikan tugas akademik. Individu dengan IPK lebih tinggi maka akan cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang lebih rendah (Farahani, 2016).

Maslach dkk (2001) menyebutkan bahwa terdapat faktor-faktor penyebab terjadinya *burnout* yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor situasional mencakup enam aspek kehidupan kerja yang secara fundamental terkait dengan kelelahan, seperti:
  - 1) *Workload* (Beban kerja) yaitu dapat digunakan untuk mengartikan banyak tugas yang harus diselesaikan dengan cepat dalam lingkungan akademik. Mahasiswa harus menyelesaikan beberapa tugas perkuliahan dalam hal ini, antara lain menulis makalah/artikel, memahami jurnal, membuat penyajian materi, dan menyiapkan ulangan atau tes dalam durasi terbatas.

- 2) *Control* (Pengawasan) dalam konteks *academic burnout* yaitu pengambilan keputusan yang dominan dipengaruhi oleh teman terkait tugas-tugas perkuliahan. Dosen dan peraturan-peraturan kampus juga mempengaruhi pengambilan keputusan individu.
  - 3) *Reward* (Penghargaan) yaitu bentuk apresiasi yang didapat dari dosen, teman perkuliahan dan orang tua atas prestasi individu dalam bidang akademik.
  - 4) *Community* (Komunitas) dalam konteks perkuliahan yaitu hubungan yang menimbulkan rasa nyaman selama proses perkuliahan yang terjalin antara mahasiswa dengan dosen maupun teman perkuliahan.
  - 5) *Value* (Nilai) yaitu norma atau nilai yang harus ditaati oleh mahasiswa dikarenakan peraturan perkuliahan.
  - 6) *Fairness* (Keadilan) yaitu suatu keadilan dan perlakuan dari pihak-pihak kampus untuk mahasiswa selama masa perkuliahan.
- b. Faktor individual yaitu faktor yang menjelaskan mengenai karakteristik demografi, kepribadian dan sikap kerja. Usia, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan, dan etnis adalah karakteristik demografi pertama. Kedua, karakteristik kepribadian yaitu adanya aktualisasi diri, konsep diri lemah, kesulitan ketika mengelola perasaan, *locus of control eksternal* (menghubungkan kesuksesan yang didapat dikarenakan orang lain), *self efficacy*, dan keperibadian yang introvert. Ketiga, sikap kerja yaitu disposisi individu yang dapat mengaplikasikan pengalaman hidupnya pada tugas yang sedang dikerjakan.

Menurut Gold dan Roth, (2013) faktor-faktor yang penyebab *burnout* diantaranya yaitu:

- 1) *Lack of Social Support* (Kurangnya dukungan sosial) yaitu dukungan sosial yang kurang pada individu yang mengakibatkan meningkatnya level *burnout*. Jika dukungan sosial ini didapatkan oleh individu maka terdapat enam fungsi dari dukungan sosial, yaitu: berbagi realitas sosial, bantuan profesional, masalah profesional, menawarkan nasihat atau penilaian, dukungan emosional dan

tantangan emosional. Fungsi paling penting untuk meminimalkan *burnout* adalah enam tugas ini. Dari pernyataan ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan emosional sangat penting untuk mengurangi kemungkinan *burnout*.

- 2) *Demographic Factors* (Faktor demografis) yaitu salah satu faktor yang penyebab *burnout* lebih mungkin terjadi pada laki-laki daripada wanita dan individu yang masih lajang. Melihat temuan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa laki-laki lebih rentan terhadap *burnout* daripada wanita. Laki-laki lebih membutuhkan dukungan dan bantuan sosial karena kurangnya dukungan sosial terhadap laki-laki dapat menyebabkan perasaan terasing dan kekecewaan yang akan mengarah ke *burnout* jika tidak diidentifikasi dan dilakukan langkah-langkah untuk pencegahan terjadinya *burnout*. Individu yang masih *single* juga dapat mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi daripada individu yang memiliki pasangan.
- 3) *Self Concept* (Konsep diri) yaitu disposisi dan sikap pribadi dalam memandang dirinya sendiri. Pandangan atau perspektif diri meliputi aspek fisik maupun psikis, seperti mengenal karakteristik individu itu sendiri, tingkah laku atau perbuatannya, kemampuan dirinya, dan sebagainya. Tak hanya mencakup kekuatan diri individu itu saja tetapi juga kelemahan dan kegagalan yang ada pada dirinya. Individu dengan konsep diri yang tinggi lebih terhadap stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan rasa prestasi pribadi saat belajar di bawah tekanan. Individu sering merasa rendah diri dan rasa memiliki terpengaruh ketika individu menjadi kecewa dan putus asa.
- 4) *Role Conflict and Role Ambiguity* (Peran konflik dan Peran ambiguitas). Peran pertama, *Role Conflict* adalah keadaan yang muncul pada individu ketika individu tersebut dihadapkan pada perilaku, sikap, dan keyakinan yang bersaing karena berbagai

ekspektasi peran, sehingga menyulitkan individu untuk melakukan suatu tindakan atau membuat pilihan. Ketika individu merasa memiliki tuntutan atau tugas kurang sesuai, kurang kompatibel, dan kurang konsisten maka individu tersebut sedang mengalami permasalahan. Konflik peran muncul ketika individu menunjukkan lebih dari dua perilaku peran yang tidak konsisten. Konflik muncul ketika individu tidak mampu menyelesaikan perbedaan antara perilaku peran yang diantisipasi.

Peran kedua, *Role Ambiguity* atau kurangnya informasi tentang harapan yang terkait dengan pekerjaan, cara melakukan peran, atau hasil kinerja peran. *Role Ambiguity* terjadi ketika orang tidak memiliki pengetahuan yang konsisten tentang tujuan, tugas, hak dan kewajiban serta cara terbaik untuk melaksanakannya.

- 5) *Isolation* (Isolasi) yaitu dimana individu yang menganggap dirinya pemula dalam suatu profesi berpikir bahwa merasa dirinya sekarang akan termasuk dalam kelompok itu. Namun pada kenyataannya, keadaan ini membuat individu terbuka terhadap kritik. Oleh karena itu, kurangnya dukungan sosial menyebabkan emosi isolasi dan kesepian. Kekecewaan terjadi secara alami ketika individu merasa perasaannya tidak ditangani dan pada akhirnya menyebabkan *burnout* (Khairani dan Ifdil, 2015).

Berdasarkan faktor dampak *academic burnout* menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa individu dapat terkena *academic burnout* apabila memiliki *self efficacy* tingkat level rendah, kurangnya dukungan social, tidak memiliki *coping stress* yang baik, terlalu *perfeksionisme*, kepribadian, memiliki beban kerja yang tinggi, *self concept* yang rendah, memiliki *role conflict dan role ambiguity* yang kurang baik, isolasi dan faktor demografis (pria lebih mudah terkena *burnout* daripada wanita) serta individu yang single akan lebih mudah mengalami *burnout*.

### 3. Aspek-Aspek *Academic Burnout*

Aspek-aspek stres akademik diungkapkan oleh Fadlan (2019) membagi 3 level aspek *academic burnout*, yaitu: stres reaktif, stres kumulatif, stres insiden kritis.

- a. Stres reaktif yaitu stres yang muncul akibat dari tekanan dan harapan yang diberikan pada seseorang di luar kemampuannya.
- b. Stres kumulatif yaitu reaksi tubuh terhadap stress dapat menjadi lebih buruk seiring berjalannya waktu. Masalah-masalah ini sering berkontribusi pada kurangnya produktivitas seseorang.
- c. Stres insiden kritis yaitu stres pada peristiwa kritis yang menyebabkan respons emosional menjadi tinggi pada saat ini. Pada titik ini, stres sering kali disebabkan oleh tuntutan, ancaman, dan situasi unik secara tiba-tiba dan tidak terduga.

Beberapa aspek *academic burnout* menurut Maslach, (2003) dibagi menjadi 3 aspek yaitu:

- a. *Exhaustion* (kelelahan) yaitu suatu situasi yang disebabkan oleh kewajiban akademik mahasiswa yang berat. Karena individu yang mengalami *burnout* masih merasa lelah walaupun sudah tidur, kekurangan atau kehabisan energi untuk melakukan aktivitas, dan tidak dapat menuntaskan masalah yang dihadapinya, dimensi ini dapat menimbulkan pola pikir jarak kognitif dan emosional dari tugas yang dihadapi.
- b. *Cynicism/Depersonalization* (sinisme/depersonalisasi) adalah keadaan di mana pesimisme berkembang dan minat intelektual menurun. Sinisme adalah mentalitas menempatkan upaya belajar seseorang di kejauhan. Sikap yang muncul biasanya seperti apatis, merendahkan, bolos kuliah, melalaikan tugas, bertindak kasar, dan beranggapan buruk terhadap pengajar dan suasana universitas.
- c. *Inefficacy/Reduced Personal Accomplishment* (ketidakefektifan/pencapaian pribadi berkurang) adalah keadaan yang membuat individu

merasa tidak kompeten sebagai pembelajar. *Innecacy* muncul ketika individu gagal membuat kemajuan akademik yang diharapkan.

Berdasarkan aspek-aspek *academic burnout* menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa muncul akibat dari tekanan, kurangnya produktivitas seseorang, tuntutan, dan ketidakefektifan pribadi yang dialami oleh individu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang didapatnya.

## B. *Self Efficacy*

### 1. *Pengertian Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah suatu keterampilan pengontrolan diri seseorang. Antisipasi keyakinan (harapan) tentang level tingkat kemampuan individu dapat melakukan aktivitas dan skenario yang telah ditentukan dikenal sebagai *self efficacy* (Bandura, 1995). Menurut teori Bandura, Individu dengan *self efficacy* yang kuat akan berpikir bahwa mereka mampu berhasil dalam kegiatan yang menantang sebagai sesuatu yang harus ditaklukkan daripada dihindari. Zajacova, dkk, (2005) mengartikan *self efficacy* sebagai rasa yakin dalam diri mahasiswa yang yakin mampu atau ahli untuk menyelesaikan pekerjaan dalam bidang akademik sesuai kemampuannya. Baron dan Byrne (2003) juga mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah rasa yakin individu pada kemampuan menyelesaikan pekerjaan, menggapai prestasi, atau menghasilkan sesuatu. Pandangan kita tentang keefektifan, kecukupan, dan kemampuan kita untuk menangani kehidupan dikenal sebagai *self efficacy*. *Self efficacy* adalah pertimbangan diri mengenai siapa dirinya dan berapa level yakin terhadap kemampuannya untuk melaksanakan suatu pekerjaan dan menghasilkan suatu hasil tertentu.

Santrock (2007) mengartikan *self efficacy* adalah rasa yakin bahwa individu mampu mengendalikan keadaan dan menghasilkan hasil yang baik. Hipotesis *self efficacy* juga berdampak pada pekerjaan rumah, usaha, ketekunan, dan keberhasilan mahasiswa. Menurut Hejasi (2009) Rasa *self efficacy* individu memengaruhi pilihan aktivitas mereka. Sementara *self efficacy* tinggi yang dimiliki individu akan dapat termotivasi untuk

menyelesaikan tugasnya, sedangkan *self efficacy* rendah yang dimiliki individu mungkin akan pergi dari kelas yang memiliki tugas berlimpah, terutama jika tugas tersebut menantang. Greenhaus dan Callanan (2006) mendefinisikan *self efficacy* yaitu rasa yakin individu bahwa mampu berhasil mengerjakan pekerjaan yang telah dibebankan.

*Self efficacy* adalah keyakinan bahwa individu memiliki kapasitasnya dalam menentukan tahap-tahap yang dibutuhkan untuk mengatasi rintangan skolastik (Pajares, 1996). Schunk dan Pajares (2001) mengungkapkan bahwa individu dapat secara efektif menyelesaikan pekerjaan akademik atau mencapai tujuan akademik tertentu akan disebut sebagai *self efficacy*.

Menurut definisi para ahli, *self efficacy* adalah perasaan yakin bahwa individu dapat mengerjakan pekerjaan atau tugas-tugas dengan baik. Artinya individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu pekerjaan merupakan individu dengan *self efficacy* yang tinggi.

## 2. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997) menjelaskan terdapat aspek-aspek *self efficacy*, yaitu sebagai berikut:

- a. Tingkat (*level*) yaitu salah satu aspek terkait dengan level sulit di mana individu merasa mampu menyelesaikan suatu pekerjaan. Penilaian *self efficacy* setiap individu akan berbeda-beda tergantung apakah individu tersebut dihadapkan pada tugas-tugas sederhana atau kompleks. Individu tersebut mampu menentukan tingkat kesulitan tugas berdasarkan bagaimana mereka menganggapnya menantang atau tidaknya suatu tugas tersebut. Jadi, berdasarkan penilaian orang tersebut, tingkat kerumitan suatu karya akan berbeda satu sama lain.
- b. Keluasan (*generality*) yaitu individu yang menampilkan kemampuan dalam berbagai keadaan tugas melalui perilaku, kognisi, dan emosi. Aspek ini terjadi ketika di mana individu memiliki kepercayaan diri dalam keterampilan berbagai skenario tugas, dari tugas rutin hingga tugas yang baru di kenal untuk dilaksanakan diberbagai tugas atau keadaan

susah maupun unik. Ini adalah rentang aktivitas dimana individu memiliki rasa kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas, dari tugas tunggal hingga berbagai pengelompokan tugas.

- c. Kekuatan (*strength*) yaitu keyakinan kuat pada diri individu dalam kemampuannya untuk mengerjakan aktivitas yang telah ditentukan. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi terhadap bakatnya sendiri akan memiliki kecenderungan lebih menikmati pekerjaan yang menantang, lebih stabil dalam kapasitasnya untuk menyelesaikan tugas, dan bertahan dalam usahanya saat menghadapi banyak masalah dan rintangan. Individu yang tidak percaya diri dengan bakatnya akan sering menghindari pekerjaan yang menuntut dan memilih hal-hal yang tidak sulit. Ketika menghadapi tantangan dalam menyelesaikan suatu tugas akan cenderung menyerah.

Zajacova, dkk, (2005) mengidentifikasi aspek-aspek dari *self efficacy*, yaitu sebagai berikut:

- a. *Interaction at school* (interaksi di sekolah) yaitu persepsi tentang individu mampu untuk berbicara dengan orang lain yang terkait dengan pendidikan tinggi, seperti guru besar dan dosen, mencari informasi di kampus, berbicara dengan karyawan, mengikuti debat, dan memahami peraturan kampus.
- b. *Academic performance out of class* (prestasi akademik di luar kelas) yaitu rasa percaya diri individu dalam menampilkan pengetahuannya dalam kegiatan di luar perkuliahan, seperti meneliti makalah, menulis makalah, mengerjakan pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, mengikuti tes, dan mampu mengerti materi yang sedang dipahami.
- c. *Academic performance in class* (prestasi akademik di kelas) yaitu kepercayaan diri individu dalam menampilkan keterampilan selama kuliah, terutama dalam hal mengerjakan ujian dengan baik, lulus banyak ujian berturut-turut, mendapatkan nilai yang saya inginkan, dan berhasil dalam mata kuliah yang menantang.

- d. *Managing work, family, and school* (mengelola tugas, keluarga dan sekolah) yaitu keyakinan individu dalam mengelola pekerjaan, keluarga, dan akademik secara efektif.

Berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa tingkat kesulitan, kemampuan dan keyakinan dalam menyelesaikan tugas-tugas tergantung penilaian dan cara penyelesaian individu itu sendiri.

### 3. Faktor-Faktor *Self Efficacy*

Menurut (Bandura, 1997) *self efficacy* memiliki faktor-faktor yaitu sebagai berikut:

- a. *Mastery experience* (pengalaman keahlian) yaitu faktor *self efficacy* yang paling persuasif karena kapasitasnya untuk menyampaikan fakta informasi paling aktual tentang pengalaman seorang ahli yang mampu dalam menggapai kesuksesan. Keyakinan yang kuat terhadap kesuksesan akan tumbuh sebagai hasil dari kesuksesan. Ketika kesuksesan datang dengan mudah, individu akan mengantisipasi hasil yang cepat dan lebih rentan terhadap kekecewaan.
- b. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain) yaitu pengalaman yang didapat dengan menggunakan model sosial. *Self efficacy* akan naik pada saat individu yang mereka pandang sukses, tetapi akan turun ketika mereka melihat individu yang dijadikan panutan memiliki bakat yang mirip dengan perjuangannya sendiri.
- c. *Verbal persuasion* (persuasi verbal) yaitu kepercayaan diri individu dapat ditingkatkan melalui pengaruh sosial. Individu yang yakin secara verbal lebih cenderung melakukan lebih banyak upaya dan bertahan melalui tantangan daripada individu yang memiliki keraguan dan percaya bahwa dirinya merasa memiliki kekurangan. Sumber ini memiliki pengaruh yang sederhana, namun pada keadaan yang sesuai, ajakan yang berasal dari orang lain mampu mempengaruhi *self efficacy*. Prasyarat ini memerlukan kepercayaan pada pembicara persuasif dan realisme dalam materi pelajaran.

- d. *Psychological and affective states* (keadaan psikologis dan afektif) yaitu kondisi fisik dan emosional individu akan berdampak pada tingkat *self efficacy* dalam aktivitas yang dilakukan. *Self efficacy* dapat menurun karena emosi negatif seperti ketakutan, kekhawatiran, stress dan ketegangan. Namun, *self efficacy* dapat meningkat jika peningkatan emosi tetap dalam batas wajar dan tidak berlebihan.

Selain faktor-faktor di atas, Pintrich dan Schunk (2002) menunjukkan bahwa fungsi variabel individu atau lingkungan merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi *self efficacy* terhadap evaluasi dalam melaksanakan tugas. Selain itu, *self efficacy* dapat memengaruhi aktivitas, usaha, dan ketekunan individu sedemikian rupa sehingga hasil yang diantisipasi dan *self efficacy* saling bergantung dalam memperoleh hasil yang diharapkan.

Berdasarkan faktor-faktor *self efficacy* diatas memiliki kesimpulan bahwa *self efficacy* dipengaruhi oleh beberapa factor yang bersumber dari *internal* dan *eksternal* individu seperti faktor dari persuasi verbal dimana individu harus yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan faktor lingkungan dimana individu akan mencermati dan mempraktikkan apa ayng dilihat dari pengalaman orang lain yang ahli dalam bidang tertentu maupun tidak sesuai dengan kebutuhan individu dalam menyelesaikan tugas.

### **C. Hubungan Antara *Self Efficacy* dan *Academic Burnout***

*Self efficacy* dapat dilihat oleh individu sebagai evaluasi terhadap kapasitas yang dimiliki untuk merencanakan dan mengerjakan pekerjaan atau tugas yang diinginkan agar memperoleh pencapaian yang memuaskan dan sesuai harapan (Bandura, 1997). Sangat penting bagi mahasiswa untuk percaya pada kemampuannya untuk menangani hambatan di perguruan tinggi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa menyerah adalah keputusan khas yang dibuat oleh mahasiswa, tetapi banyak juga yang bertahan dan mencapai tujuan mereka. Mahasiswa mungkin memiliki keraguan diri yang dapat mencegah untuk bangkit dan mengatasi tantangan yang sedang dihadapi di perguruan tinggi.

Tingkat *self efficacy* mahasiswa mempengaruhi bagaimana mereka memutuskan sikap untuk mengatasi hambatan dalam hidup. *Self efficacy* dipandang penting untuk sikap individu tentang diri sendiri serta pencapaian proses menggapai harapan hidup (Cherry, 2020). Artinya *self efficacy* adalah komponen penting mahasiswa karena memiliki dampak yang signifikan pada bagaimana mereka memandang keadaan dan berperilaku dalam berbagai konteks. *Self efficacy* dapat mempengaruhi seluruh keberadaan individu, termasuk kondisi psikologis, perilaku, dan motivasi mereka (Bandura, 1997). Aspek perilaku, tujuan yang dipilih, bagaimana mencapai tujuan tersebut, dan bagaimana mengevaluasi keberhasilan individu, ini semuanya dapat dipengaruhi oleh *self efficacy*. Hampir semua mahasiswa dapat membuat daftar hal-hal yang perlu diubah dan tujuan yang perlu dipenuhi. Namun, sebagian mahasiswa juga menyadari bahwa pencapaian tujuan atau rencana tersebut bukan sesuatu yang dapat diselesaikan secara cepat dan mudah. Dalam perkuliahan, partisipasi dalam kelas dan penyelesaian pekerjaan rumah merupakan prasyarat untuk lulus ujian dan mendapatkan gelar. Ini hanyalah salah satu bagian dari beberapa tujuan yang dapat digapai oleh mahasiswa. Sangat berharga bagi mahasiswa untuk menunjukkan *self efficacy* sehingga mampu mendalami harapan yang perlu digapai dan perilaku yang harus diubah dalam proses pembelajaran.

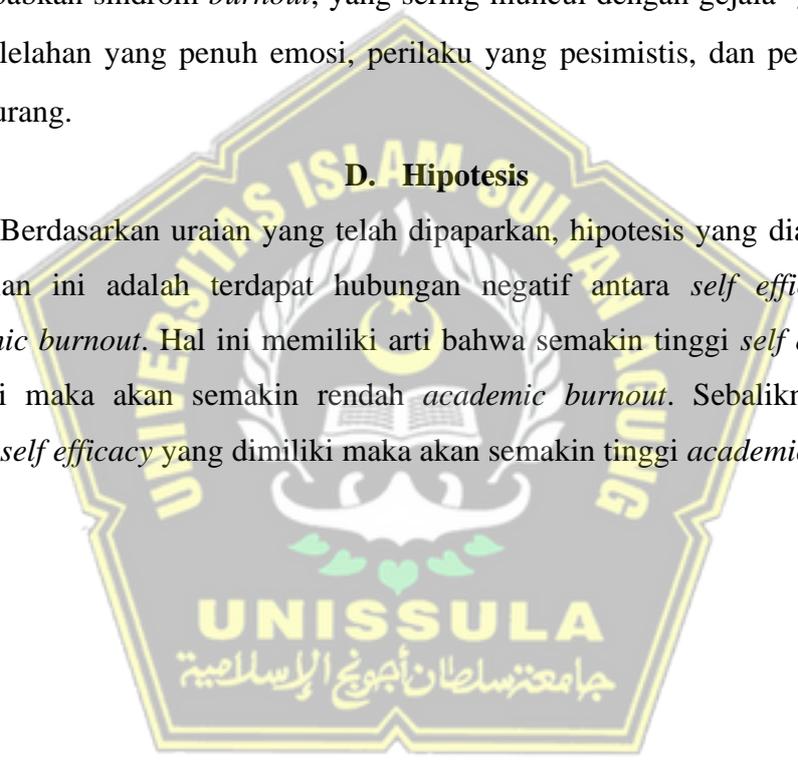
Bandura (1997) memiliki 2 tipe individu yaitu individu dengan tingkat level *self efficacy* tinggi dan rendah. Mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan menemukan minat lebih cepat dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ditekuni di lingkungan universitas maupun di lingkungan luar universitas. Mereka juga sering memberikan segalanya untuk kegiatan kuliah dan membuat jauh lebih cepat dari kemunduran. Selain itu, mereka melihat masalah yang sedang dihadapi saat kuliah sebagai tantangan sulit yang harus diatasi. Mahasiswa yang kurang percaya diri lebih cenderung menunda mengerjakan pekerjaannya. Ini adalah hasil dari kurangnya kepercayaan diri dan keyakinan bahwa mereka tidak dapat menyelesaikan proyek kuliah yang

menantang. Dengan demikian mereka lebih berkonsentrasi pada kesalahan kuliah mereka dan kinerja yang buruk.

Alasan terjadinya *burnout* dapat dijelaskan dengan gambaran orang dengan *self efficacy* yang buruk yang diberikan di atas. Interaksi jangka panjang dalam keadaan yang melelahkan secara emosional dapat menyebabkan *burnout*, yang didefinisikan sebagai kelelahan fisik, emosional, dan mental (Maslach dan Leiter, 2008). Menurut Duran, dkk, (2006) stres terkait pekerjaan kronis menyebabkan sindrom *burnout*, yang sering muncul dengan gejala-gejala seperti rasa kelelahan yang penuh emosi, perilaku yang pesimistis, dan pencapaian diri yang kurang.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *academic burnout*. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin tinggi *academic burnout*.



## BAB II

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Azwar, 2012) identifikasi variabel adalah sebuah langkah yang perlu dilakukan guna menetapkan variabel utama penelitian, supaya bisa menentukan fungsi dari setiap variabel yang diteliti. Variabel adalah karakteristik, kualitas, atau nilai seseorang, benda, atau aktivitas yang mungkin berbeda dalam jenis atau derajatnya dan dipilih oleh peneliti untuk diteliti sebelum kesimpulan dibuat (Sugiyono, 2017). Identifikasi faktor-faktor penelitian diperlukan untuk membantu menentukan desain penelitian, yaitu dengan menguraikan dan membatasi masalah dan mencegah pengumpulan data yang salah.

Dua variable yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel indepeden dan dependen. Variabel bebas adalah variabel yang tidak mempengaruhi atau menjelaskan faktor lain. Variabel independen juga dapat dianggap sebagai variabel yang ingin tahu tentang bagaimana faktor lain dapat mempengaruhinya. Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu:

Variabel Tergantung (Y) : *academic burnout*  
Variabel Bebas (X) : *self efficacy*

#### B. Definisi Operasional

Definisi operasional dapat diartikan sebagai makna tunggal dari variabel yang dapat diterima dengan obyektif sesuai dengan variabel yang akan diteliti dan indikator yang terlihat (Azwar, 2012). Definisi operasional berfungsi sebagai pedoman dan batasan makna dari sebuah penelitian. Variabel dependen dan independen membentuk definisi operasional. Untuk sampai pada definisi yang memiliki makna tunggal dan dapat diterima secara objektif, maka harus dilakukan

definisi operasional (Azwar, 2012). Adapun definisi operasional dari variabel yang digunakan pada penelitian ini antara lain:

### 1. *Academic Burnout*

*Academic burnout* adalah keadaan lelah dan stress yang dialami individu ketika mendapatkan tekanan dari kewajiban akademik yang dirasakan, seperti ujian, nilai, tugas, harapan, dan interaksi dengan teman sekelas. *Academic burnout* meningkat ketika individu timbul rasa pesimis, kurangnya minat untuk menyelesaikan tugas hingga depresi. Skala *academic burnout* disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek-aspek yang dipaparkan oleh (Schaufeli, dkk, 2002) yaitu *exhaustion* (kelelahan), *Cynicism/Depersonalization* (sinisme/depersonalisasi), *inefficacy/ Reduced Personal Accomplishment* (ketidakefektifan/ pencapaian pribadi berkurang).

Skor total merupakan petunjuk tinggi rendahnya *academic burnout*. Semakin tinggi skor pada skala *academic burnout* maka menunjukkan semakin tinggi *academic burnout* yang dimiliki oleh subjek penelitian. Sebaliknya, semakin rendah skor pada skala *academic burnout* maka semakin rendah *academic burnout* yang dimiliki oleh subjek penelitian yakni mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sedang menjalankan praktikum.

### 2. *Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah keyakinan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas sesuai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* akan meningkat ketika individu mampu mengendalikan situasi yang menekan artinya individu akan mampu menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan baik. *Self efficacy* dapat diungkap menggunakan skala *self efficacy* yang disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek-aspek yang dipaparkan oleh Bandura, (1995), meliputi 3 aspek yaitu *level, generality, strength*.

Skor total merupakan petunjuk tinggi rendahnya *self efficacy*. Semakin tinggi skor pada skala *self efficacy* maka menunjukkan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh subjek penelitian. Sebaliknya, semakin

rendah skor pada skala *self efficacy* maka semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh subjek penelitian yakni mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sedang menjalankan praktikum.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono dalam (Fadlan, 2019) menjelaskan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Objek tersebut harus berupa satuan analisis yang memiliki keseragaman atau kesamaan tingkah laku maupun karakteristik yang ingin dibutuhkan. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 Prodi Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sedang atau telah melakukan praktikum sejumlah 385 mahasiswa. Berikut rincian jumlah populasinya.

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

No.	Kelas	Jumlah
1.	Angkatan 2019	157
2.	Angkatan 2020	228
	Total	385

#### 2. Sampel

Menurut Sugiyono dalam (Fadlan, 2019) yang dimaksud Sampel merupakan sebagian dari populasi dalam hal ukuran dan karakteristik. Karena itu, sampel populasi harus mewakili secara akurat. Prosedur pengambilan sampel ini harus diikuti untuk menghasilkan sampel yang dapat dengan tepat mewakili keadaan populasi yang sebenarnya. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2019 dan 2020 yang berjumlah 190 subjek yang sedang atau pernah menyelesaikan praktikum dijadikan sebagai sampel penelitian ini.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah cara dalam menentukan sampel yang akan digunakan, maka diperlukan teknik sampling untuk menentukan sampel yang akan digunakan. *Cluster Random Sample* merupakan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini, yang mensyaratkan bahwa populasi dibagi menjadi kelompok-kelompok terpisah yang dikenal sebagai cluster sebelum prosedur pengambilan sampel dilakukan. Teknik tersebut bisa digunakan apabila populasi yang ingin diteliti terdiri dari kelompok-kelompok individu (*Cluster*).

#### D. Metode Pengumpulan Data

Skala psikologis dipergunakan dalam prosedur pengumpulan data penelitian ini. Skala adalah rangkaian pertanyaan yang disusun untuk menemukan karakteristik yang ingin ditonjolkan berdasarkan jawaban responden atas pertanyaan tersebut (Azwar, 2012).

Adapun beberapa dasar pertimbangan mengapa metode skala dipilih untuk penelitian, yakni:

1. Bisa dilakukan secara serentak (bersama-sama dalam jumlah besar)
2. Jawaban yang diberikan responden bisa diterima dengan baik, dengan catatan jawaban diberikan secara sungguh-sungguh dan jujur.
3. Subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sedang melakukan praktikum.

Skala yang akan dipergunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup, artinya semua pertanyaan sudah dijawab dan tinggal beberapa alternatif yang dapat dipilih oleh responden. Hanya tanggapan yang telah ditawarkan sebagai alternatif yang dapat diajukan oleh responden. Subyek diminta untuk menanggapi pertanyaan yang telah terstruktur dengan cara yang positif dan negatif. Sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju adalah

empat kemungkinan tanggapan lainnya pada skala (STS). Pada skala penilaian, hal-hal *favorable* dinilai dari lima sampai satu, sedangkan hal-hal *unfavorable* dinilai dari satu sampai lima.

### 1. Skala *Academic Burnout*

Skala ini ditujukan untuk mengukur *academic burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sedang atau telah melakukan praktikum. Skala ini disusun berdasarkan 3 aspek yang dipaparkan oleh (Schaufeli, dkk, 2002) meliputi: *Exhaustion* (kelelahan), *Cynicism/ Depersonalization* (sinisme/ depersonalisasi), *Inefficacy/ Reduced Personal Accomplishment* (ketidakefektifan/pencapaian pribadi berkurang).

**Tabel 2. Blueprint *Academic Burnout***

No	Aspek – aspek <i>Academic Burnout</i>	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Exhaustion</i> (kelelahan)	Merasa lelah meskipun telah beristirahat	1,2,3	10,11,12	18
		Merasa kurang atau tidak berenergi untuk beraktivitas	4,5,6	13,14,15	
		Merasa tidak dapat menyelesaikan pribadi yang dihadapi	7,8,9	16,17,18	
2	<i>Cynicism/Depersonalization</i>	Merasa tidak peduli terhadap tugas praktikum	19,20,21	28,29,30	18
		Cenderung meremehkan terhadap tugas praktikum	22,23,24	31,32,33	
		Bersikap acuh tak acuh dan berpikiran negatif	25,26,27	34,35,36	

		terhadap dosen			
3	<i>Inefficacy/Reduced Personal Accomplishment</i>	Merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa	37,38,39	46,47,48	18
		Merasa tidak mampu meraih prestasi akademik yang diinginkan	40,41,42	49,50,51	
		Merasa upayanya sia-sia dalam menyelesaikan tugas akademik	43,44,45	52,53,54	
<b>Total</b>					<b>54</b>

Skala *academic burnout* ini terdiri dari 27 aitem *Favourable* dan 27 aitem *Unfavourable*. Pada tiap-tiap aitem terdiri dari 5 alternatif respon jawaban dengan rentang skor 1 (Sangat Tidak Sesuai) sampai 5 (Sangat Sesuai). Semakin tinggi skor total dari *academic burnout*, maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami pada subjek penelitian, sebaliknya semakin rendah skor total dari skala *academic burnout* maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami pada subjek penelitian.

## 2. Skala *Self Efficacy*

Skala ini ditujukan untuk mengukur *self efficacy* pada mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sedang atau telah melakukan praktikum. Skala ini disusun berdasarkan 3 aspek yang dipaparkan Bandura (1997) meliputi tingkat (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan (*strength*).

**Tabel 3. Blueprint *Self Efficacy***

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Tingkat ( <i>Level</i> )	Merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan tugas	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2	Keluasan ( <i>Generality</i> )	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3	Kekuatan ( <i>Strength</i> )	Merasa percaya diri dan mandiri	17,18,19,20	21,22,23,24	8

**Total****24**


---

Skala *self efficacy* ini terdiri dari 12 aitem *Favourable* dan 12 aitem *Unfavourable*. Pada tiap-tiap aitem terdiri dari 5 alternatif respon jawaban dengan rentang skor 1 (Sangat Tidak Sesuai) sampai 5 (Sangat Sesuai). Semakin tinggi skor total dari *self efficacy*, maka semakin tinggi *self efficacy* yang dialami pada subjek penelitian, sebaliknya semakin rendah skor total dari skala *self efficacy* maka semakin rendah *self efficacy* yang dialami pada subjek penelitian.

### E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 1. Validitas

Validitas alat ukur dilakukan guna mengetahui seberapa besar instrument ukur mampu memenuhi fungsi utamanya yakni menghasilkan data yang dapat dipercaya, akurat dan cermat (Azwar, 2012). Semakin tinggi tingkat kualifikasi instrument maka semakin berkualitas instrument tersebut dan sebaliknya semakin rendah tingkat kualifikasi instrument tersebut maka dinyatakan pada instrument tersebut tidak berkualitas. Ada beberapa tahapan validitas alat ukur yang diterapkan pada penelitian ini yakni, validitas isi. Validitas isi merupakan pengujian instrument ukur yang didasarkan pada nalar berpikir, supaya dapat menilai aitem yang dipergunakan apakah mampu memberi dukungan terhadap teori dan sesuai dengan tujuan yang sebenarnya. Azwar, (2012) menjelaskan tentang pengujian instrument dan tujuan dalam instrument dibutuhkan keputusan serta penilaian seorang yang kompeten atau ahli yang biasa disebut *professional judgement*. *Professional/judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing. Pengujian validitas penelitian ini yaitu *content validity* (validitas isi), yaitu uji validitas yang dilaksanakan untuk membandingkan rancangan yang telah ditetapkan, dalam hal ini dilakukan melalui *expert judgement* yaitu dosen pembimbing.

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Menurut Azwar (2012), daya diskriminasi instrument adalah seberapa jauh instrument mampu memilah diantara seseorang maupun kelompok yang mempunyai ataupun tidak mempunyai atribut yang diukur. Batasan ciri-ciri dalam memilih suatu instrument dari hubungan instrument total menggunakan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Aitem dengan koefisien korelasi di atas  $r_{ix} \geq 0,30$  dikatakan memiliki daya beda yang memuaskan dan dapat dijadikan skala, sedangkan akan dianggap mempunyai daya beda rendah jika aitem kurang dari  $r_{ix} \geq 0,30$  diartikan sebagai instrument yang mempunyai daya beda rendah. Sebaliknya, jika jumlah instrument yang berhasil lolos tetapi tidak mencapai jumlah yang diharapkan akan dipertimbangkan agar menurunkan batas kriteria menjadi 0,25. Teknik korelasi *product moment* digunakan dalam penelitian ini untuk menguji daya beda aitem, serta akan dibantu oleh program *software* yaitu *IBM SPSS Statistic* versi 21.0.

## 3. Reliabilitas Alat Ukur

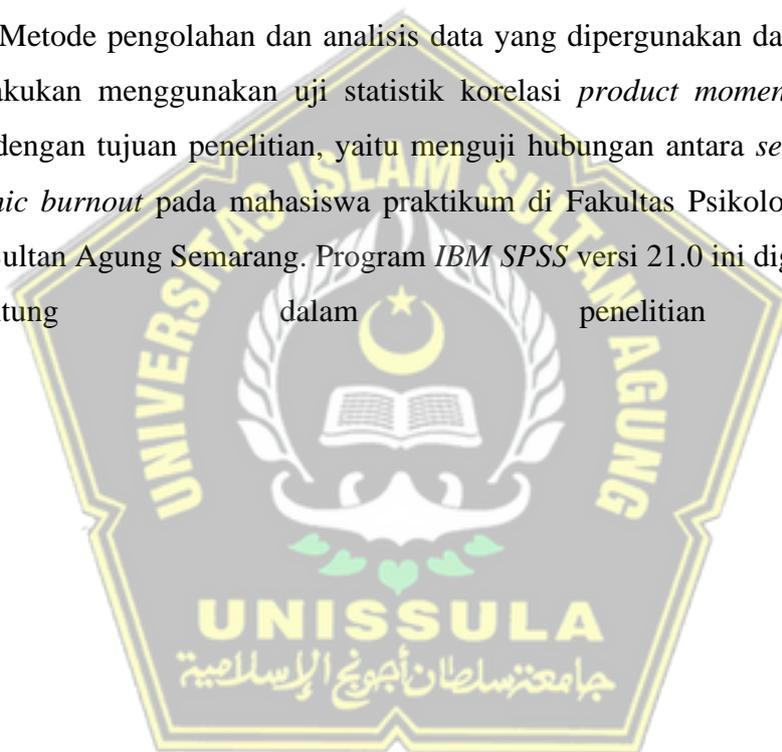
Intrumen yang dipergunakan sebagai alat ukur dalam penelitian harus berkualitas baik dan bisa menghasilkan pengukuran yang cermat, sehingga tingkat kesalahan pengukuran bisa diminimalisir. Reliabilitas adalah konsistensi atau keajegan hasil alat ukur guna mengetahui tingkat level tinggi kejelian hasil pengukuran yang didasarkan pada tingkat error yang diukur secara random (Azwar, 2012). Alat ukur bisa dinyatakan *reliable* ketika memberikan hasil respon jawaban yang berbeda pada tiap-tiap responden. Data hasil penelitian bisa diyakini jika skala yang digunakan memiliki nilai reliabilitas yang baik, sehingga penelitian mampu menghasilkan kesimpulan yang bisa dipertanggung jawabkan dan akurat.

Nilai koefisien reliabilitas bergerak antara rentang 0 sampai 1,00. Berdasarkan hal tersebut dapat diidentifikasi bahwa semakin instrument dekat dengan angka 1,00 maka alat ukur yang digunakan semakin tinggi reliabilitas. Pengukuran terhadap aspek-aspek psikologi manusia cenderung kurang mampu diharapkan akan menemukan konsistensi yang utuh dan sempurna, hal tersebut diakibatkan oleh manusia itu sendiri yang merupakan

sumber kesalahan dalam pengukuran psikologis. Metode reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Crobach* pada program *Stastical Product and Service Solution (SPSS) For Windows versi 21.0*.

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian kuantitatif ditujukan guna menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan oleh peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian dengan menggunakan metode *statistic* (Sugiyono, 2017). Metode pengolahan dan analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji statistik korelasi *product moment* dikarenakan cocok dengan tujuan penelitian, yaitu menguji hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Program *IBM SPSS* versi 21.0 ini digunakan untuk menghitung dalam penelitian ini.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancah dan Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Orientasi Kancah Penelitian

Langkah pertama dalam setiap proyek penelitian adalah orientasi kancah penelitian untuk menyiapkan semua komponen yang diperlukan untuk fase proyek selanjutnya yang sukses. Hal pertama yang mungkin dilakukan adalah memilih letak penelitian berdasarkan ciri-siri khusus pada populasi. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang beralamatkan di jalan Raya Kaligawe KM. 04, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Universitas Islam Sultan Agung merupakan sebuah Universitas yang didirikan pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 Hijriah yang bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 Masehi oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA). Universitas Islam Sultan Agung atau yang biasa dikenal dengan nama UNISSULA merupakan salah satu Universitas Swasta ternama di Indonesia dan tertua di Provinsi Jawa Tengah serta berbasis kelas dunia (*World Class Islamic University*). Universitas yang pada tanggal 20 Mei 2021 Masehi berumur 59 tahun ini telah terakreditasi institusi BAN-PT dengan peringkat “A” dan terakreditasi secara internasional oleh ASIC (*Accreditation Service for International Colleges*) United Kingdom serta terakreditasi ABEST21 (*the Alliance on Business Education and Scholarship for Tomorrow*).

Setelah pemilihan lokasi penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan berbicara kepada 5 (lima) mahasiswa tentang *academic burnout*. Langkah selanjutnya adalah mencari bukti pendukung lebih lanjut, seperti temuan dari penelitian sebelumnya dan hipotesis yang akan menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya.

Adapun alasan peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain:

- a. Penelitian mengenai pengaruh *self efficacy* dengan *academic burnout* tidak pernah dilaksanakan di tempat tersebut.
- b. Jumlah dan ciri-ciri subjek sesuai dengan ketentuan penelitian.
- c. Adanya izin dari pihak fakultas untuk melaksanakan penelitian.
- d. Ditemukannya permasalahan *academic burnout* pada saat studi pendahuluan.

## 2. **Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Persiapan yang baik harus dilalui supaya memperkecil terjadinya kekeliruan saat penelitian berlangsung. Persiapan penelitian ini terdiri dari persiapan perizinan, proses disusunnya alat ukur, uji coba alat ukur (*try out*), uji daya beda aitem, dan reliabilitas alat ukur yang dijelaskan secara terperinci, dibawah ini:

### a. **Persiapan Perizinan**

Satu diantara prasyarat yang harus dilengkapi untuk penelitian yakni adanya perizinan pelaksanaan penelitian kepada instansi terkait. Proses perizinan penelitian ini dilakukan setelah dibuatnya surat izin pelaksanaan penelitian yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan kepada Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang bernomor 947/A.3/Psi-SA/XI/2022.

### b. **Penyusunan Alat Ukur**

Alat ukur adalah sebuah instrumen ukur yang bisa mengumpulkan data. Adapun alat ukur yang digunakan berupa *scale* psikologi yang dibuat dengan didasarkan dari indikator-indikator yaitu penjelasan dari dimensi-dimensi setiap *variable*. Skala yang dipergunakan antara lain *scale academic burnout* dan *scale self efficacy*.

Skala *academic burnout* disusun berdasarkan 3 aspek yang dipaparkan oleh (Schaufeli, dkk, 2002). Skala ini terdiri dari 54 aitem

dengan masing-masing 27 aitem *favorable* dan 27 aitem *unfavorable*. Skala tersebut menggunakan 5 (lima) pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian yang digunakan pada aitem *favorable* yakni skor 5 (lima) untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 4 (empat) untuk pilihan jawaban Sesuai (S), Skor 3 (tiga) untuk pilihan jawaban Netral, skor 2 (dua) untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), sebaliknya untuk aitem *unfavorable* skor 5 (lima) untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 4 (empat) untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), Skor 3 (tiga) untuk pilihan jawaban Netral (N), skor 2 (dua) untuk pilihan jawaban Sesuai (S), dan skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS).

Skala *self efficacy* disusun berdasarkan 3 aspek yang dipaparkan Bandura (1997). Skala ini terdiri dari 24 aitem dengan masing-masing 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Skala tersebut menggunakan 5 (lima) pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian yang digunakan pada aitem *favorable* yakni skor 5 (lima) untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 4 (empat) untuk pilihan jawaban Sesuai (S), Skor 3 (tiga) untuk pilihan jawaban Netral, skor 2 (dua) untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), sebaliknya untuk aitem *unfavorable* skor 5 (lima) untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 4 (empat) untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), Skor 3 (tiga) untuk pilihan jawaban Netral (N), skor 2 (dua) untuk pilihan jawaban Sesuai (S), dan skor 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS).

Skala psikologis yang digunakan untuk pengumpulan data secara lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

### 1) Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* disusun berdasarkan 3 aspek yang dipaparkan oleh (Schaufeli, dkk, 2002). Skala ini terdiri atas 27 aitem *favorable* dan 27 aitem *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban. Berikut adalah sebaran aitem skala *academic burnout*:

**Tabel 4. Sebaran aitem skala *Academic Burnout***

No	Aspek – <i>Academic Burnout</i>	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Exhaustion</i> (kelelahan)	1, 2, 3,4, 5, 6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	18
2	<i>Cynicism/De personalizati on</i>	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	18
3	<i>Inefficacy/Re duced Personal Accomplishm ent</i>	37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44,45	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54	18
<b>Total</b>				<b>54</b>

### 2) Skala *Self efficacy*

Skala *self efficacy* memiliki total 24 aitem pertanyaan yang digunakan untuk mengukur *self efficacy* pada individu. Skala ini disusun didasarkan pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Bandura (1997). Sebaran aitem skala kualitas hidup pada penelitian ini antara lain, sebagai berikut:

**Tabel 5. Sebaran aitem skala *Self Efficacy***

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Tingkat ( <i>Level</i> )	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2	Keluasan ( <i>Generality</i> )	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
3	Kekuatan ( <i>Strength</i> )	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
<b>Total</b>				<b>24</b>

### 3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Tahapan yang dilakukan selanjutnya oleh peneliti adalah mengujicobakan alat ukur untuk mengetahui nilai reliabilitas dan daya beda aitem. Pelaksanaan uji coba instrumen ukur dilakukan antara tanggal 11 Oktober 2022 sampai 31 Oktober 2022 dengan jumlah 130 responden. Sampel ujicoba yang dilibatkan dalam ujicoba skala ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah melakukan praktikum. Saat tanggal pelaksanaan ujicoba alat ukur kondisi Kampus UNISSULA sudah mulai menerapkan system belajar luring namun terkadang beberapa dosen masih menerapkan sistem belajar daring, dikarenakan pasca *pandemic Covid-19* sehingga proses pengisian skala *academic burnout* dan skala *self efficacy* dilakukan secara *online* dengan bantuan *booklet* dan *google form* pada link berikut: <https://forms.gle/QxDQN3tzvEj5ViLo9>. Penyebaran skala ujicoba dilakukan melalui *group Whatsapp* kelas dan angkatan serta peneliti mengirim skala ujicoba secara mandiri ke pada para responden.

Setelah itu, dari data hasil pengisian alat ukur yang terkumpul, peneliti melakukan *skoring* sesuai dengan ketentuan dan melakukan olah data guna mengetahui nilai reliabilitas serta daya beda aitem skala tersebut menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic* versi 21.0.

#### B. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dilaksanakan untuk melihat perbedaan sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut yang dapat diukur ataupun tidak dapat diukur. Daya beda aitem bisa dikatakan tinggi apabila memiliki nilai koefisien korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,3$  dan apabila jumlah aitem berdaya beda tinggi tidak sesuai yang peneliti inginkan maka bisa dipertimbangkan untuk menurunkan kriteria nilai koefisien korelasi aitem total menjadi  $r_{ix} \geq 0.25$  (Azwar, 2015). Koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total yang diperoleh dilakukan melalui analisis menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic* versi 21.0. Berdasarkan hasil analisis perhitungan daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Skala *Academic Burnout*

Berdasarkan uji daya beda aitem yang dilakukan dengan analisis product moment terhadap 54 aitem diperoleh 48 aitem yang memiliki daya beda tinggi. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan yakni  $r_{ix} \geq 0,25$ . Koefisien korelasi dengan daya beda aitem tinggi bergerak antara 0,330 sampai 0,895 dan aitem dengan daya beda aitem rendah bergerak antara -0,074 sampai 0,202. Estimasi reliabilitas *alpha cronbach* dari 49 aitem tersebut yakni sebesar 0,977. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa skala *academic burnout* dalam penelitian ini reliabel atau dapat mengukur variabel yang ingin diukur. Berikut merupakan sebaran aitem setelah dilakukan uji coba:

**Tabel 6. Sebaran aitem skala *academic burnout* berdaya beda tinggi**

No	Aspek – aspek <i>Academic Burnout</i>	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Exhaustion</i> (kelelahan)	1, 2, 3, 4, 5,	10, 11, 12, 13, 14,	18
		6*, 7, 8, 9	15, 16, 17, 18	
2	<i>Cynicism/Depersonalization</i>	19, 20, 21, 22,	28, 29*, 30*, 31,	18
		23, 24, 25, 26,	32, 33, 34, 35*,	
3	<i>Inefficacy/Reduced Personal Accomplishment</i>	27	36	18
		37, 38, 39, 40,	46, 47, 48, 49, 50,	
		41, 42, 43,	51, 52, 53*, 54	
		44*, 45		
		<b>Total</b>		<b>54</b>

Keterangan: (\*) = Aitem yang berdaya beda rendah

### 2. Skala *Self Efficacy*

Berdasarkan uji daya beda aitem yang dilakukan dengan analisis product moment terhadap 24 aitem diperoleh 21 aitem yang memiliki daya beda tinggi. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan yakni  $r_{ix} \geq 0,25$ . Koefisien korelasi dengan daya beda aitem tinggi bergerak antara 0,545 sampai 0,890 dan aitem dengan daya beda aitem rendah bergerak antara 0,002 sampai 0,185. Estimasi reliabilitas *alpha cronbach* dari 21 aitem tersebut yakni sebesar 0,955. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa skala *self efficacy* dalam penelitian ini reliabel atau dapat mengukur variabel yang ingin diukur. Berikut merupakan sebaran aitem setelah

dilakukan uji coba:

**Tabel 7. Sebaran aitem skala *self efficacy* berdaya beda aitem tinggi**

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Tingkat (Level)	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2	Keluasan (Generality)	9,10,11,12	13*,14*,15,16*	8
3	Kekuatan (Strength)	17,18,19,20	21,22,23,24	8
<b>Total</b>				<b>24</b>

Keterangan: (\*) = Aitem yang berdaya beda rendah

### 3. Penomoran Ulang

Hasil uji coba alat ukur telah dilakukan, sehingga didapatkanlah aitem berdaya beda rendah dan berdaya beda tinggi. Aitem yang memiliki daya beda rendah akan dieliminasi dan aitem yang berdaya beda tinggi akan digunakan untuk penelitian. Berikut adalah susunan penomoran ulang yang akan digunakan pada skala *academic burnout* hidup dan skala *self efficacy*.

**Tabel 8. Sebaran aitem penomoran ulang skala *academic burnout* untuk penelitian**

No	Aspek – aspek <i>Burnout Academic</i>	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Exhaustion</i> (kelelahan)	1, 2, 3, 4, 5, 7(6), 8(7), 9(8)	10(9), 11(10), 12(11), 13(12), 14(13), 15(14), 16(15), 17(16), 18(17)	17
2	<i>Cynicism/Depersonalization</i>	19(18), 20(19), 21(20), 22(21), 23(22), 24(23), 25(24), 26(25), 27(26)	28(27), 31(28), 32(29), 33(30), 34(31), 36(32)	15
3	<i>Inefficacy/Reduced Personal Accomplishment</i>	37(33), 38(34), 39(35), 40(36), 41(37), 42(38), 43(39), 45(40)	46(41), 47(42), 48(43), 49(44), 50(45), 51(46), 52(47), 54(48)	16
<b>Total</b>				<b>48</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru

**Tabel 1. Sebaran aitem penomoran ulang skala *self efficacy* untuk penelitian**

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Tingkat ( <i>Level</i> )	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2	Keluasan ( <i>Generality</i> )	9, 10, 11, 12	15(13)	5
3	Kekuatan ( <i>Strength</i> )	17(14), 18(15), 19(16), 20(17)	21(18), 22(19), 23(20), 24(21)	8
<b>Total</b>				<b>21</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru

### C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 10 sampai 24 November 2022 yang dilakukan pada sebagian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang sedang melakukan praktikum dengan jumlah sebar penelitian berjumlah 190 skala dan terisi sebanyak 190 skala dengan total 69 aitem pernyataan. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara peneliti membagikan skala secara online melalui grup whatsapp per angkatan dan personal by WA, dimana peneliti membagikan link *google form* [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfgce5DeXjs6U6B2pZ\\_o9Er2JYgtqo9QRt1PE60p5TdakIKPg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfgce5DeXjs6U6B2pZ_o9Er2JYgtqo9QRt1PE60p5TdakIKPg/viewform?usp=sf_link).

**Tabel 9. Uraian Pelaksanaan Penelitian**

No	Tanggal	Kelas	Jumlah
1.	10-17 November 2022	A dan B	90 Mahasiswa
2.	18-24 November 2022	C dan D	100 Mahasiswa
Total			190

**Tabel 10. Data Demografi Penelitian**

Karakteristik	Frekuensi	Total
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	40	190
2. Perempuan	150	
Usia		
1. 19 Tahun	4 Orang	190
2. 20 Tahun	96 Orang	
3. 21 Tahun	90 Orang	

## D. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

Sebelum dilakukannya analisis data, uji asumsi dilakukan pada setiap variabel dengan menggunakan SPSS versi 21 *for windows* yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji ini dilaksanakan guna mengidentifikasi data dari setiap variabel yang diteliti itu normal atau tidak. Pedoman standarisasi yang dipakai yaitu apabila variabel penelitian ( $p > 0,05$ ) yang artinya menunjukkan normal, serta sebaliknya jika ( $p < 0,05$ ) menunjukkan variabel penelitian yang tidak normal. Uji normalitas sebaran penelitian ini dilaksanakan dengan cara uji normalitas residual yang menghasilkan data *unstandardized residual* kemudian dianalisis dengan teknik *One-Sample Kolmogorof-Smirnov Test* dalam SPSS 21 *for windows*.

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

	N	Mean	Standar deviasi	Test Statistic	Sig.	p	Ket.
<i>Academic Burnout</i>	190	118,12	18,699	0,65	0,392	>0,05	Normal
<i>Self Efficacy</i>	190	79,74	9,570	0,107	0,026	<0,05	Tidak Normal

Hasil uji normalitas diketahui jika variabel *academic burnout* mempunyai nilai test statistic 0,65 dengan taraf signifikansi 0,392 ( $p > 0,05$ ), ini membuktikan jika variabel *academic burnout* terdistribusi normal. Data selanjutnya dalam variabel *self efficacy* mempunyai nilai *test statistic* 0,107 dengan taraf signifikansi 0,026 ( $p < 0,05$ ), artinya data terdistribusi tidak normal.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas ditujukan untuk mengetahui hubungan pada setiap variabel dan mengetahui variabel tersebut memiliki hubungan yang *linier*

atau tidak berhubungan secara Flinier. Data yang terkumpul diujikan menggunakan uji linear dengan bantuan program SPSS *for windows versi* 21. Data dapat dikatakan linear apabila memiliki tingkat taraf signifikansi  $\leq 0,05$  (Priyanto, 2016).

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel *self efficacy* dengan *academic burnout* diperoleh nilai Deviation  $F_{\text{linear}}$  sebesar 2,256 dengan taraf signifikansi (sig) 0,000 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data distribusi variabel *academic burnout* dengan *self efficacy* pada penelitian ini tidak terdistribusi secara garis lurus (*Linear*).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji *Product Moment*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan hasil uji *product moment* diperoleh koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0,763 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin tinggi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa.

## 3. Deskripsi Variabel Penelitian

Tahap ini bertujuan menggambarkan deskripsi skor skala pada subjek serta menjelaskan kondisi subjek mengenai setiap variabel yang sedang dipelajari peneliti. Model distribusi normal digunakan untuk kategorisasi subjek pada penelitian ini yang bertujuan untuk membagi subjek ke dalam kelompok yang bertingkat pada setiap variabel yang dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor		Kategorisasi	
$\mu + 1.5 \sigma$	<	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	< X ≤	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	< X ≤	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	< X ≤	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	≤	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

$\mu$  : Mean hipotetik

$\sigma$  : Standar deviasi hipotetik

**a. Deskripsi Data Skor Skala *Academic Burnout***

Skala *academic burnout* memiliki 48 aitem yang berdaya beda tinggi dengan rentang skor 1-5. Skor terkecil yaitu 48 (48x1) dan skor terbesar yaitu 240 (240x5). Rentang skor skala ini sebesar 192 (240-48) yang kemudian dibagi dalam enam deviasi standar, maka nilai standar deviasi hipotetik sebesar 32 (240-48:6) serta *mean* hipotetik 144 (240+48:2). Berikut adalah deskripsi skor skala:

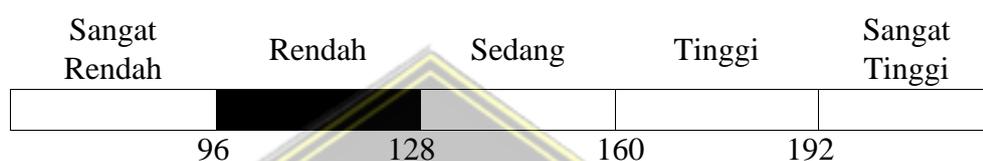
**Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Academic Burnout***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	74	48
Skor Maksimum	157	240
Mean (M)	118,12	144
Standar Deviasi (SD)	18,699	32

**Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala *Akademic Burnout***

Norma		Kategorisasi		F	Prosentase
192	<	X	Sangat Tinggi	0	0
160	< X ≤	192	Tinggi	0	0
128	< X ≤	160	Sedang	60	31,6
96	< X ≤	128	Rendah	107	56,3
X	≤	96	Sangat Rendah	23	12,1
<b>Total</b>				<b>190</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi didapat bahwa subjek pada penelitian ini mendapat skor sangat rendah pada *academic burnout* dengan jumlah subjek 23 presentase sebesar 12,1%, sedangkan kategori rendah jumlah subjek 107 dengan presentase 56,3%, pada kategori sedang jumlah subjek 60 dengan presentase 31,6% dan tidak adanya subjek yang mendapat skor tinggi dan sangat tinggi. Rentang skor *academic burnout* sebagai berikut:



**Gambar 1. Rentang skor *academic burnout***

**b. Deskripsi Data Skor Skala *Self Efficacy***

Skala *self efficacy* memiliki 21 aitem yang mempunyai daya beda tinggi dengan rentang skor 1-5. Skor terkecil adalah 21 ( $21 \times 1$ ) dan skor terbesar 105 ( $21 \times 5$ ) dengan rentang skor sebesar 84 ( $105 - 21$ ) yang kemudian dibagi dalam enam deviasi standar, sehingga diperoleh nilai standar deviasi hipotetik yaitu 14 ( $(105 - 21) : 6$ ) serta *mean* hipotetik sebesar 63 ( $(105 + 21) : 2$ ). Berikut adalah deskripsi skor skala:

**Tabel 15. Deskripsi Skor Skala *Self Efficacy***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	60	21
Skor Maksimum	105	105
<i>Mean</i> (M)	79,74	63
Standar Deviasi (SD)	9,57	14

**Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala *Self Efficacy***

	Norma	Kategorisasi	F	Prosentase	
84	< X	X	Sangat Tinggi	42	22,1
70	< X ≤	84	Tinggi	122	64,2
56	< X ≤	70	Sedang	26	13,7
42	< X ≤	56	Rendah	0	0
X	≤	42	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>			<b>190</b>	<b>100 %</b>	

Berdasarkan kategorisasi yang didapat menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mendapat skor sedang pada skala *self efficacy* dengan jumlah subjek 26 presentase sebesar 13,7%, sedangkan kategori tinggi jumlah subjek 122 presentase sebesar 64%, kategori sangat tinggi jumlah subjek 42 presentase sebesar 22,1% dan tidak adanya subjek yang mendapat skor rendah dan sangat rendah. Rentang skor *self efficacy* sebagai berikut:



**Gambar 2. Rentang skor *self efficacy***

### E. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *product moment* diperoleh hasil koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar -0,763 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang mengindikasikan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima, yakni terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin tinggi *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yang menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki korelasi secara signifikan dengan *academic burnout* dan kedua variabel tersebut memiliki korelasi negatif (Ugwu dkk, 2013). Ugwu, dkk (2013) juga memberi saran kepada

mahasiswa agar mempunyai *self efficacy* supaya mampu menjaga diri dari potensi *academic burnout*. Pernyataan ini juga menyatakan bahwa mahasiswa akan rentan terhadap *academic burnout* dan memiliki kemampuan yang kurang dalam penyesuaian diri ketika mahasiswa tidak mempunyai *self efficacy* cukup memadai. Mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* baik dapat mencapai maupun melakukan banyak alternatif kegiatan pada saat kurang mampu meraih suatu kesuksesan.

Perbandingan subjek penelitian pada kategorisasi *self efficacy* lebih banyak pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 64,2% dari total sebanyak 190 responden sedangkan untuk *academic burnout* lebih banyak menempati posisi kategori rendah dengan presentase sebesar 56,3% dari total sebanyak 190 responden. Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung memiliki dampak terhadap mereka dalam penentuan tujuan, respon emosional, upaya, penyesuaian diri, dan ketahanan sehingga akan terasa nyaman, lebih tenang dalam menghadapi tantangan yang sulit dalam bidang akademik. Sebaliknya mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah memiliki kecenderungan menganggap permasalahan lebih sukar dari yang sebenarnya, lebih rentan terhadap stres, dan depresi serta memiliki kemampuan yang kurang mampu dalam pemecahan masalah. Uraian tersebut menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki peran dalam membuat level *academic burnout* menjadi lebih rendah (Rachmah, 2016).

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan kelemahan selama proses penelitian berlangsung, antara lain:

1. Metodologi dalam pengambilan sampel yang sulit dilakukan pada saat penelitian akibat *era new normal* karena terdapat perubahan jadwal mata kuliah yang terkadang masih *online*.
2. Uji coba skala penelitian dilakukan pada subjek yang telah melakukan praktikum.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti dapat menarik kesimpulan, yakni terdapat adanya hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang bersifat negatif. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah *academic burnout* yang di alami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin tinggi *academic burnout*.

#### B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Harapannya adalah mahasiswa mampu mempertahankan tingkat *self efficacy* yang tinggi dengan cara mempertahankan penetapan tujuan, respon emosional, upaya, penyesuaian diri, dan ketahanan sehingga mereka lebih tenang pada saat menghadapi kesulitan dalam bidang akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kesimpulan dan hasil dari penelitian, peneliti mencoba mengusulkan saran kepada peneliti selanjutnya, antara lain:

- a. Peneliti menentukan jadwal mahasiswa yang akan dijadikan subjek penelitian terlebih dahulu dan menyesuaikan jadwal dengan kegiatan subjek sambil berkoordinasi dengan pihak yang terkait.
- b. Peneliti selanjutnya, disarankan untuk bisa melakukan spesifikasi terhadap subjek penelitian, misalnya *academic burnout* ditinjau jenis kelamin.
- c. Untuk mempelajari variabel *academic burnout*, peneliti memberi saran untuk menerapkan metode penelitian kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah yang sedang diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, 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* 2019, Vol. 16, Page 707, 16(5), 707.
- 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.
- Ashsari, N. (2022). Hubungan antara academic self-efficacy dengan academic burnout pada siswa kelas xii di sman 4 surakarta. (*Skripsi Sebelas Maret University, 2022*). diakses dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/88726/Hubungan-antara-Academic-Self-Efficacy-dengan-Academic-Burnout-pada-Siswa-Kelas-XII-di-SMAN-4-Surakarta>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman
- Bandura, A. (1997). *Social learning theories*. New Jersey. Englewood. Cliffs. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press
- 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.
- Cherry, K. (2020). *Self-efficacy and why believing in yourself matters*. VeryWellMind.
- Da Silva, R. M., Goulart, C. T., Lopes, L. F. D., Serrano, P. M., Costa, A. L. S., & de Azevedo Guido, L. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities-an analytic study. *BMC Nursing*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6955-13-9>
- Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., & Montalbán, F. M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 18, 158–164.

- Fadlan, Z. (2019). *Hubungan problem focused coping dengan academic stress pada siswa kelas x sma negeri unggul binaan kabupaten bener meriah*. 30. (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh)
- Fitriana, Q. A. (2013). Peran kecenderungan kepribadian neuroticism dan problem focused coping dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Folkman, S., & RS Lazarus. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A.N., Imelia, L & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung. *MEDIAPSI*, 7(1), 17–26.
- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2015). Burnout and mental health in swiss vocational students: the moderating role of physical activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63–74. <https://doi.org/10.1111/JORA.12097>
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2013). *Teachers managing stress & preventing burnout*. London: Routledge.
- Greenhaus, J., & Callanan, G. (2006). *Encyclopedia of career development* (Vol. 1). Sage
- HJ Yang. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical–vocational colleges. *International Journal of Educational*, 24, 283–301.
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the maslach burnout inventory-student survey in China. *Psychological Reports*, 105(2), 394–408.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/CSD.2003.0028>
- Jimé nez-Ortiz, J., Islas-Valle, R., Jimé nez-Ortiz, J., Pé rez-Lizárraga, E., Hernández-Garc ía, M., González-Salazar, F., & González Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journals.Sagepub.Com*, 47(9), 4251–4259.
- Katsifaraki, Maria, Tucker, P. (2013). Alexithymia and burnout in nursing students. *Journal of Nursing Education*. 52(11), 627-633
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208–214.

- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Wiley Online Library*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kurniati, F. (2012). *Hubungan antara stres dengan burnout pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Doctoral dissertation, universitas islam negeri maulana malik ibrahim, malang) diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id>.
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207–213.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- M Farahani Hosseinabadi. (2016). Academic burnout: a descriptive-analytical study of dimensions and contributing factors in nursing students. *Austin J Nurs Health Care* . <http://eprints.qums.ac.ir/6391/>
- Maidisanti, R. R. (2018). Hubungan antara self-efficacy dan burnout pada anggota polisi satnarkoba Polresta Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*, 3(1), 14–14. <https://doi.org/10.22437/JPJ.V3I1.6368>
- Maslach, C. (2003). *Burnout: the cost of caring*. Malor Books.
- Maslach, Christina., & Leiter, M. P. (2008). *The truth about burnout : how organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maslach, Christina, Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Musabiq, S., & Isqi, K. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Nuzulia, S. (2010). *Dinamika stress kerja, self efficacy dan strategi coping*. Semarang.UNDIP.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/00346543066004543>
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: theory, research, and applications*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Psikologi, F. (2018). *Buku panduan akademik*. Fakultas Psikologi Unissula. [www.fpsi.unissula.ac.id](http://www.fpsi.unissula.ac.id)

- Rachmah, D. N. (2016). Hubungan self efficacy, coping stress dan prestasi akademik. *Jurnal Ecopsy*, *1*(1), 7–14. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/477>
- Rana, H. (2016). Impact of student's burnout on academic performance/achievement. *Pollster Journal of Academic*, *03*, 2411–2259.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan edisi kedua*. Kencana Prenada Media Group.
- 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>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung. Alfabeta.
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis tingkat kelelahan pembelajaran daring dalam masa Covid-19 dari aspek beban kerja mental. In *Techno-Socio Ekonomika* (Vol. 13, Issue 2). <http://183.91.79.105/index.php/techno-socio-ekonomika/article/view/426>
- Tajeri Moghadam, M., Abbasi, E., & Khoshnodifar, Z. (2020). Students' academic burnout in Iranian agricultural higher education system: the mediating role of achievement motivation. *Heliyon*, *6*(9). <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2020.E04960>
- Ugwu, F., Onyishi, I., Symposium, W. T.-T. A., & 2013, U. (2013). Exploring the relationships between academic burnout, self-efficacy and academic engagement among Nigerian college students. *The African Symposium: An Online Journal of the African Educational Research Network Not*, *13*, 2.
- Victoriana, E. (2012). *Studi kasus mengenai self-efficacy untuk menguasai mata kuliah psikodiagnostika umum pada mahasiswa magister profesi psikologi di universitas "x." Fakultas psikologi universitas kristen maranatha*. Universitas Kristen Maranatha, Bandung.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, *46*(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/S11162-004-4139-Z>
- 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. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2007.04.010>