

Hubungan Self Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Lilis N.¹, Samfriati², Mei Rahmatsari L.³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan
lilisnovit@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<p>Article history: Dikirim 20 Januari, 2021 Direvisi 16 Maret, 2021 Diterima 27 Maret, 2021</p>	<p>Tugas akhir sangatlah penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dalam pengerjaan skripsi ini banyak mahasiswa merasa tertekan dan stres, yang kemudian menyebabkan burnout Academic. Dalam mencegah di anjurkan untuk memiliki self efficacy yang tinggi pada setiap mahasiswa sehingga mampu terlindungi dari academic burnout. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adalah hubungan self efficacy dengan burnout academic mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan pada Tahun 2021. Deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional penelitian yang digunakan peneliti. Responden berjumlah 52 orang dengan pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Dari uji statistik Spearman rank didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r = -0.650$, dimana ada hubungan yang kekuatan sedang serta signifikan dan korelasi bernilai negatif dimana self efficacy meningkat sehingga burnout academic menurun, begitu juga jika self efficacy menurun serta academic burnout dapat meningkat. Diharapkan dengan meningkatkan self efficacy maka dapat mengurangi academic burnout pada mahasiswa.</p>
<p>Kata Kunci: Efikasi Diri, Kejenuhan Akademik</p>	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div data-bbox="1171 1391 1394 1469" style="text-align: right;"></div>
<p>Corresponding Author: Nama : Lilis Address : Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang. Email : lilisnovit@gmail.com</p>	

1. PENDAHULUAN

Menurut Schaufeli, *burnout academic* mengacu pada kelelahan dari tuntutan kuliah, sikap pesimistis terhadap tugas kuliah, dan perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa. *Burnout* akan menyebabkan turunnya keadaan fisik, mental, dan emosional hingga tugas akhir akan terabaikan atau tidak terselesaikan sama sekali. Hal ini tidak pantas dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Beberapa akan mampu bertahan dan mengatasi situasi ini, tetapi ada yang tidak dapat bertahan (Puspitaningrum, 2018).

Hasil penelitian (Puspitaningrum, 2018) menjelaskan mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir mengalami *burnout* dengan kategori tinggi sebesar 1,25 %, kategori sedang hingga 61,25 %, dan kategori rendah hingga 37,7 %, sehingga didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *burnout* di kategori sedang. Peneliti melakukan survey awal dengan mewawancarai 10 mahasiswa yang sedang menulis skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth terdapat banyak gejala *burnout* diantara 10 orang responden tersebut, dimana 10 responden mengalami kelelahan fisik dan pusing saat mengerjakan skripsi, merasa terbebani dan merasa stres saat menulis skripsi, merasa jenuh sehingga mahasiswa mengabaikan tugas akhirnya, serta 4 responden lainnya merasa emosional saat ditanya perkembangan skripsinya.

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang pada kemampuan mereka dalam melakukan beberapa bentuk aktivitas diri dan peristiwa di lingkungan. Ini tidak mengacu pada seberapa hebat kemampuan yang dimiliki seseorang, tapi seberapa baik seseorang dapat melakukan sesuatu, terlepas dari sejauh mana kemampuan orang tersebut. *Self-efficacy* juga menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi masa depan (Simanjuntak, Simangunsong dan Hasugian, 2019).

Penelitian Victoriana menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi dapat mengendalikan situasi stres dan kemungkinan mereka untuk mengatasi berbagai situasi kelas yang penuh tekanan. Efikasi diri yang baik pun dapat meningkatkan motivasi untuk mengikuti materi kuliah. Saat memiliki kemampuan *self-efficacy* yang baik, diharapkan mampu mengatasi beban belajar yang semakin sulit dan kompleks selama perkuliahan (Arlinkasari dan Akmal, 2017). Khansa dan Djamhoer dalam penelitian mereka yang berjudul hubungan *academic self efficacy* dengan *burnout academic* pada mahasiswa di kota Bandung, memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sedang yang signifikan antara *academic self efficacy* dengan *burnout academic* pada mahasiswa di Kota Bandung (Khansa dan Djamhoer, 2020).

Bandura dalam menganggap efikasi diri terdiri dari dua jenis: efikasi diri positif dan efikasi diri negatif. Kaiser percaya bahwa orang dengan *self efficacy* positif lebih mampu melakukan tugas-tugas tertentu, dan seringkali mengatakan dia akan mencoba yang terbaik. Orang dengan efikasi diri negatif sering kali menyerah ketika menghadapi tantangan. Memungkinkan untuk mencapai rasapercaya diri yang positif dan rasa aman yang lebih ketika menyelesaikan tugas akhir atau makalah yang akan diproses. Orang dengan efikasi diri yang tinggi mudah menghadapi tantangan, bekerja keras, dan tekun menyelesaikan tugas sampai selesai (Nastiti, 2019).

Orang yang berusaha lebih keras akan bekerja lebih keras dan bertahan, bahkan ketika tugas akhir mereka sulit untuk diselesaikan. Mereka menghadapi situasi yang sulit dengan keyakinan bahwa mereka mampu dapat melakukannya dengan baik. Oleh karena itu, ketika mahasiswa menunjukkan efikasi diri yang tinggi, mereka lebih mungkin bertahan dari hambatan yang mereka hadapi saat mengerjakan tugas akhir. Tetapi efikasi diri yang rendah dapat membuat anda kehilangan kendali atas peristiwa-peristiwa dalam hidup anda. Mereka percaya bahwa usaha mereka sia sia. Ketika menghadapi rintangan, mereka mudah menyerah jika upaya awal untuk mengatasi rintangan itu gagal (Nastiti, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik meneliti hubungan *self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

2. METODE

Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan 13-20 April 2021. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa keperawatan tingkat IV yang berjumlah 52 orang dari 110 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Sampling* dimana hanya sebagian mahasiswa keperawatan tingkat IV Prodi S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent* yang telah diberikan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini, peneliti membuat grup *Whatsapp* dan akan dipilih responden yang bersedia mengisi *informed consent* yang telah dibagikan melalui grup *Whatsapp* tersebut. Kemudian kuesioner yang dibuat dari *Google Form* juga dibagikan kepada responden dan responden mengkonfirmasi kepada peneliti jika sudah mengisi kuesioner.

Dalam penelitian ini distribusi data normal dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank (Rho)*. Uji analisis menggunakan *Chi-square* diolah dengan menggunakan *SPSS For Windows 21*.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Data Demografi Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan (n=52)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
17-25 tahun	51	98.1
26-35 tahun	1	1.9
Total	52	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	13.5
Perempuan	45	86.5
Total	52	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat IV Yang Menyusun Skripsi Di STIKes Santa Elisabeth Medan (n=52)

Self Efficacy	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	12	23.1
Sedang	39	75.0
Tinggi	1	1.9
Total	52	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 52 responden yang memiliki *self efficacy* yang mayoritas adalah responden yang memiliki *self efficacy* sedang 39 orang (75,0%), yang sedang responden yang memiliki *self efficacy* rendah yaitu 12 orang (23,1%) dan yang paling sedikit responden yang memiliki *self efficacy* tinggi yaitu 1 orang (1,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat IV Yang Menyusun Skripsi Di STIKes Santa Elisabeth Medan (n=52)

Self Efficacy	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	5	9.6
Sedang	29	55.8
Tinggi	18	34.6
Total	52	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa dari 52 responden yang memiliki *academic burnout* yang paling banyak adalah responden yang memiliki *academic burnout* sedang 29 orang (55,8%), yang sedang responden yang memiliki *academic burnout* tinggi yaitu 18 orang (34,6%) dan yang paling sedikit responden yang memiliki *academic burnout* rendah yaitu 5 orang (9,6%).

Tabel 4. Hasil Hubungan Self Efficacy dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat IV Yang Menyusun Skripsi STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 (n=52)

		Self Efficacy	Academic Burnout
Spearman's rho	Self Efficacy	1000	-650**
			.000
	Academic Burnout	52	52
		-650**	1000
		.000	
		52	52

Tabel 4. berdasarkan uji statistik *Spearman Rank (Rho)* diperoleh nilai *p value* = 0,000 dimana dikatakan berhubungan jika ($p < 0,05$) dengan korelasi (r) -0.650. Hal ini menunjukkan

adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Dimana tingkat korelasi termaksud kategori sedang dan arah hubungan negatif, berarti semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah *academic burnout*, begitu pun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi *academic burnout* pada Mahasiswa Tingkat IV Yang Menyusun Skripsi Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

4. PEMBAHASAN

Adapun ukuran *self-efficacy*, kepercayaan diri dalam situasi yang ketidakpastian dan penuh tekanan. Dari data tersebut, tidak hanya sebagian besar responden yang menjawab dalam kategori sedang, tetapi (78,8%) menemukan bahwa meskipun tugasnya sulit, mahasiswa mampu menyelesaikan tugas tersebut. Peneliti menyarankan, hal ini perlu ditingkatkan agar ketika diberikan tugas mahasiswa tidak merasa tidak bisa mengerjakannya, dan berusaha untuk menyelesaikannya.

Keyakinan akan kemampuan memecahkan masalah data terkait jawaban mayoritas responden sebagian besar dengan kategori sedang sebanyak (61,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa komitmen waktu yang lebih sedikit dan tantangan yang lebih banyak bukan penghalang bagi mahasiswa untuk tidak menyelesaikan tugas, peneliti menyarankan agar hal ini ditingkatkan agar sedikit waktu dan tugas yang sulit bukanlah suatu masalah yang harus dihindari, melainkan masalah yang harus dihadapi untuk mencapai hasil yang baik. Keyakinan dalam menumbuhkan motivasi, mayoritas responden menjawab kategori sedang sesering (55,8%). Hasilnya, ditemukan bahwa ketika mahasiswa yang mengalami kegagalan tidak menyerah hanya karena gagal, tetapi mereka menggunakan kegagalan sebagai motivasi sehingga perlu ditingkatkan dengan berbuat lebih baik.

Terdapat data negatif yang sebagian besar responden dengan kategori sedang menjawab sangat sering (78,8%), sehingga responden meragukan kemampuannya untuk menyelesaikan atau merasa tidak mampu mengerjakan tugas akhir, serta mahasiswa merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akhir padahal komitmen waktunya sangat rendah. Saran peneliti, diharapkan tidak mamou atau meragukan diri sangatlah perlu dikurangi atau dihilangkan, sehingga tidak menjadi sumber masalah pada bisa menjadikan kegagalan.

Peneliti menemukan bahwa mahasiswa ners tingkat empat yang menulis skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan memiliki *self-efficacy* yang sedang. Beberapa mahasiswa merasa bahwa mereka tidak dapat menulis skripsi karena mahasiswa yang menulis tugas akhir hanya melihat keterampilan mereka sendiri, sebaliknya mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, dan mencoba membangun kepercayaan diri bahwa mereka harus mampu melakukannya. Studi serupa lainnya oleh Simanjuntak, mengatakan bahwa mahasiswa tidak benar-benar mengenali dan mempertahankan kompetensinya. Tetapi mahasiswa dapat membuat keputusan yang lebih baik dan lebih percaya diri.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah menghindari tugas karena mereka kurang percaya diri untuk melakukannya dengan baik. Efikasi diri yang rendah dialami tidak hanya oleh mahasiswa dengan ketidakmampuan belajar, tetapi juga oleh mahasiswa berbakat yang kurang percaya diri dengan kemampuannya (Sagita, 2017). *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu dalam beberapa bentuk fungsi diri dan kemampuan untuk melakukan suatu peristiwa lingkungan. Bukan tentang apakah dia memiliki kemampuan yang tinggi atau tidak, tetapi apakah dia memiliki keyakinan bahwa dia dapat melakukannya sendiri tanpa melihat tingkat kemampuannya. *Self-efficacy* juga menyoroti unsur kepercayaan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi masa depan (Simanjuntak, Simangunsong dan Hasugian, 2019).

Aspek *academic burnout* adalah *exhaustion* data pada perasaan emosional responden sebagian besar dijawab kategori sedang (63,5%), hasilnya memperlihatkan dimana ketika mengerjakan skripsi mahasiswa akan merasa rasa lelah, yang mana secara fisiologis, emosional dan susah tidur, oleh karena itu peneliti mengharapkan pada mahasiswa yang menulis skripsi mampu lebih dapat mengatur waktu, agar mereka tidak terlalu lelah dan sulit tidur.

Cynisim berdasarkan dari data tentang ketidakpedulian atau sikap terhadap tugas akhir, sebagian besar responden menjawab dalam kategori sedang (59,9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa lebih menyukai kegiatan yang mereka senangi daripada mengerjakan skripsi dan tidak berniat terlalu banyak mengerjakan skripsi, sehingga peneliti menyarankan mahasiswa agar dapat menghabiskan waktunya untuk melakukan hal-hal yang mereka senangi yang membuat mereka senang dalam menulis skripsi dan mampu memilih apasaja kegiatan yang prioritas.

Responden cenderung memiliki kesadaran diri yang rendah informasi tentang perasaan tidak kompeten dan perasaan bahwa semua tugas sulit dalam kategori sedang (61,5%). Dimana hasil penelitian terlihat dimana motivasi dalam penulisan skripsi kurang saat mengalami kendala, peneliti mengharapkan mahasiswa yang mengalami rintangan atau masalah dalam penulisan skripsi mampu membuat hambatan yang dialami menjadi sebuah tantangan yang perlu diatasi, agar mampu meningkatkan motivasi dalam pengerjaan skripsi yang sesuai dengan waktu yang diberikan.

Peneliti menganggap bahwa menulis skripsi mampu merangsang daya pikir mahasiswa dan mengeluarkan tenaga, sehingga akan gampang terkena kelelahan secara fisik dan emosional terutama pada mahasiswa yang jarang menyelesaikan tugas dan juga tuntutan dari orang lain mampu menjadi beban atau tekanan. Hilangnya pemikiran, energi dan tuntutan dari orang-orang di sekitar akan membuat mahasiswa merasa stres dan menyebabkann *academic burnout*, yang membuat siswa lelah dan bosan secara mental dan fisik. 18 orang (34,6%) responden memiliki *academic burnout* yang tinggi, karena setiap mahasiswa yang menulis skripsi merasa terbebani dan minder, sehingga disabilitas menjadi tekanan atau beban, yang menjadi stressor bukan hambatan. Tingkat *academic burnout* yang tinggi dapat berdampak negatif bagi mahasiswa, yaitu dapat mengakibatkan terlantarnya skripsi dan resiko terlantarnya membuat mahasiswa dikeluarkan dari kampus.

Puspitaningrum menjelaskan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa yang kuliah di perguruan tinggi harus menyelesaikan studinya dalam jangka waktu tertentu. Persyaratan tersebut bisa dari orangtua yang ingin segera anaknya mendapatkan gelar sarjana, persyaratan lembaga pendidikan, persyaratan uang kuliah dari universitas, teman, dosen dan keinginannya. Tuntutan atau keinginan tersebut akan mempengaruhi sikap mahasiswa terhadap penyelesaian kuliahnya waktu tepat, skripsi menjadi terabaikan dan tidak tuntas sehingga menimbulkan stres pada mahasiswa. Kondisi ini jika tidak segera ditangani mampu menyebabkan terjadinya *burnout* (Puspitaningrum, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian diteliti oleh Khansa dan Djamhoer, menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* mahasiswa di Kota Bandung maka semakin rendah pula *burnout academic* mahasiswa di Kota Bandung, begitu juga sebaliknya. Orang dengan *academic self-efficacy* tinggi lebih santai tentang tugas dan aktivitas sulit, lebih termotivasi, memiliki ketekunan dan stabilitas yang lebih besar, dan kurang rentan terhadap stres dan *burnout academic*. Kemajuan, dipelajari serta dicapai (Naderi *et al.*, 2018).

Mahasiswa dengan efikasi diri yang tidak memadai rentan terhadap *burnout academic* dan kurang penyesuaian. Mahasiswa dengan *academic self-efficacy* baik dapat menghasilkan dan coba berbagai alternatif tindakan ketika mahasiswa gagal mencapai kesuksesan. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri tinggi tidak mudah menyerah dalam menghadapi masalah akademik dan berusaha mencari cara yang tepat untuk memecahkan masalah mahasiswa. Disisi lain, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung menganggap masalah lebih sulit daripada mereka dan lebih rentan terhadap stres, depresi, dan keterampilan dalam mengurangi *burnout academic* pada mahasiswa (Arlinkasari dan Akmal, 2017).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan 52 responden tentang Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Pada Tahun 2021 di dapatkan kesimpulan bahwa *self-*

efficacy pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Pada Tahun 2021 didapatkan 39 orang (75,0%) memiliki *self-efficacy* sedang. *Burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Pada Tahun 2021 didapatkan 29 orang (55,8%) yang memiliki *burnout academic* sedang. Ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout academic* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Pada Tahun 2021 dengan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai $r = -.650$. Diharapkan dengan meningkatkan *self efficacy* maka dapat mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa.

ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Santa Elisabeth yang telah memberikan dana.

REFERENCES

- Arlinkasari, F. dan Akmal, S. Z. (2017) "Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa," *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), hal. 81–102. doi: 10.28932/humanitas.v1i2.418.
- Khansa, F. dan Djamhoer, T. D. (2020) "Hubungan Academic Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Di Kota Bandung," 6, hal. 834–839.
- Naderi, Z. *et al.* (2018) "Prediction of academic burnout and academic performance based on the need for cognition and general self-efficacy: A cross-sectional analytical study," *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 13(6), hal. 584–591.
- Nastiti, N. (2019) "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Ciri Kepribadian Extraversion dengan Self-Efficacy pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi," 8(1), hal. 1722–1741.
- Puspitaningrum, K. (2018) "Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi," 4(1), hal. 615–625.
- Sagita, D. D. (2017) "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa," *journal Bikotetik*, 1(2), hal. 37–22.
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M. dan Hasugian, A. P. (2019) "Gambaran Self Efficacy Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Hkbp Nommensen Medan," *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), hal. 36–42. doi: 10.36655/psikologi.v6i1.99.