

Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Burnout* pada Siswa

Hilmania Ayu Hamidah¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dyan Evita Santi²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Aliffia Ananta³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : hilmanayu13@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to clarify the relationship between students' self-efficacy and burnout. This research uses quantitative research methodology and the sampling used in this research is quota sampling technique. This technique can identify a sample from a population that shows certain characteristics. The subjects of this study were 9th grade students of SMPN 1 Surabaya. The study population was 520 students, and based on sample data collected using the Krejcie table, this study had 226 subjects. Data analysis in this study used Spearman's Rho correlation test supported by SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 20.00 for Windows with correlation value = -4.00 and significance $p = 0.00$ ($p < 0.05$). These results show a very significant negative relationship between student self-efficacy and burnout. In other words, the lower the self-efficacy, the higher the burnout of students, and vice versa. Individuals with high self-efficacy have low burnout scores.

Keywords : Self Efficacy, Burnout

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperjelas hubungan antara *self efficacy* diri siswa dengan burnout. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dan pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik quota sampling. Teknik ini dapat mengidentifikasi sampel dari suatu populasi yang menunjukkan karakteristik tertentu. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMPN 1 Surabaya. Populasi penelitian adalah 520 siswa, dan berdasarkan data sampel yang dikumpulkan menggunakan tabel Krejcie, penelitian ini memiliki 226 subjek. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman's Rho yang didukung oleh SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 20.00 for Windows dengan nilai korelasi = -4.00 dan signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri siswa dan burnout. Dengan kata lain, semakin rendah efikasi diri, semakin tinggi burnout siswa, dan sebaliknya. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki skor burnout yang rendah.

Kata Kunci : *Self Efficacy, Burnout*

Pendahuluan

Pendidikan yaitu merupakan pokok penting yang didapatkan oleh setiap individu sebagai warga negara. Perihal mengenai pendidikan juga telah diatur dan ditulis melalui UU Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional. Dalam aktivitas belajar yang ada di sekolah, proses menjadi hal yang paling penting. Hal tersebut berarti terkait berhasil atau tidaknya setiap pencapaian oleh siswa, bergantung dengan bagaimana kegiatan belajar mengajar yang dijalani oleh siswa tersebut sebagai peserta didik. Namun dalam aspek pendidikan pastinya ada suatu kebijakan, yaitu salah satunya adalah kebijakan sistem zonasi. Kebijakan tersebut oleh pemerintah dibuat bertujuan untuk mengatasi adanya pengkastaan dalam dunia pendidikan. Sistem zonasi adalah salah satu dari sekian banyak kebijakan terkait pendidikan yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, yang bertujuan sebagai bentuk pemerataan terhadap akses pelayanan pendidikan dan pemerataan kuantitas juga kualitas dalam dunia pendidikan nasional. (Siti, 2018).

Fakta yang terjadi sekarang adalah banyak siswa yang jalur masuknya melalui sistem zonasi mengalami kesulitan beradaptasi dengan sekolahnya. Ketika mendaftar sekolah, mereka hanya beracuh pada jarak saja, tidak memikirkan mengenai kualitas sekolah dan kemampuan atau bakat yang ada dalam diri mereka. Sehingga dari sistem tersebut, Ada dampak positif dan negatifnya. Baik bagi siswa yang diterima maupun tidak diterima di sekolah yang menggunakan system zonasi. Bagi siswa yang telah diterima di sekolah dengan system zonasi namun tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, tentu akan menimbulkan permasalahan baru. Contohnya yaitu mengalami ketertinggalan ketika pengajar menyampaikan materi pembelajaran. Dan juga fakta tentang semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh akan juga makin banyak materi dan tugas yang diterima. Hal tersebutlah yang dikhawatirkan akan membuat siswa yang tidak mampu mengikuti pembelajaran di sekolah akan semakin tertinggal. Setiap individu pasti pernah berada pada titik terendahnya diakibatkan suatu hal yang melelahkan seperti banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi. Kelelahan fisik maupun psikologis yang dialami oleh individu tersebut dapat disebut dengan *burnout*. *Burnout* memang biasanya diukur dalam kondisi pekerjaan karena dapat berdampak pada kinerja para karyawan. Tetapi bukanlah hal yang mustahil juga *burnout* dapat terjadi dalam dunia pendidikan. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan beban yang diterima oleh siswa terlalu berat dan tidak mampu dihadapinya. Sehingga memunculkan tekanan pada mereka. Hasil penelitian sebelumnya oleh Salmela-Aro, Kiuru & Nurmi (2008) dan Salmela-Aro, Kiuru, Pietikinen & Jokela (2008) membuktikan bahwa ditemukannya dalam *setting* sekolah menengah terkait fenomena *burnout* tersebut.

Burnout adalah keadaan mental ketika seseorang sering letih dan merasa bosan secara mental dan fisik akibat dari tuntutan meningkatnya tuntutan terhadap pekerjaan. (Slivar, 2001). Terdapat faktor penyebab burnout menurut Slivar (2001) yaitu : (a) Adanya tuntutan yang diberikan sekolah kepada siswa nya untuk mendapatkan nilai atau pencapaian yang maksimal, sehingga karena terdapat tuntutan tersebut membuat siswa merasa terbebani. (b) Terbatasnya fasilitas bagi siswa dalam mengembangkan kreativitas, dan berdampak pada rendahnya partisipasi mereka saat kegiatan belajar mengajar di sekolah. (c) Minimnya apresiasi yang didapatkan oleh siswa, pujian atau pengapresiasian kepada siswa mampu menjadikan semangat untuk siswa untuk mencapai prestasi baik akademik maupun non akademik. (d) Hubungan interpersonal antar siswa dan antara siswa dengan guru berkurang. (e) Harapan orang tua yang besar kepada siswa sehingga siswa memiliki rasa takut untuk tidak dapat memenuhi harapan tersebut. (f) Sudut pandang yang berbeda dalam pencapaian prestasi belajar yang dicapai.

Maslach dan Leiter (2000) menjelaskan terdapat tiga aspek dari burnout yaitu pertama *exhaustion* atau kelelahan yaitu individu akan merasakan kehabisan sumber daya secara emosional maupun fisik. Kedua adalah *cynicism* atau sinisme, sinisme merujuk pada respon tidak baik dengan individu yang lain sehingga dapat menimbulkan kehilangan idealisme. Ketiga yaitu *ineffectiveness* atau ketidakefektifan, individu akan menganggap pekerjaannya adalah beban dan tidak akan bisa melakukan

pekerjaan tersebut dengan baik. Individu yang seperti ini akan cenderung akan mengalami putus akibat dari penganggapan terhadap upaya mereka telah gagal serta sia-sia dan tidak terdapat kemajuan.

Kondisi burnout yang dialami siswa tentunya dapat menyebabkan dampak negatif, seperti turunnya motivasi dalam belajar, obsesif serta kompulsif, kognisi tidak rasional, dan keyakinan diri yang rendah. Namun terdapat faktor kepribadian berpotensi untuk menghindarkan seseorang dari sebuah burnout, yaitu *self efficacy* (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). *Self efficacy* mampu membantu individu tidak akan cepat putus asa ketika sedang berhadapan dengan suatu masalah ataupun tantangan, karena dengan *self efficacy* mampu membuat individu memiliki rencana atau solusi dalam setiap permasalahan yang dihadapinya (Rahmati, 2015). *Self efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan guna mengatur atau Mngambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasi situasi yang dihadapi individu. Bandura (1995) menjelaskan *self efficacy* merupakan persepsi mengenai diri sendiri, *self efficacy* yang dimiliki setiap individu dapat mempengaruhi tindakan yang mereka ambil untuk mencapai tujuannya..

Menurut Bandura dan Sechutack (2008), *self efficacy* dapat memiliki dampak terhadap suatu keberhasilan individu. *Self efficacy* memiliki pengaruh terhadap keberhasilan individu yang terdiri atas empat pengalaman yaitu (a) pengalaman mengenai keberhasilan sebelumnya (b) permodelan sosial (c) persuasi sosial (d) kondisi emosi. Selain itu, Bandura (1997) memaparkan ada 3 (tiga) tingkat atau level terkait *self efficacy*, yaitu pada level atau tingkatan tertentu individu memiliki pengaturan dalam diri terkait pemilihan setiap perbuatan yang mereka yakini dapat dilakukan dan akan cenderung menghindari tindakan yang berada diluar batas kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya ada kekuatan atau *strength* yang berkaitan dengan keyakinan yang terdapat dalam diri setiap individu tentang kemampuan yang mereka miliki, dan generalisasi atau *generality*. *Generality* memiliki kaitan dengan luas bidang tingkah laku sesuai kemampuannya.

Tujuan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai bentuk memperjelas hubungan yang terjadi antara *self efficacy* diri siswa dengan Burnout. Hipotesis yang ada dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan siswa yang mengalami burnout. Yang dapat diartikan yaitu, *self efficacy* yang rendah mempengaruhi tingkat *burnout* siswa yang tinggi dan sebaliknya..

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini tergolong Penelitian Kuantitatif, sehingga mewajibkan peneliti untuk menjelaskan bagaimana variabel memiliki pengaruh pada variabel lain (Creswell, 2012). Penelitian ini bersifat korelatif dan memiliki tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* diri siswa dan burnout.

Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 226 siswa kelas 9 SMPN 1 Surabaya dengan teknik kuota sampling sebagai metode pengambilan sampel kami. Dengan menggunakan teknik ini, anda dapat membuat sampel berdasarkan populasi dengan karakteristik khusus untuk mengisi serangkaian tugas yang diinginkan.. Untuk pengambilan data pada sampel penelitian ini menggunakan perhitungan tabel krejcie.

Instrumen

Teknik Skala merupakan cara yang peneliti gunakan untuk ketika pengumpulan data pada penelitian. Sedangkan terkait penggunaan instrumen yaitu yang digunakan adalah skala *self efficacy* serta skala *burnout*.

Penyusunan skala *self efficacy* didasarkan dengan aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang terdiri dari *level*, *strenght*, dan *generality*. terdiri dari 10item *favorabel* serta 10item *unfavorbel*.

Penyusunan skala *burnout* juga disusun dengan berdasar pada aspek-aspek *burnout* yang dipaparkan oleh Maslach (1997) yang mencakup mengenai kelelahan emosional, fisik, kognitif dan kehilangan motivasi. Skala burnout terdiri dari 12 aitem *favorabel* dan 8 aitem *unfavorabel*.

Kedua skala tersebut berdasarkan skala likert sudah dilakukan modifikasi sehingga menghasilkan empat pilihan jawaban, dan menghapus respons jawaban tengah. Mengenai metode penilaian aitem favorabel yaitu SangatSetuju (SS) yang memiliki 4 skor, Setuju (S) memiliki 3 skor, TidakSetuju (TS) dengan 2 skor dan SangatTidakSetuju (STS) dengan 1 skor. Sedangkan penilaian aitem unfavorabel, skor 4 untuk jawaban SangatTidakSetuju (STS), skor 3 untuk jawaban TidakSetuju (TS), skor 2 untuk jawaban Setuju (S) dan skor 1 untuk jawaban SangatSetuju (SS).

Analisis Data

Untuk proses uji hipotesis pada penelitian yang digunakan yaitu penggunaan analisis statistik non parametrik yang menghubungkan 2 variabel penelitian. Untuk analisis data yang digunakan adalah metode korelasi *spearman's rho*. Perhitungan analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20.0 *for windows* guna mempermudah perhitungan dalam analisis data.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di tanggal 30 juni sampai tanggal 7 juli 2022 secara online dengan membagikan *google form* kepada siswa. Untuk mengetahui hubungan antara variabel *self efficacy* dengan *burnout* menggunakan teknik korelasi *spearman rho*, dikarenakan ketika melaksanakan pengujian prasyarat yang digunakan untuk skala, keduanya terdistribusi tidak lah normal tetapi linear didapatkan hasil dari uji korelasi antar variabel *self efficacy* (Variabel X) serta *burnout* (Variabel Y) diperoleh skor korelasi = -0,400 dengan tingkat signifikasi $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Dikarenakan $p < 0,01$ maka bisa ditarik kesimpulan yaotu terdapat korelasi yang negatif yang cukup signifikan diantara variabel *self efficacy* dengan *burnout* pada siswa.

Tabel 1. Hasil dari Uji Korelasi Spearman's Rho

		Self_Efficacy	School Burnout
Spearman's rho	Self_Efficacy	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.400**
		N	227

School Burnout	Correlation Coefficient	-.400**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	227	227

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan yaitu tinggi atau rendahnya *self efficacy* berkaitan dengan *burnout* pada siswa, yang dapat diartikan bahwa makin tinggi *self efficacy* pada siswa juga makin rendah tingkat *burnout* yang akan dialami. Begitu juga sebaliknya, yaitu makin rendah *self efficacy* juga makin tinggi *burnout* yang dialami oleh siswa. Hal tersebut juga berarti hipotesis penelitian dapat dikatakan diterima.

Pembahasan

Berdasarkan data dari penelitian yang sudah dianalisis, didapatkan hasil terdapat hubungan yang negatif sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *burnout*. Yang dalam hal pertanyaan ini berarti makin rendah *self efficacy* maka juga makin tinggi *burnout* pada siswa, artinya individu yang mempunyai *self efficacy* rendah akan berkesempatan lebih untuk mengalami *burnout*. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi maka berpotensi dalam mengalami *burnout* juga rendah.

Individu dengan *self efficacy* yang rendah akan mudah mengalami kelelahan emosional seperti bosan, putus asa, dan merasa tertekan. Selain itu siswa juga akan merasakan kelelahan fisik seperti sakit kepala, kelelahan kognitif misalnya sulit untuk berkonsentrasi dan juga kehilangan motivasi. Namun jika siswa mempunyai *self efficacy* yang tinggi, dia berpotensi dapat mengatasi serta menghadapi serta menyelesaikan setiap permasalahannya, memiliki keyakinan bisa mendapatkan hasil yang baik di setiap usaha yang telah dilakukannya dan mampu beradaptasi dalam segala situasi.

Siswa yang mempunyai *self efficacy* tinggi cenderung tidak akan mengalami kesulitan ataupun tidak akan mudah putus asa ketika bertemu dengan masalah ataupun tantangan di dalam hidupnya. Karena ia akan memiliki rencana dan solusi dalam penyelesaiannya. Selain itu, dia juga akan tetap tenang ketika berhadapan dengan tugas serta aktivitas yang dianggapnya sulit dikerjakan. Mempunyai motivasi, ketekunan, dan stabilitas yang tinggi sehingga tidak akan mudah terserang *burnout*, serta begitupula sebaliknya jika individu memiliki *self efficacy* yang rendah maka akan mengalami *burnout* seperti kelelahan emosi yang ditunjukkan dengan perasaan depresi, rasa sedih, gelisah, hingga merasa tertekan. Kelelahan fisik seperti sakit kepala, berkurangnya nafsu makan, mual, bahkan pusing dan juga kelelahan kognitif seperti ketidakberdayaan, kehilangan harapan, penghargaan diri yang rendah dan perasaan gagal yang selalu menghantui.

Berdasar pada penelitian yang telah peneliti laksanakan, dapat kita ketahui terkait partisipan yang terdapat pada penelitian ini mempunyai *self-efficacy* tinggi. Yang bisa diketahui dengan tingginya angka yang didapatkan pada skala *self efficacy*. Dan dari hal tersebut juga, dapat diketahui jika partisipan mampu berperilaku atau bersikap dengan baik dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas, pengharapan yang kuat setiap individu mengenai kemampuannya dan keyakinan yang kuat atas kemampuan atas dirinya.

Kesimpulan

Berdasar pada hasil dari analisis terhadap data yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka bisa ditarik kesimpulan yaitu adanya hubungan yang negatif diantara *self efficacy* dengan *school burnout* pada siswa. Hal tersebut berarti juga makin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa akan makin rendah *burnout* yang dialami siswa.

Saran

Berdasar dengan hasil penelitian serta pembahasan yang sudah diejlaskan diatas, sehingga terdapat beberapa saran yang peneliti bisa berikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Bagi siswa sangat diharapkan untuk dapat meningkatkan *self efficacy* pada diri sendiri karena untuk membuatnya terhindar dari *burnout* seperti menetapkan tujuan, menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran kedepannya dengan kegigihan dan usaha terus menerus.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap kepada peneliti lain agar penelitian lebih luas lagi. Yang dalam hal ini tidak hanya mengandalkan pada satu lingkungan saja. Dengan bahan pertimbangan yaitu jika dilaksanakan di satu lingkungan saja , hal tersebut tidak mampu mewakili populasi dari siswa.

Refrensi

Alverina, P. A. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Burnout pada Perawat Psikiatri di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 3(2)

Alwisol. (2014). Edisi Revisi. Psikologi Kepribadian. Malang : UMM Press

Andriani, D. P. (2015). Metode Sampling. Universitas Brawijaya. www.debrina.lecture.ub.ac.id

Arlinkasari, Fitri & Akmal, Sari Zakiah. (2017). Hubungan Antara School Engagement, Academic Self Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2)

Asyifa, Khairu & Oktariani. Hubungan Self Efficacy Karyawan dengan Burnout pada Karyawan di PT Indah Logistik Cargo Medan. *Jurnal FPSi*, 2(1)

Bandura, A. (1995). *Self Efficacy: In Changing Societies*. United Kingdom: Cambridge University Press

Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman

Bandura, Albert. (2008). *Guide For Construccting Self Efficacy Scales*. 307-337

Bandura, Albert. (2008). *Self Efficacy*. 1-14

Chaplin, JP. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta : Grafindo Persada

Dewi dkk. (2017). Hubungan Antara Academic Self Confidance dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Jurnal Konseling*, 4(2)

Dewi, N. P & Sudiantara, Y. (2015). Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata Semarang. *Psikodimensia*, 14(2)

Florina, Sri & Zagoto, Laurence. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2)

- Ghufron, Nur dan Rini Risnawita. (2014). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima). (Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga
- Lin, S-H & Huang, Y.C (2014). Life Stress And Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15
- Kemendikbud, T. K. P. K. dan B. K. dan L. M. (2018). Semua Bisa Sekolah! Zonasi untuk Pemerataan yang Berkualitas. Retrieved April 25, 2021.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 52, 397-422
- Maslach, C., Leiter, MP (1997). Kebenaran Tentang Kelelahan. Penerbit Jossey-Bass, San Francisco, CA.
- Mareta, I., Ayuningtyas, I., Rosa, D., & Islamiah, N. W. I. (2021). Analisis Kebijakan Zonasi: Terampasnya Hak Sekolah dan Siswa dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan*, 30(2), 235-244
- Orpina, S., & Prahara, S A. (2019). Self Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 3(20)
- Perdana, N. S. (2019). Implementasi PPDB Zonasi dalam Upaya Pemerataan Akses dan Mutu Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 3(1), 78-92
- Puspitasari, D. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan Tingkat Self Efficacy Guru dengan Tingkat Burnout pada Guru sekolah Inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3, 59-68
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress dan Prestasi Akademik. *Jurnal Escopsy*, 1(1)
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout Andengagement in University Students : A cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481
- Schunk, D. & Frank Pajeres. (2005). Development of Academic Self Efficacy. San Diego: Academic Press.
- Septianisa, S., & Caninsti, R. (2016). Hubungan Self Efficacy dengan Burnout pada Guru di Sekolah Dasar Inklusi. *Jurnal Psikogenesis*, 4(1), 126-137.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety with grammar School Students Sindrom Izgorelosi, Samopodoba in anksioznost pri gimnazijcih. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21-32
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self Efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677-706. doi: 10.1007/s11162-004-4139-z