

RESILIENSI AKADEMIK DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA

Puspa Setyaningrum Weny¹, IGAA Noviekayati², Niken Titi Pratitis³
Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya¹, Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya^{2,3}

puspa023ningrum@gmail.com, noviekayati@untag-sby.ac.id, nikenpratitis@untag-sby.ac.id

Fenomena bekerja sambil kuliah kerap ditemui di kota-kota di Indonesia. Kegiatan bekerja dan kuliah yang dilakukan bersamaan tentu memiliki tantangan. Mahasiswa yang bekerja mengalami penurunan motivasi, mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas kuliah maupun bekerja, tidak mampu mengatasi konflik kuliah dan pekerjaan serta meninggalkan perkuliahan atau pekerjaannya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara resiliensi akademik dan *self-efficacy* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini melibatkan 129 orang mahasiswa yang bekerja sebagai subjek penelitian. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini memakai metode sampel jenuh. Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala *Burnout* Akademik, Skala Resiliensi Akademik, dan Skala *Self-Efficacy* yang disusun oleh peneliti. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat resiliensi akademik dan *self-efficacy* secara bersama-sama memiliki korelasi dengan *burnout* akademik. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan *burnout* akademik. Semakin tinggi resiliensi akademik, maka semakin rendah *burnout* akademik mahasiswa yang bekerja. Ada hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik. Semakin tinggi *self-efficacy* maka *burnout* akademik mahasiswa yang bekerja akan semakin rendah.

Kata Kunci : *Burnout* Akademik, Resiliensi Akademik, *Self-Efficacy*, Mahasiswa yang Bekerja

The phenomenon of working while studying is often found in cities in Indonesia. Concurrent work and study activities certainly have challenges. Students who have work experience decreased motivation, decreased motivation, experience anxiety when doing college and work assignments, are unable to overcome college and work conflicts and leave their lectures or jobs. This study aims is to determine the relationship between academic resilience and self-efficacy with academic burnout in working students. The subjects in this study were 129 working students. Determination of the number of samples in this study using the saturated sample method. The measuring instruments used in this study are the Academic Burnout Scale, the Academic Resilience Scale, and the Self-Efficacy Scale compiled by the researcher. Data analysis used in this study is multiple linear regression analysis. The results showed that academic resilience and self-efficacy together have a correlation with academic burnout. This study shows that there is a negative relationship between academic resilience and academic burnout. The higher the academic resilience, the lower the academic burnout of working students. There is a significant negative relationship between self-efficacy and academic burnout. The higher the self-efficacy, the lower the academic burnout of working students.

Keywords : Academic Burnout, Academic Resilience, Self Efficacy, Working Students

Pendahuluan

Fenomena bekerja sambil kuliah kerap ditemui di kota-kota di Indonesia. Kegiatan bekerja dan kuliah yang dilakukan bersamaan tentu memiliki tantangan, misalnya waktu belajar yang lebih sedikit pada mahasiswa yang kuliah serta bekerja dibandingkan dengan mahasiswa lain (Mardelina & Muhson, 2017). Mahasiswa yang melaksanakan kuliah sembari bekerja dituntut untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan bekerja agar tidak mengorbankan salah satu kegiatannya (Octavia & Nugraha, 2013). Sulitnya membagi waktu kuliah dan bekerja serta persoalan yang muncul menyebabkan jadwal keseharian selau padat, akibatnya terjadi tendensi untuk mengabaikan tugas-tugas sebagai mahasiswa (Mardelina & Muhson, 2017).

Penelitian dari Warnock, dkk (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja pada masa pandemic Covid-19 mengalami penurunan dalam kinerja bekerja dan tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi. Akibatnya, menurut Arlinkasari & Akmal (2017) mahasiswa memperoleh berbagai masalah di perkuliahan dan pekerjaan mereka sehingga rawan mengalami *burnout* akademik atau disebut *academic burnout* (Orpina & Prahara, 2019).

Burnout akademik merujuk pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh mahasiswa yang menyebabkan terjadinya kelelahan emosional, tendensi untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi diri yang rendah (Orpina & Prahara, 2019). Kondisi *burnout* akademik pada mahasiswa banyak dialami dibelahan dunia manapun seperti uraikan oleh Rad, dkk (2017) bahwa 86,6% mahasiswa di China mengalami tekanan akademik parah, hal tersebut mengakibatkan terjadinya *burnout* akademik. Di Iran bahkan, mahasiswa kedokteran mengalami stres berat sejumlah 71,7% dan *burnout* akademik sebanyak 76,8% yang dikarenakan adanya kecemasan tentang masa depan, ketidakmampuan untuk melaksanakan prosedur medis, khawatir melukai pasien serta harapan dari keluarga yang tinggi. Di Eropa sendiri, terdapat 1.702 mahasiswa keperawatan yang mengalami *burnout* akademik, sebuah kondisi dimana mahasiswa cenderung tidak sanggup menyelesaikan tugas dan cenderung berhenti bekerja. Terdapat 54,4% mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia terdeteksi mengalami *burnout* akademik. Survey nasional yang dilaksanakan pada tahun 2009 yang melibatkan 9 universitas di Finlandia menunjukkan bahwa terdapat 45% responden mempunyai kemungkinan kenaikan *burnout* akademik.

Kastaman & Coraila (2022) menjelaskan bahwa pada mahasiswa yang bekerja mengalami penurunan konsentrasi, cemas saat mengerjakan tugas kuliah dan bekerja, menurunnya motivasi, ketidak mampuan untuk menyelesaikan konflik kuliah dan kerja, tidak peduli terhadap kuliah serta meninggalkan perkuliahan atau pekerjaannya. Mahasiswa cenderung mengorbankan aktivitas akademis, membolos, menunda tugas kuliah dan menurunkan prestasi akademik karena mengalami kesulitan dalam membagi waktu dan tenaga dalam bekerja dan kuliah.

Apabila tidak segera diatasi, *burnout* akademik dapat menyebabkan beberapa efek, seperti sedih, tertekan, depresi, putus asa, sulit tidur, kekurangan energi, serangan jantung, penarikan diri dari pekerjaan, ketidakhadiran dan berkurangnya kemampuan dalam mengerjakan tugas, kehilangan minat, antusiasme dan gairah yang pada akhirnya mengakibatkan ketidakpuasan dan penarikan diri (Khaekal, dkk, 2022).

Berdasarkan angket burnout akademik dari teori burnout akademik Schaufeli (2002) yang dibagikan kepada 30 orang mahasiswa menunjukkan mahasiswa yang bekerja merasa lelah untuk menjalani hari di kampus dan merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga merasa tertekan secara emosional dari perkuliahan yang mereka jalani dan meragukan pentingnya perkuliahan yang mereka jalani.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa burnout akademik dapat dipicu oleh dukungan sosial (Trimulatsih & Appulembang, 2022), self-efficacy (Orpina & Prahara, 2019), rendahnya problem focused coping (Raharjo & Prahara, 2022), resiliensi akademik (Khaekal, dkk, 2022), school engagement (Arlinkasari & Akmal, 2017) dan work study conflict (Kastaman & Coralia, 2022).

Berdasarkan semua faktor pemicu burnout akademik tersebut, peneliti mengamati bahwa faktor resiliensi akademik yaitu kesanggupan individu dalam menghadapi kegagalan, stres, dan tekanan akademik (Khaekal, dkk, 2022) memiliki andil besar dalam mencegah terjadinya burnout akademik. Terutama Cassidy (2016) menyatakan bahwa resiliensi akademik merujuk pada karakteristik yang memicu individu berpotensi memperoleh keberhasilan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Maylani & Kusdiyanti (2021) memperlihatkan bahwa resiliensi mempunyai dampak sebesar 7,1 % terhadap burnout akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa resiliensi yang tinggi pada individu akan menyebabkan burnout akademik menjadi lebih rendah, sebaliknya individu dengan tingkat resiliensi yang rendah akan memiliki burnout akademik yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Khaekal, dkk (2022) menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki korelasi yang negatif dengan burnout akademik, dimana semakin rendah resiliensi akademik maka semakin tinggi *burnout* akademik.

Keyakinan dalam kemampuan diri adalah salah satu faktor yang dapat memicu burnout. Keyakinan terhadap kemampuan diri oleh Bandura disebut dengan *self-efficacy* atau efikasi diri. Faktor lainnya yang mempengaruhi burnout akademik yaitu *self-efficacy*. *Self-efficacy* yaitu suatu keyakinan individu bahwa ia mampu melewati masalah dalam keadaan tertentu dan sanggup membangun hasil yang positif (Utami & Helmi, 2017). *Self-efficacy* membantu individu tidak akan cepat putus asa ketika sedang berhadapan dengan masalah, karena *self-efficacy* mampu membuat individu memiliki rencana atau solusi dalam setiap permasalahan yang dihadapinya (Rahmati, 2015). Penelitian dari Komarraju & Nadler (2013) menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menghadapi persoalan yang bersumber dari lingkungan akademis. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi akan terus berupaya untuk mencapai target meskipun menghadapi kesulitan.

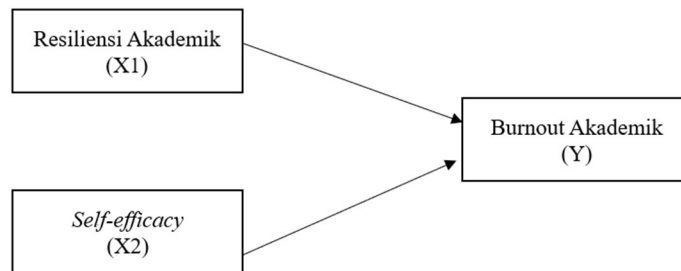
Mahasiswa dengan *self-efficacy* dengan tingkat tinggi akan fleksibel dalam menyelesaikan masalah dalam perkuliahan, menargetkan harapan yang lebih tinggi pada pencapaian akademiknya, dan menunjukkan performa yang lebih baik dari mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah (Chemers, dkk, 2001). Mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang baik juga mampu mencoba beragam pilihan pada tindakan mereka ketika tidak memperoleh keberhasilan pada awalnya.

Hasil penelitian dari Andi, dkk (2020) membuktikan bahwa *self-efficacy* memiliki korelasi negatif kepada *burnout* yang dialami mahasiswa, hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat menurunkan *burnout* pada mahasiswa. Ugwu, Onyishi dan

Tyoyima (2013) merekomendasikan agar mahasiswa sebaiknya memiliki *self-efficacy* yang memadai, sehingga terlindung dari terjadinya *burnout* akademik.

Berdasarkan uraian pendahuluan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Resiliensi akademik dan *self-efficacy* berkorelasi dengan *burnout* akademik.
2. Resiliensi akademik berkorelasi negatif dengan *burnout* akademik.
3. *Self-efficacy* berkorelasi negatif dengan *burnout* akademik.



Metode Penelitian

Populasi dan Sampel

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *burnout* akademik sebagai variabel terikat serta resiliensi akademik dan *self-efficacy* sebagai variabel bebas. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja di Universitas Muhammadiyah Kupang berjumlah 129 orang mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan metode penentuan sampel jenuh, yakni suatu teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi dipakai sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 129 orang diambil dari keseluruhan anggota populasi.

Variable dan Pengukuran

Pengukuran *burnout* akademik menggunakan aitem-aitem yang disusun peneliti berdasarkan indikator-indikator yang dikemukakan oleh Yang (2004). Uji reliabilitas dalam penelitian ini memperoleh nilai sebesar 0,905 dengan 5 aitem gugur dan 25 aitem sah. Pengukuran resiliensi akademik menggunakan aitem-aitem yang disusun peneliti berdasarkan indikator-indikator yang dikemukakan oleh Cassidy (2016). Uji reliabilitas dalam penelitian ini diperoleh nilai sebesar 0,943 dengan 8 aitem gugur dan 34 aitem sah. Pengukuran *self-efficacy* menggunakan aitem-aitem yang disusun peneliti berdasarkan indikator-indikator yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Uji reliabilitas dalam penelitian ini diperoleh nilai sebesar 0,918 dengan 6 aitem gugur dan 24 aitem sah.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran variabel *burnout* akademik dilaksanakan dengan teknik Kolmogorov-Smirnov. Kaidah sebaran variabel *burnout* akademik dinyatakan normal jika $p > 0,05$. Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan

hasil $p = 0,074$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel *burnout* akademik terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Kaidah uji linieritas hubungan bila *deviation from linearity significant* atau $p > 0,05$. Hasil uji linearitas antara variabel resiliensi akademik dengan variabel burnout akademik diperoleh F *deviation from linearity* = 1,352 pada signifikansi sebesar 0,117 dimana hal tersebut menyatakan bahwa antara resiliensi akademik dan burnout akademik memiliki hubungan linier. Hasil uji linearitas antara self-efficacy dan variabel burnout akademik diperoleh F *deviation from linearity* = 0,687 pada signifikansi sebesar 0,913 dimana hal tersebut menyatakan bahwa antara resiliensi akademik dan burnout akademik memiliki hubungan yang linier.

Uji Multikolinear

Uji multikolinieritas merupakan uji yang dilaksanakan untuk melihat ada tidaknya variabel independen yang memiliki kemiripan antara korelasi. Model regresi yang bebas dari multikolinieritas adalah hasil analisis dengan angka tolerance lebih besar dari 0,10 dan batas VIF dibawah atau lebih kecil dari 10,00. Hasil uji multikolinieritas resiliensi akademik dan self-efficacy menunjukkan nilai tolerance 0,340 ($>0,10$) dan VIF 2,944 ($<10,00$). Hasil tersebut menunjukkan tidak ada multikolinieritas atau interkorelasi antara resiliensi akademik dan self-efficacy.

Uji Heteroskedistisitas

Analisis uji heteroskedistisitas menggunakan uji Glejser, dimana heteroskedistisitas dianggap tidak ada apabila korelasi antara variabel X dengan ABS_RES lebih besar dari 0,05 dan dinyatakan mempunyai heteroskedistisitas jika korelasi antara variabel X dengan ABS_RES lebih kecil dari 0,05. Hasil uji heteroskedistisitas terhadap variabel resiliensi akademik dan self-efficacy diperoleh signifikansi 0,621 ($>0,05$) pada variabel resiliensi akademik dan signifikansi 0,426 ($>0,05$) pada variabel self-efficacy. Artinya tidak terjadi heteroskedistisitas pada kedua variabel tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, diperoleh nilai F hitung sebesar 50,521 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa, hipotesis pertama yang menyatakan terdapat hubungan antara variabel resiliensi akademik dan *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik terbukti.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linier Resiliensi Akademik dan *Self-Efficacy* dengan *Burnout* Akademik

F	p	Keterangan
50,521	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil uji regresi linear, didapatkan hubungan parsial yaitu terdapat hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan *burnout* akademik pada mahasiswa

yang bekerja. Berdasarkan hasil pengujian dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,014 (<0,05) dan nilai koefisien korelasi -2,481. Nilai negatif artinya jika resiliensi akademik meningkat maka *burnout* akademik akan menurun. Sebaliknya, jika resiliensi akademik menurun maka *burnout* akademik akan meningkat.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linier Resiliensi Akademik dan *Burnout* Akademik

T	p	Keterangan
-2,481	0,014	Sangat Signifikan

Hasil analisis regresi linear, diperoleh hubungan parsial berupa *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan *burnout* akademik. Berdasarkan hasil pengujian dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,000 (<0,05) dan nilai koefisien korelasi -3,661. Nilai bersifat negatif memiliki arti jika *self-efficacy* meningkat maka *burnout* akademik akan menurun. Sebaliknya, jika *self-efficacy* menurun maka tingkat *burnout* akademik akan meningkat.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linier *Self-Efficacy* dan *Burnout* Akademik

T	p	Keterangan
-3,661	0,000	Sangat Signifikan

Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif setiap variabel bebas dapat diperoleh dengan melihat hasil Cross Product dan output analisis regresi linear berganda. Berikut hasil sumbangan efektif setiap variabel bebas dalam penelitian ini:

Tabel 4. Sumbangan Efektif Setiap Variabel Bebas

Variabel	Koefisien β	Cross Product	Regresi	R²	Sumbangan Efektif Pervariabel	Sumbangan Efektif Total
Resiliensi Akademik	- 0,235	-11039,806	6574,268	0,445	17,5 %	44,5%
<i>Self-Efficacy</i>	- 0,383	-10384,070			27,0 %	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa sumbangan efektif terbesar terhadap variabel dependen *burnout* akademik adalah *self-efficacy* yaitu sebesar 27,0% dan sumbangan efektif variabel resiliensi akademik 17,5%. Keseluruhan sumbangan efektif total terhadap variabel *burnout* akademik adalah 44,5%. Analisis ini menjelaskan bahwa pengaruh dominan pada *burnout* akademik berasal dari *self-efficacy*.

Data Deskriptif Penelitian

Hasil analisis deskriptif dari SPSS, diketahui bahwa *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja cenderung sedang (48,8%). Pengkategorian data deskriptif penelitian pada variabel *burnout* akademik disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Data Deskriptif Kategorisasi *Burnout* Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 41,6655$	Sangat Rendah	9	7,0%
$41,6655 < X \leq 52,4085$	Rendah	25	19,4%
$52,4085 < X \leq 63,1515$	Sedang	63	48,8%
$63,1515 < X \leq 73,8945$	Tinggi	21	16,3%
$73,8945 < X$	Sangat Tinggi	11	8,5%

Hasil analisis deskriptif dari SPSS, diketahui bahwa resiliensi akademik pada mahasiswa yang bekerja cenderung sedang (48,8%). Pengkategorian data deskriptif penelitian pada variabel resiliensi akademik disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Data Deskriptif Kategorisasi Resiliensi Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 105,867$	Sangat Rendah	9	7,0%
$105,867 < X \leq 118,789$	Rendah	25	19,4%
$118,789 < X \leq 131,711$	Sedang	63	48,8%
$131,711 < X \leq 144,633$	Tinggi	22	17,1%
$144,633 < X$	Sangat Tinggi	10	7,8%

Hasil analisis deskriptif dari SPSS, diketahui bahwa *self-efficacy* pada mahasiswa yang bekerja cenderung sedang (45,7%). Pengkategorian data deskriptif penelitian pada variabel *self-efficacy* disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Data Deskriptif Kategorisasi *Self-Efficacy*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 70,2685$	Sangat Rendah	11	8,5%
$70,2685 < X \leq 81,9495$	Rendah	23	17,8%
$81,9495 < X \leq 93,6305$	Sedang	59	45,7%
$93,6305 < X \leq 105,3115$	Tinggi	28	21,7%
$105,3115 < X$	Sangat Tinggi	8	6,2%

Pembahasan

Hipotesis pertama dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara resiliensi akademik dan *self-efficacy* terhadap *burnout* akademik diterima dan dapat mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya.

Sejalan dengan hasil di atas, penelitian dari Kalesar (2021) menunjukkan bahwa resiliensi dan *self-efficacy* secara bersama dapat membantu melindungi diri dari *burnout* akademik pada siswa sekolah menengah atas perempuan. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan memiliki kapasitas untuk berkembang sesuai dengan pengalaman dan *self-efficacy* membantu individu merasa tenang sehingga dapat mengatasi tugas yang sulit. Mahasiswa yang akan lebih tekun dan bekerja keras untuk mencapai tujuan sehingga dapat menyelesaikan tugas tanpa merasa tertekan secara berlebihan serta mahasiswa yang memiliki akan memiliki keyakinan mampu menyelesaikan berbagai macam tugas dan tugas-tugas yang sulit. Keyakinan tersebut membuat mahasiswa terhindar dari *burnout* akademik

karena mahasiswa cenderung tidak menghindari tugas dan menilai kemampuan diri dengan lebih baik. Keadaan tersebut secara bersama menurunkan kelelahan secara emosional, keinginan untuk tidak berprestasi dan mengurangi sikap enggan untuk menyelesaikan studi.

Mahasiswa yang bekerja harus memiliki keinginan untuk bekerja keras, fokus pada tujuan serta keyakinan untuk menghadapi berbagai macam tugas sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan mengatasi tantangan dalam bekerja tanpa merasa tertekan secara emosional secara berlebihan.

Mahasiswa yang bekerja tentu memiliki tantangan baik dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan maupun tugas-tugas kuliah. Banyaknya tugas baik dalam lingkungan kerja maupun lingkungan Pendidikan tentu dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stress dan tertekan yang mengarah pada *burnout* akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik maka akan menunjukkan sikap menghindar dari tanggung jawab dalam mengerjakan tugas, tidak peduli terhadap tugas perkuliahan, merasa kelelahan secara emosional dan tidak ingin berprestasi (Yang, 2004).

Mahasiswa yang bekerja perlu mengatasi burnout akademik agar tidak terganggu kehidupan akademiknya. Cassidy (2016) menyebutkan aspek resiliensi akademik yaitu mampu mengelola perasaan tidak nyaman dan emosi negatif. Mahasiswa yang bekerja tentu perlu mengelola emosi negatif dan perasaan tidak nyaman agar terhindar dari perasaan frustrasi dan ketegangan karena tuntutan emosional dan psikologis yang berlebih dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dan individu yang bekerja. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi negatif dapat menurunkan frustrasi yang berlebih sehingga menurunkan terjadinya burnout akademik. Disaat bersamaan, mahasiswa juga mengembangkan keyakinan mampu menghadapi tugas walaupun sulit (Bandura, 1997). Mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya dalam menghadapi segala tugas yang diterima walaupun sulit dapat menurunkan frustrasi dan ketegangan secara emosional maupun psikologis. Mahasiswa yang yakin dengan kemampuan dirinya mampu menghadapi tugas yang sulit akan tidak tegang karena tuntutan akademik yang diterima. Mahasiswa yang bekerja yang memiliki kemampuan untuk mengelola perasaan tidak nyaman dan emosi negatif serta memiliki keyakinan dalam menghadapi tugas walaupun sulit dapat mengurangi perasaan frustrasi dan ketegangan yang berlebih akibat dari tuntutan emosional dan psikologis yang berlebih.

Cassidy (2016) menyebutkan aspek resiliensi akademik yang baik yaitu ketika individu menganggap kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mampu memecahkan masalah dengan kreatif. Mahasiswa yang bekerja ketika dihadapkan dengan tugas-tugas kuliah dan kesibukan sebagai individu yang bekerja dapat mengalami kelelahan yang berakibat berkurangnya motivasi, menurunnya kinerja dalam mengerjakan sesuatu hingga menarik diri. Pandangan bahwa kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mampu memecahkan masalah dengan kreatif dibutuhkan agar mahasiswa tetap fokus pada pendidikannya dan mengurangi keinginan untuk menarik diri. Bersamaan dengan hal tersebut, keyakinan untuk mahasiswa terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan berbagai macam tugas dan menguasai berbagai bidang (Bandura, 1997) menurunkan keinginan untuk menghindari tanggung jawab pada mahasiswa yang mengalami burnout akademik. Mahasiswa yang bekerja yang mau bekerja keras, menganggap kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang, mampu memecahkan masalah dengan kreatif serta yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan berbagai macam tugas akan lebih tekun dan fokus pada studi dan tidak menghindar dari tanggung jawab dan tugas karena yakin mampu menyelesaikan tugas-tugasnya.

Cassidy (2016) menyebutkan aspek resiliensi akademik yang baik yaitu ketika individu mampu merefleksikan diri untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan serta mampu mencari strategi yang tepat untuk mengatasi kesulitan akademik tanpa bantuan orang lain. Mahasiswa yang bekerja perlu mengetahui kelebihan dan kekurangannya agar dapat menentukan strategi belajar yang baik sehingga tidak mengalami hambatan dalam kuliah dan bekerja. Bersamaan dengan itu, Bandura (1997) menyebutkan aspek self-efficacy yang baik yaitu ketika individu memiliki keyakinan yang kuat dengan kemampuannya sendiri. Mahasiswa yang bekerja perlu meyakini kemampuan dirinya sendiri, keyakinan tersebut membentuk menyebabkan individu akan melakukan apa saja karena yakin dengan kemampuan sendiri dan mengurangi kecenderungan menilai diri dengan buruk. Mahasiswa yang bekerja yang yakin dengan kemampuannya sendiri, merefleksikan diri untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan serta mampu mencari strategi yang tepat untuk mengatasi kesulitan akademik tanpa bantuan orang lain tidak akan memiliki keinginan untuk tidak berprestasi dan tidak memiliki kecenderungan menilai diri secara negatif karena mahasiswa meyakini kemampuan dirinya dan mengetahui kekurangan dan kelebihannya.

Mahasiswa yang bekerja yang mau bekerja keras, menganggap kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang, mampu memecahkan masalah dengan kreatif serta yakin akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan berbagai macam tugas akan lebih tekun dan fokus pada studi dan tidak menghindar dari tanggung jawab dan tugas karena yakin mampu menyelesaikan tugas-tugasnya.

Penelitian lain menemukan bahwa resiliensi dan self-efficacy secara bersama dapat membantu mengurangi burnout akademik pada mahasiswa kedokteran di Cina (Wei, 2023). Resiliensi dan self-efficacy berkorelasi negatif dengan burnout akademik, sehingga resiliensi dan self-efficacy dapat membantu mengurangi burnout akademik dikalangan mahasiswa kedokteran.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu resiliensi akademik berkorelasi negatif dengan burnout akademik diterima. Korelasi negatif tersebut memiliki arti jika tingkat resiliensi akademik tinggi, maka tingkat burnout akademik akan rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila resiliensi akademik individu rendah maka burnout akademik akan tinggi.

Mahasiswa yang resilien akan bersedia menerima feedback dan menganggap kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk tidak menghindari tugas karena tidak menganggap tugas yang berlebihan sebagai beban yang melelahkan. Selain itu, mahasiswa yang resilien akan bekerja keras untuk mencapai tujuan dan merefleksikan diri untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan. Kemampuan tersebut dapat menurunkan tingkat burnout karena dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri, individu mampu menghindari penilaian diri secara negative yang pada akhirnya menghambat individu untuk berkembang.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian dari Maylani & Kusdiyati (2021) pada mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung pada masa Covid-19, menunjukkan mahasiswa yang mempunyai daya resiliensi yang tinggi memiliki skor *burnout* akademik yang lebih rendah. Berlawanan dengan hal tersebut, mahasiswa yang resiliensinya rendah menunjukkan *burnout* akademik yang lebih tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh resiliensi yang tinggi dari mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengatasi stress dengan lebih efektif. Apabila mahasiswa yang bekerja tidak mengatasi emosi negatif dan mengelola perasaan dengan baik, maka mahasiswa akan merasa tertekan dengan tuntutan kuliah dan

mulai berusaha menghindari tugas-tugas kuliah. Individu yang resilien akan menghadapi tugas dengan baik karena mampu mengelola emosi negatif.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* berkorelasi negatif dengan burnout akademik. Korelasi negatif tersebut menandakan jika tingkat *self-efficacy* tinggi maka tingkat *burnout* akademik akan rendah. Sebaliknya, jika *self-efficacy* rendah maka tingkat *burnout* akademik akan tinggi.

Tekanan yang dialami mahasiswa yang bekerja baik tekanan dalam lingkup akademik maupun tekanan pekerjaan akan menurunkan kinerja mahasiswa tersebut, dengan *self-efficacy* yang baik mahasiswa akan tidak mudah menyerah dalam situasi yang menekan dan mampu mengatasi stress sehingga terbebas dari keadaan yang menyebabkan burnout.

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Orpina & Prahara (2019) pada mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa akan lebih tekun dalam belajar, terlepas dari stress yang dapat memicu burnout dan mampu mengatasi tekanan akademik dengan bantuan *self-efficacy* yang tinggi (You, 2018). Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan karena mereka selalu memiliki rencana dan cara untuk mengatasinya (Rahmati, 2015).

Individu akan tenang dalam menghadapi tugas dan aktivitas yang sulit, memiliki ketekunan, motivasi dan stabilitas yang tinggi ketika memiliki *self-efficacy* yang tinggi. *Self-efficacy* yang tinggi tersebut menyebabkan individu tidak rentan terkena stress dan burnout akademik. Selain itu, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi memperlihatkan kesungguhan dan motivasi untuk maju, belajar dan berprestasi (Naderi, 2018). Mahasiswa yang bekerja semestinya harus mempunyai motivasi dan ketekunan yang tinggi agar dapat mengerjakan peran sebagai mahasiswa dan individu yang bekerja dengan baik, serta dengan keinginan untuk maju, belajar dan berprestasi memungkinkan mahasiswa untuk peduli terhadap tugas perkuliahan dan menurunkan keinginan untuk menghindar dari tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas perkuliahan.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki rasa berguna yang tinggi, rasa percaya diri, penghargaan diri dan yakin terhadap kemampuan mereka sendiri, sehingga mahasiswa memiliki keyakinan bahwa kehadirannya diperlukan (Orpina & Prahara, 2019). Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi juga akan berusaha mengembangkan potensi diri dengan maksimal. Selain itu, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki sikap prososial dan disiplin dalam membagi waktu dan tugasnya sebagai mahasiswa (Orpina & Prahara, 2019).

Hasil dari nilai sumbangan efektif variabel resiliensi akademik terhadap burnout akademik adalah sebesar 17,5%, yang artinya resiliensi akademik pada mahasiswa memberikan sumbangan dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa sebesar 17,5%. Hasil dari nilai sumbangan efektif variabel *self-efficacy* terhadap burnout akademik adalah sebesar 27,0%, yang artinya resiliensi akademik pada mahasiswa memberikan sumbangan dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa sebesar 27,0%. Sumbangan efektif dari variabel *self-efficacy* ini menjadi sumbangan efektif terbesar dalam penelitian ini. Sumbangan efektif tersebut tidak terlalu tinggi, namun hal tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki korelasi dalam penurunan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Hasil sumbangan efektif total dari variabel resiliensi akademik dan *self-efficacy* terhadap burnout akademik yaitu 44,5%. Hasil tersebut menandakan bahwa variabel-

variabel dalam penelitian ini yaitu resiliensi akademik dan self-efficacy memiliki kontribusi terhadap burnout akademik sebesar 44,5% dan 55,5% berasal dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial (Trimulatsih & Appulembang, 2022), problem focused coping (Raharjo & Prahara, 2022), dan school engagement (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Burnout akademik adalah suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan secara emosional karena tuntutan akademik sehingga individu menjadi tidak termotivasi, kurang minat dalam memenuhi tugas, merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa dan bersikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan. Sebagai mahasiswa yang bekerja, penting untuk memiliki burnout akademik yang rendah agar tetap termotivasi dalam menjalankan tugas-tugas kuliah dan menghindari stress selama kuliah. Banyak faktor yang mempengaruhi burnout akademik mahasiswa yang bekerja, dalam penelitian ini ditemukan bahwa resiliensi akademik dan self-efficacy mempunyai hubungan signifikan terhadap burnout akademik.

Tujuan dari dilakukan penelitian ini adalah untuk melihat adanya hubungan antara resiliensi akademik dan self-efficacy terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini adalah 126 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kupang yang bekerja. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diperoleh hasil F hitung sebesar 50,521 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis pertama yang menyatakan resiliensi akademik dan self-efficacy berkorelasi dengan burnout akademik terbukti. Kemudian hipotesis kedua, yaitu resiliensi akademik berkorelasi negatif dengan burnout akademik telah terbukti ditandai dengan hasil nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan nilai koefisien korelasi -2,481. Hipotesis ketiga yang menyatakan self-efficacy berkorelasi negatif dengan burnout akademik terbukti berdasarkan hasil perhitungan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan nilai koefisien korelasi -3,661.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya agar melibatkan variabel bebas selain resiliensi akademik dan *self-efficacy* yang dapat mempengaruhi burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja, misalnya dukungan sosial, *problem focused coping*, *school engagement* dan *work study conflict*.

Bagi mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat membagi prioritas tugas yang penting maupun mendesak, mencari bantuan dan dukungan dari lingkungan terdekat seperti teman atau keluarga, serta membentuk lingkungan yang nyaman untuk menyelesaikan tugas. Selain itu, mahasiswa diharapkan meningkatkan self-efficacy dengan cara mengamati dan belajar dari pengalaman orang lain untuk dijadikan panutan dan belajar lebih giat untuk meningkatkan kemampuan diri, mencaritahu kelebihan diri dan kembangkan keahlian diri, mengelola pikiran dan emosi dengan baik, hindari stress yang berlebihan, mencari teman dan lingkungan yang dapat mendukung, belajar dari kesalahan dan meningkatkan kepercayaan diri.

Mahasiswa juga diharapkan meningkatkan resiliensi akademik dengan cara mengembangkan pola pikir positif, bekerja keras agar tujuan-tujuan tercapai, meningkatkan kepercayaan diri, membentuk kreativitas agar dapat memecahkan beragam masalah,

menganggap kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang dan bukan hambatan, serta merefleksikan diri agar mengetahui kekurangan dan kelebihan diri, dan berpikir positif serta optimis. Hal-hal tersebut dilakukan untuk menurunkan tingkat burnout akademik sehingga tidak mengganggu mahasiswa dalam melaksanakan tugas kuliahnya.

Daftar Pustaka

- Andi, Y., Sunaryo, H., & Khoirul Anwarudin, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem Dan Self- Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa. *E – Jurnal Riset Manajemen Prodi Manajemen*, 9(13), 17–31.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Pp. Ix, 604). W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1787.
- Kalesar, R. D, Narimani, M., & Rezaei Rad, M. (2021). The Role of Resilience, Emotional Regulation and Self-Efficacy in Predicting Academic Burnout o Female Students in Senior High Schools of Ardabil. *Journal of School Psychology and Institutions*, 10(1), 58-71.
- Kastaman, A. K., & Coralina, F. (2022). Pengaruh work study conflict terhadap academic burnout pada mahasiswa yang bekerja di kota Jambi. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 147-151).
- Khaekal, M. F., Zubair, A. G. H., Minarni. (2022). Resilience Akademik sebagai Prediktor terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2 (2), 126-134.
- Mardelina, E., Mushon. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13 (2), 201.
- Maylani, P., & Kusdiyanti, S. (2021). Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 374-380.
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (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), 584-591.
- Octavia, E., Nugraha, S. (2013). Hubungan antara Adversity Quotient dan Work-Atudy Conflict pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44-51.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>

- Raharjo, S. T., Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa yang Bekerja: Problem Focused Coping dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang*, 2 (12), 175-192.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 49-55.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Trimulatsih, P. D. Appulembang Y. A. (2022). Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*. 4(1), 36-47.
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013). Exploring the relationships between academic burnout, selfefficacy and academic engagement among Nigerian college students. *The African Symposium*, 13(2), 37-45.
- Utami, C. T., Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analysis. *Buletin Psikologi* 2017, 25(1), 54-65.
- Yang, H.-J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical – Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, 24.
- You, J. W. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *Higher Education*, 76(5), 921-935.