

**HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC SELF-EFFICACY* DENGAN  
*ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA YANG SEDANG  
MENERJAKAN SKRIPSI  
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Mutiara Rifani Anggraini, Dian Ratna Sawitri**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: mutiararfna@gmail.com

**Abstrak**

*Academic self-efficacy* merupakan keyakinan mahasiswa pada kemampuannya dalam keberhasilan menyelesaikan skripsi dan tanggung jawab akademiknya. *Academic burnout* adalah kelelahan secara emosional, mental, dan fisik pada mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi dan menyelesaikan studinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjumlah 280 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 155 mahasiswa (21,29% laki-laki dan 78,9% perempuan; rata-rata usia = 21-23 tahun) diperoleh dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Academic Self-Efficacy* (36 aitem valid,  $\alpha = 0,95$ ) dan Skala *Academic Burnout* (32 aitem valid,  $\alpha = 0,93$ ). Analisis data menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* ( $\rho = -0,84, p < 0,00$ ). Artinya, semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, dan sebaliknya.

**Kata kunci:** *academic self-efficacy*; *academic burnout*; mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC SELF-EFFICACY AND  
ACADEMIC BURNOUT  
IN STUDENTS WORKING ON THESIS  
AT FACULTY OF PSYCHOLOGY  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Mutiara Rifani Anggraini, Dian Ratna Sawitri**

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro  
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: mutiararfna@gmail.com

**Abstract**

Academic self-efficacy is a student's belief in their ability to successfully complete their thesis and academic responsibilities. Academic burnout is emotional, mental, and physical fatigue in students in the process of working on their thesis and completing their studies. This study aims to determine the relationship between academic self-efficacy and academic burnout in students who are working on their thesis at Faculty of Psychology, Diponegoro University. The study population was students who were working on their thesis at Faculty of Psychology, Diponegoro University, totaling 280 students. The subject in this study consisted of 155 students (21.29% male and 78.9% female; average age = 21-23 years) were selected using simple random sampling. Data is collected by using two psychological scales, namely the Academic Self-Efficacy Scale (36 valid items,  $\alpha = 0.95$ ) and the Academic Burnout Scale (32 valid items,  $\alpha = 0.93$ ). Data analysis using the Spearman's Rho and resulted in a significant negative relationship between academic self-efficacy and academic burnout ( $\rho = -0.84$ ,  $p < 0.00$ ). The finding of the study explain that a higher academic self-efficacy can define lower academic burnout of students working on their thesis and a lower academic self-efficacy can define higher academic burnout of students working on their thesis.

**Keywords:** academic self-efficacy; academic burnout; students

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan ialah salah satu sektor penting dalam membina suatu negara. Perkembangan peradaban yang pesat mendesak suatu negara untuk memiliki sumber daya manusia yang unggul, sehingga memerlukan fasilitas dan infrastruktur pendidikan yang efektif. Meski masih tergolong negara berkembang, Indonesia terus berusaha dalam meningkatkan kualitas pendidikannya. Data dari Badan Pusat Statistik (2021) dan Pangkalan Data Perguruan Tinggi (2020) diperoleh bahwa jumlah sekolah di Indonesia mencapai 217.283 untuk jenjang sekolah dasar (SD) hingga menengah atas (SMA), sedangkan untuk perguruan tinggi sendiri mencapai 4.537, mencakup perguruan tinggi negeri (PTN) dan perguruan tinggi swasta (PTS). Kemendikbud dibawah arahan presiden telah menetapkan wajib belajar 12 tahun bagi penduduk Indonesia sebagai wujud usaha dalam meningkatkan kualitas pendidikan (Kemendikbud, 2015).

Rancangan Undang – Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) versi Agustus 2022, menetapkan warga negara Indonesia wajib belajar 12 tahun belajar. Kebijakan pemerintah ini merujuk pada jenjang Pendidikan dari Pendidikan Anak Usia Dini, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi (RUU Sisdiknas, 2022). Seseorang yang sedang menjalani jenjang pendidikan tinggi disebut mahasiswa. Mahasiswa dipersiapkan dan diharapkan

menjadi sumber daya yang berkualitas sehingga mampu menghadapi perubahan perkembangan dunia yang dinamis dan memanfaatkan ilmunya dalam membangun negara (Gafur, 2015; Puspitaningrum, 2018).

Di akhir masa studi, umumnya mahasiswa diwajibkan untuk memberikan suatu kontribusi dalam dunia pendidikan sebagai salah satu bukti kemampuan akademik yakni berupa penelitian dan karya tulis ilmiah atau disebut juga sebagai skripsi (Yulianto dalam Roosyiana, 2022). Skripsi merupakan tugas akhir yang menjadi persyaratan wajib untuk dinyatakan lulus dan memperoleh gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi diawali dengan tahap pencarian judul, tahap penulisan skripsi, tahap bimbingan, tahap pelaksanaan teknis penelitian, tahap ujian skripsi (Buku Panduan Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2020).

Faktor internal dan faktor eksternal mempengaruhi proses pengerjaan skripsi. Faktor internal berhubungan pada kemampuan akademik seperti tata kepenulisan, penguasaan literatur dan sebagainya. Faktor eksternal berkaitan dengan interaksi lingkungan sosial berupa proses bimbingan, tuntutan keluarga dan dosen pembimbing, serta dukungan teman. Permasalahan dalam penyusunan skripsi seringkali disebabkan diantaranya kurangnya kemampuan akademik, ketidakfamiliaran mahasiswa dalam menulis karya ilmiah, minimnya minat mahasiswa terhadap penelitian, serta kesulitan berkomunikasi dosen pembimbing dalam proses bimbingan (Slamet dalam Umriana, 2019). Tuntutan menyelesaikan studi dengan cepat dan memuaskan, baik dari keinginan diri sendiri ataupun tuntutan dari eksternal seperti tekanan untuk segera lulus dari orangtua, serta dosen pembimbing yang sulit dihubungi, menjadi faktor yang

membuat mahasiswa merasa terbebani sehingga kesulitan dalam menyelesaikan penyusunan skripsinya (Puspitaningrum, 2018).

Proses skripsi yang panjang dan rumit ketika mahasiswa tidak menguasai materi pendukung yang terkait, berpeluang membuat mahasiswa menganggap memiliki beban dan tuntutan yang sangat berat, hingga dapat berujung dengan berkembangnya perasaan negatif. Keberlangsungan proses penyusunan skripsi dapat menguras waktu, tenaga, dan pikiran mahasiswa ketika tidak dikerjakan secara konsisten oleh mahasiswa. Kesulitan dalam menyusun skripsi seringkali dialami oleh mahasiswa pada proses kepenulisan skripsi dan proses pelaksanaan teknis penelitian. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi bila tidak diatasi dapat menyebabkan timbulnya perasaan negatif berupa kekhawatiran, rendah diri, stres, kekurangan motivasi, hingga mengarah pada *burnout* (Puspitaningrum, 2018).

*Burnout* merupakan sindrom kelelahan psikologis yang dihubungkan dengan stres kronis yang ditandai oleh kelelahan hebat (*overwhelming exhaustion*), perasaan sinisme dan keterpisahan dengan pekerjaan (*feelings of cynicism*), serta perasaan tidak efektif dan kurang pencapaian (*a sense of inefficacy*) (Maslach & Leiter, 2016). Studi mengenai *burnout* pada awalnya membahas dan ditemukan pada pekerjaan yang hanya melibatkan manusia, seperti pada pekerja pelayanan sosial. Semakin berkembangnya studi dan penelitian mengenai *burnout*, maka konsep *burnout* semakin meluas tidak hanya pada pekerjaan namun juga pada konteks non-pekerjaan, seperti olahraga dan akademik (Maslach dkk, 2001; Zhang dkk, 2007). *Burnout* memiliki istilah dalam bidang pendidikan yakni *academic burnout*.

*Academic burnout* dipahami sebagai kelelahan yang dirasakan mahasiswa karena tuntutan akademik, perasaan tidak terikat pada studi, dan perasaan inkompeten menjadi seorang mahasiswa (Schaufeli dkk, 2002). Ayala Pines dan Elliot Aronson (dalam Khairani & Ifdil, 2015), mengungkapkan *academic burnout* dicirikan dengan; 1) Kelelahan emosional, ditandai dengan mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, dan sedih; 2) Kelelahan fisik, ditandai dengan sulit tidur, sakit kepala, tegang otot dan sebagainya; 3) Kelelahan mental, ditandai dengan perasaan sinis dan pesimis, disorientasi, dan merasa tidak mampu atau inkompeten secara akademis. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dapat memberikan dampak berupa tidak hadir dalam perkuliahan, prokrastinasi akademik, menurunnya prestasi akademik, menurunnya motivasi akademik hingga berpotensi dikeluarkan (*drop out*) (Arlinkasari & Akmal, 2017; Farkhah dkk, 2022; Güngör & Sari, 2022; Özhan, 2021). *Academic burnout* dapat dialami siapa saja yang sedang menempuh studi, hingga saat ini penelitian dan literatur yang mengkaji *academic burnout* menunjukkan bahwa fenomena ini banyak dijumpai pada mahasiswa, termasuk mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas akhir (Aguayo dkk, 2019; Farkhah dkk, 2022; Nugraha dkk, 2022; Permatasari dkk, 2021; Puspitaningrum, 2018; Rad dkk, 2017).

Beranjak dari hal tersebut, beban studi pada tingkat semester menjadi permasalahan sendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa semester akhir memiliki kewajiban akademik berupa menyusun skripsi sebagai syarat dalam memperoleh gelar sarjana dan dinyatakan lulus dari perguruan tinggi. Kewajiban akademik ini akan menjadi berat bila terdapat tidak diimbangi dengan *academic skills* yang baik serta dukungan dari

lingkungan sekitar. Proses penyusunan skripsi yang rumit dan panjang, serta tuntutan dari berbagai pihak menjadikan hambatan sendiri bagi mahasiswa, sehingga terasa lebih berat dan dapat menimbulkan *academic burnout* (Puspitaningrum, 2018). Hasil penelitian Nugraha dkk (2022) menunjukkan tingkat semester berpengaruh pada tingkat *academic burnout* mahasiswa, yang mana berarti semakin tinggi tingkat semester mahasiswa maka semakin rentan mahasiswa untuk mengalami *academic burnout*.

Penelitian Puspitaningrum (2018) menunjukkan bahwa 62,5% mahasiswa yang menempuh skripsi mengalami *academic burnout* dengan kecenderungan kearah tinggi. *Academic burnout* pada mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki karakteristik berupa kelelahan fisik, mental dan emosional (Farkhah dkk, 2022). *Academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa yang menyusun skripsi dapat meningkatkan kecemasan, meningkatkan stres akademik, menurunkan motivasi, menurunkan keterlibatan akademik, menurunkan prestasi akademik, dan prokrastinasi akademik (Akbaşlı dkk, 2019; Farkhah dkk, 2022; Madigan & Curran, 2021; Roosyiana, 2022; Umriana, 2019).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, dengan 6 mahasiswa partisipan diskusi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa kegiatan bimbingan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro terlaksana *online* dan *offline*, hal ini dilakukan mengingat kegiatan mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sudah tidak berpusat di kampus dan mahasiswa yang tersebar di beberapa daerah. Namun meski begitu, kondisi ini tidak menggambarkan perbedaan, baik mahasiswa yang kembali ke daerahnya atau menetap, rata-rata menggambarkan kesulitan yang serupa

dalam menyusun skripsi. Kesulitan dalam menyusun skripsi berkaitan dengan kurangnya *academic skills* pada proses pengerjaan naskah dan pelaksanaan teknis penelitian. Kesulitan dalam proses pengerjaan naskah meliputi pencarian literatur dan tata tulis skripsi sesuai dengan standar, sedangkan proses pelaksanaan teknis meliputi pembuatan alat ukur dan analisis data penelitian.

Faktor lain yang mempengaruhi mahasiswa yang mengerjakan skripsi berkaitan dengan tuntutan dan tekanan dari pihak eksternal seperti, orangtua dan keluarga untuk segera menyelesaikan studi, dosen pembimbing yang sulit dihubungi, serta beberapa pihak yang terlibat dalam penelitian yang tidak kooperatif. Kesulitan dalam proses penyusunan skripsi ini menyebabkan keraguan dalam menyelesaikan studi, kecemasan dalam menghadapi kemungkinan – kemungkinan kedepannya, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi yang berulang, prokrastinasi dalam menyusun skripsi, hingga perasaan tidak kompeten dalam menyusun skripsi. Pernyataan yang diperoleh dari hasil diskusi merepresentasikan adanya permasalahan terkait *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berwujud penghindaran terhadap kegiatan bimbingan skripsi, prokrastinasi mengerjakan skripsi, manajemen waktu yang buruk, perubahan emosi yang signifikan, kondisi fisik yang melemah, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan.

Informasi yang diperoleh dari Buku Informasi S1 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (2022) menunjukkan data lulusan rata-rata lebih dari 4 tahun (8 semester). Kemudian tercantum dalam Buku Rencana Strategis (Restra) Fakultas



Psikologi Universitas Diponegoro (2020) dalam analisis kondisi dan resiko menunjukkan bahwa rata-rata lulus mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro masih diatas 4 tahun (8 semester). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya ialah *goal – setting* yang lemah dari mahasiswa untuk bisa menyelesaikan skripsi maksimal pada tahun keempat masa studinya; dosen belum semua bisa mendapatkan *benefit* dari proses bimbingan skripsi; kemampuan yang minim dalam memahami literatur psikologi; serta belum tersampainya secara terprogram pentingnya mahasiswa lulus tepat waktu kepada keluarga untuk dapat memberikan dukungan optimal.

Maslach dkk (2001) meyakini *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor dalam individu dan faktor luar individu. Berkaitan dengan diri mahasiswa terdapat faktor individual yang mempengaruhi *academic burnout* meliputi karakteristik demografi, karakteristik kepribadian, serta sikap perseptual. Berkaitan dengan lingkungan diluar diri mahasiswa terdapat faktor situasional berupa variasi tugas, fokus studi, dan interaksi sosial (Maslach dkk, 2001). *Self-efficacy* menjadi salah satu karakteristik kepribadian yang mampu mempengaruhi *academic burnout* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Self-efficacy* pada sektor pendidikan disebut dengan *academic self-efficacy*. *Academic self-efficacy* memberikan dampak signifikan dalam mencapai keberhasilan akademik (Zajacova dkk, 2005).

Baron dan Byrne (dalam Nauvalia, 2021) mendefinisikan *academic self-efficacy* sebagai keyakinan mahasiswa atas kemampuannya untuk mengatur, melakukan, serta memenuhi harapan akademik. Alwisol (2016), *academic self-efficacy*

yang tinggi pada mahasiswa dicirikan dengan mempunyai komitmen yang kuat terhadap tugas yang dilakukan, dapat bangkit dari rasa putus asa dan kecewa dalam jangka waktu yang singkat, mampu melaksanakan tugas berdasar kemampuan yang dimiliki, mampu mengembangkan minat terhadap kegiatan atau tugas yang ditekuni, serta mampu melihat tantangan sebagai sesuatu yang harus dikuasai. Mahasiswa lebih mudah mempelajari suatu materi, menjalankan tugas, dan menghadapi keraguan bila mereka memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi (Omrod, 2009). Niu (dalam Ambarwati & Fitriyani, 2021) menyebutkan bahwa *academic self-efficacy* terbentuk dari hasil interaksi antara lingkungan luar, kemampuan personal, pendidikan individu, mekanisme penyesuaian diri, serta pengalaman. Dari hal tersebut diketahui bahwa tingkat *academic self-efficacy* tiap mahasiswa berbeda antar satu dengan yang lainnya.

*Academic self-efficacy* penting untuk dimiliki oleh mahasiswa. *Academic self-efficacy* dalam penelitian sering dijadikan sebagai prediktor dalam memprediksi keberhasilan dan permasalahan akademik. *Academic self-efficacy* diketahui dapat membantu dalam meningkatkan prestasi akademik, menurunkan tingkat *academic burnout*, menurunkan tingkat *academic stress*, menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dan menurunkan tingkat kecurangan akademik (Basith dkk, 2020; Florencea & Hapsari, 2019; Mugiarto dkk, 2018; Özhan, 2021; Rohmani & Andriani, 2021; Sintiani dkk, 2018; Venanda, 2022; Zusya & Akmal, 2016). Penelitian oleh Rohmani & Andriani (2021) menunjukkan *academic self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori sedang dengan *mean* 72,5% dan menunjukkan pula *academic self-efficacy* mampu menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa.

Penelitian *academic self-efficacy* lain pada mahasiswa yang menyusun skripsi juga diketahui mampu dalam mengatasi kecemasan (Florencea & Hapsari, 2019). Penelitian dilakukan oleh Venanda (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki *academic self-efficacy* pada kategori sedang dan juga menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik.

*Academic burnout* dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi karena perasaan tidak kompeten (*inefficacy*). Perasaan tidak kompeten ini didasari oleh kurangnya *academic skills* berupa keterampilan menulis, mencari literatur, pembuatan alat ukur, dan sebagainya. *Academic burnout* dipengaruhi oleh faktor individual dan faktor situasional. Karakteristik kepribadian dari faktor individual yang mempengaruhi *academic burnout* salah satunya ialah *academic self-efficacy*. Penelitian Özhan (2021) menunjukkan bahwa kesulitan dan ketidakmampuan dalam menghadapi tugas yang menantang lebih mudah teratasi bila mahasiswa mempunyai *academic self-efficacy* yang tinggi. *Academic self-efficacy* pada mahasiswa membantu dalam membentuk keyakinan yang kuat serta mengerahkan usaha yang baik dalam menyelesaikan skripsi yang sedang dikerjakan (Mugiarso dkk, 2018).

Kebaruan dari penelitian ini ialah spesifikasi subjek mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian terdahulu dengan variabel *academic burnout* dan *academic self-efficacy* dapat dijumpai dalam berbagai penelitian psikologi, namun penelitian yang mengkaitkan kedua variabel dalam satu penelitian yang sama masih jarang ditemui. Selain itu pula, masih jarang ditemukan penelitian terkiat kedua

variabel dengan spesifikasi subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti berminat meneliti hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan peran serta dalam pengembangan psikologi dan memperkaya literatur, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan bagi subjek penelitian mengenai kaitan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*.

#### **b. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro mengenai kaitan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*, sehingga dapat dijadikan salah satu referensi ketika akan menjalankan intervensi untuk meminimalisir *academic burnout* pada mahasiswa.

#### **c. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian mengenai *academic self-efficacy* dan *academic burnout*.