

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang harus terlebih dahulu mempersiapkan dirinya melalui pendidikan agar dapat bersaing dengan orang lain di sekolah, masyarakat, bangsa, bahkan mancanegara. Salah satu elemen kunci yang mendorong seseorang untuk berhasil mengatasi masalah kehidupan adalah pendidikan tinggi (Shkullaku, 2013). Setiap orang berhak atas pendidikan, yang meliputi pendidikan di SD, SMP, SMA/SMK, dan Perguruan Tinggi.

Belajar di perguruan tinggi juga merupakan suatu pekerjaan yang berat yang menuntut upaya yang tidak sedikit. Mahasiswa dituntut untuk terlibat dalam berbagai kegiatan belajar, termasuk memilih strategi belajar, membangun kebiasaan belajar, mengatur waktu belajar, menghadiri kelas secara teratur, memilih kursus yang sesuai, membaca buku yang biasanya ditulis dalam bahasa asing, meneliti berbagai teori dan topik, penulisan laporan, dan kegiatan lainnya (Rahmi, 2008). Perguruan tinggi juga harus mampu menghasilkan lulusan yang berkualitas, cakap, dan terampil di bidangnya. (Dewi & Sudiantara, 2015).

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan -mahasiswa sebagai mereka yang menempuh pendidikan tinggi (Depdiknas, 2005). Mahasiswa adalah kaum intelektual yang saat ini sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan diharapkan suatu saat akan menjadi pemimpin masyarakat, pemerintahan, atau profesional (Wijaya, 2016). Selain itu, mahasiswa adalah

seseorang yang terdaftar dan belajar pada satu jenis pendidikan tinggi, yang meliputi bidang akademik, politeknik, sekolah menengah, institut, dan universitas (Takwin, 2008).

Di perguruan tinggi, berbagai persyaratan ditempatkan pada mahasiswa selama proses pembelajaran dalam upaya mempersiapkan mereka untuk lingkungan kerja nantinya (Arlinkasari & Akmal, 2017). Mahasiswa harus memenuhi berbagai persyaratan yang berbeda dengan SMA, di mana kelulusan di tingkat SMA/SMK hanya bergantung pada keikutsertaan dalam belajar dan lulus ujian nasional. Namun, ini berbeda dengan tuntutan yang dihadapi siswa; Tuntutan ini lebih ketat dan mencakup kebutuhan siswa untuk dapat menyelesaikan tugas kuliah mereka dalam kerangka waktu yang ditentukan.

Setiap mahasiswa harus menyelesaikan proses yang sangat menantang untuk mendapatkan gelar sarjana, salah satunya adalah menyelesaikan tugas akhir, khususnya skripsi. Mahasiswa diharapkan untuk menyelesaikan skripsi mereka sesegera mungkin. Menurut Puspitaningrum (2018), siswa mendapat tekanan untuk menyelesaikan pendidikan secepatnya dari orang tua, guru, teman, bahkan dirinya sendiri. Dengan demikian, menulis skripsi mungkin menguras sumber daya mental dan fisik mahasiswa. Banyaknya persyaratan ini memotivasi setiap mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi secepatnya dan segera menerima gelar sarjana. Namun, setiap mahasiswa yang menulis skripsi sebenarnya menghadapi banyak kesulitan dan hambatan.

Salah satu tantangan yang dihadapi setiap mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah kesulitan dalam memilih topik atau judul skripsi, kesulitan dalam mencari literatur atau bahan kajian, perasaan cemas saat berbicara dengan dosen pembimbing, perasaan lelah karena belum selesainya revisi. , perasaan bahwa topik skripsi tidak lebih unggul dari yang lain, perasaan bingung untuk memulai pekerjaan, perasaan kurang fokus dalam mengerjakan tugas, perasaan tidak puas dengan pekerjaannya, dan perasaan tidak cukup mengerjakan. (Darmono dan Hasan, 2005).

Temuan ini mendukung penelitian Julita (2015), yang menemukan bahwa tantangan yang dihadapi mahasiswa saat menulis skripsi terutama berasal dari dua faktor internal: kesulitan memilih topik atau judul untuk skripsi, dan kurangnya minat atau dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi. Menemukan buku atau bahan belajar dapat menjadi tantangan, dan berinteraksi dengan dosen pembimbing yang membuat mahasiswa merasa cemas.

Dalam situasi ini, mahasiswa yang mengerjakan skripsi seringkali rentan terhadap rasa lelah dan stres dengan tugas-tugas mereka, yang dapat mengakibatkan kelelahan dan kejenuhan, yang dalam studi psikologi dikenal sebagai *Academic Burnout* (Hu & Schaufeli, 2009). Menurut Yang (2004), kejenuhan akademik mengacu pada stres, beban, atau elemen psikologis lainnya yang dihasilkan dari partisipasi siswa dalam proses pembelajaran, yang mengakibatkan kondisi kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan emosi kinerja pribadi yang rendah.

Yang (2004) mengidentifikasi tiga aspek dari *academic burnout*, antara lain: (1) kelelahan emosional, yang disebabkan oleh tuntutan emosional dan psikologis yang berlebihan dan sering terjadi bersamaan dengan emosi ketegangan dan ketidakpuasan. (2) Tidak suka belajar atau sinisme, yang menunjukkan ketidakpekaan atau sinisme terhadap tugas yang ada. Apatisme atau ketidaktertarikan seorang siswa terhadap pekerjaan akademik, kewajiban, dan tanggung jawab mereka adalah definisi lain dari sinisme. (3) Berkurangnya motivasi untuk berprestasi, juga dikenal sebagai rasa kompetensi yang lebih rendah, terjadi ketika seseorang menunjukkan kecenderungan untuk menilai diri sendiri secara negatif.

Berdasarkan data yang dipaparkan oleh Rad, Shomoossi, Rakhshani, dan Sabzevari (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *-Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran*, di China terdapat 86,6% mahasiswa mengalami stres akademik parah hingga menyebabkan *Academic Burnout*, sementara di Iran, mahasiswa kedokteran yang mengalami *Academic Burnout* sebanyak 76,8% dan stres berat sebanyak 71,7% yang disebabkan karena kekhawatiran tentang masa depan, khawatir melukai pasien, ketidakmampuan dalam melakukan teknis medis dan harapan yang tinggi dari keluarga dan di Eropa, sebanyak 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *Academic Burnout*, dimana mahasiswa merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas mahasiswa dan memiliki kecenderungan untuk berhenti bekerja. Mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia yang mengalami *academic burnout* sebanyak 54,4%.

Berdasarkan data yang paparkan oleh Puspitaningrum (2018) bahwa mahasiswa mengalami gejala *Academic Burnout* pada tingkat sedang sebanyak 27 mahasiswa atau sebesar 38% dan 20 mahasiswa pada tingkat tinggi atau sebesar 28,2%. sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *Academic Burnout* tingkat sedang sebesar 61,25%.

Peneliti melakukan wawancara di salah satu perguruan tinggi di Sumatera Utara yaitu di Universitas HKBP Nommensen Medan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dari hasil wawancara tersebut ada beberapa kesulitan yang dialami mahasiswa yang berada di tingkat akhir atau sedang menyusun skripsi, yaitu seperti kesulitan dalam mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi . Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering sekali mengalami kelelahan emosional ,berikut ini hasil wawancara penelitian kepada A (2022), R (2022) dan kepada D (2022) mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

“semenjak masuk semester akhir ini saya merasa memang benar berat banget tantanganya apalagi yang mau menyusun skripsi ,pusing stress dan lelah juga karena semenjak menyusun skripsi saya itu tidur gak pernah teratur lebih banyak gak tidur,sehingga emosi saya gak terkontrol kaya sering marah-marah gak jelas ,mau ngerjain tapi gak tau apa yang mau dikerjakan suka binggung sendiri dan akhirnya banyakan diam dan gak tau mau ngapain..”

(A, 21 Februari 2022)

“aku itu pernah kelelahan dalam mengerjakan setiap tugas perkuliahan pernah sampai udah marah ,emosi yang tidak terkontrol gara gara aku kesulitan untuk mengerjakan tugas dari perkuliahan yang terkadang ada tugas yang sangat sulit yang buat aku marah dan aku juga pernah merasa capek untuk mengerjakan tugas –tugas yang sulit belum lagi tugas kelompok dan individu terustuntutan buat mengerjakan skripsi.apalagi antara perkuliahan dan organisasi apalagi kebetulan saya itu anak organisasi yang dimana saya sulit untuk mengatur waktu nya,yang dimana harus beriringan gak boleh timbang tindi antar organisasi dan perkuliahan, sampai pernah aku merasa memang benar benar lelah dan capek banget apalagi dah di semester akhir rasanya memang benar capek dan lelah baik secara mental dan fisik kalau mental ya kaya pikiran yang gak bisa tenang dan kalau fisik pola tidur yang tentu dan kebanyakan gak tidur terus pola makan yang turun”

(R, 22 Februari 2022)

“wah kalau ditanya dengan lelah pasti lelah banget,capek stress,dan mood yang gak stabil,memang benar lah inilah puncak dimana semua rasa lelah,capek ,stress dan mood bercampur aduk semenjak semestire akhir ini aku itu hampir setiap hari marah-marah apalagi kalau di suruh bimbingan dan judul gak pernah di ACC sudahlah sampai rumah hanya bisa diam dan gak peduli lingkungan di rumah,nah pernah bimbingan ke dua judul dah di ACC terus di suruh masuk ke bab I nah dibab satu ini udah ada 8 kali aku revisi selalu dicoret-coret gak tau lagi aku dimana salah nya apa yang mau di perbaiki dah literatur susah kali didapat jurnal ya pun ga ada yang sama persis dengan judul sudah lah capek mau nyerah tapi sayang kasihan lihat orang tua”

(D, 21 Februari 2022).

Menurut hasil wawancara, mahasiswa merasa lelah secara fisik dan mental dari jadwal sibuk mereka, termasuk harus mengikuti kegiatan perkuliahan, kemudian kegiatan organisasi, dan bagi sebagian mahasiswa, melanjutkan pekerjaan. Siswa juga merasa tidak mampu mengendalikan keadaan emosinya, yang membuat mereka merasa kurang peduli terhadap orang lain dan mampu mengungkapkan emosinya kepada orang lain. Akibatnya, adalah normal bagi mahasiswa yang mengalami *Academic Burnout*.

Peneliti melakukan survey awal kepada 31 orang mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi. Survey dilakukan mulai tanggal 05 April 2022. mahasiswa yang mengisi dari Fakultas Psikologi, Fakultas Pertanian, dan Fakultas Ekonomi yang sedang mengerjakan skripsi. Dari survey yang telah dilakukan, didapatkan hasil beberapa hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi, antara lain , mahasiswa yang sering sedih, mudah putus asa ketika mencari bahan /buku serta jurnal untuk teori penelitian ,mahasiswa yang merasa tertekan secara emosional dan suka menyendiri selama mengerjakan revisi skripsi 86,5 % .

Menurut survei yang dilakukan, mahasiswa yang sedang menulis skripsi merasa kesulitan untuk mengerjakannya, yang menyebabkan kelelahan emosional. Mahasiswa ini merasa sedih saat menulis atau mengerjakan skripsi mereka, lebih suka bekerja sendiri, sering sakit kepala, dan sering merasa putus asa. Meskipun merasa terkuras secara emosional dan tidak dapat menemukan bahan penelitian atau buku, mahasiswa masih termotivasi untuk menyelesaikan skripsi mereka walaupun mereka mengalami *Academic Burnout*.

Menurut Maslach dkk. (2001) *academic burnout* terdiri dari 2 faktor yaitu faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional meliputi karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan dan karakteristik organisasi. faktor individual terdiri dari karakteristik demografis, karakteristik kepribadian dan sikap kerja. Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) terdapat faktor kepribadian individu yang dapat membuat individu terhindar dari *Academic Burnout* yaitu *self efficacy*. Zajacova, Lynch, & Espenshade (2005)

menyebutkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian ataupun mengerjakan tugas.

Bandura (2008) mendefinisikan bahwa *-self efficacy* adalah kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, namun berkaitan dengan keyakinan ataupun kepercayaan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki sebarang besarnya.

Keyakinan-keyakinan dalam diri mempengaruhi bagaimana manusia berfikir, merasa, memotivasi diri dan bertindak, *self efficacy* menjadi faktor penentu tindakan individu melalui proses kognitif yang berperan sebagai mediator *self efficacy* dengan jalan mempengaruhi manusia mengkonstruksi serta menyusun scenario yang berguna untuk kondisi di masa depan, manusia memotivasi diri mereka dan mengarahkan perilaku mereka melalui pemikiran masa depan (motivasional), efektif berperan memantapkan diri dalam menghadapi tantangan, dan selektif adalah perilaku memilih yang dipengaruhi oleh keyakinan akan kemampuan dari (Bandura, 1997).

Bandura (1995) mengatakan individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan motivasi dan kegigihannya dalam menguasai tugas akademik yang menantang dan mendorong dirinya untuk menggunakan usaha yang efisien dalam memperoleh pengetahuan dan kemampuan. *self efficacy* membuat mahasiswa tidak mudah untuk menyerah saat menghadapi masalah atau pun tantangan karena mahasiswa memiliki rencana dan solusi untuk menyelesaikannya (Rahmati, 2015). Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan tenang dalam

menghadapi tugas dan aktivitas yang dianggap sulit memiliki motivasi, memiliki sikap tekun dan stabilitas yang tinggi sehingga tidak rentan terkena stres yang mengakibatkan *academic burnout*, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menunjukkan kesungguhan serta motivasi yang tinggi untuk maju belajar, dan berprestasi (Naderi et al., 2018). Sebaliknya mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah akan menghadapi tugas dan aktivitas yang dianggap sulit dengan memunculkan rasa cemas, rasa tertekan, stres dan memiliki wawasan yang rendah tentang bagaimana cara untuk dapat memecahkan masalah yang membuat individu stres (Rahmati, 2015).

Maka dari itu pentingnya melakukan penelitian ini agar mahasiswa dan mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengetahui bahwa mereka harus memiliki *self efficacy* yang tinggi agar mahasiswa dan mahasiswi terhindar dari *academic burnout* dan mahasiswa juga harus memiliki pemikiran bahwa dia bisa dan mampu untuk menyelesaikan tugas akhir dia sebagai mahasiswa dan memiliki tanggung jawab untuk bisa memberikan yang terbaik dari setiap pekerjaannya terutama dalam pengerjaan skripsi. Adapun manfaat yang didapat nantinya dari penelitian saya ini yaitu penelitian saya akan memberikan sudut pandang yang baik kepada setiap mahasiswa terkhususnya bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi bahwa mengerjakan skripsi tidak lah mudah, dan dapat dikatakan sulit mulai dari judul, bahan literatur dan pengolahan data dari hasil penelitian, tidak jarang mahasiswa yang menyerah, mudah stress, dan akhirnya membiarkan skripsi mereka, hal ini dapat terjadi karena kurangnya keyakinan akan kemampuan yang mahasiswa miliki, mereka tidak yakin dengan diri sendiri untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, maka dari itu manfaat dari penelitian saya untuk memberitahukan

kepada setiap mahasiswa untuk tetap yakin dan percaya akan kemampuan yang mereka miliki sehingga mahasiswa bisa bertanggung jawab dalam tugas akhir dibangku perkuliahan.

Bandura (1997) menyatakan -bahwa terdapat tiga aspek dalam *self efficacy*. Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut : 1)Tingkat Kesulitan (level) dalam aspik ini berkaitan dengan kesulitan siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru kepada setiap individu. 2) Tingkat Kekuatan (Strength) guru melihat kekuatan dan keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu, kekuatan yang dimaksud itu seperti kegigihan dalam belajar ,kegigihan dalam menyelesaikan tugas dan konsisten dalam mencapai tujuan yang diinginkan oleh setiap individu. 3) Generalisasi (Generality) dapat dilihat dari bidang pencapaianindividu seperti penguasaan dalam tugas,penguasaan materi pembelajaran serta cara dalam mengatur waktu belajar dan bekerja.

Berikut ini beberapa hasil wawancara dengan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan mengenai *Self efficacy* dengan *Academic burnout* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tingkat akhir, inisial A berusia 21 tahun, dan inisial R berusia 21 tahun.

“Saya baru mengetahui mengerjakan skripsi memang sangat sulit dan harus memiliki ketelitian dalam mengerjakannya, kadang saya juga merasa sangat sulit bahkan saya selalu mudah lelah ,capek ,terus suka marah-marah dan terkadang mau nangis karena sulit dalam mencari literatur selalu si revisi dan buntu dalam berfikir,namun di balik itu skripsi adalah prasyarat yang harus kita lakukan untuk lulus dan mendapatkan gelar yang kita inginkan, dengan itu saya harus kuat dan harus semangat dalam

mengerjakannya, karna saya ingin mencapai target lulus 4 tahun, dan saya gak mau membebankan uang kuliah lagi kepada orangtua, jadi hal yang harus saya capai yaitu lulus 4 tahun dan semangat dalam menyusun sekarang ini ”

(A, 21 Februari 2022)

“Saya yakin kalau saya pasti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu tentunya, karna itu target utama saya saat ini, walaupun kita tau mengerjakan skripsi ini harus penuh kesabaran dan ketelitian, kadang aku juga ngerasa jenuh banget dalam ngerjainnya tapi aku berfikir lagi cara untuk mencapai targetku saat ini yaa salah satunya ya harus mengerjakan skripsi walaupun kadang revisian itu banyak banget dan gak kunjung kelar revisi ya emang untuk saat ini intinya ya harus semangat untuk mecapai finish”

(R, 22 Februari 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti diatas diketahui bahwa setiap mahasiswa memiliki kemampuan dan keyakinan untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan sungguh-sungguh, walaupun mereka seringkali merasa *academic burnout* (kelelahan dalam belajar) dalam menyelesaikan skripsi tersebut. Hal ini dikarekan ada beberapa mahasiswa universitas HKBP Nommensen medan yang memiliki *self efficacy* yang tinggi walaupun banyak kesulitan yang mereka hadapi , mahasiswa tetap berusah dan bertanggung jawab untuk dapat menyelesaikan tugas akhirnya di bangku kuliah dengan baik.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan Farah dan Djamhoer pada tahun 2010 pada 400 mahasiswa aktif di Kota Bandung yang tersebar di 8 Perguruan Tinggi yang dipilih melalui cluster random sampling dan hasil analisis dengan Koefisien korelasi Spearman adalah $r=0,585$ ($p=0.000$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Efficacy* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa yang artinya individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan tenang dalam menghadapi tugas

dan aktivitas yang dianggap sulit, memiliki motivasi, ketekunan, dan stabilitas yang tinggi sehingga tidak rentan terkena stres dan *academic burnout*, sebaliknya individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menunjukkan kesungguhan serta motivasi yang tinggi untuk maju, belajar, dan berprestasi (Arlinkasari & Akmal, 2017; Orpina & Praha, 2019).

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Orpina dan Prahara (2019) terhadap 60 mahasiswa di Bandung menemukan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self Efficacy* dengan *Academic Burnout* dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0.720$ dan $p = 0.000$. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *Self Efficacy* mempunyai peran penting terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Larengkeng, Gannika dan Kundre (2019), kepada 158 orang mahasiswa yang menemukan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan *Academic Burnout*. Hal ini berarti *self efficacy* memiliki peran terhadap tinggi rendahnya *academic burnout*. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *burnout* yang di alaminya (Pamungkas, 2018). Dari hasil penelitian terdapat 61 responden mahasiswa yang dimana mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 51 responden (83,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 responden (16,4%).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahmati (2014) dalam penelitian yang berjudul "*The Study of Academic Burnout in Students with High and Low level of Self-Efficacy Iran*". kepada 120 mahasiswa yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri tinggi, *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan dari hasil fenomena penelitian sebelumnya ,maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan *Self Efficacy* dan *Academic Burnout* Pada Masa Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalahnya yaitu, Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai ialah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang di peroleh agar dapat menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan psikologi dalam bidang psikologi klinis dan psikologi kepribadian khususnya dalam pembahasan *self efficacy* dan *academic burnout*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat yang di peroleh diharapkan menjadi sumber acuan bagi mahasiswa terutama mahasiswa yang dalam proses pengerjaan skripsi. Dan dapat memberikan gambaran mengenai kontribusi *self efficacy* dan *academic burnout* ketika mengerjakan skripsi

dan peneliti juga akan memberikan sudut pandang kepada mahasiswa bahwa semua yang kita ingin tidak dapat dilakukan dengan baik ,jangan memaksa keinginan idealisme dari diri sendiri yang membuat diri kita sendiri menjadi tertekan yang membuat kita menjadi stres,jangan membuat tuntutan yang berlebihan kepada diri kita sendiri hal itu juga akan membuat kita menjadi tertekan akhirnya kita mengalami *academiv burnout* akibat dari keinginan kita sendiri.dan manfaat dari penelitian memberi tahu bagaimana cara untuk dapat menraliriskan atau mentransfer energi negatif yang membuat kita stres menjadi energi positif yaitu dengan melakukan berdamian dengan diri sendiri dengan cara scaring dengan teman ,mengerjakan dengan senang hati menganggap tugas atau skripsi sebagai tantangan untuk lebih maju dan menikmati setiap proses skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Academic Burnout

2.1.1 Pengertian *Academic Burnout*

Menurut King (2010) — *Burnout* tekanan psikologis yang signifikan yang membuat orang merasa terkuras secara emosional dan tidak termotivasi untuk bekerja. *Burnout* dapat merupakan akibat dari stress kerja yang kronis.

Burnout adalah respons emosional negatif yang terjadi ketika seseorang berada di bawah banyak tekanan di tempat kerja atau dalam lingkungan pendidikan seperti kelas atau sekolah. *Burnout* adalah sindrom psikologis yang dapat menyebabkan kecemasan, keputusasaan, atau bahkan gangguan tidur. Ini terdiri dari kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan kapasitas untuk tugas sehari-hari. (Maslach dan Leiter, 2013).

Academic Burnout menunjukkan kondisi kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan rasa kinerja pribadi yang rendah karena stres, beban, atau elemen psikologis lainnya yang terkait dengan proses pembelajaran yang melibatkan siswa. (Yang, 2004).

Menurut Schaufeli,dkk. (2002) menyatakan *Academic Burnout* mengacu pada memiliki pandangan negatif terhadap tugas kuliah, merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa, dan merasa lelah dari tugas belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Rad, dkk. (2017) bahwa *Academic Burnout* Mahasiswa

mengalami kelelahan emosional akibat kurangnya minat dalam menyelesaikan tugas, kurangnya keinginan, dan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan program akademiknya. Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Barker (2002) mendefinisikan *Academic Burnout* adalah Karena kerasnya belajar, orang merasa lelah, yang membuat mereka sinis terhadap tugas dan membuat mereka merasa tidak kompeten sebagai siswa.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Academic Burnout* Siswa yang bekerja mengalami kelelahan sebagai akibat dari kerasnya proses pembelajaran, yang menyebabkan mereka mengalami depersonalisasi, merasa tidak terpenuhi secara pribadi, dan percaya bahwa mereka tidak kompeten sebagai siswa.

2.1.2 Aspek-Aspek dari *Academic Burnout*

Maslach dan Jackson (1981) menyebutkan tiga indikator burnout, yaitu:

a. Kelelahan emosional

Orang yang mengalami kelelahan emosional melakukannya karena banyaknya tuntutan pekerjaan. Seseorang mungkin mengalami perasaan tertekan, apatis terhadap pekerjaan mereka, ketidakberdayaan, kesedihan, dan keputusasaan dalam dimensi ini, yang membuat mereka sulit untuk menawarkan layanan psikiatri. Selain itu, mereka mudah kesal dan marah tanpa sebab yang jelas.

b. Depersonalisasi

Kelelahan emosional memiliki komponen perkembangan yang disebut depersonalisasi. Depersonalisasi adalah mekanisme koping

yang digunakan orang untuk mengatasi kelelahan emosional (proses mengatasi ketidakseimbangan antara kebutuhan dan keterampilan individu). Depersonalisasi ditandai dengan pandangan negatif, kekasaran, menjaga jarak dari mentor, menghindari situasi sosial, dan kecenderungan untuk tidak peduli dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya.

c. *Reduced Personal Accomplishment*

Maslach menjelaskan adapun *reduced personal accomplishment* ditandai dengan perasaan tidak puas diri, kebosanan dengan pekerjaan atau tanggung jawab seseorang, dan bahkan kehidupan, serta keyakinan bahwa seseorang tidak pernah mencapai sesuatu yang berharga. Hal ini menunjukkan rendahnya tingkat kompetensi diri dan efikasi diri dalam mengerjakan tesis. Rasa bersalah karena tidak menyelesaikan tesis dengan kemampuan terbaiknya menurunkan rasa pencapaian pribadi seseorang.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Maslach, et al., (2001) burnout terdiri dari 2 faktor, yaitu:

- a) Faktor situasional. Pada faktor ini terdapat karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, dan karakteristik organisasi.
 - 1) karakteristik pekerjaan meliputi (a) keragaman keterampilan, yaitu jumlah keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan, (b) identitas tugas, yang merupakan tugas penting dan mengacu pada seberapa besar pengaruhnya. , dan (c) arti tugas.

pekerjaan untuk menguntungkan orang lain (d) Otonomi, yang merupakan karakteristik pekerjaan yang memberikan aturan dan kekuasaan khusus kepada karyawan atas keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan mereka; dan (e) umpan balik, yaitu data yang menginformasikan kepada orang-orang tentang seberapa sukses kinerja kerja mereka telah dicapai saat bekerja.

2) Karakteristik pekerjaan adalah fitur posisi yang dapat diamati dan dinilai berdasarkan output, alat, dan peralatan yang digunakan dalam tugas.

3) Karakteristik organisasi adalah bagaimana suatu lembaga bertindak dan bereaksi terhadap lingkungannya, baik di dalam maupun di luar lembaga.

b) Faktor individual. Faktor ini meliputi karakteristik demografi, karakteristik kepribadian, dan sikap kerja.

1) Ciri-ciri demografi meliputi jenis kelamin, etnis, usia, status perkawinan, dan tingkat pendidikan.

2) Menurut Cherniss dalam Salama (2014), konsep diri rendah yang mengacu pada mereka yang kurang percaya diri dan harga diri merupakan salah satu ciri kepribadian seseorang. Lainnya adalah kebutuhan aktualisasi diri yang terlalu tinggi, yaitu keinginan yang mereka miliki. orang untuk menyadari potensi mereka dan menjadi diri mereka sendiri sepenuhnya (Maslow, 1970), (c) Kecerdasan emosional yang buruk; kecerdasan emosional adalah kemampuan

untuk mengatur dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Kapasitas untuk mengelola hubungan kita dengan orang lain dengan terampil dikenal sebagai kecerdasan emosional. (Goleman, 2003), (d) *locus of control* Di luar upaya untuk mempengaruhinya, eksternalisme adalah gagasan bahwa peristiwa terjadi karena penyebab yang tidak terkait dengan tindakan individu, sedangkan introversi adalah kepribadian tertutup yang membuat orang lebih cenderung memilih diri sendiri atau berinteraksi dengan lebih sedikit orang. (Nur syahrurahmah, 2017), (f) keyakinan akan kemampuan diri oleh Bandura disebut sebagai self efficacy (Bandura dalam Rustika, 2016). Ugwu, dkk. (dalam Arlinkasari & Akmal, 2017) menyarankan agar mahasiswa memiliki *self- efficacy* yang memadai untuk melindungi diri dari potensi *academic burnout*. Konsep *self-efficacy* juga berlaku dalam konteks akademis sehingga dapat disebut juga sebagai *self- efficacy*.

Beberapa penelitian yang dipaparkan Zimmerman (dalam Nugraheni, 2016) mendukung pernyataan Bandura (dalam Nugraheni, 2016), yaitu *self-efficacy* dapat memprediksi pilihan aktivitas, tingkat usaha, seberapa lama bertahan dalam usahanya, dan reaksi emosi. Shankland, dkk. (dalam Rachmah, 2013) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi. Mahasiswa juga menunjukkan kurangnya kecemasan, rendahnya gejala depresi, kepuasan hidup yang lebih besar, dan prestasi akademik yang lebih baik.

3). Sikap kerja adalah cara pandang seseorang terhadap pekerjaannya yang memperhitungkan baik pengalaman kerja positif maupun negatif serta harapannya untuk masa depan. (Kenneth, 1992).

Mempertimbangkan unsur-unsur tersebut di atas, keyakinan diri adalah salah satu unsur yang mempengaruhi *academic burnout*. Keyakinan dalam kemampuan diri oleh Bandura disebut sebagai *self-efficacy* (Bandura dalam Rustika, 2016). Konsep *self-efficacy* juga berlaku dalam konteks akademis sehingga dapat disebut juga sebagai *self-efficacy*. *self-efficacy* didefinisikan sebagai penilaian diri sendiri atas suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan belajar untuk mencapai hasil prestasi berdasarkan jenis pendidikan yang ditentukan (Bandura, 1995).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017) ditemukan hasil uji korelasi antara Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) DENGAN *Self Efficacy* ,Skala yang diperoleh berkoefisien korelasi $r=-0,365$ dengan taraf signifikan $p=<0.00$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self efficacy* dengan *Academic burnout*. Apabila *Self efficacy* pada mahasiswa rendah maka kecenderungan untuk mengalami *Academic burnout* tinggi dan sebaliknya apabila *Self efficacy* tinggi maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* rendah.

2.1.1 Dimensi Academic Burnout

Menurut Yang (2004) dimensi dari academic burnout ada tiga, yaitu:

- a. Tuntutan emosional dan psikologis yang berlebihan adalah penyebab utama kelelahan emosional, yang biasanya muncul bersamaan dengan gejala yang berhubungan dengan ketegangan dan frustrasi.
- b. Kurangnya kepekaan atau sinisme terhadap tugas yang ada disebut sebagai keengganan untuk belajar atau sinisme.
- c. Ketika seseorang menunjukkan kecenderungan terhadap evaluasi diri yang negatif, rasa kompetensi kerja yang berkurang, dan rasa ketidakefektifan yang meningkat, mereka dikatakan memiliki kurangnya dorongan untuk berprestasi atau keinginan yang lebih rendah untuk berprestasi.

2.2 Self Efficacy

2.2.1 Pengertian *Self Efficacy*

Self-efficacy merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep *Self-efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura. *Self-efficacy* adalah ekspektasi - keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dan suatu situasi tertentu (Bandura, 1995).

Menurut Bandura (1995) menyatakan bahwa *self-efficacy* sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan seseorang untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan pendidikan sesuai dengan jenjang pendidikan yang diinginkan.

Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang berhasil dengan baik ketika menghadapi tantangan akademis tidak akan mudah menyerah dan akan berusaha untuk menemukan jawaban terbaik untuk masalah mereka. (Charkhabi dkk., dalam Arlinkasari & Akmal, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan siswa pada kapasitas mereka sendiri untuk menyelesaikan tugas akademik, merencanakan kegiatan pendidikan mereka sendiri, dan memenuhi harapan akademik—baik diri sendiri maupun orang lain.

2.2.2 Aspek –aspek *Self Efficacy*

Bandura (1997) berdasarkan teori *Self-efficacy* menggambarkan ada beberapa aspek *Self-efficacy* yang terdapat pada diri seseorang berupa :

1. Level (Tingkat), dicontohkan dengan kemampuan untuk merencanakan atau mengatur sendiri kegiatan yang harus dilakukan untuk menyelesaikan tugas yang ada, memiliki keyakinan akan kemampuan seseorang untuk menangani tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi, memilih perilaku, dan merasa positif tentang hasil yang akan dicapai. .
bagus.
2. Kekuatan (strength), ditunjukkan dengan membangun dan menegaskan kembali komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai, memegang teguh keyakinan yang mendorong mereka untuk bertindak meskipun menghadapi tantangan, merasa yakin bahwa jumlah usaha yang

dilakukan dapat memenuhi tuntutan yang harus dipenuhi, mampu bertahan dalam keadaan yang sulit, gigih dalam mencoba untuk mencapai tujuan, dan menggunakan pelajaran dari masa lalu sebagai panduan untuk bertindak.

3. Kekuasaan (generality), dibuktikan dengan rasa percaya diri pada kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai tugas atau kegiatan, tetap tenang dalam menghadapi tugas atau keadaan yang menantang, ingin menyelesaikan tugas yang ada, dan memiliki kemampuan untuk mengukur tingkat kepercayaan dirinya dalam menyelesaikan kegiatan.

2.2.3 Faktor-Faktor *Self Efficacy*

Adapun faktor *Self-efficacy* menurut Bandura (1997), ialah :

1. Pengalaman Individu (Enactive Mastery Experience) Interpretasi individu terhadap keberhasilan yang dicapai individu pada masa lalu akan mempengaruhi *Self-efficacy*. Orang-orang yang melaksanakan tugas menafsirkan hasil, dan interpretasi ini berdampak pada seberapa baik mereka melakukan tugas-tugas berikutnya.
2. Pengalaman keberhasilan orang lain (Vicarious Experience) Proses modeling atau belajar dari orang lain akan mempengaruhi *Self-efficacy*. *Self-efficacy* Jika model yang bersangkutan memiliki efek pada individu, mereka akan meningkat. Persepsi keberhasilan atau kegagalan seseorang akan tergantung pada apa yang dialami orang lain.

3. Persuasi Verbal (Verbal Persuasion) Efektivitas persuasi verbal oleh mereka yang menjadi panutan dan memiliki kapasitas untuk bermanifestasi *Self-efficacy* individu. Seorang individu lebih terdorong untuk menyelesaikan tugas ketika mereka secara verbal dibujuk bahwa mereka mampu melakukannya.
4. Keadaan fisiologis dan emosional (Physiological and Affective States) Orang akan mempertimbangkan keadaan emosional dan fisiologis mereka saat mereka mengevaluasi kemampuan, keuntungan, dan kerugian dari kerusakan tubuh. Keadaan emosional yang dialami seseorang akan berdampak pada seberapa yakin dirinya terhadap kemampuannya dalam melaksanakan dan menyelesaikan pekerjaan.

2.2.4 Dimensi *Self efficacy*

Menurut Zajacova, dkk. (2005) ada empat dimensi dari self-efficacy, yaitu:

- a. interaksi antar siswa. Dimensi ini merupakan keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain selama kuliah, termasuk berbicara dengan profesor dan dosen, meminta bantuan dan informasi di kampus, berinteraksi dengan pekerja kampus, mengikuti debat kelas, dan memahami peraturan kampus.
- b. prestasi akademik di luar perkuliahan. Keyakinan mahasiswa dalam menampilkan kemampuan dirinya selama di luar perkuliahan seperti belajar, menjaga/ fokus pada bacaan yang diperlukan, menuliskan makalah, menyelesaikan tugas tepat

waktu, persiapan untuk ujian, meningkatkan kemampuan membaca dan menulis, meneliti makalah, dan memahami buku yang dipelajari.

c. keberhasilan akademik di kelas. Kepercayaan diri mahasiswa untuk menunjukkan keahliannya selama perkuliahan, seperti mengerjakan ujian dengan baik, mengikuti beberapa ujian dalam satu minggu, mendapatkan nilai yang saya inginkan, dan mendaftar di kelas yang menantang.

d. atur pekerjaan, keluarga, dan studi Anda. Persepsi siswa tentang bagaimana berhasil menyeimbangkan pekerjaan, keluarga, dan studi.

2.2.5 Hubungan Self Efficacy dengan Academic Burnout

Burnout adalah respons emosional negatif yang terjadi di tempat kerja dan pembelajaran, seperti kampus dan sekolah, ketika seseorang mengalami stres berat.. *Burnout* mungkin dicirikan sebagai kelelahan fisik, emosional, dan otak yang disebabkan oleh kontak yang berkepanjangan dalam keadaan yang melelahkan secara emosional. (Maslach,dkk.2008).

Academic burnout mengacu pada tekanan, ketegangan, atau elemen psikologis lainnya yang dibawa oleh proses pendidikan dan dialami oleh siswa yang menunjukkan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan rasa presentasi pribadi yang rendah. (Yang,2004).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* salah satunya yaitu faktor individual. Faktor individual yang dapat menyebabkan *burnout* adalah adanya keyakinan dan kemampuan diri atau dikenal dengan istilah *self efficacy* (Bandura, 2016). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan secara signifikan dengan *academic burnout*, kemudian Ugwu dkk., Charkabi dkk., Rahmati (2017) juga melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa bahwa *self efficacy* berhubungan secara signifikan dengan *academic burnout* dan kedua variabel tersebut berkorelasi negatif. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih kegiatan menantang, terus berusaha keras dan tetap bertahan dalam usahanya walaupun mengalami hal yang tidak menyenangkan.

Self-efficacy adalah evaluasi diri terhadap kemampuan seseorang untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam rangka mencapai hasil belajar berdasarkan jenis pendidikan yang ditentukan. (Bandura, 1995). *Self-efficacy* Bagi mahasiswa yang sedang menulis tesis di tahun terakhir mereka, sangat penting bagi mereka untuk berjuang dalam perkuliahan. Ini karena, meskipun menyerah adalah pilihan umum bagi siswa, lebih banyak lagi yang memilih untuk bangkit kembali dan mengejar tujuan mereka. Siswa kadang-kadang khawatir tentang tingkat self-absorption yang niscaya akan menahan mereka untuk bangkit dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi saat mengerjakan skripsi..

Cara mahasiswa menentukan sikap dalam menghadapi tantangan hidup tersebut salah satunya dipengaruhi oleh *self-efficacy* yang dimiliki setiap individu. *Self-efficacy* diyakini mampu memainkan dampak yang signifikan baik dalam pencapaian tujuan hidup maupun unsur perasaan diri sendiri (Cherry,2020). Artinya *self-efficacy* memainkan peran utama dalam cara mahasiswa memandang situasi dan cara mahasiswa berperilaku dalam situasi yang berbeda, sehingga *self-efficacy* merupakan bagian yang paling penting bagi mahasiswa.

Self-Efficacy dapat mempengaruhi bagaimana orang memilih tujuan mereka, bagaimana mereka mencapai tujuan tersebut, dan bagaimana mereka mengevaluasi kinerja mereka sendiri. Sampai-sampai mereka memiliki harapan dan kewajiban untuk menyelesaikan studinya di perkuliahan, termasuk pembuatan skripsi untuk tugas akhir bagi setiap mahasiswa yang ingin lulus dari bangku perkuliahan, mahasiswa diharapkan mengikuti proses perkuliahan dengan seksama selama perkuliahan.. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai dalam hidup setiap individu.

Menurut Bandura (1997) membagi individu menjadi dua tipe yaitu individu dengan *self-efficacy* yang tinggi dan individu dengan *self-efficacy* yang rendah. Mahasiswa dengan *self-efficacy* Ketika tinggi, akan lebih mudah bagi orang untuk memperoleh minat yang mereka kejar baik di dalam maupun di luar kampus. Selain itu, mereka sering bangkit kembali dengan cepat dari kegagalan yang mereka temui selama kuliah dan cenderung berkomitmen pada kegiatan

akademik yang mereka ikuti. Selain itu, mereka melihat kesulitan yang dihadapi siswa sebagai tugas. sulit dan harus dipenuhi.

Sementara itu, *Self –efficacy* Orang rendah sering menghindari tanggung jawab di perguruan tinggi, seperti melewatkan pekerjaan rumah kuliah. Hal ini disebabkan keyakinan mereka bahwa tugas kuliah yang menantang berada di luar kemampuan mereka dan kurangnya keyakinan mereka pada bakat orang tersebut. Akibatnya, mereka lebih memperhatikan kegagalan dan kinerja yang buruk dalam perkuliahan.

Mahasiswa yang memiliki *self –efficacy* yang tinggi akan memiliki sikap yang optimis,percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki oleh setiap mahasiswa.Hal ini dikarenakan individu dengan *self-efficacy* tinggi dapat melihat kesulitan yang mereka hadapi sebagai tantangan bukan ancaman, sedangkan Mahasiswa yang memiliki *self –efficacy* Mahasiswa dengan nilai rendah terkadang memandang tugas sekolah yang menantang sebagai bahaya yang harus dihindari. Akibatnya, individu sering menahan diri dari membuat tujuan kuliah. Terlepas dari kenyataan bahwa mereka berhasil dalam menetapkan tujuan, mereka biasanya menunjukkan sedikit dedikasi untuk tujuan yang telah ditetapkan untuk kursus. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk mudah menyerah ketika dihadapkan dengan tantangan selama proses pengajaran. Hal ini disebabkan kurangnya keyakinan mereka dalam kapasitas mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Faktanya, selama kuliah, mereka lebih cenderung merasa tertekan dan tidak berhasil, dan menghadapi situasi stres bisa sangat menantang. Mahasiswa yang memiliki *self–efficacy* yang rendah biasanya kurang tangguh dan memiliki

kemungkinan yang kecil untuk dapat bangkit kembali ketika menghadapi kegagalan dalam proses perkuliahan (Bandura,1997).

Penjelasan mengenai individu dengan *self –efficacy* yang rendah diatas dapat menyebabkan individu mengalami *burnout*. *Burnout* dapat dijelaskan sebagai kelelahan fisik,emosional,dan mental yang dihasilkan dari interaksi jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional (Maslach, dkk.2008).

Mahasiswa dengan *self –efficacy* yang tinggi biasanya dapat mengontrol suasana hati dan emosi mereka. Sebaliknya ,mahasiswa dengan *self –efficacy* yang rendah biasanya kurang dapat mengontrol suasana hati dan emosi mereka. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah menjadi lebih mudah mengalami stres dan depresi yang kemudian membuat mereka mengalami *burnout* karena ketidakmampuan mereka dalam mengontrol suasana hati dan emosi mereka (Rahmati,2015).

Beberapa ahli *burnout* telah memanfaatkan teori *self-efficacy* untuk menjelaskan penelitian (Friedman, 2003). Schmit (dalam Rigg, dkk.,2013). Menyebutkan bahwa *self –efficacy* dapat bertindak sebagai penyangga terhadap stres kerja dan *burnout*. semakin tinggi *self-efficacy* pada individu ,maka semakin sedikit stres dan depresi yang akan dihadapi individu dalam lingkungan yang mengancam.Hal ini dikarenakan *self –efficacy* dianggap sebagai kemampuan pribadi yang dimiliki individu untuk dapat mengatasi kondisi tersebut (Bandura,1997). Brouwers dan Tomic (2000) menyatakan bahwa *self –efficacy*

adalah prediktor yang baik bagi *academic burnout* dikalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Yang dan Farn (2005) juga memberikan bukti bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi menunjukkan *academic burnout* yang lebih rendah.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* memiliki hubungan dengan *Academic Burnout*. Hal ini berarti semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2.3 Penelitian Terdahulu

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan yang relevan yaitu penelitian terdahulu yang dilakukan Rad, Shomoossi, Rakhshani dan Sabzevari (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *-Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran*, di China terdapat 86,6% mahasiswa mengalami stres akademik parah hingga menyebabkan *Academic Burnout*, sementara di Iran, mahasiswa kedokteran yang mengalami *Academic Burnout* sebanyak 76,8% dan stres berat sebanyak 71,7% yang disebabkan karena kekhawatiran tentang masa depan, khawatir melukai pasien, ketidakmampuan dalam melakukan teknis medis dan harapan yang tinggi dari keluarga dan di Eropa, sebanyak 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *Academic Burnout*, dimana mahasiswa merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas mahasiswa dan memiliki kecenderungan untuk berhenti

bekerja. Mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia yang mengalami *academic burnout* sebanyak 54,4%.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang kemukakan oleh Puspitaningrum (2018) bahwa mahasiswa mengalami gejala *Academic Burnout* pada tingkat sedang sebanyak 27 mahasiswa atau sebesar 38% dan 20 mahasiswa pada tingkat tinggi atau sebesar 28,2%. sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami *Academic Burnout* tingkat sedang sebesar 61,25%.

Penelitian selanjutnya yang dikemukakan oleh Farah dan Djamhoer (2010) pada 400 mahasiswa aktif di Kota Bandung yang tersebar di 8 Perguruan Tinggi yang dipilih melalui cluster random sampling dan hasil analisis dengan Koefisie korelasi Spearman adalah $r = -0,585$ ($p=0.000$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Efficacy* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa yang artinya individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan tenang dalam menghadapi tugas dan aktivitas yang dianggap sulit, memiliki motivasi, ketekunan, dan stabilitas yang tinggi sehingga tidak rentan terkena stres dan *academic burnout*, sebaliknya individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan menunjukkan kesungguhan serta motivasi yang tinggi untuk maju, belajar, dan berprestasi .

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Orpina dan Prahara (2019) terhadap 60 mahasiswa di Bandung menemukan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout* dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0.720$ dan $p = 0.000$. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa *Self-Efficacy* mempunyai peran penting terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Larengkeng, Gannika dan Kundre (2019), kepada 158 orang mahasiswa yang menemukan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan *Academic Burnout*. Hal ini berarti *self efficacy* memiliki peran terhadap tinggi rendahnya *academic burnout*. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *burnout* yang dialaminya (Pamungkas, 2018). Dari hasil penelitian terdapat 61 responden mahasiswa yang dimana mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 51 responden (83,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 responden (16,4%).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahmati (2014). dalam penelitian yang berjudul "*The Study of Academic Burnout in Students with High and Low level of Self-Efficacy Iran*". kepada 120 mahasiswa yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri tinggi, *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

LITERATURE REVIEW

No	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan
1	Farah Khansa, Temi Damayanti Djamhoer	Hubungan <i>Academic Self Efficacy</i> Dengan <i>Academic Burnout</i> Pada Mahasiswa Di Kota Bandung	Penelitian tertarik untuk melihat apakah ada hubungan <i>academic self efficacy</i> dengan <i>a</i> (Farah & Djamhoer, 2010) <i>academic burnout</i> pada Mahasiswa di Kota Bandung.	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran dan informasi mengenai keeratan hubungan <i>academic self efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa di Kota Bandung, serta memperoleh data mengenai tingkat <i>academic self</i>	Mahasiswa yang menjalani perkuliahan di Perguruan Tinggi akan dihadapkan dengan berbagai tekanan dan tuntutan di bidang akademik maupun non-akademik. Tuntutan dan tekanan yang tidak dapat diatasi secara efisien oleh mahasiswa	Variabel bebas; <i>Academic Self Efficacy</i> Variabel Terikat ; <i>Academic Burnout</i>	Teknik analisis data: uji statistik Rank Spearman, . Alat ukur: menggunakan alat ukur <i>academic self efficacy scale</i> dan <i>MBI-SS (Maslach Burnout Inventory – Students Survey)</i>	Sampel: . 400 orang mahasiswa dari 8 Perguruan Tinggi di Kota Bandung .	Hasil analisis menunjukkan: Menurut tabel kriteria koefisien korelasi dari Sugiyono (2013) koefisien korelasi sebesar -0.585 menunjukkan tingkat keeratan hubungan yang sedang. Diketahui pula arah hubungan antara variabel <i>academic self efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> negatif, artinya semakin tinggi tingkat

				<p><i>efficacy dan academic burnout</i> pada mahasiswa di Kota Bandung.</p>	<p>dapat menyebabkan mahasiswa rentan terkena <i>academic burnout</i> yang akan berdampak pada kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat membuat mahasiswa terhindar dari <i>academic burnout</i> adalah <i>academic self efficacy</i> yang memadai.</p>				<p><i>academic self efficacy</i> mahasiswa di Kota Bandung semakin rendah <i>academic burnout</i> mahasiswa di Kota Bandung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian <i>academic self efficacy</i> yang pernah dilakukan sebelumnya yaitu variabel <i>academic self efficacy</i> menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan masing-masing dimensi <i>academic burnout</i>. Hubungan yang signifikan ini menunjukkan bahwa <i>academic self efficacy</i> yang</p>
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

									tinggi dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik, mahasiswa akan lebih tekun dalam belajar dan terlepas dari stres yang dapat menyebabkan burnout
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

2.	Sepriyan Orpina , Sowanya Ardi Prahara	<i>Self-efficacy dan Burnout Akademik</i> pada Mahasiswa yang Bekerja	Mahasiswa tidak mampu menangani permasalahan di perkuliahan dan pekerjaan secara efisien maka (& Prahara, 2019) akan membuat mahasiswa rentan terhadap berbagai permasalahan yang dapat memberikan dampak buruk. Salah satu permasalahannya yaitu <i>burnout</i> .	Tujuan dari penelitian ini adalah ada atau tidak hubungan antara <i>self-efficacy dengan academic burnout</i> pada mahasiswa yang bekerja.	Mahasiswa dengan <i>academic self-efficacy</i> yang baik dapat menghasilkan dan mampu menguji berbagai alternatif tindakan ketika mahasiswa tidak mencapai keberhasilan pada awalnya. Mahasiswa dengan tingkat <i>academic self-efficacy</i> yang tinggi ketika menghadapi masalah akademik tidak akan mudah menyerah dan mencoba untuk menemukan	variabel bebas; <i>self efficacy</i> variabel terikat ; <i>academic burnout</i> .	Teknik analisis data: teknik korelasi product moment.. Alata Ukur: skala likert. Skala <i>Academic burnout</i> dan Skala <i>Self-efficacy</i> .	Sampel: 60 Mahasiswa.	Hasil analisis menunjukkan : Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara <i>academic self-efficacy</i> dengan <i>academic burnout</i> dengan nilai korelasi (rxy) sebesar $r = -0.720$ dan $p = 0.000$. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa <i>academic self-efficacy</i> mempunyai peran penting terhadap <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi <i>self-efficacy</i> maka akan
----	--	---	---	--	---	--	--	---------------------------------	---

					solusi yang tepat untuk memecahkan masalah mahasiswa				semakin rendah academic burnout pada mahasiswa yang bekerja.
3.	Dewi Hartawati, Sulis Mariyanti	Hubungan Antara <i>Self-Efficacy</i> Dengan <i>Burnout</i> Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah -XII Di Jakarta	Faktor yang perlu dimiliki oleh seorang pengajar diantaranya adalah <i>Self-efficacy</i> yang dapat membantu pengajar menghadapi kendala dalam menjalani tuntutan tugasnya. Ketidakyakinan	Tujuan dari peneliti untuk meneliti apakah ada hubungan dengan <i>Self-efficacy</i> dengan <i>Burnout</i> pada pengajar TK sekolah -XII di Jakarta.	Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas, diduga bahwa <i>self-efficacy</i> menjadi salah satu faktor yang dapat membantu pengajar dalam menjalani tuntutan tugas dan tanggung jawabnya. Dengan kata lain, individu yang memiliki	Variabel bebas: <i>self efficacy</i> Variabel Terikat: <i>Burnout</i>	teknik analisis uji reliabilitas dengan menggunakan α cronbach, Kolmogorof-Smirnov Test	sampelnya ; 40 Mahasiswa	Nilai R yang didapatkan adalah 0,691 maka dapat disimpulkan antara <i>self-efficacy</i> (X) dengan <i>burnout</i> (Y) memiliki hubungan yang kuat.

			<p>pengajar akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tugasnya dapat menimbulkan stres dan menyebabkan Burnout.</p>		<p>tingkat efikasi diri (self-efficacy) yang tinggi dapat menjalankan semua tugas dan tanggung jawab sebagai pengajar.</p>				
4.	Zeinab Rahmati	<i>The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy</i>	<p>Burnout is often described as a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment</p>	<p>The purpose of this research was to study the academic burnout in university students with high-low level of self-efficacy.</p>	<p>Although, formally speaking, students are neither employed nor do they hold jobs, from a psychological perspective their core activities can be considered "work". Thus, they are engaged in structured, coercive</p>	<p>variabel bebas; <i>academic burnout</i> variabel terikat <i>self efficacy</i></p>	<p>The researchers reported the validity of the questionnaire appropriate through confirmed factor analysis with Comparative Fit Index, Incremental Fit Index and Root-Mean-Square Error Approximation. In this</p>	<p>sampel The sample consists of 120 students</p>	<p>As the results show, two groups with high and low self-efficacy have significant differences in academic burnout. Also, there is a negative relationship between academic burnout and high and low self-efficacy. In this assumption, significance is 0/001 and shows the null</p>

					<p>activities (e.g. attending classes, completing assignments) that are directed towards a specific goal (i.e. passing exams). Hence, being a work-related phenomenon, burnout may also exist in students, where it manifests itself by feeling exhausted because of study demands, having a cynical and detached attitude towards one's study, and feeling</p>		<p>research, the reliability of academic exhaustion was 0/79, academic uninterested was 0/82 and academic efficacy was 0/75. dan Data was analyzed by T-test. The results showed there are negative relationships among self-efficacy, academic burnout variables and its components (academic exhaustion, academic uninterested and academic inefficacy).</p>	<p>hypothesis –there is no relationship between academic burnout and high and low self-efficacy is rejected.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					incompetent as a student				
5	Ro'ichatu Luthfia , Nadhirotul Laily , Ima Fitri Sholichah	<i>The Effect Of Academic Self-Efficacy On Academic Burnout On Engineering Students Who Work</i>	Students who are studying in college are faced with various demands that will later help them to adapt to the real work environment . In carrying out their studies, students must adapt to the	to purpose This study aims to prove empirically the Effect of Academic Self-Efficacy on Academic Burnout	This research is expected to enrich the reader's knowledge about the topic of Burnout, especially the Effect of Academic Self-Efficacy on Academic Burnout on Students of the Faculty of Engineering, University of X who are working	variabel bebas; <i>Academic Self-Efficacy</i> variabel terikat ; <i>Academic Burnout</i>	teknik analisis data The data analysis technique uses simple linear regression. The results of the study indicate that there is a signif (Ima Fitri Sholichah) (Ngatoiatu Rohmani, 2021)icant negative effect	sampel 131 students.	of academic self-efficacy are high Model R R Square Adjusted R Square Std. Error of the Estimate 1 ,750a ,563 ,557 6,729 Sumber: SPSS 20 for windows 213 categorization of 7.2%, medium category of 78.2%, and low category of 14.4%. In the categorization of the academic burnout variable, the high category

			education system, learning methods, and social skills that are very different from the previous level of education.				between the academic self-efficacy variable and academic burnout, which means that the higher the academic self-efficacy, the lower the academic burnout		is 21.2%, the medium category is 71.0%, and the low category is 8.6%. The results of this categorization show that most of the working students have moderate academic self-efficacy and moderate academic burnout
6	Ngatoiatu Rohmani , Rosi Andriani	<i>Correlation between academic self-efficacy and burnout originating from distance learning among nursing students in Indonesia during the coronavirus disease 2019</i>	Distance learning, which became widespread in response to the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic, has been a burdensome challenge	The purpose of this study was to investigate the relationship between academic self-efficacy and burnout among first-year nursing students in Indonesia taking part in online learning.	The study was conducted at the Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta, Indonesia. The survey response data were collected in September 2020 for 2 weeks through online	variabel bebas ; <i>academic self-efficacy</i> variabel terikat <i>academic burnout</i> .	teknik analisis data through self-efficacy and burnout questionnaires that were distributed via email and social media for 2 weeks. The responses were analyzed using the	sampel; The participants, 69 students.	Most respondents were women (78.3%), with an average age of 19 years. Most nursing students had a moderate level of academic self-efficacy (72.5%), while only 13.0% of respondents had a low level of academic self-efficacy. However, 46.4%

		<i>pandemic</i>	for students and lecturers. This study investigated the relationship between academic self-efficacy and burnout in first-year nursing students who participated in distance learning during the COVID-19 pandemic		questionnaires sent to each student through email and social media (WhatsApp). The survey was conducted online due to the enactment of distance learning.		gamma test.		of students experienced severe burnout during distance learning. Cross-tabulation showed that students with moderate self-efficacy were more likely to experience severe burnout.
--	--	-----------------	---	--	---	--	-------------	--	---

7.	Rad, M., Shomoossi, N., Hassan, R. M., & Torkmannejad, S. M.	Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran	As stated above, academic burnout is prevalent, and this will bring negative experiences such as demotivation, low academic performance, and even physical outcomes.	Therefore, taking all these into consideration, we decided to investigate the relationship between PsyCap and academic burnout in students of medical and paramedical majors in Sabzevar University of Medical Sciences, Iran.	To the beginning of the two major questionnaires (i.e. PCQ- 24 and burnout inventory), a demographic section was added including their age, gender, marital status, residence status (either with parents or dormitory), parents' employment, their level of education, participants' parity, socioeconomic status, and their grade-point average.	variabel bebas ; Psychological Capital variabel terikat ; <i>Academic Burnout</i>	teknik analisis data ; This descriptive analytical study alat ukur Study instruments	sampel; 172 students at a major medical university in Iran	Two questionnaires, i.e. PCQ-24 developed by Luthans and colleagues (23) and Bresó and colleagues' questionnaire of academic burnout (22) were given to 73 male (42.4%) and 99 female (57.6%) students (n=172) from a major medical university in Iran; the students majored in medicine (25% in basic sciences and 22.7% clinical training), nursing (19.8%), operation room technologists and anesthesiology (21.5%) and laboratory
----	--	---	--	--	--	--	---	--	---

									sciences (11%), with an age range of 18 to 33 years (mean = 20.63 ±0.2 years); most of them were 19 years old (28.5%).
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.4 Kerangka Konseptual

Burnout didefinisikan sebagai kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berasal dari keterlibatan terus-menerus dalam keadaan yang melelahkan secara emosional. (Maslach,dkk.2008).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* salah satunya yaitu faktor individual.Faktor individual ang dapat menyebabkan *burnout* adalah adanya keyakinan dan kemampuan diri atau disebut *self efficacy* (Bandura,2016).Hal ini di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2007) yang menunjukkan bahwa *self efficacy* berhubungan secara signifikan dengan *academic burnout* ,kemudian ugwu dkk., Charkabi dkk., Rahmati (2017) juga melakukan peneltian yang menunukkan bahwa *self efficacy* berhubungan secara signifikan dengan *academic burnout* dan kedua variabel tersebut berkorelasi negatif.Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih kegiatan menantang,terus berusaha keras dan tetap bertahan dalam usahanya walaupun mengalami hal yang tidak menyenangkan .

Self-efficacy adalah evaluasi diri terhadap kemampuan seseorang untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam rangka mencapai hasil belajar berdasarkan jenis pendidikan yang ditentukan. (Bandura,1995). *Self -efficacy* Kesulitan dalam perkuliahan merupakan hal yang krusial bagi mahasiswa, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa menyerah adalah pilihan umum bagi siswa, tetapi lebih banyak lagi yang bangkit

kembali dan bekerja menuju tujuan mereka. Siswa mungkin memiliki keraguan diri, yang mungkin menghalangi mereka untuk bangkit dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi saat mengerjakan skripsi mereka.

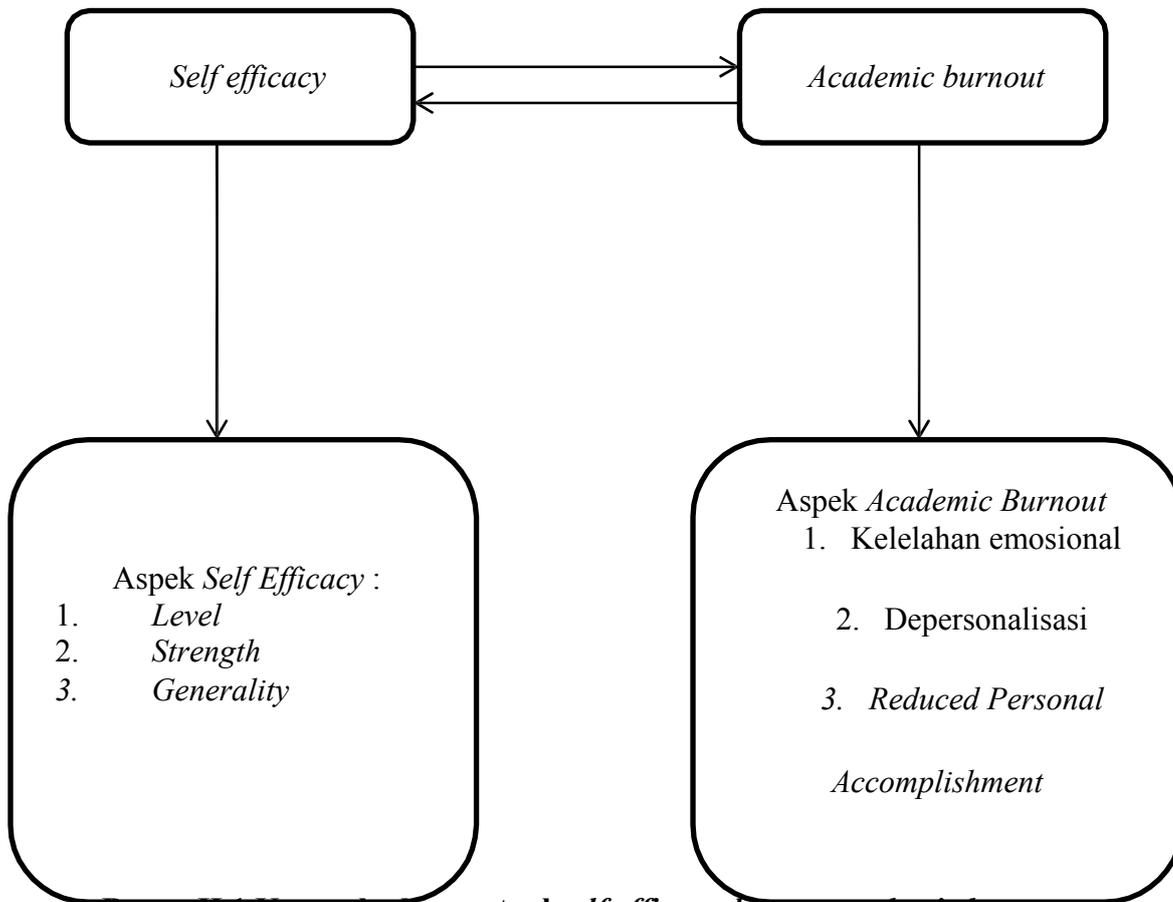
Self-Efficacy dapat mempengaruhi bagaimana orang memilih tujuan mereka, bagaimana mereka mencapai tujuan tersebut, dan bagaimana mereka mengevaluasi kinerja mereka sendiri. Sehingga mereka memiliki harapan dan kewajiban untuk menyelesaikan studinya di perkuliahan, termasuk pembuatan skripsi untuk tugas akhir bagi setiap mahasiswa yang ingin lulus dari bangku perkuliahan, mahasiswa diharapkan mengikuti proses perkuliahan dengan tepat selama perkuliahan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa memiliki *self-efficacy* untuk mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai dalam hidup setiap individu.

Tujuan kerangka konseptual adalah untuk memperjelas, mengekspos, dan menunjukkan bagaimana variabel yang diteliti dianggap saling berhubungan berdasarkan batas penelitian dan rumusan masalah. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi biasanya dapat mengontrol suasana hati dan emosi mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah biasanya kurang dapat mengontrol suasana hati dan emosi mereka. (Rahmati,2015).

Beberapa ahli *burnout* telah memanfaatkan teori *self-efficacy* untuk menjelaskan penelitian (Friedman,2003). Schmit (dalam Rigg, dkk.,2013). Menyebutkan bahwa *self-efficacy* dapat bertindak sebagai penyangga terhadap stres kerja dan *burnout*. Semakin tinggi *self-efficacy* pada individu, maka semakin sedikit stres dan depresi yang akan dihadapi individu dalam

lingkungan yang mengancam. Hal ini dikarenakan *self –efficacy* dianggap sebagai kemampuan pribadi yang dimiliki individu untuk dapat mengatasi kondisi tersebut (Bandura, 1997). Brouwers dan Tomic (2000) menyatakan bahwa *self –efficacy* adalah prediktor yang baik bagi *academic burnout* dikalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Yang dan Farn (2005) juga memberikan bukti bahwa mahasiswa yang memiliki *self –efficacy* yang lebih tinggi menunjukkan *academic burnout* yang lebih rendah.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* memiliki hubungan dengan *Academic Burnout*. Hal ini berarti semakin tinggi *self- efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah *self- efficacy* maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Untuk mendapatkan gambaran mengenai kerangka konseptual sebagai berikut.



Bagan 11.1. Kerangka konseptual *self efficacy* dengan *academic burnout*.

2.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan *Self Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Ho : Tidak ada hubungan *Self Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

Untuk menganalisis, menjelaskan, meramalkan, dan mengendalikan masalah, teknik penelitian adalah metode pemecahan masalah yang direncanakan secara matang dengan tujuan mengumpulkan data dan kesimpulan (Syamsuddin dan Damayanti 2011). Metode kuantitatif sering digunakan untuk menunjukkan hubungan antara variabel, menguji teori, menjelaskan fakta atau memberikan statistik, dan beberapa digunakan untuk menghasilkan konsep.

1.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : *Self-efficacy*

Variabel Terikat (Y) : *Academic Burnout*

3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1 Self Efficacy

Self Efficacy adalah suatu keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa tentang kemampuan yang dimiliki, dan merasa percaya bahwa usaha yang dilakukan dapat mencapai keberhasilan yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi . Skala *Self*

Efficacy disusun berdasarkan aspek Bandura (1997) yang dituangkan dalam skala *General self efficacy* (GSE), meliputi tiga aspek dimensi yaitu *level, strength, generality*.

Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini, maka semakin tinggi pula *self efficacy* mahasiswa. Semakin rendah skor yang dihasilkan, maka semakin rendah *self efficacy* mahasiswa.

3.2.2 Academic Burnout

Academic burnout adalah suatu reaksi emosi negatif yang dialami oleh setiap individu saat mengalami tekanan yang terjadi di lingkungan pendidikan seperti kampus dan sekolah yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi dan menurunnya kemampuan dalam melakukan tugas-tugas rutin. Maslach dan Jackson (1981) yang dituangkan dalam Skala *academic-burnout* dalam penelitian ini menggunakan pengukuran MBI – SS (Maslach Burnout Inventory – Student Survey) yang terdiri dari tiga aspek meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan *reduced personal accomplishment*.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi tingkat akhir 2018.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Bungin (2005), mengatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya. Dari populasi

ini maka diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi. Data ini yang diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN

Tabel III.1 Daftar populasi

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Hukum	310
2.	Ekonomi & Bisnis	783
3.	Psikologi	88
4.	Ilmu sosial & Politik	98
5.	Teknik	96
6.	Bahasa & Seni	75
7.	Keguruan & Ilmu pendidikan	434
8.	Pertanian	205
9.	Peternakan	1
Jumlah		2.090

3.4.2 Sampel

Menurut Arikunto (2006) sampel adalah sebagian atau populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non random sampling dengan teknik *purposive sampling*. Menurut

Sugiyono (2010) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu (disengaja).

Karakteristik dari subjek yang dipakai peneliti ialah ;

1. Mahasiswa Aktif Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi 2018.
2. minimal berada di semester 7 Akhir.
3. Berjenis kelamin Laki-laki atau Perempuan.

Dalam penelitian ini ,jumlah sampel yang dilihat dengan menggunakan tabel penentuan sampel yang dikembangkan oleh *Isaac dan Michael* dengan tingkat kesalahan 10%.Adapun pedoman tersebut peneliti gunakan dalam menentukan jumlah sampel populasi yang besar.Maka jumlah sampel yang digunakan berdasarkan tabel adalah sebanyak 241 orang .Jumlah ini diharapkan dapat mewakili karakteristik dan sifat-sifat populasi.

**TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN
MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF
KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	*			N	*			N	*		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	337	310	267
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	343	312	268
20	19	19	19	300	207	164	143	3500	358	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	369	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	378	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	386	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	398	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	406	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	413	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	418	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	422	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	435	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	442	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	449	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	453	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	455	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	458	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	459	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	461	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	461	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	462	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	462	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	462	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	462	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	463	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	463	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	463	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	463	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	463	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	463	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	463	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	463	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	463	348	271
250	182	146	130	2100	510	301	241	900000	463	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	463	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	463	348	271
								∞	464	349	272

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *academic burnout* dan skala *self efficacy*.

Skala Likert dalam pengukuran kemandirian belajar memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Skala yang digunakan adalah skala *academic Burnout* dan skala *self efficacy*.

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert “academic burnout”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Tabel 3.3 Kriteria penilaian skala likert “self efficacy”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

3.6. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat dalam penyusunan instrumen penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

3.6.2 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala *Self - Efficacy* disusun berdasarkan aspek *Self- Efficacy* Bandura, (1997), memiliki tiga aspek yaitu : aspek *level*, aspek *strength*, aspek *generality*. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala *Self Efficacy* sendiri terdiri atas 59 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba.

Sebaran uji coba skala *Self Efficacy* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini. yaitu :

Tabel.3.4 Blueprint Uji Coba Skala Self Efficacy

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorabel	
1.	Tingkat (Level) adalah individu yang memiliki keyakinan untuk dapat mengatasi tugas –tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi.	1.individu merasa mampu dalam mencapai target untuk dapat menyelesaikan tugas yang menurutnya mudah	1,4,5,7,8	2,3,6	8
		2.individu mengerjakan tugas sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.	11,12,13,14	9,10,15	7
		3. individu yakin atas kemampuan diri sendiri dalam mengerjakan tugas perkuliahannya	17,19,20,22	16,18,21,23, 24,	9