

HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA UNESA YANG BERGABUNG DALAM ORGANISASI MAHASISWA DAERAH X

Maulida Zahrotul Mubarakah^{1*}, Yohana Wuri Satwika²

^{1, 2}Prodi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Maulida.18191@mhs.unesa.ac.id, yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between self-efficacy and academic burnout among UNESA students who are members of the regional student organization X. The research method used is a quantitative method with a correlational analysis design, conducted using a questionnaire as the research instrument. The sampling technique used in this study is saturated sampling, in which the entire population of the organization, totaling 48 members, participated in the data collection. The data analysis technique employed is the Pearson Product Moment correlation. Based on the correlation test conducted, a correlation value of -0.549 was obtained, with a significance value of 0.000. Therefore, it can be concluded that there is a significant negative relationship between the self-efficacy variable and the academic burnout variable.

Keywords: *Self-efficacy, Academic Burnout, Organization*

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara self-efficacy dengan burnout akademik pada mahasiswa UNESA yang bergabung dalam organisasi mahasiswa daerah X. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analisa korelasi dan dilakukan dengan instrumen penelitian kuesioner, teknik sampling penelitian ini dengan menggunakan sampel jenuh, yaitu seluruh populasi dalam organisasi sebanyak 48 anggota berpartisipasi dalam pengambilan data pada penelitian ini. Teknik analisa data yang digunakan adalah Pearson Product Moment. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, didapatkan nilai korelasi sebesar -,549, dengan nilai signifiansi sebesar ,000, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel self-efficacy dengan variabel burnout akademik.

Kata Kunci: *Self-eficacy, Burnout Akademik, Organisasi*

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 75

Prefix DOI :

[10.8734/Musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Musytari.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan salah satu fase penting dalam proses pembentukan karakter serta kemampuan bagi sumber daya manusia yang berkualitas sebagai persiapan menjadi agen perubahan masa depan. Namun dalam proses pendidikannya, perguruan tinggi tidak jarang memunculkan tantangan-tantangan berat tersendiri bagi masing-masing mahasiswa, baik dari aspek akademik maupun aspek nonakademik, seperti beban tugas yang semakin meningkat, tekanan yang didapatkan untuk mendapatkan prestasi akademik tinggi, menyelesaikan ujian di

setiap akhir semester, menyeimbangkan kehidupan pribadinya, sosial dan akademik, cara masing-masing mahasiswa mengelola agar menjadi semakin efisien, serta terkadang dibebani pula dengan tanggung jawab finansial.

Organisasi kemahasiswaan daerah dibentuk dengan basis pertalian saudara, kedaerahan serta budaya, yang diharapkan menjadi suatu wadah bagi mahasiswa dengan asal daerah yang sama untuk membangun solidaritas, meningkatkan kemempuan bersosial, serta melestarikan dan memelihara identitas budayanya masing-masing. Namun, keterlibatan mahasiswa dalam suatu organisasi kemahasiswaan tersebut juga semakin menambah beban dan tanggung jawab yang harus dipikul oleh mahasiswa, seperti menghadiri jadwal perkumpulan, menyusun dan melaksanakan kegiatan organisasi, serta keharusan untuk menyelaraskan antara komitmen diri mahasiswa atas organisasi dan kewajiban dan tuntutan akademik. Perpaduan yang datang antara tuntutan akademik dan organisasi terbut dapat menyebabkan semakin tingginya burnout akademik pada mahasiswa, terlebih jika mahasiswa kurang memiliki kemampuan untuk mengatur strategi yang efektif dalam pengelolaan stress.

Dari sekian banyak tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa selama menjalani kehidupan perguruan tingginya, salah satu yang menjadi sorotan utama adalah menghadapi episode burnout akademik, yaitu suatu kondisi dimana seorang mahasiswa mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional, menjadi pesimis atas setiap kegiatan akademik yang dilakukan, serta menurunnya persepsi atas kompetensi yang dimiliki dalam dirinya dalam konteks pembelajaran (Schaufeli, Breso, & Salanova, 2011). Burnout yang terjadi pada mahasiswa tidak hanya sebatas menyebabkan terganggunya kinerja akademik, tetapi lebih jauh dapat menimbulkan permasalahan kesehatan mental, seperti menurunnya motivasi belajar, depresi, dan kecemasan hingga memunculkan resiko kehilangan minat belajar sepenuhnya yang berujung pada putus kuliah (Fahira, et al., 2025). Tidak hanya menghadapi tuntutan yang datang dari dunia akademik, mahasiswa di Indonesia sering kali terlibat dengan kegiatan aktivitas tambahan, seperti bergabung dalam suatu ekstrakurikuler maupun organisasi. Dari berbagai organisasi yang dibentuk di dalam dan di luar lingkungan kampus, salah satu organisasi yang umum ditemui adalah organisasi kemahasiswaan daerah.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, mahasiswa memiliki salah satu faktor dalam dirinya yang mempengaruhinya, yaitu self-efficacy. Self-efficacy merupakan suatu kemampuan dalam diri individu dalam meyakini kemampuan yang ada dalam diri sendiri untuk menyelesaikan setiap tugas-tugas dan tanggung jawab serta mencapai suatu tujuan tertentu (Bandura, 1997). Dalam konteks mahasiswa yang bergabung dalam organisasi kemahasiswaan daerah, self-efficacy dapat tercerminkan dalam keyakinan mereka untuk dapat membuat tuntutan akademik, tanggung jawab organisasi, efisiensi waktu, serta produktifitas diri pada kedua ranah tersebut berjalan bersamaan tanpa harus ada yang dikorbankan.

Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, self-efficacy terbukti memiliki peran yang signifikan atas stress dan burnout akademik yang timbul pada mahasiswa

(Schaufeli, Breso, & Salanova, 2011). Namun, keterkaitan lebih jauh antara self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bergabung dan aktif dalam organisasi mahasiswa daerah belum banyak dikaji, utamanya dengan latar belakang budaya daerah-daerah Indonesia yang beragam dan sarat akan nilai-nilai ketergantungan serta rasa solidaritas kedaerahan, salah satunya adalah organisasi mahasiswa yang berasal dari daerah X, Forum Komunikasi Mahasiswa daerah X (FKM-X).

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan pada 7 mahasiswa anggota FKM-X, keterikatan seorang mahasiswa pada organisasi daerah memiliki karakteristik tersendiri, seperti rasa solidaritas yang tinggi, mudahnya membangun hubungan erat antar anggota, rasa selalu dekat dengan kampung halaman selama di perantauan, dan rasa bangga tersendiri ketika pulang membawa nama almamater ke daerah asal. Namun, perasaan positif tersebut juga disertai oleh ekspektasi-ekspektasi dari dalam kelompok yang memunculkan tekanan tersendiri, rasa tanggung jawab untuk terus menjaga dan mempertahankan hubungan sosial, serta tidak jarang juga berhadapan berbagai konflik yang datang dari sesama anggota, maupun antar organisasi

kemahasiswaan daerah. Karakteristik-karakteristik yang hadir dalam organisasi kemahasiswaan daerah tersebut dapat pula mempengaruhi dinamika self-efficacy dan burnout akademik.

Fokus pada penelitian ini adalah variable self-efficacy dan burnout akademik. Variable tersebut menjadi fokus karena belum pernah dilakukan penelitian terkait dengan self-efficacy dan burnout akademik pada tempat yang akan dilakukan untuk penelitian. Selain itu, hasil dari penelitian ini akan berguna bagi organisasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara self-efficacy dengan burnout akademik. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat membantu badan kepengurusan organisasi mengambil keputusan atau tindakan yang sesuai untuk menjadikan organisasi mahasiswa Forum Komunikasi Mahasiswa daerah X memiliki sumber daya manusia yang semakin baik.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “apakah terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan burnout akademik pada mahasiswa?”

2. Tinjauan Pustaka

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang telah terlebih dahulu dilakukan dan memiliki tema yang sama, namun tetap memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang pertama yakni penelitian yang dilakukan oleh Simbolon & Simbolon, (2021) dengan judul “Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa STIKES Santa Elisabeth Medan”, penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan analitik dengan desain penelitian Cross sectional. Dengan menggunakan seluruh mahasiswa tingkat sebagai populasi sejumlah 110, data diambil dengan menggunakan kuesioner. Analisa data dengan uji Chi Square memperoleh hasil berupa akademik burnout dan prokrastinasi akademik yang rendah, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan natar burnout akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan.

Selanjutnya adalah penelitian dengan judul “Hubungan antara hardiness dengan burnout pada perawat inap di Rumah Sakit “X” Aceh, yang dilaksanakan oleh Aprilia & Yulianti, (2017). Penelitian memiliki subjek sebanyak 114 orang perawat RSx. Analisis dilakukan dengan teknik korelasi pearson dengan koefisien korelasi $r=-0,560$, dan $p=0,00$. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara hardiness dengan burnout, yang artinya semakin tinggi hardiness maka akan semakin rendah tingkat burnout. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat hardiness, maka tingkat self-efficacy yang dimiliki oleh perawat RSX akan semakin tinggi.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh simatupang, dan Widjaja, (2021) dengan judul penelitian “Hubungan persepsi mahasiswa tentang lingkungan pembelajaran dengan kejadian burnout di fakultas kedokteran Universitas Tarumanegara tahap akademik”. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain potong lintang. Dengan menggunakan sampel sebanyak 174 orang, penelitian ini menggunakan kuesioner dundee ready educational environmental measure (DREEM) untuk menilai persepsi yang dimiliki mahasiswa atas lingkungan pembelajaran, dan Maslach burnout inventoristudent survey (MBI-SS) untuk mengetahui kejadian burnout yang dialami mahasiswa. Hasil analisis dari data penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran dan burnout memiliki hubungan yang negative atau tidak terdapat hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap lingkungan pembelajaran dengan burnout di fakultas kedokteran universitas Tarumanegara tahap akademik.

3. Metodologi

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu bentuk penelitian yang data-datanya disajikan dalam bentuk angka, yang kemudian diolah menggunakan statistik sehingga data tersebut dapat digunakan untuk menjawab hipotesis yang diciptakan sebelumnya (Azwar, 2019). Pada penelitian ini, analisa korelasi dipilih karena dipergunakan untuk menguji dan mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan burnout akademik. Analisa pada penelitian ini berbentuk analisa data yang memiliki tujuan guna mengetahui kekuatan hubungan arah dari hubungan antara dependent variable (Y) dengan independent variable (X) yang hasil akhirnya akan disajikan dalam dua kemungkinan bentuk, yaitu positif maupun negative (Azwar, 2019). Dependent variable dalam penelitian ini adalah burnout academic, sedangkan independent variable adalah self efficacy.

Pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah dengan teknik sampel jenuh, yaitu responden penelitian diambil dari seluruh populasi pada organisasi mahasiswa daerah X (Sugiyono, 2017). Penelitian ini dilaksanakan dengan populasi berjumlah 48 mahasiswa bergabung dalam Forum Komunikasi

Mahasiswa daerah X.

Teknik pengumpulan data yang dipilih pada penelitian ini adalah dengan menyebarkan angket yang berisi skala self-efficacy dan burnout akademik untuk mendapatkan jawaban dari responden, pengumpulan data dilakukan dengan membagikan instrumen penelitian berbentuk kuesioner (Sugiyono, 2017) Selain untuk menghemat waktu dan biaya, pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk menjaga kerahasiaan dari jawaban responden, dapat dilakukan oleh seluruh responden dalam waktu yang sama, serta responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan keadaan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Untuk menghindari pengisian data berulang yang dilakukan oleh satu anggota yang sama dan memastikan pengumpulan data dengan skala dilakukan oleh masing-masing anggota organisasi, link google form yang disebar untuk penelitian dibatasi dengan hanya dapat dilakukan pengisian data satu kali untuk setiap email yang digunakan.

Instrumen pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala dari masing-masing variabel, yaitu skala self-efficacy dan skala burnout akademik. Kedua skala tersebut adalah jenis skala Likert, dengan penilaian menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-Masing dari skala yang digunakan disusun atas aitem-aitem atau pertanyaan yang berbentuk favorable dan unfavorable.

Pengukuran terhadap variabel self efficacy menggunakan skala yang dibuat oleh Miswan (2019) dan disusun dengan 3 (tiga) dimensi self-efficacy menurut Bandura (1997), yaitu tingkat (level), keluasan (generality), dan kekuatan (strength). Skala ini dipilih karena memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.655, yang mana hal tersebut berarti aitem ini reliabel untuk digunakan di penelitian selanjutnya. Aitem pada skala self-efficacy ini berjumlah 34 item yang mencakup 3 dimensi yaitu tingkat, keleluasaan dan kekuatan. Skala yang digunakan untuk mengukur burnout akademik menggunakan skala yang dibuat oleh Schaufeli (2002) yang disusun dengan 3 (tiga) dimensi burnout akademik menurut Maslach et al., (2001), dalam Yulianto (2020) yaitu kelelahan emosional (emotional exhausted), depersonalisasi/sinis (cynicism), dan rendahnya pencapaian pribadi (reduced personal accomplishment). Skala ini dipilih karena memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,953,. Aitem pada skala burnout akademik berjumlah 24 aitem yang mencakup 3 dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi atau sinis, dan rendahnya pencapaian pribadi.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis korelasional yang akan dilakukan dengan bantuan program SPSS for windows versi 25.0. analisis korelasi yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel ini menggunakan uji hipotesis sederhana, yaitu uji asumsi yang dilakukan dengan dua cara, yaitu uji normalitas, dan uji linearitas.

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Apabila hasil uji memiliki nilai

lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dikatakan berdistribusi normal, tetapi apabila kurang dari 0,05, maka dikatakan tidak berdistribusi normal. Sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah data dapat disebut linier sebagai syarat dalam uji korelasi. Pada uji ini, data dikatakan linear apabila hasil hitung memiliki nilai $p < 0,05$ (Sugiyono, 2017).

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Self-efficacy	0.160	Berdistribusi normal
Burnout Akademik	0.199	Berdistribusi normal

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel self efficacy yaitu 0,160 ($p > 0,05$), sedangkan pada variabel burnout akademik nilai signifikansinya 0,199 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel self-efficacy dan burnout akademik berdistribusi normal.

Uji asumsi yang kedua adalah uji linieritas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear diantara kedua variabel yang dilakukan oleh 48 anggota organisasi.

Hasil uji linearitas menunjukkan:

Tabel 2. Uji Linearitas

	Sig. Deviation from linearity	Keterangan
Self-efficacy	0.728	Linier
Burnout Akademik		

Berdasarkan hasil uji diatas, nilai sig. deviation from linearity antara variabel self-efficacy dan burnout akademik adalah 0.728 ($p > 0.05$), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel self-efficacy dan burnout akademik. Analisis terakhir yang dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara self-efficacy dan burnout akademik adalah dengan menggunakan product moment pearson. Uji hipotesis tersebut akan dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 for windows.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dilakukan pada 48 anggota organisasi mahasiswa daerah X melalui platform google form, hasil penelitian menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Sebaran

Data Demografi	Kriteria	Jumlah siswa	%
Jenis Kelamin	Laki - Laki	10	20,833
	Perempuan	38	79,166
Divisi	BPH	6	12,5
	Sosial	9	18,75
	Pendidikan	9	18,75
	Kominfo	7	14,58
	Kwu	9	18,75
	Olahraga	8	16,66
Masa Kepengurusan	1	30	62,5
	2	16	33,33
	>2	2	4,16

Pada tabel diatas diperoleh hasil sebaran data anggota yang dilihat dari jenis kelamin, divisi, dan masa kepengurusan anggota menunjukkan bahwa subjek penelitian yang dilakukan didominasi oleh anggota perempuan, yakni sebanyak 38 anggota, sedangkan pada anggota laki-laki sejumlah 10. Pada sebaran divisi pada organisasi didapatkan 3 divisi dengan jumlah anggota sama, yakni 9 anggota pada divisi sosial, pendidikan, dan kewirausahaan, selanjutnya divisi olahraga sebanyak 8 anggota, kominfo sebanyak 7 anggota, dan BPH sebanyak 6 anggota. Pada sebaran masa kepengurusan, didominasi oleh anggota yang telah bergabung selama masa kepengurusan 1 tahun, yakni 30 anggota, disusul anggota dengan masa kepengurusan 2 tahun sebanyak 16, dan anggota dengan masa kepengurusan lebih dari 2 tahun sebanyak 2 anggota.

Tabel 4. Kategorisasi Self-efficacy

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$x < 85$	3	6,25
Sedang			
	$85 < x < 102$	13	27,08
Tinggi	$102 < x$	32	66,66

Hasil kategorisasi variabel self-efficacy menunjukkan bahwa 32 anggota (66,66%) dari anggota organisasi memiliki tingkat self efficacy yang tinggi, disusul oleh 13 anggota (27,08%) anggota dengan self-fficacy sedang, dan hanya 3 anggota (6,25%) yang memiliki tingkat self efficacy yang rendah. Hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa mayoritas anggota organisasi memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik atas kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab, menghadapi tantangan baik dari aktivitas akademik maupun organisasi.

Tabel 5. Kategorisasi Burn-Out Akademik

Kategori	Interval	F	%
Rendah	$x < 24$	47	97,91
Sedang	$24 < x < 96$	1	2,08
Tinggi	$96 < x$	0	0

Tabel kategorisasi variabel burnout akademik bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak anggota yang mengalami burnout akademik. Pada kategori rendah terdapat 47 anggota dengan nilai kurang dari 28, anggota dengan kategori sedang sejumlah 1, dan anggota dengan kategorisasi burnout akademik tinggi sejumlah 1. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak dari anggota organisasi mahasiswa daerah X yang tidak mengalami burnout akademik yang baik.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

		Self- efficacy	Burnout Akademik
Self-efficacy	Pearson Correlation	1	-,549**
	Sig. (2-tailed)		0.26
	N	48	48
Burnout Akademik	Pearson Correlation	-,549**	1
	Sig. (2-tailed)	0.26	
	N	48	48

** . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan, penelitian menghasilkan nilai korelasi antara self-efficacy dengan burnout akademik sebesar -0.549 ($r > 0.05$) yang mana hal tersebut berarti self-efficacy dengan burnout akademik memiliki hubungan yang negatif. Hasil tersebut masuk dalam kategori hubungan antar variabel yang cukup kuat sesuai dengan pernyataan Bader (2021).

Hipotesis dari penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa yang bergabung dalam Forum Komunikasi Mahasiswa Daerah X (FKMX). Berdasarkan hasil pengujian korelasi yang telah dilakukan, diperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan academic burnout ($r = -0.549$; $p > 0,05$) hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa yang bergabung dalam organisasi maka semakin rendah academic burnout dan sebaliknya semakin rendah self-efficacy maka semakin tinggi academic burnout hal tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini hipotesis diterima. Hasil kategorisasi variabel self efficacy menunjukkan bahwa pada kategori rendah terdapat 3 anggota dengan nilai kurang dari 85, anggota dengan kategori sedang sejumlah 13, dan anggota dengan kategorisasi self efficacy tinggi sejumlah 32. Berdasarkan data tersebut, dapat

disimpulkan bahwa banyak dari anggota organisasi mahasiswa daerah X yang memiliki self-efficacy yang baik.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997), self efficacy yang tinggi memiliki pengaruh yang baik untuk peningkatan motivasi, ketahanan, serta performa tiap individu dalam menyelesaikan setiap tugas dan tanggungjawab yang dimiliki. Tingginya tingkat self-efficacy yang dimiliki oleh anggota organisasi tersebut didukung oleh lingkungan organisasi yang positif, seperti pelatihan, kerja sama tim, serta pengakuan yang diberikan atas kontribusi tiap anggota organisasi (Abun, 2021). Namun, terdapat 3 anggota yang memiliki tingkat self-efficacy yang rendah, hal tersebut perlu mendapatkan perhatian lebih. Kurangnya dukungan sosial, beban dan tanggungjawab yang berat melampaui kemampuan kedua anggota, dan atau pengalaman atas kegagalan sebelumnya yang dialami dapat menjadi faktor penyebabnya (Bandura, 1997).

Selanjutnya, hasil kategorisasi variabel burnout akademik bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak anggota yang mengalami burnout akademik. Pada kategori rendah terdapat 47 anggota dengan nilai kurang dari 24, anggota dengan kategori sedang sejumlah 1, dan anggota dengan kategorisasi burnout akademik tinggi sejumlah 1. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak dari anggota organisasi mahasiswa daerah X yang tidak mengalami burnout akademik yang baik.

Data pada tabel kategorisasi burnout akademik menunjukkan bahwa tidak ditemukan anggota organisasi yang memiliki tingkat burnout akademik yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa anggota dari organisasi mahasiswa daerah X memiliki tingkat ketahanan atas tekanan akademik maupun organisasi yang baik. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach & Leiter (1997), burnout akademik ditandai dengan adanya kelelahan emosional, depersonalisasi/ sinis, dan rendahnya pencapaian pribadi, untuk itu, kemungkinan adanya keeimbangan yang baik antara ektivitas akademik dan organisasi, dukungan sosial antar anggota, serta strategi untuk mengatur waktu sehingga anggota dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dengan baik.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan, didapatkan nilai korelasi sebesar $r = -0,549$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-efficacy dengan burnout akademik. Hubungan tersebut dapat dikatakan signifikan secara statistik pada tingkat 0,05, nilai korelasi ini termasuk dalam kategori hubungan yang kuat (Bader, 2021). Artinya, semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki anggota, maka semakin rendah kecenderungan untuk anggota organisasi mengalami burnout akademik, dan begitu pula sebaliknya. Hubungan antara self-efficacy dengan burnout akademik yang negatif ini sejalan dengan teori Schwarzer & Jerusalem, (1995), bahwa individu dengan tingkat self efficacy yang tinggi cenderung lebih mampu untuk mengelola stress dan tantangan dengan baik, sehingga kecenderungan untuk mengalami burnout sangat rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Auliannisa (2023) pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh, dimana hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dengan academic burnout dengan nilai korelasi sebesar -0,355 yang artinya, semakin tinggi burnout akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat self-efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa. Lalu terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Rohman, et al. (2023) pada perawat di ICU dan IGD dengan hasil penelitian berupa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan nilai korelasi -0,523 pada hubungan tingkat self efficacy dengan burnout pada perawat ICU dan IGD.

5. Simpulan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UNESA yang bergabung dalam organisasi mahasiswa daerah X dengan jumlah sampel 48. Uji korelasi Pearson Product Moment dengan

bantuan software SPSS 25.0 for windows menunjukkan hubungan negatif ($r=0,321$, $p>0,05$) antara self-efficacy dan burnout akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa yang bergabung dalam organisasi, maka semakin rendah tingkat burnout akademik, dan sebaliknya semakin rendah self-efficacy maka semakin tinggi tingkat burnout akademik, hasil penelitian ini sejalan dengan teori Schwarzer & Jerusalem (1995) bahwa self-efficacy tinggi mengurangi kecenderungan burnout.

Daftar Referensi

- Abun, D. (2021). Employees' self-efficacy and work performance of employees as mediated by work environment. *SSRN Electronic Journal*, 10(7), DOI:10.2139/ssrn.3958247.
- Aprilia, E. D., & Yulianti, D. (2017). Hubungan antara hardiness dengan burnout pada perawat inap di Rumah Sakit "X" Aceh. *Jurnal Ecopsy*, Volume 4 Nomor 3,, Vol 4, No 3, doi.org/10.20527/ecopsy.v4i3.4296.
- Auliannisa, D. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 3(4), 40-46. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v3i4.1767>.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi: Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bader, S. A., & Jones, T. V. (2021). Statistical Mediation Analysis Using the Sobel Test and Hayes SPSS Process Macro. *International Journal of Quantitative and Qualitative Research Methods*, 9(1) 42-61, <https://doi.org/10.37745/ijqqr.13>.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Fahira, N., Pasaribu, S. Y., Stabitah, Z. Z., Sihotang, R. U., Anggoro, R., & Wirda, M. A. (2025). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Unimed. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1-7.
- Maslach, C., & Leiter, P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. Jossey: Bass/Wiley.
- Miswan. (2019). *Skala Self Efficacy, Konstruksi Alat Ukur*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana. Retrieved from: <https://www.scribd.com/document/441631838/SKALA-SELF-EFFICACY-Ex>
- Rohman, N. F., Imallah, R. N., & Kurniasih, Y. (2023). Hubungan self-efficacy dengan burnout pada perawat di ruang IGD dan ICU. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 262-269.
- Schaufeli, W. B., Bresó, E., & Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *Higher Education*, 61(4), 339-355.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., GonzalesRoma, V., & Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1015630930326>.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright and M. Johnston (Eds.) *Measures in health psychology: A user portfolio Causal and control beliefs*. Windsor, England: NFER-Nelson.
- Simatupang, E. P., & Widjaja, Y. (2021). Hubungan persepsi mahasiswa tentang lingkungan pembelajaran dengan kejadian burnout di fakultas kedokteran Universitas Tarumanegara tahap akademik. *Tarumanegara Medical Journal*, Vol. 3 No. 2, <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i1.13720>.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2001). Hubungan Academic Burnout Dengan Prokrastinasi

Akademik pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. Jurnal Pendidikan, 2(2), 96- 108.
<https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/J P/article/view/7904>.

Sugiyono. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Yulianto, H. (2020). Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) Versi Bahasa Indonesia: Studi Validasi Konstruk pada Anggota Polisi. JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia), Vol 9(1), 19-29.