

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah

Orientasi penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kesesuaian tempat penelitian dengan karakteristik subjek penelitian serta berbagai persiapan yang berkaitan dengan penelitian. Penelitian ini dilakukan di Indonesia dengan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di sebuah universitas dengan rentang usia 20 tahun hingga 25 tahun.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024 sampai 26 Mei 2024 yang dilakukan secara online melalui *platform google form* yang berisi *informed consent*, skala efikasi diri dan skala *burnout* akademik yang disebarkan melalui media sosial peneliti yaitu *tiktok* dengan cara membuat video yang sudah terdapat *link* kuesioner, kemudian melalui *Instagram* dengan cara membuat *snapgram*, kemudian *whatsapp* dengan cara membagikan *link* kepada grup dan membuat status. Aplikasi *X* dengan cara membuat unggahan berupa tulisan, kemudian *telegram* dengan cara membagikan *link* kepada grup dan *facebook* dengan cara membuat unggahan berupa tulisan.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan dengan beberapa tahapan, sehingga dengan hal tersebut dapat memastikan bahwa penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang layak. Berikut beberapa tahapan dalam penelitian ini:

a. Persiapan Administrasi

Tahap awal administrasi penelitian adalah menentukan karakteristik subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data penelitian ini dibuat melalui *platform Google Form*. Data tersebut kemudian disebarluaskan secara *online* melalui media sosial yang dimiliki oleh peneliti, sehingga dalam proses pengambilan data, peneliti tidak membutuhkan surat izin penelitian kepada instansi manapun.

Kuesioner penelitian efikasi dan *burnout* akademik yang dibagikan oleh peneliti sudah dilengkapi dengan *informed consent* sebagai persetujuan partisipan dalam mengikuti penelitian ini sesuai dengan kode etik dalam psikologi.

b. Persiapan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur efikasi diri dan *burnout* akademik. Persiapan alat ukur ini bertujuan untuk memperoleh data pada penelitian. Peneliti melakukan uji validitas *Aikens`v* kepada *expert judgement*, tujuannya untuk mengetahui kesesuaian antara dimensi, indikator dan aitem pernyataan yang telah dibuat, apakah relevan atau

tidak. Data dari *aiken's v* mendapatkan *feedback*, selanjutnya peneliti melakukan perbaikan berdasarkan saran yang diberikan oleh *expert judgement* agar kuesioner yang akan disebar oleh peneliti sesuai dengan apa yang ingin diteliti. Berikut alat ukur penelitian ini adalah:

1) Skala *Burnout* Akademik

Instrumen atau alat ukur yang dijadikan acuan pada penelitian ini adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Peneliti melakukan modifikasi pada aitem-aitem yang ada pada alat ukur dari penelitian Arlinkasari dan Akmal (2017) yang mengacu kepada teori Schaufeli, dkk (2002) untuk mengetahui tingkat *burnout* akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir. Modifikasi dilakukan dengan menyesuaikan ruang lingkup dalam penelitian yaitu, mahasiswa tingkat akhir, memodifikasi skala frekuensi menjadi skala *likert* dan memodifikasi penilaian dari 4 menjadi 5 Penilaian, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Menurut Azwar (2018) skala Likert adalah yang paling mudah digunakan untuk mengukur perilaku seseorang. Skala ini terdiri dari beberapa butir pertanyaan, dan responden harus memberikan lima titik pilihan untuk setiap butir pertanyaan. Skala *likert* memungkinkan pengukuran tingkat opini, sikap, atau keyakinan responden terhadap suatu pernyataan atau pertanyaan. Hal ini lebih

tepat dibandingkan dengan frekuensi yang hanya menunjukkan jumlah kemunculan kategori (Budiaji, 2013).

Menurut Budiaji (2013) yang memiliki indeks reliabilitas, validitas dan kekuatan diskriminasi baik berada pada titik 5, 6 dan 7. Kemudian titik yang disarankan adalah 5, 7 kemudian 9 dan 10 berdasarkan kriteria disebutkan (Budiaji, 2013). MBI-SS terdiri dari tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy* dengan total 15 aitem yaitu terdiri dari 9 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*.

2) Skala Efikasi Diri

Skala ini menggunakan skala yang dimodifikasi dari Amalia (2021) berdasarkan dimensi dan teori dari Albert Bandura 1997 untuk mengetahui tingkat efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir. Modifikasi skala dilakukan dengan menyesuaikan ruang lingkup penelitian yaitu mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada setiap itemnya dan memodifikasi perubahan kategori dari 4 menjadi 5 penilaian. Menurut Budiaji (2013) bahwa jumlah titik 2, 3 dan 4 menghasilkan kualitas pengukuran yang buruk. Penilaian tersebut ada Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Hasil yang diperoleh menunjukkan perbedaan yang signifikan

dibandingkan dengan jumlah titik 5, 6, dan 7, yang memiliki indeks reliabilitas, validitas, dan kekuatan daya pembeda yang lebih baik. Kemudian menyarankan tingkatan jumlah titik yang disarankan adalah 5, 7 kemudian 9 dan 10 berdasarkan kriteria disebutkan (Budiaji, 2013). Tujuan dari skala ini untuk mengukur tiga dimensi ialah tingkat kesulitan tugas, kekuatan dan keluasaan bidang tugas. Skala ini memiliki 31 aitem dengan 21 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*.

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode uji coba. Uji coba dilakukan dengan tujuan untuk memastikan layak dan tidak layak alat ukur ini diterapkan sebelum dilakukan pengumpulan data yang sebenarnya. Uji coba memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah desain dan metode penelitian yang dipilih tepat dan efektif untuk mencapai tujuan penelitian. Peneliti dapat menemukan masalah dengan desain, alat pengumpulan data, atau prosedur penelitian dan melakukan perubahan sebelum penelitian utama dimulai. Hal ini dapat mengurangi risiko dan meningkatkan kualitas penelitian.

Selain itu, peneliti dapat menyimpulkan bahwa alat ukur yang digunakan telah terbukti valid dan reliabel. Validitas adalah ukuran

seberapa baik alat ukur dapat mengukur konsep yang ingin diukur. Reliabilitas mengacu pada seberapa konsisten atau dapat diandalkan hasil pengukuran yang diperoleh dari alat ukur tersebut. Proses uji coba alat ukur telah dilakukan pada tanggal 18 April 2024 dengan melibatkan 62 responden yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti.

Data yang telah didapatkan, selanjutnya akan dilakukan analisis dengan memanfaatkan perangkat lunak statistik, yaitu IBM SPSS Statistics 20. Peneliti menggunakan standar validitas aitem yaitu berjumlah $\geq 0,3$ dan menentukan aitem yang reliabel menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan nilai koefisien reliabilitas yaitu $> 0,70$.

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Setelah dilakukan uji coba, diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Skala *Burnout Akademik*

Hasil dari analisis uji coba menggunakan uji validitas *Aikens`v* menunjukkan bahwa dari 15 aitem skala yang dianalisis terdapat 4 aitem yang gugur. Aitem yang gugur terdiri dari aitem 8, 9, 12 dan 14. Koefisien validitas dilihat dari validitas *Aikens`v* bergerak dari 0,75 sampai dengan 0,892 dan uji daya beda (daya diskriminasi aitem) bergerak dari 0,493 sampai dengan 0,846 dengan jumlah koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar $> 0,7$. Pada dimensi *exhaustion* 0,854, dimensi *cynicism* 0,797 pada dimensi *professional*

efficacy 0,931. Berikut adalah blueprint setelah hasil dari uji coba.

Tabel 4. 1 Blueprint Burnout Akademik (setelah uji coba)

<i>Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i>					
Dimensi	Indikator	Butir Favorable		Butir Unfavorable	
		Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Exhaustion</i>	Merasa terkuras atau kelelahan secara fisik dan emosi	1,2,3,4 dan 5	5	-	-
<i>Cynicism</i>	Menjauh dan ketidakpedulian terhadap tugas akademik	6 dan 7	2	-	-
<i>Professional Efficacy</i>	Penurunan keyakinan akademik dan upayanya sia-sia	-	-	10,11,13 dan 15	4
JUMLAH			7		4

2) Skala Efikasi Diri

Hasil dari analisis uji coba menunjukkan bahwa dari 31 aitem skala yang dianalisis menggunakan uji validitas *Aikens`v* dan uji daya beda (daya diskriminasi aitem) terdapat 8 aitem yang gugur. Dilihat dari uji validitas *Aikens`v*, aitem yang gugur sebanyak 3 aitem. Aitem yang gugur terdiri dari aitem 1, 8 dan 15. Kemudian dilihat dari uji daya beda (daya diskriminasi aitem), aitem yang gugur sebanyak 5 aitem. Aitem yang gugur terdiri dari aitem 5, 15, 21,28 dan 30.

Koefisien validitas dilihat dari validitas *Aikens`v* bergerak dari 0,75 sampai dengan 0,928 dan uji daya beda (daya diskriminasi aitem) bergerak dari 0,3 sampai dengan 0,615 dengan jumlah koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar $> 0,7$. Pada dimensi

tingkat 0,736, dimensi kekuatan 0,773 dan dimensi keluasan 0,705,

Berikut adalah *blueprint* setelah hasil dari uji coba.

Tabel 4. 2 Blueprint Efikasi Diri (setelah uji coba)

Dimensi	Indikator	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
		Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
Tingkat (<i>magnitude</i>)	Memiliki keyakinan dan usaha untuk menyelesaikan masalah	2	1	3	1
	Mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan	4,6	2	7	1
	Mampu menetapkan serta memperkuat komitmen terhadap tujuan yang akan dicapai	9,10	2	11	1
Kekuatan (<i>strength</i>)	Merasa percaya bahwa upaya yang dilakukan dapat menghasilkan kesuksesan	12,13,14	3	-	-
	Menjadikan pengalaman masa lalu sebagai acuan dalam bertindak	16,17	2	18,19	2
	Merasa yakin dengan kemampuan dalam menghadapi segala situasi	20,22	2	23	1
Keluasan (<i>generality</i>)	Sikap dalam menghadapi segala situasi	24,25	2	26,27	2
	Mampu menilai keyakinan dirinya dalam menyelesaikan masalah	29	1	31	1
JUMLAH			15		9

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penyebaran data dilaksanakan pada tanggal, 22 Mei 2024 sampai dengan 26 Mei 2024. Data disebar dengan menggunakan bantuan dari *google form* yang

terdiri dari *informed consent*, prosedur dalam mengisi kuesioner, skala *burnout* akademik dan efikasi diri. Data disebar dengan menggunakan link dari *google form* yang dibagikan melalui media sosial yang dimiliki oleh peneliti seperti *whatsApp*, *tiktok*, *facebook*, *instagram*, *telegram*, dan *x*, dengan responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia dari 20 sampai dengan 25 tahun yang sedang mengerjakan skripsi dari program S-1 di sebuah universitas.

Subjek yang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 400 responden, hal tersebut sesuai dengan target yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2019) bahwa untuk populasi yang tidak diketahui jumlah pastinya, dapat menggunakan rumus *cochran* agar sampel yang akan digunakan pada penelitian bisa ditentukan jumlahnya.

Rumus *Cochran*: $\eta_0 = \frac{z^2 pq}{e^2}$, maka $n_0 = \frac{(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,5)^2} = 384,16 = 384$ orang.

Keterangan:

n_0 = jumlah sampel yang diperlukan

$z = 1,96$ harga dalam kurva normal simpangan 5%

$p =$ peluang benar 50% = 0,5

$q =$ peluang salah 50% = 0,5

$e =$ tingkat kesalahan penarikan sampel (*sampling error*), ditetapkan sebesar 5%.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Berdasarkan data responden yang didapatkan melalui kuesioner secara online dengan menggunakan *google form* menunjukkan total responden sebanyak 400 responden. Responden perempuan berjumlah 379 dan laki-laki berjumlah 21 orang. Responden yang berusia 20 tahun sebanyak 17 orang, 21 tahun sebanyak 109 orang, usia 22 tahun sebanyak 192 orang, usia 23 tahun sebanyak 44 orang, usia 24 tahun sebanyak 27 orang dan usia 25 tahun sebanyak 11 orang. Usia terbanyak yang mengikuti penelitian ini berusia 22 tahun. Responden yang mengikuti penelitian ini berasal dari 30 provinsi di Indonesia dan yang terbanyak mengikuti penelitian ini berasal dari provinsi Jawa Barat sebanyak 80 orang.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian adalah bagian penting dari laporan penelitian yang memberikan gambaran menyeluruh tentang data numerik yang digunakan dalam penelitian. Deskripsi data penelitian digunakan untuk peneliti lebih mudah memahami dalam melakukan hasil analisis dan interpretasi data.

Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Efikasi Diri	24	120	72	16	46	111	85	12
<i>Burnout</i> Akademik	11	55	33	7,33	13	52	33	7

Keterangan:

Hipotetik : data berdasarkan skala

Empirik : data berdasarkan hasil penelitian

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa variabel efikasi diri memiliki mean hipotetik sebesar 72 dengan standar deviasi sebesar 16. Selain itu diketahui pula nilai mean empirik efikasi diri sebesar 85 dengan standar deviasi 12. Skala *burnout* akademik memiliki nilai mean hipotetik sebesar 33 dengan standar deviasi sebesar 7,33 dan memiliki nilai mean empirik sebesar 33 dengan standar deviasi 7.

Data yang diperoleh dari tabel selanjutnya digunakan untuk menentukan kategorisasi skor yang diperoleh oleh subjek penelitian. Menurut Azwar (2019), kategorisasi dilakukan untuk mengklasifikasikan setiap subjek berdasarkan tingkatan dari suatu kontinum atribut yang diukur. Kategorisasi ini dibuat berdasarkan norma tertentu, dengan menggunakan lima kategorisasi. Jadi, skor subjek akan dikelompokkan ke dalam lima kategori yang telah ditetapkan sesuai dengan norma yang digunakan.

Tabel 4. 4 Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Sangat rendah	$X < (M - 1,5 SD)$
2	Rendah	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$
3	Sedang	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$
4	Tinggi	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$
5	Sangat tinggi	$X > (M + 1,5 SD)$

Keterangan:

X : Total skor

M : Rata-rata

SD: Standar deviasiasi

Berdasarkan rumus norma diatas, peneliti mendapatkan hasil kategorisasi untuk variabel efikasi diri dan *burnout* akademik yang dibagi menjadi lima kategori.

Tabel 4. 5 Persentil kategorisasi Variabel

Kategorisasi	Efikasi Diri	<i>Burnout</i> Akademik
Sangat rendah	$X < 67$	$X < 22,5$
Rendah	$67 \leq X < 79$	$22,5 \leq X < 29,5$
Sedang	$79 \leq X < 91$	$29,5 \leq X < 36,5$
Tinggi	$91 \leq X < 103$	$36,5 \leq X < 43,5$
Sangat tinggi	$X > 103$	$X > 43,5$

Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Penelitian Variabel

Kategorisasi	Efikasi Diri		<i>Burnout</i> Akademik	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah	32	8%	24	6%
Rendah	93	23,3%	106	26,5%
Sedang	165	41,3%	160	40%
Tinggi	54	13,5%	79	19,8%
Sangat tinggi	56	14%	31	7,8%
Total	400	100%	400	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, diketahui dari 400 subjek dengan persentase 100% dari skala efikasi diri, subjek yang memiliki efikasi diri pada kategori sangat tinggi sebanyak 56 subjek dengan persentase 14%, kemudian pada kategori tinggi sebanyak 54 subjek dengan persentase 13,5%, kemudian pada kategori sedang sebanyak 165 subjek dengan persentase 41,3%, kemudian pada kategori rendah sebanyak 93 subjek dengan persentase 23,3%, dan pada kategori sangat rendah sebanyak 32 subjek dengan persentase 8%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa subjek yang memiliki efikasi diri yang tinggi yaitu berada pada kategori sedang sebanyak 165 subjek dengan persentase 41,3%.

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, diketahui dari 400 subjek dengan persentase 100% dari skala *burnout* akademik, subjek yang memiliki *burnout* akademik pada kategori sangat tinggi sebanyak 31 subjek dengan persentase 7,8%, kemudian pada kategori tinggi sebanyak 79 subjek dengan persentase 19,8%, kemudian pada kategori sedang sebanyak 160 subjek dengan persentase 40%, kemudian pada kategori rendah sebanyak 106 subjek dengan persentase 26,5%, dan pada kategori sangat rendah sebanyak 24 subjek dengan persentase 6%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa subjek yang memiliki *burnout* akademik yang tinggi yaitu berada pada kategori sedang sebanyak 160 subjek dengan persentase 40%.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan uji untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan untuk menggunakan statistik parametrik, jika data tidak memenuhi persyaratan, maka statistik *non-parametrik* harus digunakan (Gunawan, 2015).

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas *one sample kolmogorov-smirnov* adalah untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Data yang dimaksud dengan data berdistribusi normal yaitu memiliki distribusi normal. Uji ini dapat digunakan jika sebaran data dianggap normal dan hasilnya lebih besar ($>$) dari 0,05 (Azwar, 2016).

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas *One Sample Kolmogorov Smirnov*

Variabel		Koefisien sig	ket
Efikasi Diri	<i>Burnout akademik</i>		
Tingkat Kekuatan Keluasan	<i>Exhaustion</i>	0,593	Terdistribusi normal
Variabel		Koefisien sig	ket
Efikasi Diri	<i>Burnout akademik</i>		
Tingkat Kekuatan Keluasan	<i>Cynicism</i>	0,056	Terdistribusi normal
Variabel		Koefisien sig	ket
Efikasi Diri	<i>Burnout akademik</i>		
Tingkat Kekuatan Keluasan	<i>Professional efficacy</i>	0,218	Terdistribusi normal

Hasil dari data table uji normalitas diatas, pada variabel X (efikasi diri) pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y (*burnout* akademik) pada dimensi Y1 yaitu *exhaustion* mendapatkan nilai sig 0,593. Kemudian, pada variabel X (efikasi diri) pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y (*burnout* akademik) pada dimensi Y2 yaitu *cynicism* mendapatkan nilai sig 0,056. Kemudian, pada variabel X (efikasi diri) pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y (*burnout* akademik) pada dimensi Y3 yaitu *professional efficacy* mendapatkan nilai sig 0,218.

Hasil data uji normalitas diatas dapat disimpulkan bahwa variabel X pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y pada dimensi *exhaustion*, *cynicism* dan *professional efficacy* mendapatkan nilai sig > 0.05 yang dimana hal tersebut dapat dikatakan bahwa data tersebut terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Penelitian ini menggunakan uji linearitas untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel yang dianggap memiliki sifat linear atau tidak linear. Penghitungan uji linearitas dilakukan dengan bantuan *software SPSS Statistics 20*, untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel secara signifikan atau tidak. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi menurut Raharjo (2013) menunjukkan

bahwa jika nilai signifikansi variabel X dan Y dianggap linear jika nilai signifikansi untuk linearitas > 0.05 serta sesuai dengan nilai Fhitung dan $F_{table} 0,05$, dengan rumus $F_{table} = df \text{ Deviation from Linearity}; df \text{ Within Groups}$, kemudian jika nilai Fhitung $< F_{table}$ artinya variabel X dan Y dianggap linier.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas

Variabel X dan Y	df	df	F	DFL SIG	ket
	DFL	WG			
Tingkat (Exhaustion)	20	378	1,079	0,370	Linear
Kekuatan (Exhaustion)	27	371	0,844	0,693	Linear
Keluasan (Exhaustion)	21	377	2,806	0,000	Tidak Linear

Variabel X dan Y	df	df	F	DFL SIG	ket
	DFL	WG			
Tingkat (Cynicism)	20	378	1,448	0,082	Linear
Kekuatan (Cynicism)	27	371	1,667	0,021	Tidak Linear
Keluasan (Cynicism)	21	377	1,198	0,249	Linear

Variabel X dan Y	df	df	F	DFL SIG	ket
	DFL	WG			
Tingkat (Proff efficacy)	20	378	1,080	0,368	Linear

Kekuatan (Proff efficacy)	27	371	1,249	0,186	Linear
Keluasan (Proff efficacy)	21	377	1,164	0,280	Linear

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel X (efikasi diri) pada dimensi X1 terhadap variabel Y (*burnout* akademik) yaitu dimensi Y1 (*exhaustion*) memiliki nilai *deviation from linearity* 0.370, Fhitung 1,079 dan Ftabel 1,57. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0.370 > 0,05$ dan Fhitung $1,079 < Ftabel 1,57$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan linear. Kemudian pada dimensi X2 terhadap dimensi Y1 memiliki nilai *deviation from linearity* 0.693, Fhitung 0,844 dan Ftabel 1,52. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0.693 > 0,05$ dan Fhitung $0,844 < Ftabel 1,52$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan linear. Kemudian pada dimensi X3 terhadap dimensi Y1 memiliki nilai *deviation from linearity* 0,000, Fhitung 2,806 dan Ftabel 1,57. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0,000 < 0,05$ dan Fhitung $2,806 > Ftabel 1,57$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan tidak linear.

Pada Variabel X (efikasi diri) pada dimensi X1 terhadap variabel Y (*burnout* akademik) yaitu dimensi Y2 (*Cynicism*) memiliki nilai *deviation from linearity* 0,082, Fhitung 1,488 dan Ftabel 1,57. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0,082 > 0,05$ dan Fhitung $1,488 < Ftabel 1,57$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan linear.

Kemudian pada dimensi X2 terhadap dimensi Y2 memiliki nilai *deviation from linearity* 0.021, Fhitung 1,667 dan Ftabel 1,52. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0,021 < 0,05$ dan Fhitung $1,667 > Ftabel 1,52$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan tidak linear. Kemudian pada dimensi X3 terhadap dimensi Y2 memiliki nilai *deviation from linearity* 0.249, Fhitung 1,198 dan Ftabel 1,57. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0,249 > 0,05$ dan Fhitung $1,198 < Ftabel 1,57$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan linear.

Pada Variabel X (efikasi diri) pada dimensi X1 terhadap variabel Y (*burnout* akademik) yaitu dimensi Y3 (*Professional efficacy*) memiliki nilai *deviation from linearity* 0.368, Fhitung 1,080 dan Ftabel 1,57. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0,368 > 0,05$ dan Fhitung $1,080 < Ftabel 1,57$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan linear. Kemudian pada dimensi X2 terhadap dimensi Y3 memiliki nilai *deviation from linearity* 0.186, Fhitung 1,249 dan Ftabel 1,52. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0,186 > 0,05$ dan Fhitung $1,249 < Ftabel 1,52$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan linear. Kemudian pada dimensi X3 terhadap dimensi Y3 memiliki nilai *deviation from linearity* 0.280, Fhitung 1,164 dan Ftabel 1,57. Hal ini disimpulkan dari nilai *deviation from linearity* $0,280 > 0,05$ dan Fhitung $1,164 < Ftabel 1,57$. Artinya pada dimensi ini dapat dikatakan linear.

c. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk memeriksa apakah ada korelasi antara kesalahan pada periode saat ini dengan kesalahan pada periode sebelumnya, yang berguna untuk mendeteksi penyimpangan terhadap asumsi klasik autokorelasi dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah model yang bebas dari masalah autokorelasi. Autokorelasi diartikan sebagai hubungan antara anggota yang diamati yang diurutkan berdasarkan waktu (*time series*) atau lokasi (Sitorus & Yuliana, 2018). Uji autokorelasi ini sering diterapkan melalui uji *Durbin-Watson*, dimana model dianggap tidak mengalami autokorelasi apabila nilai DW mendekati 2 atau nilai $DW < 4-DU$.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Autokorelasi

Variabel	Durbin- watson	ket
Efikasi Diri Tingkat Kekuatan Keluasan	Burnout akademik <i>Exhaustion</i> 1,665	Tidak terjadi autokorelasi
Variabel	Durbin- watson	ket
Efikasi Diri Tingkat Kekuatan Keluasan	Burnout akademik <i>Cynicism</i> 2,154	Tidak terjadi autokorelasi
Variabel	Durbin- watson	ket
Efikasi Diri Tingkat Kekuatan Keluasan	Burnout akademik <i>Professional efficacy</i> 1,536	Tidak terjadi autokorelasi

Dari hasil diatas diketahui pada variabel efikasi diri dengan dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap varibel *burnout* akademik pada dimensi *exhaustion* memiliki nilai *Durbin watson* (d) sebesar 1,665. Berdasarkan distribusi nilai *durbin watson*, diketahui nilai dL sebesar 1,825 dan dU sebesar 1,845. Perolehan nilai *Durbin watson* sebesar $1,665 < 2,155$ (4-dU). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat gejala autokorelasi. Maka dari itu, pengujian hipotesis penelitian ini dapat dilanjutkan dengan analisis regresi linier berganda.

Dari hasil diatas diketahui pada variabel efikasi diri dengan dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap varibel *burnout* akademik pada dimensi *cynicism* memiliki nilai *Durbin watson* (d) sebesar sebesar 2,154. Berdasarkan distribusi nilai *durbin watson*, diketahui nilai dL sebesar 1,825 dan dU sebesar 1,845. Perolehan nilai *Durbin watson* sebesar $2,154 < 2,155$ (4-dU). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat gejala autokorelasi. Maka dari itu, pengujian hipotesis penelitian ini dapat dilanjutkan dengan analisis regresi linier berganda.

Dari hasil diatas diketahui pada variabel efikasi diri dengan dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap varibel *burnout* akademik pada dimensi *professional efficacy* memiliki nilai *Durbin watson* (d) sebesar sebesar 1,536. Berdasarkan distribusi nilai *durbin watson*, diketahui nilai dL sebesar 1,825 dan dU sebesar 1,845. Perolehan nilai *Durbin watson* sebesar $1,536 < 2,155$ (4-dU). Hasil analisis

menunjukkan tidak terdapat gejala autokorelasi. Maka dari itu, pengujian hipotesis penelitian ini dapat dilanjutkan dengan analisis regresi linier berganda.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas dimaksudkan untuk memeriksa apakah terdapat perbedaan varians dalam model regresi antara residual satu pengamatan dengan pengamatan lain (Gunawan, 2020). Jika varians residual tetap, maka terjadi homokedastisitas, sedangkan heterokedastisitas terjadi ketika varians residual berbeda-beda. Untuk menilai ada tidaknya heterokedastisitas digunakan nilai koefisien korelasi *rank spearman rho* antara variabel bebas dan variabel pengganggu. Model regresi dianggap terbebas dari heterokedastisitas, apabila nilai probabilitas $\text{sig} > 0,05$ (Ghozali, 2018).

Tabel 4. 10 Hasil Uji Heterokedastisitas

Variabel X (Efikasi Diri dan Y (Burnout Akademik)	Sig	Ket
X1 (Tingkat), Y1 (Exhaustion)	0,945	Tidak terjadi heterokedastisitas
X2 (Kekuatan), Y1 (Exhaustion)	0,699	Tidak terjadi heterokedastisitas
X3 (Keluasan), Y1 (Exhaustion)	0,469	Tidak terjadi heterokedastisitas
Variabel X (Efikasi Diri dan Y (Burnout Akademik)	Sig	Ket
X1 (Tingkat), Y2 (Cynicism)	0,715	Tidak terjadi heterokedastisitas

X2 (Kekuatan), Y2 (<i>Cynicism</i>)	0,265	Tidak terjadi heterokedastisitas
X3 (Keluasan), Y2 (<i>Cynicism</i>)	0,917	Tidak terjadi heterokedastisitas

Variabel X (Efikasi Diri dan Y (<i>Burnout Akademik</i>))	Sig	Ket
X1 (Tingkat), Y3 (<i>Professional efficacy</i>)	0,052	Tidak terjadi heterokedastisitas
X1 (Kekuatan), Y3 (<i>Professional efficacy</i>)	0,112	Tidak terjadi heterokedastisitas
X3 (Keluasan), Y3 (<i>Professional efficacy</i>)	0,137	Tidak terjadi heterokedastisitas

Berdasarkan hasil table diatas, diketahui bahwa nilai sig variabel Efikasi Diri (X) terhadap variabel *burnout* akademik (Y) dimensi (Y1) (*exhaustion*), pada dimensi X1 (tingkat) memiliki nilai sig $0,945 > 0,05$, dimensi X2 (kekuatan) memiliki nilai sig $0,699 > 0,05$, dimensi X3 (Keluasan) memiliki nilai sig $0,469 > 0,05$, Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan, dapat ditentukan bahwa jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka terindikasi adanya fenomena heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam data yang dianalisis. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada variabel efikasi diri dimensi dimensi X1, X2 dan X3 terhadap variabel *burnout* akademik dimensi Y1 (*exhaustion*) terhadap tidak terjadi gejala heteroskedastisitas (nilai sig $> 0,05$).

Berdasarkan hasil output diatas, diketahui bahwa nilai sig variabel Efikasi Diri (X) terhadap variabel *burnout* akademik (Y)

dimensi (Y2) (*Cynicism*), pada dimensi X1(tingkat) memiliki nilai sig 0,715 > 0,05, dimensi X2 (kekuatan) memiliki nilai sig 0,265 > 0,05, dimensi X3 (keluasan) memiliki nilai sig 0,917 > 0,05, Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan, dapat ditentukan bahwa jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka terindikasi adanya fenomena heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam data yang dianalisis. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pada variabel efikasi diri dimensi X1, X2 dan X3 terhadap variabel *burnout* akademik dimensi Y2 (*Cynicism*) tidak terjadi gejala heteroskedastisitas (nilai sig > 0,05).

Berdasarkan hasil output diatas, diketahui bahwa nilai sig variabel Efikasi Diri (X) terhadap variabel *burnout* akademik (Y) dimensi (Y3) (*Professional efficacy*), pada dimensi X1 (tingkat) memiliki nilai sig 0,052 > 0,05, dimensi X2 (kekuatan) memiliki nilai sig 0,112 > 0,05, dimensi X3 (keluasan) memiliki nilai sig 0,137 > 0,05, Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan, dapat ditentukan bahwa jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka terindikasi adanya fenomena heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam data yang dianalisis. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan variabel efikasi diri pada dimensi X1, X2 dan X3

terhadap variabel *burnout* akademik dimensi Y3 (*Professional efficacy*) tidak terjadi gejala heteroskedastisitas (nilai sig > 0,05).

e. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas diterapkan untuk mengidentifikasi korelasi diantara variabel dependen dan independen. Munculnya multikolinearitas dalam regresi dapat menyebabkan data menjadi tidak tepat tepat juga daya perkiraannya tidak dapat diandalkan. Nilai *tolerance* dan nilai variasi inflasi faktor (*VIF*) bisa digunakan untuk melihat multikolinearitas ini. Nilai *tolerance* > dari 0,10 dan nilai variasi inflasi faktor (*VIF*) < dari 10 menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi tersebut (Ghozali, 2018).

Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel X (Efikasi Diri dan Y (<i>Burnout</i> Akademik))	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	Ket
X1 (Tingkat), Y1 (<i>Exhaustion</i>)	0,474	2,108	Tidak terjadi multikolinearitas
X2 (Kekuatan), Y1 (<i>Exhaustion</i>)	0,474	2,109	Tidak terjadi multikolinearitas
X3 (Keluasan), Y1 (<i>Exhaustion</i>)	0,599	1,669	Tidak terjadi multikolinearitas

Variabel X (Efikasi Diri dan Y (Burnout Akademik))	Tolerance	VIF	Ket
X1 (Tingkat), Y2 (Cynicism)	0,474	2,108	Tidak terjadi multikolinearitas
X2 (Kekuatan), Y2 (Cynicism)	0,474	2,109	Tidak terjadi multikolinearitas
X3 (Keluasan), Y2 (Cynicism)	0,599	1,669	Tidak terjadi multikolinearitas

Variabel X (Efikasi Diri dan Y (Burnout Akademik))	Tolerance	VIF	Ket
X1 (Tingkat), Y3 (Professional efficacy)	0,474	2,108	Tidak terjadi multikolinearitas
X1 (Kekuatan), Y3 (Professional efficacy)	0,474	2,109	Tidak terjadi multikolinearitas
X3 (Keluasan), Y3 (Professional efficacy)	0,599	1,669	Tidak terjadi multikolinearitas

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel X (efikasi diri) pada dimensi X1 terhadap variabel Y (*burnout* akademik) yaitu dimensi Y1 (*exhaustion*) memiliki nilai *tolerance* 0,474 dan nilai VIF 2,108. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance* $0,474 > 0,10$ dan nilai VIF $2,108 < 10$, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas. Kemudian pada dimensi X2 terhadap dimensi Y1 memiliki nilai *tolerance* 0,474 dan VIF 2,109. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance* $0,474 > 0,10$ dan nilai VIF $2,109 < 10$, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas. Kemudian pada dimensi X3 terhadap dimensi Y1 memiliki nilai *tolerance* 0,599 dan VIF 1,669. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance*

0,599 > 0,10 dan nilai VIF 1,669 < 10, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas.

Selanjutnya, variabel X (efikasi diri) pada dimensi X1 terhadap variabel Y (*burnout* akademik) yaitu dimensi Y2 (*Cynicism*) memiliki nilai *tolerance* 0,474 dan nilai VIF 2,108. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance* 0,474 > 0,10 dan nilai VIF 2,108 < 10, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas. Kemudian pada dimensi X2 terhadap dimensi Y2 memiliki nilai *tolerance* 0,474 dan VIF 2,109. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance* 0,474 > 0,10 dan nilai VIF 2,109 < 10, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas. Kemudian pada dimensi X3 terhadap dimensi Y2 memiliki nilai *tolerance* 0,599 dan VIF 1,669. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance* 0,599 > 0,10 dan nilai VIF 1,669 < 10, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas.

Variabel X (efikasi diri) pada dimensi X1 terhadap variabel Y (*burnout* akademik) yaitu dimensi Y3 (*Professional efficacy*) memiliki nilai *tolerance* 0,474 dan nilai VIF 2,108. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance* 0,474 > 0,10 dan nilai VIF 2,108 < 10, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas. Kemudian pada dimensi X2 terhadap dimensi Y3 memiliki nilai *tolerance* 0,474 dan VIF 2,109. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance* 0,474 > 0,10 dan nilai

VIF $2,109 < 10$, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas. Kemudian pada dimensi X3 terhadap dimensi Y3 memiliki nilai *tolerance* 0,599 dan VIF 1,669. Hal ini disimpulkan dari nilai *tolerance* $0,599 > 0,10$ dan nilai VIF $1,669 < 10$, dengan demikian pada dimensi ini dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas.

3. Uji Hipotesis

a) Uji F

Uji hipotesis menggunakan uji F (*simultan*) yang dimana untuk mengetahui ada atau tidak ada pengaruh antara variabel independent dengan variabel dependen secara bersamaan yang diukur melalui uji F. Tabel ANOVA digunakan untuk menunjukkan apabila model regresi layak jika nilai $F_{hitung} < 0.05$ (Ghozali, 2018).

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Uji F (*simultan*)

	Variabel	Koefisien sig	ket
Efikasi Diri	<i>Burnout akademik</i>		
Tingkat Kekuatan Keluasan	<i>Exhaustion</i>	0,000	Berpengaruh

Hasil dari data table uji F diatas, pada variabel X (efikasi diri) pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y (*burnout akademik*) pada dimensi Y1 yaitu *exhaustion* mendapatkan nilai sig $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel X

pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y pada dimensi *exhaustion* mendapatkan nilai sig < 0.05 yang dimana hal tersebut dapat dikatakan bahwa variabel tersebut berpengaruh.

Variabel	Koefisien sig	ket
Efikasi Diri	Burnout akademik	
Tingkat		
Kekuatan	<i>Cynicism</i>	0,042
Keluasan		Berpengaruh

Hasil dari data table uji F diatas, pada variabel X (efikasi diri) pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y (*burnout akademik*) pada dimensi Y2 yaitu *cynicism* mendapatkan nilai sig 0,042 < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel X pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y pada dimensi *cynicism* mendapatkan nilai sig < 0.05 yang dimana hal tersebut dapat dikatakan bahwa variabel tersebut berpengaruh.

Variabel	Koefisien sig	ket
Efikasi Diri	Burnout akademik	
Tingkat		
Kekuatan	<i>Professional efficacy</i>	0,000
Keluasan		Berpengaruh

Hasil dari data table uji F diatas, pada variabel X (efikasi diri) pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y (*burnout akademik*) pada dimensi Y3 yaitu *professional efficacy* mendapatkan nilai sig 0,000 < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

variabel X pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y pada dimensi *exhaustion* mendapatkan nilai $\text{sig} < 0,05$ yang dimana hal tersebut dapat dikatakan bahwa variabel tersebut berpengaruh.

Hasil dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa variabel X (efikasi diri) terhadap variabel Y (burnout akademik) mendapatkan nilai $\text{sig} < 0,05$ yang dimana hal tersebut dapat dikatakan bahwa variabel tersebut berpengaruh dan hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

4. Koefisien Determinasi

Menurut Sugiyono (2019) uji koefisien determinasi merupakan kemampuan pada variabel bebas memengaruhi variabel terikat, makin tinggi koefisien menunjukkan makin bagus kemampuan variabel bebas menjelaskan variabel terikat. Berikut rumus yang digunakannya:

$$Kd = R^2 \times 100\%$$

Keterangan :

Kd = Koefisien determinasi

R^2 = Koefisien Korelasi

Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel		R	R Square
Efikasi Diri	<i>Burnout akademik</i>		
Tingkat			
Kekuatan	<i>Exhaustion</i>	0,284	0,080

Variabel		R	R Square
Efikasi Diri	Burnout akademik		
Tingkat			
Kekuatan	<i>Cynicism</i>	0,143	0,020
Keluasan			

Variabel		R	R Square
Efikasi Diri	Burnout akademik		
Tingkat			
Kekuatan	<i>Professional efficacy</i>	0,321	0,103
Keluasan			

Hasil dari data tabel diatas, pada variabel X (efikasi diri) pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y (*burnout akademik*) pada dimensi Y1 yaitu *exhaustion* mendapatkan nilai R square 0,080, yang artinya secara simultan pada variabel tersebut berpengaruh sebesar 8%. Kemudian, variabel X pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y pada dimensi *cynicism* mendapatkan nilai R Square 0,020, yang artinya secara simultan pada variabel tersebut berpengaruh sebesar 2%. Kemudian, variabel X pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan terhadap variabel Y pada dimensi *professional efficacy* mendapatkan nilai R Square 0,103, yang artinya secara simultan pada variabel tersebut berpengaruh sebesar 10,3%.

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki hipotesis yaitu terdapat pengaruh efikasi diri pada dimensi tingkat, keluasan dan kekuatan terhadap *burnout* akademik pada dimensi *exhasution* pada mahasiswa tingkat akhir. Terdapat pengaruh efikasi diri pada dimensi tingkat, keluasan dan kekuatan terhadap *burnout* akademik pada dimensi *cynicism* pada mahasiswa tingkat akhir. Terdapat pengaruh efikasi diri pada dimensi tingkat, keluasan dan kekuatan terhadap *burnout* akademik pada dimensi *professional efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya pengaruh antara efikasi diri terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dimana semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah terjadinya *burnout* akademik. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri semakin tinggi terjadinya *burnout* akademik. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Hal tersebut sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya (Arlinkasari & Akmal, 2017; Orpina & Prahara, 2019; Wasito & Yoenanto, 2021 dan Andini., 2024). Mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengatasi tuntutan akademik dan menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan baik. Kondisi tersebut menghasilkan peningkatan rasa percaya diri pada diri mereka dan termotivasi untuk belajar, sehingga terhindar dari *burnout* akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah lebih mudah merasa kewalahan dan stres ketika menghadapi tuntutan akademik. Mereka

merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan baik, sehingga mudah merasa putus asa dan kehilangan minat belajar. Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout* akademik. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri ikut berperan dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Dimensi dari efikasi diri pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan dengan *burnout* akademik pada dimensi 1 yaitu *exhaustion*, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh, Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat *exhaustion* yang mereka alami dan sebaliknya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mengatasi stres dan tantangan akademik, sehingga mereka tidak mudah merasa lelah dan terkuras secara emosional dan sebaliknya. Temuan ini sesuai dengan teori yang disampaikan Christian (2020) efikasi diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengatasi berbagai tingkat kesulitan tugas dan mampu menjalankan tugasnya dengan kuat, sehingga terhindar dari risiko kelelahan yang dapat memicu *burnout*. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah akan membuat seseorang kesulitan menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional.

Ulfa dan Aprianti (2021) mengatakan bahwa efikasi diri seseorang menentukan bagaimana ia merasakan, berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku. Efikasi diri ini selanjutnya juga dapat mempengaruhi tingkat *burnout* akademik yang dialami oleh individu tersebut. Jika seseorang memiliki tingkat efikasi diri

yang tinggi, mereka cenderung melihat tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus mereka kuasai daripada ancaman yang harus dihindari. Sebaliknya, Mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri rendah dapat menyebabkan mereka mudah menyerah, merasa cemas, dan mengalami kelelahan mental dan emosional. Wardani dan Firmansyah (2019) *Burnout* dapat mengurangi persepsi seseorang mengenai keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaannya. Artinya, orang yang mengalami burnout akan merasa semakin sulit menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kehidupan pribadinya. *Burnout* dicirikan oleh adanya rasa letih yang intens, mencakup aspek jasmani, psikologis dan emosional. Kondisi ini dapat membuat seseorang merasa kewalahan dan tidak mampu lagi menjalankan tugas-tugasnya dengan baik.

Menurut Larengkeng, Gannika dan Kundre (2019) mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki motivasi kuat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mereka tidak mudah menyerah atau putus asa ketika menghadapi tantangan dan rintangan, melainkan akan berusaha beradaptasi dan mengatasi segala hambatan yang muncul. Zivlak & Stojanac (2019) memaparkan bahwa kepercayaan diri akan memotivasi mahasiswa untuk bertindak. Semakin tinggi efikasi dirinya, semakin besar pula motivasi, ketekunan, dan tindakan yang akan dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas dan tantangan. Dengan kata lain, efikasi diri yang tinggi akan mendorong mahasiswa untuk mengerahkan usaha yang lebih besar, gigih dalam menghadapi kesulitan, serta cenderung mengambil tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan mereka. Sebaliknya,

mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri rendah dapat membuat mereka merasa tertekan dan cemas ketika mereka dihadapkan dengan tugas-tugas lain di luar konteks tugas akhir.

Dimensi dari efikasi diri pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan dengan *burnout* akademik pada dimensi 2 yaitu *cynicism*, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh, Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat *cynicism* yang mereka alami dan sebaliknya. Hal ini disebabkan karena Mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami frustrasi, kekecewaan, dan hilangnya idealisme terhadap proses belajar dan lingkungan akademik. Keyakinan mahasiswa pada kemampuan diri mahasiswa membantu mahasiswa untuk lebih mudah mengatasi rintangan dan kemunduran yang dihadapi selama proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa juga lebih mampu untuk melihat sisi positif dari pengalaman belajar mereka dan mempertahankan motivasi mereka untuk mencapai tujuan mereka dan sebaliknya. Reivich dan Shatte (Yapono, 2013) mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya, sehingga mereka tetap termotivasi, ulet, dan cepat dalam mengatasi tantangan atau kegagalan yang muncul. Mereka tidak mudah putus asa dan mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Jadi, keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri sendiri memotivasi seseorang untuk tetap bersemangat, efektif, juga tangguh dalam menghadapi berbagai tugas dan masalah yang dihadapi.

Mardiyah dan Rahmandani (2018) bahwa individu seringkali meragukan kemampuan mereka sendiri, sehingga hal ini menyebabkan mereka tidak dapat menunjukkan kinerja yang sesuai dengan kemampuan yang sebenarnya mereka miliki. Selain itu, perbedaan perilaku antar individu yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sama juga dapat dijelaskan oleh kecenderungan individu untuk meragukan kemampuan diri sendiri. Subaidi (2016) mengatakan bahwa jika individu merasa suatu tugas atau masalah berada di luar kemampuan mereka, maka mereka akan menampilkan sikap pesimistis dan mudah putus asa. Hal ini menyebabkan mereka kehilangan kepercayaan diri untuk berusaha mempelajari atau menyelesaikan masalah tersebut. Jadi, persepsi individu tentang tingkat kesulitan suatu tugas atau masalah akan mempengaruhi keyakinan dan perilaku mereka dalam menghadapinya, seperti munculnya sikap menyerah dan berpikir negatif.

Dimensi dari efikasi diri pada dimensi tingkat, kekuatan dan keluasan dengan *burnout* akademik pada dimensi 3 yaitu *professional efficacy*, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh, Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat *professional efficacy* yang mereka alami dan sebaliknya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami keraguan terhadap kemampuan profesional mereka dan merasa tidak kompeten dalam menyelesaikan skripsi dan mengembangkan karirnya. Rasa percaya diri terhadap kompetensi yang mereka miliki berperan sebagai motivasi, memudahkan mereka dalam

mengatasi berbagai hambatan dan kesulitan yang muncul selama proses penuntasan skripsi serta dalam tahap persiapan menuju karir yang diinginkan. Kepercayaan diri ini menjadi modal penting dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional yang mereka temui. Temuan ini konsisten dengan studi yang dilaksanakan Wardani dan Syah (2022), yang mengungkapkan bahwa ketika mahasiswa memiliki keyakinan kuat terhadap kapabilitas mereka, mereka cenderung tidak terlalu terbebani oleh besarnya tantangan atau permasalahan yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Sebaliknya, individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah lebih rentan mengalami keputusasaan dan cenderung menyerah dengan mudah dalam mencapai tujuan karir mereka.

Larengkeng, Gannika dan Kundre (2019) dalam publikasi penelitian mereka menyatakan bahwa seseorang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan mengerahkan usaha lebih besar untuk menghadapi situasi-situasi menantang dibandingkan dengan mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah. Lebih lanjut, individu yang memiliki keyakinan diri yang kuat akan berusaha keras mencapai sasaran yang telah ditetapkan, sambil menyesuaikan diri dengan berbagai hambatan yang mungkin ditemui dalam prosesnya. Menurut Bantam, dkk (2019), faktor yang paling berpengaruh dalam membangun keyakinan akan keberhasilan di masa depan adalah pengalaman sukses seseorang dalam menyelesaikan tugas atau tantangan sebelumnya. Kesuksesan terdahulu menjadi landasan kuat bagi individu untuk mengembangkan rasa percaya diri terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan di kemudian hari. Sebaliknya,

mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri yang rendah akan merasa tertekan dan cemas ketika mereka dihadapkan dengan peluang baru di luar bidang studi yang telah di lakukannya sebelumnya, sebab mereka takut akan kegagalan yang menyertainya.

Hasil dari penyebaran data, didapatkan hasil jumlah subjek yang tergabung dalam partisipasi penelitian ini sebanyak 400 subjek yang meliputi jenis kelamin perempuan sebanyak 379 subjek dan laki-laki sebanyak 21 orang. Kemudian, usia terbanyak yang mengikuti partisipasi dalam penelitian ini yaitu 22 tahun yang berasal dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Dari 38 provinsi di Indonesia, hanya 30 provinsi yang ikut serta dalam penelitian ini yaitu dominan provinsi Jawa Barat.

Berdasarkan hasil kategorisasi dari efikasi diri menunjukkan 165 subjek berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa dominan subjek pada penelitian ini memiliki tingkat efikasi diri kategori sedang. efikasi diri yang dimiliki oleh subjek sudah cukup baik, hal tersebut dibuktikan dari hasil kategorisasi yang telah dijelaskan sebelumnya. Temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Srivaniwati (2022), yang mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 menunjukkan tingkat efikasi diri yang sedang. Efikasi diri ini menggambarkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, yang kemudian mempengaruhi pilihan tindakan, intensitas usaha yang dikerahkan, daya tahan dalam menghadapi tantangan dan kegagalan, serta kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami

kegagalan. Lebih lanjut, Permatasari, dkk (2021) menegaskan bahwa efikasi diri ialah aspek krusial yang perlu dimiliki oleh mahasiswa, yang ditandai dengan adanya kepercayaan diri untuk mengendalikan situasi yang dihadapi dan mencapai target yang diinginkan.

Berdasarkan hasil kategorisasi dari *burnout* akademik menunjukkan 160 subjek berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan dominan subjek pada penelitian ini memiliki tingkat *burnout* akademik kategori sedang. *burnout* akademik yang dimiliki oleh subjek sudah cukup baik, hal tersebut dibuktikan dari hasil kategorisasi yang telah dijelaskan sebelumnya. Menurut Biremanoe (2021) mahasiswa yang memiliki kecenderungan mudah gelisah atau rentan terhadap tekanan akan mengalami kelelahan, sikap sinis, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Kondisi ini akan berdampak pada perilaku mereka dalam aktivitas akademis, seperti absen dari kuliah, mengabaikan tugas-tugas, tidak berpartisipasi dalam praktikum, dan sebagainya. Akibatnya, terjadi penurunan pencapaian akademik yang dapat berujung pada keluarnya mahasiswa dari institusi pendidikan tinggi.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap *burnout* akademik yaitu motivasi, resiliensi dan dukungan sosial. Hal tersebut ada, karena motivasi yang kuat mendorong mahasiswa untuk belajar yang dapat membantu mereka untuk lebih tekun, gigih, dan fleksibel dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga risiko *burnout* berkurang. Motivasi yang rendah dapat membuat individu mudah menyerah, tertekan, dan kehilangan minat terhadap studi. Selain itu, seseorang

yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi kegagalan, belajar dari kesalahan, dan tetap fokus pada tujuan mereka, sehingga risiko *burnout* lebih rendah. Kurangnya resiliensi dapat membuat individu mudah terpuruk dalam kekecewaan, kehilangan motivasi, dan merasa tidak mampu ketika menghadapi tantangan.

Kemudian dukungan sosial yang kuat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan menemukan solusi ketika menghadapi kesulitan, sehingga risiko *burnout* berkurang. Kurangnya dukungan sosial dapat membuat individu merasa terisolasi, sendiri, dan tidak berdaya ketika menghadapi masalah. Dukungan sosial bagi seseorang dapat berperan penting dalam mempertahankan ketahanan mereka saat menghadapi berbagai tekanan, sekaligus memfasilitasi kemampuan mereka untuk mengatasi dan melewati tantangan-tantangan tersebut. (Muflilah & Savira, 2021).

Temuan ini sesuai dengan studi terdahulu (Wijayanti, Fitriana & Ajie 2021) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan dorongan berprestasi rendah cenderung mengalami keputusasaan, kemalasan, dan enggan mengerjakan tugas-tugas yang memerlukan tanggung jawab. Setiap mahasiswa menunjukkan tingkat ketahanan akademik yang bervariasi dalam proses penyelesaian skripsi, begitu pula dengan tingkat keberhasilan mereka. Mahasiswa yang memiliki daya tahan rendah umumnya kesulitan memotivasi diri sendiri, yang dapat mengakibatkan berkurangnya upaya dalam mengatasi tantangan penyelesaian skripsi yang sedang dihadapi.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, didapatkan hasil terdapat pengaruh efikasi diri pada dimensi tingkat, keluasan dan kekuatan terhadap *burnout* akademik pada dimensi *exhasution* pada mahasiswa tingkat akhir. Terdapat pengaruh efikasi diri pada dimensi tingkat, keluasan dan kekuatan terhadap *burnout* akademik pada dimensi *cynicism* pada mahasiswa tingkat akhir. Terdapat pengaruh efikasi diri pada dimensi tingkat, keluasan dan kekuatan terhadap *burnout* akademik pada dimensi *professional efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir.

Keterbatasan pada penelitian ini jumlah responden yang kurang menyeluruh seluruh provinsi di Indonesia karena dari 38 provinsi di Indonesia saat ini, peneliti hanya mendapatkan 30 provinsi di Indonesia. Keerbatasan ini dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti atau kesulitan dalam mengakses responden yang diperlukan untuk penelitian. Selain itu, kurang tepat dalam uji asumsi, seharusnya menggunakan uji regresi linear berganda multivariat. Dilihat dari variabel efikasi diri bukan hanya satu konsep tunggal, melainkan terdiri dari berbagai dimensi yang saling terkait, seperti tingkat, kekuatan, dan keluasan. pada variabel *burnout* akademik bukan hanya satu konsep tunggal, melainkan terdiri dari berbagai dimensi yang saling terkait, seperti *exhaustion*, *cynicism* dan *professional efficacy*.

Peneliti hanya menggunakan uji regresi linear berganda saja tidak menggunakan regresi linear berganda multivariat yang akan mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif dan akurat tentang pengaruh antara efikasi

diri dan *burnout* akademik, akan tetapi tetap penelitian dapat dikatakan valid dan diterima. Penyebab dari hal yang disebutkan sebelumnya adalah adanya keterbatasan pengetahuan peneliti dalam memahami dan mencari informasi yang luas terkait uji asumsi yang harus dilakukan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA