

Hubungan antara *Self Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* University

Nasuha¹, Septya Suarja², Imam Pribadi³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo³

E-mail: nasuha@studen.umpalopo.ac.id¹, septyasuarja@umpalopo.ac.id²,
imampribadi@umpalopo.ac.id³

Correspondent Author: Septya Suarja, septyasuarja@umpalopo.ac.id

Doi : [10.31316/gcouns.v8i01.5111](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5111)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan analisis data menggunakan linear sederhana. populasi penelitian adalah mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* sebanyak 155 sampel dari 260 populasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan analisis linear sederhana variabel *Self-Efficacy* terhadap variabel *Academic Burnout* diketahui bahwa *Self Efficacy* berpengaruh signifikan pada *Academic Burnout* dengan nilai $0,000 < 0,005$ dan nilai koefisien determinasi (R Square) diperoleh nilai sebesar 74%, (74% ($R^2=0,740$; Sing. 0,000)). kesimpulan pada penelitian ini *Self Efficacy* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *Academic Burnout* artinya, semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah *Academy Burnout*.

Kata kunci: *self efficacy, academic burnout, mahasiswa*

Abstract

This study aims to describe how much influence Self Efficacy has on Academic Burnout in Physical Education and Sports Study Program Students of Muhammadiyah Palopo University. This study used Quantitative Correlational method, with data analysis using simple linear regression. The population in the study was students of the Physical Education and Sports Study Program of Muhammadiyah Palopo University. The sampling technique in this study used Purposive Sampling as many as 155 samples from 260 populations. The results of this study showed that based on a simple linear regression analysis of the Self-Efficacy variable against the Academic Burnout variable, it was found that Self Efficacy had a significant effect on Academic Burnout with a value of $0.000 < 0.005$ and the value of the Coefficient of Determination (R Square) obtained a value of 74%, (74% ($R^2 = 0.740$; Sing. 0.000)). The conclusion in this study is that Self Efficacy has a significant influence on Academic Burnout, that is, the higher the Self Efficacy, the lower the Academy Burnout.

Keywords: *self efficacy, academic burnout, students*

Info Artikel

Diterima Juli 2023, disetujui Agustus 2023, diterbitkan Desember 2023



PENDAHULUAN

Memasuki era globalisasi, setiap individu dituntut harus terus berkembang dalam meningkatkan keterampilan dan pengembangan potensi dirinya, dengan tujuan menjadi sumber daya manusia (SDM) yang kompeten dan berdaya saing di dunia global. Adapun cara untuk mencapai kondisi tersebut yaitu melalui jalur pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu aspek yang penting pada era globalisasi saat ini, dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Konsep dan kebijakan pendidikan harus demikian selalu berubah seiring berkembangnya zaman baik ilmu pengetahuan, teknologi dan nilai-nilai budaya dalam masyarakat, pendidikan tinggi juga merupakan salah satu unsur terpenting untuk memotivasi individu agar berhasil dalam menghadapi tantangan hidup. Institusi pendidikan tertinggi adalah perguruan tinggi atau universitas. Universitas harus menghasilkan sebanyak mungkin lulusan yang berkualitas dan potensial dengan pengetahuan di bidangnya, sehingga seorang mahasiswa pada perguruan tinggi bertanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikannya secepat mungkin. Tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa di perguruan tinggi bertujuan untuk mampu menyesuaikan mahasiswa pada dunia kerja. Mengingat mahasiswa sebagai *agent of change* (agen perubahan) yang dapat berpartisipasi dalam masyarakat sebagai konstruktivis kemajuan bangsa. Pendidikan yang berkualitas juga akan menghasilkan sumber daya yang berkualitas pula (Wahyudi et al., 2022).

Mahasiswa pada perguruan tinggi sering diperhadapkan pada suatu permasalahan dalam bidang akademik baik itu tentang tugas, praktek, IPK, dan ujian akhir. Permasalahan diatas juga dialami mahasiswa pada jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Program studi ini menerapkan dua bidang akademik yaitu bidang praktek dan bidang teori. Mahasiswa pada jurusan ini memiliki tantangan tersendiri dimana harus menguasai dua bidang di atas. Pada bidang praktek mahasiswa berada di lapangan atau ruangan tertentu dengan mempraktekkan atau menerapkan teori olahraga yang didapat dalam kelas, sedangkan pada bidang teori mahasiswa berada di dalam kelas menerima pembelajaran seputaran teori olahraga maupun sosial lainnya. Hasil observasi awal dengan mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Olahraga didapat bahwa Kondisi tersebut menimbulkan sedikit tekanan pada mahasiswa jika dua bidang akademik di atas tidak terkendali dengan baik. Masalah yang sering muncul pada seorang mahasiswa biasanya diakibatkan oleh lingkungan dan pola pikir mahasiswa akan kemampuannya. Mahasiswa yang tidak sampai atau gagal dari salah satunya akan merasa cemas, ragu dan kebingungan, bahwa kemampuannya hanya stagnan sampai disitu, sehingga membuat motivasi belajarnya menurun dan berdampak pada perilaku mahasiswa. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak memiliki bakat dan kemampuan untuk mengatur diri sendiri dengan baik, dalam pembelajaran akademik yang dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik (IPK rendah). Hal demikian dapat dipengaruhi oleh *Self Efficacy* (Angraini et al., 2022).

Menurut Bandura (Eshun et al., 2023) *Self Efficacy* adalah faktor terpenting yang dapat dimodifikasi dalam perilaku manusia. Bandura berpendapat bahwa *Self Efficacy* merupakan lambang teori sosial kognitif, dimana seorang individu memiliki keyakinan dan evaluasi tentang kemampuan mereka untuk melakukan tugas dan tanggung jawab, Bandura juga menjelaskan *Self Efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang merasakan berpikir, memotivasi diri sendiri, bertindak dan mempengaruhi tujuan yang dapat dipengaruhi. Akibatnya *Self Efficacy* dapat berperan penting dalam kepercayaan diri mahasiswa dalam mencapai tujuan skor tinggi mereka. Ketika seseorang merasa gagal dia membutuhkan waktu yang lama untuk meningkatkan *Self Efficacy* nya, dimana dia



kekurangan keterampilan dan menjadi *defensive*, tidak belajar dari banyak kegagalan, mereka rentan terhadap kecemasan dan kesedihan (Eshun et al., 2023). *Self Efficacy* sangat penting membantu seseorang untuk menentukan seberapa jauh atau tangguh dia dalam menyelesaikan suatu permasalahan, dan seberapa jauh mereka bertahan akan hambatan yang mereka alami. Seseorang yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi dapat melakukan aktivitas dengan baik karena individu tersebut memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil, dan kemampuan untuk berhasil melakukan suatu aktivitas atau perilaku. Mahasiswa dengan *Self Efficacy* rendah biasanya tidak mau mencoba atau tidak menyukai aktivitas yang sama dalam situasi yang sulit, bahkan kompleks, dan cenderung cepat menyerah. Tingkat *Self Efficacy* yang tinggi dapat mengarahkan seseorang untuk mengembangkan kepribadian yang kuat, mengurangi *stress* dan tidak mudah terombang-ambing oleh situasi yang mengancam. (Larengkeng et al., 2019).

Sarafino (Siregar, et al., 2020) juga menjelaskan jika individu memiliki *Self Efficacy* maka individu itu mampu menghadapi berbagai situasi, dan individu yang memiliki *Self Efficacy* tinggi akan mengalami tekanan yang lebih rendah ketika ia berhadapan dengan sumber *Stress*. Salah satu pemicu potensi munculnya *stress* berkepanjangan yaitu permasalahan akademik. aktivitas perkuliahan yang dilakukan mahasiswa dituntut untuk sebisa mungkin diimbangi dengan aktivitas non perkuliahan. Hal ini dilakukan demi menunjang keberlangsungan dari kedua aktivitas tersebut. Mahasiswa mengalami tuntutan internal dan eksternal, seperti sumber tekanan yang cukup besar atau diluar batas kemampuannya (*overload*), sehingga timbul kecemasan akibat kelelahan fisik dan mental, penurunan stamina dan emosi yang tidak stabil. mahasiswa yang tidak dapat menangani masalahnya secara efektif, akan membuat mahasiswa itu rentan terhadap *Burnout* atau *Academic Burnout* (Simarmata et al., 2022).

Telah banyak mahasiswa yang mengalami kasus *Academic Burnout*, mereka yang mengalami *Academic Burnout* akan melakukan penghindaran pada kegiatan akademik atau aktifitas perkuliahan lainnya, tidak adanya minat atau kurangnya motivasi belajar yang kuat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor internal (pemikiran, kepribadian dan keyakinan) dan faktor eksternal (pengajaran yang lebih, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial dan tekanan dari orang tua), (Christiana, et al.,). *Stress* akademik juga terkait dengan bagaimana siswa merasakan jumlah pengetahuan yang harus dikelola dan bagaimana mereka menganggap waktu yang cukup tersedia untuk pengembangan. *Burnout* memiliki dimensi yang terdiri dari 3 hal yaitu kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan pencapaian pribadi yang rendah (Simarmata et al., 2022) . Dilihat dari 3 hal di atas mengenai kelelahan emosi dimana mahasiswa di sini kewalahan akan tuntutan dari segi emosional dan psikologis yang berlebihan sehingga mengakibatkan frustrasi dan tidak bisa mengatur dirinya dengan baik, perubahan kepribadian disini dipengaruhi oleh perubahan emosi itu sendiri yang tidak terkontrol sehingga merambat pada ketidakpedulian mahasiswa terhadap tugas kuliah dan tanggung jawabnya, kemudian pencapaian pribadi yang rendah dimaksud yaitu menurunnya pencapaian akademik atau berkurangnya keinginan untuk berprestasi ketika mahasiswa menampilkan kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya secara negatif, (Lengkeng, et al., 2019).

Menurut Sugiarto (Khansa et al, 2020) bahwa di Indonesia menunjukkan bahwa *Burnout* membuat mahasiswa cenderung pasif dan mengikuti pola formalistik dalam menyelesaikan pembelajaran namun mahasiswa juga tidak mampu menyelesaikan masalah dengan menggunakan materi perkuliahan yang sudah dipelajari. Menghindari



Academic Burnout bukanlah suatu hal yang mudah banyak individu termasuk mahasiswa, merasa pesimis untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dan tekanan yang muncul baik dari lingkungan perkuliahan mau di luar perkuliahan. Menurut Schaufeli (Aida, et al, 2022), bahwa *Academic Burnout* adalah perasaan lelah akibat tuntutan belajar, sikap sinisme tentang tugas kuliah dan merasa tidak memadai atau tidak pantas sebagai mahasiswa. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa *Academic Burnout* yaitu perasaan lelah yang dirasakan individu secara fisik, mental akibat tuntutan belajar. *Academic Burnout* itu sendiri muncul karena ada enam faktor yang dapat berkontribusi, yaitu: *reward, community, workload, control, value, dan fairness*, Serta ditandai dengan dengan kelelahan, sinisme, keterasingan dan ketidak efektifan dalam prestasi (Sani et al., 2022)

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo, didapat bahwa mahasiswa penjas rentan mengalami *Academic Burnout*. Penelitian (Khansa et al, 2020) menemukan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara akademisi *Self-Efficacy* dalam *Academic Burnout* pada mahasiswa di kota Bandung dengan afinitas sedang, artinya, semakin tinggi akademik *Self Efficacy* mahasiswa di kota Bandung, maka semakin tinggi pula *Academic Burnout* nya. Berbanding dengan penelitian Tiaranissa, et al (2005) menemukan bahwa akademik *Self Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *Academic Burnout* bagi mahasiswa di kota Bandung pada masa pandemi Covid-19, hal tersebut berarti akademik *Self Efficacy* ini memiliki dampak yang signifikan dan penting dan mempengaruhi *Academic Burnout*. Berdasarkan pemaparan diatas tujuan dari penelitian ini yaitu, mendeskripsikan hubungan *Self Efficacy* terhadap *Academic Burnout* mahasiswa penjas universitas muhammadiyah palopo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional mencakup analisis linear sederhana. populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo dengan 260 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 155 diambil dengan taraf kesalahan 10% dari total populasi (Sugiyono, 2020). Peneliti menggunakan kriteria mahasiswa yang mengalami gejala *Academic Burnout* dengan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini digunakan alat ukur ASE in Indonesian version scale dengan dimensi *Self Efficacy* yang berisi 25 item yang terdiri dari 4 aspek yaitu keterlibatan diri, pengambilan keputusan yang berorientasi pada diri sendiri, pemecahan masalah yang berorientasi pada orang lain dan iklim interpersonal, (Kartika et al., 2021). SBI yang dimodifikasi dalam versi bahasa Indonesia oleh Diny Hidayatul Rahman dengan dimensi *Academic Burnout* yang berisi 18 item yang terdiri dari 3 aspek yaitu kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan pencapaian personal, (Rahman, et al.,2020). Adapun teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner melalui media sosial yang dilakukan secara online dalam bentuk *google form*. Keseluruhan data di uji validasi oleh peneliti menggunakan aplikasi IBM *Statistics SPSS 25.0 for windows*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Self Efficacy* dan skala *Academic Burnout*, dengan bentuk skala yang digunakan mengacu pada skala *likert*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah analisis hubungan *Self-Efficacy* terhadap *Academic Burnout* yang diuji dengan menggunakan teknik analisis linear sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1.
 Hubungan *Self Efficacy* (X) terhadap *Academic Burnout* (Y)

Variabel	Beta	Sing.	T	Derajat Signifikan	Koefisien Determinasi
X dan Y	0,860	0,000	20,882	Signifikan	0,740

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa hasil analisis linear sederhana *Self Efficacy* pada *Academic Burnout* memberikan skor sebesar sing. $0,000 < 0,005$ artinya *Self Efficacy* memiliki hubungan signifikan terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo. Berdasarkan hasil tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang diteliti oleh Jenaabadi, et al., (2017) dimana menunjukkan *Self Efficacy* berhubungan signifikan dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa.

Tabel 2.
 Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.860 ^a	0,740	0,739	2.604

Berdasarkan hasil koefisien determinasi (R Square) diperoleh nilai sebesar 74% yang artinya variabel *Self Efficacy* memberikan kontribusi sebesar 74% terhadap variabel *Academic Burnout*. Sisanya 26% dipengaruhi oleh variabel model lain di luar penelitian.

Tabel 3.
 Distribusi Frekuensi *Self Efficacy*

Kategori	Frekuensi
Rendah	17 (11%)
Sedang	129 (83%)
Tinggi	9 (6%)
Total	155 (100%)

Pada tabel 3, diketahui bahwa hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa (11%) dari total 155 mahasiswa yang memiliki *Self Efficacy* rendah, (83%) kategori sedang dan (6%) kategori tinggi, yang artinya *Self Efficacy* mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo berada pada kategori sedang dengan persentase (83%).



Tabel 4.
 Distribusi Frekuensi *Academic Burnout*

Kategori	Frekuensi
Rendah	21 (13%)
Sedang	125 (81%)
Tinggi	9 (6%)
Total	155 (100%)

Pada tabel 4, berdasarkan penelitian *Academic Burnout* secara keseluruhan berada pada kategori sedang (81%), kategori rendah (13%), tinggi (6%). Artinya mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo dalam *Academic Burnout* berkategori sedang atau baik.

Hasil keseluruhan diatas diperoleh bahwa variabel *Self Efficacy* terhadap variabel *Academic Burnout*, memiliki hubungan signifikan dengan nilai (74% ($R^2=0,740$; Sing. 0,000) artinya, semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah *Academic Burnout*. Berdasarkan hasil tersebut sesuai dengan pendapat (Jenaabadi, et al., 2017), yang berjudul *The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students*, hasilnya terdapat hubungan signifikan antara *Self Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa. Hubungan tersebut diuji dengan menggunakan analisis koefisien korelasi pearson yang menghasilkan koefisien ($P<0,001$), yang berarti peningkatan *Academic Burnout* dapat menurunkan *Self Efficacy* mahasiswa. Selain itu penelitian ini juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Larengkeng et al (2019) yang berjudul *Burnout dengan Self Efficacy* pada perawat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan *Burnout* dengan *Self Efficacy*, melalui uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan 95% menghasilkan nilai signifikan $p \text{ Value} = 0,020 < X (0,05)$. Penelitian ini tidak sependapat dengan penelitian yang dilakukan (Roro et al, 2016) yang melakukan penelitian tentang pengaruh *Burnout* terhadap kecerdasan emosional, *Self-Efficacy* dan efisiensi pada dokter muda di Rumah Sakit dr. Soebandi, dengan hasil koefisien sebesar 0,118 dengan $p \text{ Value} 0,151$ artinya tidak ada hubungan signifikan antara *Self Efficacy* dengan *Burnout*.

Peneliti mengungkapkan bahwa untuk mencegah terjadinya *Academic Burnout* perlu peningkatan *Self Efficacy* agar mahasiswa dapat menentukan tindakan atau keputusan yang diinginkan, pendapat di atas sejalan dengan pendapat Septrian Orpina dkk yang menunjukkan *Self Efficacy* dapat menurunkan *Academic Burnout* mahasiswa yang bekerja, keduanya juga mendapatkan bahwa di china 86,6% mahasiswa menderita *stress* akademik parah yang menyebabkan *Academic Burnout*, sementara di iran 76,8% mahasiswa kedokteran menderita *Academic Burnout*, dan 71,7% *stress* berat akibat khawatir tentang masa depan, sedangkan di eropa hingga 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *Academic Burnout*, di Serbia 54,4% mahasiswa ekonomi mengalami *Academic Burnout* (Orpina et al, 2019).

Self Efficacy memainkan peran penting pada setiap individu sebagai pengendali diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan, dalam meningkatkan *Self Efficacy* mahasiswa akan mampu meningkatkan motivasi, kemampuan diri, dan mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu *Academic Burnout*, dalam situasi yang sulit individu dengan *Self Efficacy* rendah cenderung cepat menyerah, sedangkan individu dengan *Self Efficacy* tinggi lebih berupaya dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, (Aida et al, 2022). Berikut untuk mengetahui tinggi rendahnya



Self Efficacy seseorang dapat dilihat dari konsep *Self Efficacy* yang terbagi menjadi 3 dimensi yang pertama level, dimana dimensi ini menunjukkan pada tingkat kesulitan yang dipandang bisa terselesaikan oleh individu, yang kedua kekuatan, dimana dimensi ini menunjukkan kuat atau lemahnya *Self Efficacy*, dan yang terakhir generalitas, dimensi ini menunjukkan seberapa luas keyakinan individu terhadap kemampuannya (Siregar et al, 2020).

Pernyataan tersebut diperkuat oleh Bandura menurutnya, *Self Efficacy* merupakan komponen penting dalam sumber tindakan manusia (*Human Agency*) dari apa yang dipikirkan, yakini, dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak, dengan kata lain *Self Efficacy* merupakan sebuah keyakinan evaluasi diri tentang kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Damri, et al, 2017). *Academic Burnout* merupakan suatu hal yang cukup serius untuk dicegah, demikian jika hal tersebut terjadi pada seorang mahasiswa yang tidak memiliki motivasi dan pertahanan diri yang kuat. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan *Academic Burnout* pada mahasiswa, hal tersebut dapat menjadi kendala mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan, salah satunya permasalahan akademik yang tak kunjung terselesaikan (Arlinkasari et al., 2017).

Mahasiswa dengan *Academic Burnout* yang tinggi akan menunjukkan suatu gejala seperti tidak semangat menjalani aktivitas, mudah menyerah, putus asah, sulit berkonsentrasi dan mudah lupa, (Sagita et al., 2021). *Academic Burnout* ini terjadi ketika seorang mahasiswa mengalami *stress* dan tekanan yang melebihi sumber daya yang tersedia. Mengidentifikasi seseorang yang menderita *Academic Burnout* dapat dikenali dari kondisi fisik yang menurun disertai gejala emosi yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk menghadapi kehidupan sehari-hari. Mengatasi hal tersebut (Ugwu et al., 2018), dalam penelitiannya yang berjudul *exploring the relationships between academic burnout, self efficacy and academic engagement among Nigerian college students*, dengan hasil melalui uji *statistic* deskriptif dan korelasi antar variable penelitian sama-sama menunjukkan bahwa *Burnout* merupakan predator yang signifikan terhadap keterlibatan akademik ($B=-16, p<01$) konsisten dengan hipotesis 2 *Self Efficacy* secara signifikan memprediksi keterlibatan akademik siswa ($B= 0,23, p <0,01$), mengusulkan hendaknya mahasiswa memiliki *Self Efficacy* yang cukup untuk melindungi diri dari potensi *Academic Burnout*. Penelitian tersebut diperkuat dengan penelitian Devi Permatasari dkk, yang berjudul studi *Academic Burnout* dan *Self Efficacy* mahasiswa, dengan menggunakan metode deskriptif korelatif dengan hasil kategorisasi sedang yang dominan sebesar ($X = 68,19\%$) dan ($Y = 65,16\%$). Hasil dari hipotesis $R = - 0.616$ penelitian ini yaitu diterima yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara *Self Efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, artinya mahasiswa yang tidak memiliki *Self Efficacy* yang mencukupi akan rentan terhadap *Academic Burnout* serta tidak dapat beradaptasi dengan baik, (Permatasari et al., 2021). Peneliti menyimpulkan *Academic Burnout* dapat dicegah dengan meningkatkan *Self Efficacy*, agar seorang mahasiswa tidak lagi memiliki kendala dalam hal akademik.

KESIMPULAN

1. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo memiliki tingkat *Self Efficacy* berkategori sedang sebesar 85% artinya mahasiswa yang memiliki *Self Efficacy* tinggi dipandang mampu mengelola berbagai situasi dan mencapai tujuannya. *Self Efficacy* memiliki pendayagunaan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari terutama pada mahasiswa yang kesulitan



mengambil keputusan untuk dirinya di masa depan sehingga memicu *stress* dan tidak fokus dalam segala hal.

2. Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo memiliki tingkat *Academic Burnout* berkategori sedang hampir menyamai kedudukan *Self Efficacy* yaitu sebesar 85% sedangkan *Academic burnout* sebesar 81% artinya Mahasiswa mampu menangani tekanan dengan baik dan juga mampu menerima berbagai tuntutan dari lingkungan seperti keluarga dan lingkungan kampus. *Academic Burnout* dikategorikan sebagai gangguan mental dengan gejala kelelahan fisik secara emosional, diibaratkan dengan sering capek, marah-marah sampai berdampak terhadap penurunan prestasi akademik.
3. *Self Efficacy* memiliki hubungan yang Signifikan terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Muhammadiyah Palopo, artinya *Self Efficacy* memiliki pengaruh yang bermakna dan penting serta memiliki dampak pada *Academi Burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, K. N., & Rosiana, D. (2022). Pengaruh academic self-efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa kedokteran. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 373–378. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.3059>
- Arlinkasari, F., & Akmal, Z. (2017). Hubungan antara School Engagement , Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *of Psychology*, 1. No. 2 (, 81–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Aida, K. N., & Rosiana, D. (2022). Pengaruh academic self-efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa kedokteran. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 373–378. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcps.v2i3.3059>
- Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). Pengaruh Academic Self-Efficacy Dan Student Engagement Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(2), 79–94. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i2.70>
- Christiana, E. (2004). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19.
- Damri, Engkizar, F. A. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi, Jurnal Bimbingan Konseling*, vol 3, No, 74–95. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Eshun, P., Dabone, K. T., Annan-brew, R. K., Mahama, I., & Danquah, S. O. (2023). Personality Traits and Levels of Self-Efficacy as Predictors of Academic Dishonesty among Higher Education Students in Ghana. 13–34. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.141002>
- Jenaabadi, Hossein, Hamideh Safarzaie, N. N. (2017). The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students. *The New Education Review*, 49. <https://doi.org/10.15804/tner.2017.49.3.05>
- Kartika, K., Darmayanti, H., Anggraini, E., & Winata, E. Y. (2021). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale : An Indonesian Version. 10(2), 118–132. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777> <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i>
- Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan Academic Self Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2),



- 834–839. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24457>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Raden Roro Lidia Imaniar, R. A. S. (2016). Pengaruh burnout terhadap kecerdasan emosional, self efficacy, dan kinerja Dokter muda di Rumah Sakit V(2), 46–56. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30588/jmp.v5i2.163>
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia The validation of School Burnout Inventory-Indonesian version. 13(2), 85–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Sani, M., Hasbillah, R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Simarmata, S. W., Nengsih, Harahap, A. C. P., & Batubara, A. (2022). Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout Sari. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2747–2753. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); 1 s.d 28 k). Alfabeta, Bandung.
- Tiaranissa, A., & Rosiana, D. (2005). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Academic Burnout pada. Vol. 2 No., 335–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3034>
- Trivena Larengkeng, Lenny Gannika, R. K. (2019). Burnout Dengan Self Efficacy Pada Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24474>
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2018). exploring the relationships between academic burnout, self efficacy and academic engagement among Nigerian college students, July.
- Wahyudi, L. E., Mulyana, A., Dhiaz, A., Ghandari, D., Putra, Z., Fitoriq, M., & Hasyim, M. N. (2022). Mengukur Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Ma'arif Jurnal of Education Madrasah Innovation and Aswaja Studies (MJEMIAS)*, 1(1), 18–22. <https://jurnal.maarifnumalang.id/> (diunduh 10 Februari 2022).

