

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA ORGANISASI**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Muhammad Rafli Syaifullah**

**201810230311097**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2025**

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA ORGANISASI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai  
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**Muhammad Rafli Syaifullah**  
**NIM : 201810230311097**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2025**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

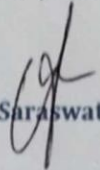
**Muhammad Rafli Syaifullah**

**Nim : 201810230311097**

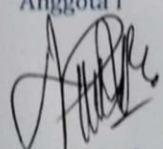
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 13 Mei 2025  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

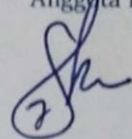
Ketua/Pembimbing I,

  
**Putri Saraswati, S.Psi.,M.Psi**

Anggota I

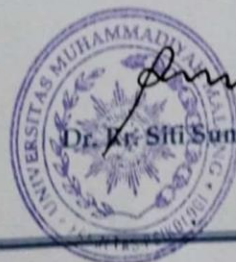
  
**Nandy Agustin Syakarofath, S.Psi.,M.A**

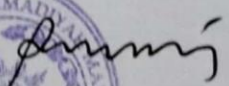
Anggota II

  
**Sakinah Nur Rokhmah.,M.Sc**

Mengesahkan

D e k a n,



  
**Dr. Ir. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rafli Syaifullah  
NIM : 201810230311097  
Fakultas / Jurusan : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Hubungan *Self-Efficacy* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Organisasi

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 27 Mei 2025

Mengetahui  
Ketua Program Studi

Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.

Yang Menyatakan



M. Rafli Syaifullah

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul “Hubungan Self-Efficacy dengan Burnout Academic pada Mahasiswa Organisasi.” Karya ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Penyusunan karya ilmiah ini tidak terlepas dari peran dan dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh hormat dan rasa terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, atas kesempatan serta fasilitas yang telah diberikan selama proses penyusunan karya ini.
2. Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, perhatian, dan arahan yang diberikan dengan sabar dan konsisten.
3. Alifah Nabilah Masturah, S.Psi., M.A., selaku wali dosen, atas semangat dan dukungan akademik yang sangat berarti.
4. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data untuk kelancaran penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta, atas doa, dukungan moral dan materiil, serta cinta yang tidak pernah henti menyertai langkah penulis.
6. Saudara-saudara penulis, yang turut memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan karya ini.
7. Seseorang yang spesial, atas dukungan emosional dan perhatian yang selalu hadir di setiap tahapan penulisan.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat, menjadi rujukan akademik, serta memperkaya wawasan dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa.

**Malang, 13 Mei 2025**  
Hormat penulis,

**Muhammad Rafli Syaifullah**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAN .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
<i>Academic Burnout</i> .....	5
Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i> .....	6
Faktor yang mempengaruhi <i>Academic Burnout</i> .....	6
<i>Self-Efficacy</i> .....	6
Aspek-aspek <i>Self-Efficacy</i> .....	6
Faktor yang mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i> .....	7
Hubungan antara <i>Academic Burnout</i> dengan <i>Self-Efficacy</i> .....	7
Kerangka Penelitian.....	8
Hipotesis .....	8
METODE PENELITIAN .....	9
Rancangan Penelitian.....	9
Subjek Penelitian .....	9
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	9
Prosedur dan Analisa Data Penelitian.....	10
HASIL PENELITIAN .....	11
DISKUSI .....	14
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	16
DAFTAR PUSTAKA.....	17
LAMPIRAN .....	22

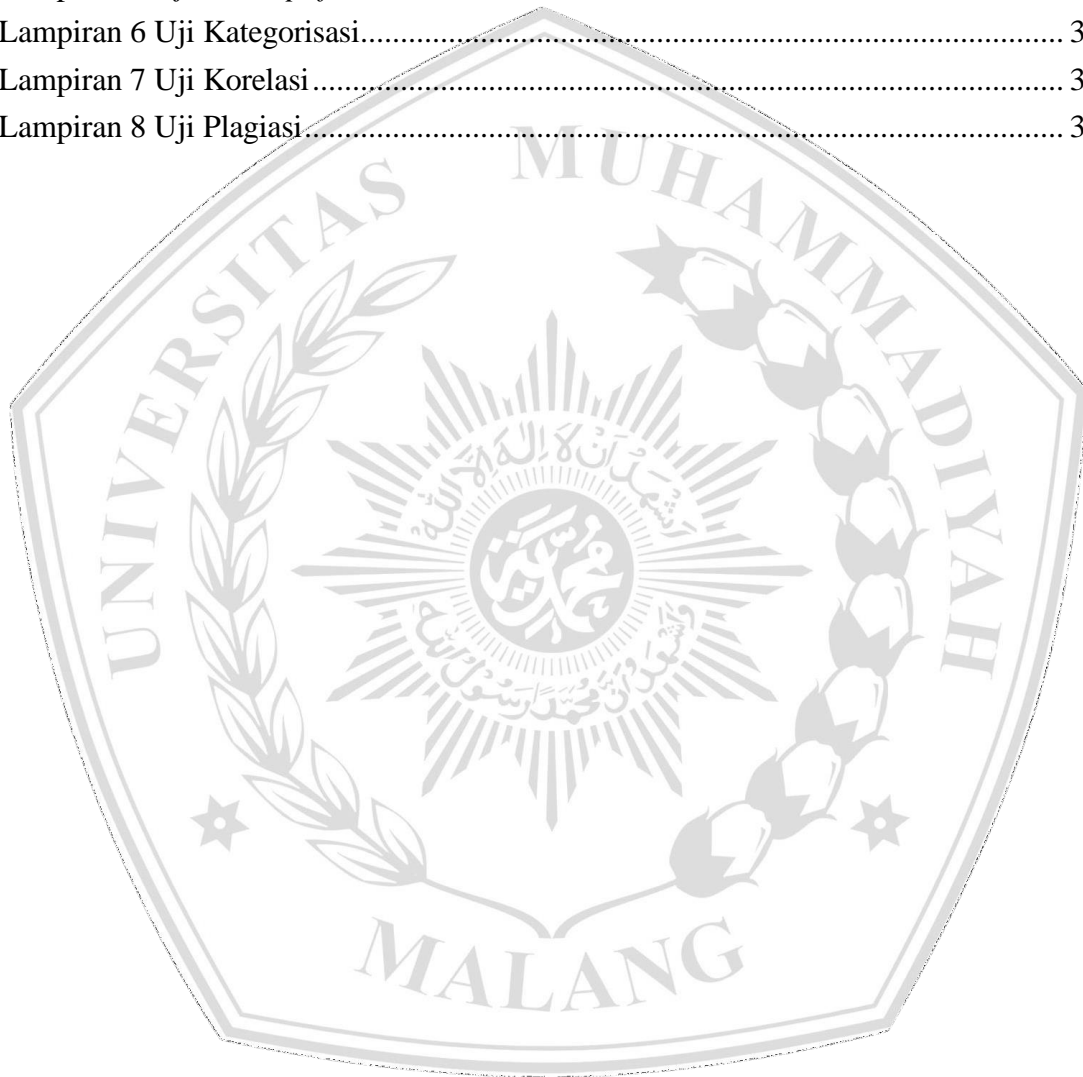
## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Demografis.....	11
Tabel 2 Deskriptif Statistik.....	12
Tabel 3 Kategorisasi Skor Self-Efficacy dan Academic Burnout.....	12
Tabel 4 Uji Korelasi Self-Efficacy dengan Academic Burnout .....	13



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint Skala Penelitian</i> .....	22
Lampiran 2 <i>Instrumen Penelitian</i> .....	22
Lampiran 3 <i>Tabulasi Data</i> .....	27
Lampiran 4 <i>Uji Validitas dan Reliabilitas</i> .....	30
Lampiran 5 <i>Uji Deskriptif Statistik</i> .....	32
Lampiran 6 Uji Kategorisasi.....	32
Lampiran 7 Uji Korelasi.....	33
Lampiran 8 Uji Plagiasi.....	34



# **HUBUNGAN *SELF EFFICACY* TERHADAP PERILAKU *BURNOUT ACADEMIC* PADA MAHASISWA ORGANISASI**

Muhammad Rafli Syaifullah

201810230311097

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

**Abstrak.** Mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki tanggung jawab ganda yang dapat meningkatkan risiko mengalami burnout akademik. Salah satu faktor protektif yang diyakini dapat mengurangi risiko tersebut adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan burnout akademik pada mahasiswa organisasi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Jumlah responden sebanyak 50 mahasiswa aktif organisasi dari berbagai program studi. Instrumen yang digunakan adalah General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995) dan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan burnout akademik ( $r = 0.132$ ;  $p > 0.05$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa self-efficacy tidak secara langsung memengaruhi tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Faktor lain seperti beban akademik, strategi coping, dan dukungan sosial kemungkinan memiliki peran lebih besar dalam memengaruhi kondisi tersebut.

**Kata kunci:** akademik, burnout, mahasiswa organisasi, self-efficacy

**Abstract** Students involved in campus organizations often face dual academic and organizational responsibilities, increasing the risk of academic burnout. Self-efficacy, or the belief in one's ability to overcome challenges, is considered a potential protective factor. This study aims to examine the relationship between self-efficacy and academic burnout among organizational students. A quantitative correlational method was used with 50 student respondents from various study programs. Data were collected using the General Self-Efficacy Scale (Schwarzer & Jerusalem, 1995) and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). The Pearson correlation analysis showed no significant relationship between self-efficacy and academic burnout ( $r = 0.132$ ;  $p > 0.05$ ). These findings indicate that self-efficacy does not directly influence the level of academic burnout among students. Other factors such as academic pressure, time management, or coping mechanisms may play a more dominant role. The study concludes that self-efficacy alone may not be sufficient to prevent academic burnout in organizational students.

**Keywords:** academic, burnout, organizational students, self-efficacy

Pendidikan perguruan tinggi menurut Undang-Undang Republik Indonesia (2012) merupakan tahap pendidikan setelah sekolah menengah atas (SMA) atau sederajat, yang bertujuan untuk memperdalam pengetahuan, keterampilan, serta pengembangan akademik seseorang. Pendidikan ini mencakup berbagai jenjang seperti Diploma, Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3), serta program profesional seperti spesialis atau sertifikasi tertentu. Institusi pendidikan tinggi bisa berupa universitas, institut, sekolah tinggi, akademi, atau politeknik, masing-masing menawarkan bidang studi yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan industri dan perkembangan ilmu pengetahuan (Dardjowidjojo, 1991). Lebih lanjut Dardjowidjojo, (1991) menjelaskan bahwa pendidikan perguruan tinggi memiliki banyak manfaat jangka panjang yang dapat berdampak pada kehidupan seseorang secara akademik, profesional, dan pribadi seperti misalnya pengembangan dan eksplorasi karakter, kepemimpinan, dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa agar siap menghadapi dunia kerja maupun tantangan sosial di masa depan. Hal ini bisa dicapai dengan berbagai macam jenis aktivitas dan kegiatan didalam perkuliahan seperti misalnya pembelajaran dikelas dan kegiatan organisasi.

Kegiatan organisasi adalah kegiatan dalam berbagai kelompok atau komunitas dalam lingkungan kampus yang memberikan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan, memperluas jaringan, dan berkontribusi dalam kehidupan akademik maupun sosial (Hasibuan, 2005). Keberadaan organisasi ini memungkinkan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang mendukung pengembangan karakter, kepemimpinan, dan pengalaman profesional sebelum memasuki dunia kerja (Sari et al., 2019). Secara spesifik organisasi ini berperan penting dalam membentuk karakter dan pengalaman mahasiswa selama masa studi seperti meningkatkan percaya diri, meningkatkan keterampilan kepemimpinan, berbicara didepan umum, manajemen waktu, serta mengelola relasi dalam lingkup perkuliahan (Hastuti et al., 2022). Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi dan wawancara singkat terhadap fenomena mahasiswa aktif yang mengikuti kegiatan organisasi. Hasilnya yaitu terdapat peningkatan jumlah minat mahasiswa yang ingin terlibat aktif dalam berbagai jenis kegiatan organisasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purba et al., (2024) di Universitas Negeri Medan, sekitar **52%** mahasiswa aktif mengikuti organisasi, sementara 48% lainnya tidak aktif. Hal ini menunjukkan minat mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat dianggap cukup tinggi

Organisasi kemahasiswaan di perguruan tinggi memiliki terbagi menjadi dua, yaitu organisasi tingkat universitas dan organisasi tingkat fakultas. Organisasi tingkat universitas adalah lembaga kemahasiswaan yang beroperasi dalam lingkup universitas secara keseluruhan, mencakup mahasiswa dari berbagai fakultas dan jurusan (Hidayat & Murni, 2023). Organisasi ini berperan dalam mewakili aspirasi mahasiswa terhadap kebijakan kampus dan isu nasional yang berkaitan dengan Pendidikan, memfasilitasi interaksi antar fakultas, sehingga mahasiswa memiliki lebih banyak kesempatan untuk

berjejaring, serta menjadi wadah untuk mengembangkan soft skill seperti seperti kepemimpinan, manajemen, dan komunikasi dalam skala lebih besar contohnya seperti BEM dan AIESEC (Basri & Dwiningrum, 2020). Organisasi tingkat fakultas adalah lembaga kemahasiswaan yang beroperasi dalam lingkup fakultas yang diisi oleh mahasiswa mahasiswa dari program studi fakultas tersebut (Hidayat & Murni, 2023). Organisasi ini beroperasi dalam lingkup akademik yang lebih spesifik, biasanya sesuai dengan bidang studi atau jurusan tertentu. Organisasi ini berperan dalam pengembangan akademik, riset, serta pembentukan komunitas berdasarkan keahlian mahasiswa contohnya seperti HMJ dan Forum Riset Penelitian (Basri & Dwiningrum, 2020).

Mahasiswa yang memutuskan untuk mengikuti kegiatan organisasi pasti ingin mendapatkan benefit atau manfaat. Diantaranya yaitu dengan mengikuti organisasi mahasiswa meyakini dirinya akan menjadi pribadi yang lebih unggul dengan mendapatkan pengalaman-pengalaman yang tidak didapatkan oleh mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. seperti memiliki *soft skill* yang bagus seperti kemampuan berbicara didepan public, memiliki kepercayaan diri yang baik, memiliki relasi yang luas, serta memiliki manajemen waktu yang baik (Smith & Chenoweth, 2015). Kosasih, (2017) menjelaskan bahwa organisasi kemahasiswaan berperan dalam pengembangan *civic skills*, seperti berpikir kritis, bertanggung jawab, dan berpikir ilmiah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fitriyah et al., (2023) menemukan bahwa organisasi kemahasiswaan membantu mahasiswa dalam mengelola waktu dengan baik, meningkatkan jaringan komunikasi, serta membangun keterampilan kepemimpinan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Muin et al., 2022) mengungkap bahwa aktivitas mahasiswa dalam organisasi berpengaruh terhadap tingkat indeks prestasi mereka. Namun, mahasiswa-mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan organisasi tugas dan kewajibannya bertambah sehingga mereka memiliki peran ganda yang dapat memicu *academic stress*. *Academic stress* yang terjadi berkelanjutan dan tidak diselesaikan dapat menimbulkan kondisi *academic burnout* pada mahasiswa.

*Academic burnout* menurut Schaufeli (Dyantari et al., 2023) adalah kondisi di mana mahasiswa mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan akademik yang tinggi sehingga para mahasiswa akan mengabaikan tugas-tugas mereka dan pada akhirnya merasa kurang kompeten serta pesimis sebagai mahasiswa. Cordes (Law, 2007) menjelaskan bahwa *academic burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh siswa atau mahasiswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan sehingga munculnya perilaku negatif terhadap pengambilan keputusan. Lebih lanjut Cordes (Law, 2007) menjelaskan bahwa ciri-ciri mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yaitu kehilangan motivasi untuk melanjutkan studi, cenderung menunda setiap tugas, dan merasa tidak berdaya untuk mengerjakan aktivitas yang berkaitan dengan akademik.

*Academic burnout* berpengaruh terhadap prestasi, pencapaian, dan tujuan mahasiswa dalam perkuliahan (Maslach & Leiter, 2000). Lebih lanjut Maslach dan Leiter (2000)

menjelaskan bahwa individu yang terjebak dalam kondisi *academic burnout* akan merasa tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat. Ketika individu merasakan hal yang tidak konstruktif maka mereka condong mengembangkan rasa tidak sanggup. Pada masa ini individu akan merasakan hilangnya keinginan untuk berprestasi, kurangnya keinginan untuk berkompetensi, dan menurunnya keinginan untuk menjadi sukses. Permatasari et al., (2021) di dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung akan melewati kelas, tidak mengerjakan tugas dengan baik, , rendahnya motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi.

Terdapat beberapa faktor yang dapat membantu individu untuk mengelola kondisi *academic burnout*. Faktor ini disebut faktor protektif, yang merupakan sifat seseorang atau konteks yang dapat mengubah hasil menjadi lebih baik dalam suatu kondisi (Chung, 2008). Dalam kaitannya dengan stres akademik Colman et al., (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa faktor protektif dapat mengurangi faktor penyebab stres. Chung, (2008) menyebutkan bahwa faktor protektif terdiri dari dua jenis, yaitu faktor protektif dari dalam diri individu (misalnya *self-efficacy*, *hardiness*, *competence*, *optimism*), dan faktor protektif yang berasal dari luar individu (misalnya *social support* dan pola asuh orang tua). Salah satu faktor yang sudah disebutkan yang mampu meredakan kondisi *academic burnout* pada mahasiswa yaitu faktor *self-efficacy*. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, *Self-efficacy* dinilai mampu dalam menahan serta mengurangi pengaruh negatif dari *academic burnout* (Chiu, 2014; de la Fuente et al., 2020; Jung et al., 2015; Kooshki et al., 2018; Maulana & Alfian, 2021).

Menurut Schwarzer dan Jerusalem, (1995) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mengatasi kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan. Bandura (Dyantari et al., 2023) menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan menjalankan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Konsep *self-efficacy* berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi sehingga mahasiswa dengan *self-efficacy* yang baik maka akan mencoba mencari jalan keluar setiap mereka menghadapi masalah (Rahmati, 2015).

Mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* yang baik maka akan merasa tenang saat mengerjakan kewajiban mereka sebagai mahasiswa serta dengan kegiatan yang tergolong sulit dan berat, karena mereka mempunyai motivasi maupun jiwa yang tekun, serta stabilitas emosi yang baik, maka tidak mudah terpengaruhi oleh *academic stress* (Naderi et al., 2018). Individu dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan motivasi dan semangat juang yang tinggi agar bisa melalui tekanan yang mereka rasakan sehingga tugas dan kewajiban mereka cenderung sering terselesaikan (Rahmati, 2015). Lebih lanjut Rahmati, (2015) menjelaskan bahwa individu dengan *self efficacy* yang rendah akan cenderung terhambat tugas dan kewajibannya karena rasa cemas dan stress yang tidak terselesaikan sehingga akan memunculkan kondisi *academic burnout*.

Penelitian mengenai *self-efficacy* dan *academic burnout* telah banyak dilakukan. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Andi et al., (2020) tentang *social support, self-esteem, self-efficacy* dan *academic burnout* menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh secara negatif terhadap burnout yang dialami oleh mahasiswa, hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa *self-efficacy* bisa mengurangi *burnout* pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Orpina dan Prahara (2019) juga menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara variabel *self-efficacy* dan *academic burnout* pada diri mahasiswa, artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017) juga membuktikan adanya hubungan negatif signifikan antara variabel *academic self-efficacy* dengan variabel *academic burnout*. Lestari dan Rahayu (2022), juga melakukan penelitian dengan variabel yang sama dan mendapatkan hasil negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

Berdasarkan kajian serta hasil penelitian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa organisasi karena mahasiswa organisasi memegang peran ganda dalam status akademiknya yaitu sebagai pelajar di perkuliahan dan sebagai anggota organisasi sehingga tekanan dan kewajibannya bertambah. Terlebih pada penelitian-penelitian sebelumnya yang masih minim untuk meneliti kondisi *academic burnout* pada mahasiswa organisasi sehingga perbedaan inilah yang akan menjadi acuan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai *self efficacy* dengan *academic burnout being* pada mahasiswa aktif yang mengikuti organisasi. Peneliti berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat berupa manfaat praktis dengan memberikan informasi yang lebih luas kepada peneliti dan pembaca khususnya para mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi mengenai *self efficacy* dengan *academic burnout*, serta manfaat teoritis dengan memberikan kontribusi pada literatur ilmiah dengan menyajikan hasil penelitian tentang *self efficacy* dengan *academic burnout* serta dapat menjadi referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya.

### ***Academic Burnout***

*Academic burnout* menurut Schaufeli (Dyantari et al., 2023) merupakan kondisi kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta perasaan tidak efektif yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari tekanan akademik yang berkepanjangan. Konsep teori ini diadaptasi dari istilah *burnout* dalam dunia kerja yang awalnya dikenalkan oleh Freudenberger (1974), dan secara teoritis dimatangkan oleh Maslach dan Jackson (1981). Dalam konteks pendidikan, *burnout* akademik menggambarkan respons negatif mahasiswa terhadap tuntutan belajar yang tinggi, target prestasi, dan beban organisasi akademik lainnya.

Christina Maslach (Maslach Burnout Theory) menjelaskan bahwa teori burnout akademik secara umum mengacu pada *Maslach Burnout Theory* yang dikembangkan oleh Christina Maslach dan Susan E. Jackson (1981). Awalnya teori ini digunakan

untuk memahami kelelahan kerja pada profesi bantuan (*helper professions*), namun kemudian diperluas ke konteks pendidikan.

### **Aspek-aspek *Academic Burnout***

Menurut Maslach, burnout terdiri dari tiga dimensi, yaitu : (1) *Emotional Exhaustion* (Kelelahan Emosional) yaitu perasaan lelah secara emosional karena tuntutan belajar yang terus-menerus. (2) *Depersonalization* (Sikap Sinis atau Negatif) yaitu munculnya sikap sinis terhadap studi atau terhadap peran akademik yang dijalani. (3) *Reduced Personal Accomplishment* (Penurunan Prestasi Diri) yaitu perasaan tidak kompeten dan kurangnya pencapaian akademik.

### **Faktor yang mempengaruhi *Academic Burnout***

Menurut Schaufeli et al., (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu: (1) Tuntutan akademik yang tinggi yang menyebabkan beban tugas yang berlebihan dan tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi sehingga dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional. (2) Kurangnya manajemen waktu yang baik mengakibatkan individu mengalami kekurangan waktu untuk beristirahat. (3) Kurangnya dukungan dari teman, keluarga, atau dosen yang dapat memperburuk kondisi stres akademik. (4) Ketidakeimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. (5) Kurangnya motivasi intrinsik yaitu mahasiswa yang belajar hanya karena tuntutan eksternal, bukan karena minat pribadi, lebih cenderung mengalami kelelahan akademik.

### ***Self-Efficacy***

*Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Menurut Schwarzer dan Jerusalem (1995), *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan dan situasi sulit dalam hidup. Konsep ini menekankan bahwa seseorang dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih optimis dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas serta mencapai tujuan mereka. Schwarzer dan Jerusalem (1995) juga mengembangkan *General Self-Efficacy Scale (GSES)*, sebuah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *self-efficacy* seseorang dalam berbagai situasi. Menurut Bandura (Efendi, 2013) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Teori ini berkonsep pada penilaian subjektif tentang kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan, dan bukan tentang kemampuan sebenarnya.

### **Aspek-aspek *Self-Efficacy***

Menurut Schwarzer dan Jerusalem (1995), *self-efficacy* memiliki beberapa aspek utama yang mempengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan. onsep ini menjadi dasar dalam pengukuran *General Self-Efficacy Scale (GSES)* yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem untuk menilai tingkat *self-efficacy* seseorang dalam berbagai situasi. Aspek-aspek tersebut

meliputi: (1) *Magnitude* (Tingkat Kesulitan) yaitu sejauh mana individu merasa mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. (2) *Strength* (Kekuatan Keyakinan) yaitu Seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi tertentu. (3) *Generality* (Generalisasi) yaitu sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuannya berlaku dalam berbagai situasi dan konteks kehidupan.

Mampu menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkatan yang berbeda, memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah, dan memiliki keyakinan yang kuat akan dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan konteks dalam kehidupan.

### **Faktor yang mempengaruhi *Self-Efficacy***

Menurut Schwarzer dan Jerusalem (1995), *self-efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, di antaranya: (1) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*) yaitu Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sebelumnya meningkatkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. (2) Model Sosial (*Vicarious Experience*) yaitu Melihat orang lain berhasil dalam tugas yang sama dapat meningkatkan *self-efficacy* individu. (3) Persuasi Sosial (*Social Persuasion*) yaitu Dukungan dan dorongan dari orang lain, seperti guru atau teman, dapat memperkuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. (4) Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Emotional States*) yaitu Kondisi fisik dan emosional seseorang, seperti stres atau kelelahan, dapat mempengaruhi tingkat *self-efficacy*.

### **Hubungan antara *Academic Burnout* dengan *Self-Efficacy***

*Academic burnout* menurut Schaufeli (Dyantari et al., 2023) merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental mahasiswa yang menyebabkan penurunan motivasi disertai perasaan pesimis dan tidak berdaya yang sebagai akibat dari tekanan akademik yang berkepanjangan. Apabila kondisi *academic burnout* tidak segera diatasi maka akan berpengaruh terhadap penurunan performa akademik seperti menurunnya nilai dan prestasi seseorang, kehilangan minat dan kesukaan, serta mengakibatkan penumpukan tugas akibat penundaan jangka panjang (Maslach & Leiter, 2000).

Salah satu faktor yang mampu mempengaruhi kondisi *academic burnout* pada mahasiswa yaitu *self-efficacy*. Menurut Schwarzer dan Jerusalem, (1995) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mengatasi kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* yang baik maka akan merasa tenang saat mengerjakan kewajiban mereka sebagai mahasiswa serta dengan kegiatan yang tergolong sulit dan berat, karena mereka mempunyai motivasi maupun jiwa yang tekun, serta stabilitas emosi yang baik, maka tidak mudah terpengaruhi oleh *academic stress* (Naderi et al., 2018). Individu dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan motivasi dan semangat juang yang tinggi agar bisa melalui tekanan yang mereka rasakan sehingga tugas dan kewajiban mereka cenderung sering terselesaikan (Rahmati, 2015).

Salah satu keinginan atau motivasi mahasiswa dalam mengikuti organisasi adalah untuk meningkatkan *value* dan *skill* dalam dirinya. Kegiatan-kegiatan yang berkaitan dalam organisasi dapat menambah kondisi beban akademik kepada mahasiswa yang memicu kondisi *stres academic* mereka. *Self-efficacy* inilah yang akan membantu mahasiswa untuk mengantisipasi atau memperbaiki apabila mahasiswa organisasi mengalami kondisi *academic burnout*. Karena dengan *Self-efficacy* yang tinggi membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres dan tekanan belajar. Sebaliknya, jika seseorang memiliki *self-efficacy* yang rendah, mereka cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik, yang dapat meningkatkan risiko *academic burnout* (Liana, 2024).

### Kerangka Penelitian



### Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *academic burnout* dengan *self-efficacy*.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode yang menggunakan angka dan dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016). Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lain, dimana data yang didapat berupa angka dan diolah dengan menggunakan teknik statistik. Penelitian korelasional mempermudah memahami suatu fenomena yang diteliti dan tidak ada pemberian suatu perlakuan yang khusus (*treatment*) kepada subjek (Sugiyono, 2016).

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun ajaran 2020 sampai 2024 yang berjumlah 50 subjek. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi dan sedang masuk dalam semester pembelajaran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu secara kebetulan peneliti mendapatkan subjek yang ditemui dan dapat digunakan sebagai sampel, orang tersebut yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2016).

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self efficacy* dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *burnout academic*.

*Burnout academic* adalah kondisi di mana seseorang, terutama pelajar atau mahasiswa, merasa kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan. *Burnout academic* diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli (2022). Terdapat 15 item pernyataan dengan menggunakan empat respons jawaban dari skala Likert. Dari hasil pengujian, diperoleh nilai item total pada skala *psychological well-being* yang berkisar dari 0.259-0.868 dengan nilai Alpha Cronbach 0.736 (sangat reliabel). Salah satu contoh item pada skala ini yaitu “Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan yang saya jalani”.

*Self efficacy* keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu situasi atau tugas tertentu. *Self efficacy* diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale (GSE)* dari Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem (1995). Terdapat 10 item dengan menggunakan tujuh respons jawaban dari skala Likert. Dari hasil pengujian, diperoleh nilai item total pada skala *psychological well-being* yang berkisar dari 0.415-

0.721 dengan nilai Alpha Cronbach 0.748 (sangat reliabel). Salah satu contoh item pada skala ini yaitu “Saya tidak mengalami kesulitan untuk menjalankan tujuan saya”.

### **Prosedur dan Analisa Data Penelitian**

Penelitian ini terbagi menjadi tiga tahap yaitu tahap pra-penelitian, tahap penelitian, dan tahap pasca penelitian. Pada tahap persiapan, peneliti mencari permasalahan atau fenomena yang relevan dengan masa sekarang dengan tujuan sebagai bukti bahwa penelitian ini layak dilakukan. Setelah itu peneliti mempelajari materi yang berkaitan dengan fenomena yang sudah ditemukan berdasarkan jurnal atau penelitian terdahulu. Selanjutnya peneliti menyusun proposal penelitian berdasarkan variabel yang sudah ditentukan meliputi latar belakang, kajian teori, dan metode penelitian serta menggunakan skala penelitian pada penelitian sebelumnya kepada penelitian ini.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan penyebaran skala *self efficacy* dan *burnout academic* kepada subjek yang memenuhi kriteria penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Proses penyebaran skala dilakukan melalui kuisisioner online (g-form).

Pada tahap pasca penelitian yang merupakan tahap akhir dari penelitian ini meliputi tahap tabulasi data, pengolahan data, dan analisa data. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan *Statistical Package For Social Scale* (SPSS) menggunakan analisa korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Langkah selanjutnya yaitu memaparkan dan menjelaskan hasil data yang sudah di analisis pada bagian diskusi dan membuat kesimpulan.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penyebaran kuesioner terhadap 50 responden, diperoleh data demografis sebagai berikut:

**Tabel 1.Data Demografis**

Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
<b>Usia</b>		
19	24	48 %
20	16	32 %
21	8	16 %
22	2	4%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>
<b>Organisasi</b>		
Fakultas	38	76 %
Universitas	12	24 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>
<b>Semester</b>		
2	24	48 %
4	16	32 %
6	8	16 %
8	2	4 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>
<b>Tempat Asal</b>		
Jawa Timur	18	36 %
Jawa Tengah	9	18 %
Jogjakarta	8	16 %
DKI Jakarta	6	12 %
Kalimantan Tengah	4	8 %
Kalimantan Selatan	3	6 %
Bali	2	4 %
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil pada tabel 1, data demografis menunjukkan mayoritas responden paling banyak pada usia 19 tahun berjumlah 24 orang dengan persentase 48 %. Mayoritas organisasi responden dalam penelitian ini adalah pada organisasi fakultas yaitu dengan jumlah 38 responden atau sebesar 76 % dan sisanya 12 responden pada organisasi universitas atau sebesar 24 %. Responden pada penelitian ini mayoritas berada pada semester 2 yang berjumlah 24 orang dengan persentase 48 %. Mayoritas responden diisi oleh mahasiswa yang berasal dari Jawa Timur yang berjumlah 18 orang dengan persentase 36 %.

**Tabel 1 Deskriptif Statistik**

	<b>N</b>	<b>Range</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>SE</b>	50	14	26	40	34.36	35.00	3.042
<b>AB</b>	50	13	28	41	34.94	35.00	3.717
<b>N</b>	<b>50</b>						

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata *self-efficacy* adalah 34.36 dan nilai rata-rata *academic burnout* adalah 34.94. Selanjutnya nilai median *self-efficacy* adalah 35.00 dan nilai median *academic burnout* adalah 35.00. Nilai standar deviasi *self-efficacy* adalah 3.042 dan nilai standar deviasi *academic burnout* adalah 3.717. Untuk nilai range *self-efficacy* adalah 14 dengan nilai minimum sebesar 26 dan nilai maksimum sebesar 40, sedangkan nilai range *academic burnout* adalah 13 dengan nilai minimum sebesar 28 dan nilai maksimum sebesar 41.

Berdasarkan pedoman interpretasi skala yang digunakan, masing-masing skala mempunyai dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Hasil nilai median yang didapat dari kedua variabel digunakan untuk menentukan kategorisasi skor dari setiap variabel *self-efficacy* dan *academic burnout* dengan tingkatan tinggi dan rendah. Kategorisasi skor pada *self-efficacy* skor jawaban kategori tinggi  $\geq 35$  dan rendah  $< 34.9$ , sedangkan Kategorisasi skor pada *academic burnout* skor jawaban kategori tinggi  $\geq 35$  dan rendah  $< 34.9$ . Selanjutnya kategorisasi tinggi dan rendah kedua variabel dilihat dari jumlah skor jawaban setiap subjek.

**Tabel 2 Kategorisasi Skor Self-Efficacy dan Academic Burnout**

<b>Kategori</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Self-Efficacy</b>	Tinggi	27	54 %
	Rendah	23	46 %
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Academic Burnout</b>	Tinggi	32	64 %
	Rendah	18	36 %
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan kategorisasi skor yang sudah dilakukan, mayoritas sebanyak 54 % atau setara 27 mahasiswa yang mengikuti organisasi masuk dalam kategori *self-efficacy* yang tinggi, artinya sebanyak 27 mahasiswa organisasi merasa mampu menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkatan yang berbeda, memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah, dan memiliki keyakinan yang kuat akan dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan konteks dalam kehidupan. Kemudian mayoritas sebanyak 64 % atau setara dengan 32 mahasiswa organisasi masuk dalam kategori *academic burnout* yang tinggi, artinya sebanyak 32 mahasiswa organisasi merasa lelah secara emosional karena tuntutan belajar, muncul sikap pesimis terhadap studi atau terhadap peran akademik yang dijalani, serta memiliki perasaan yang tidak kompeten dan kurangnya pencapaian akademik.

**Tabel 3 Uji Korelasi Self-Efficacy dengan Academic Burnout**

	<i>Academic Burnout</i>
<i>Self- Efficacy</i>	0.132 (0.361)

Berdasarkan tabel diatas, setelah dilakukan uji korelasi *pearson* diketahui bahwa nilai korelasi ( $r = 0.132$ ;  $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan tidak signifikan antara *self efficacy* dan *burnout academic*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ditolak.



## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan positif tidak signifikan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa organisasi.. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* semakin tinggi juga *academic burnout* pada mahasiswa organisasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah *self-efficacy*, tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif tidak signifikan dengan *academic burnout*.

*Academic burnout* mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah (Yang, 2004). Hal ini sejalan dengan Rad et al., (2017) yang mendefinisikan *academic burnout* sebagai kurangnya minat seseorang dalam memenuhi tugas, rendahnya motivasi, dan kelelahan karena persyaratan pendidikan. sehingga munculnya perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan tidak efisien. Namun, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* yang artinya bisa saja *academic burnout* yang dialami mahasiswa dikarenakan tugas dan tuntutan yang berasal dari luar lingkup akademik sehingga tinggi dan rendahnya *self-efficacy* dianggap tidak mampu mempengaruhi *academic burnout*.

*Self-efficacy* pada dasarnya mampu mempengaruhi kondisi *academic burnout* seseorang. Jika ditinjau dari aspek-aspek yang sudah dijelaskan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) individu yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan memiliki rasa yakin dan percaya terhadap kemampuan dirinya akan menghadapi setiap masalah yang ada. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Andi et al., (2020) tentang *social support*, *self-esteem*, *self-efficacy* dan *academic burnout* yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh secara negatif terhadap *burnout* yang dialami oleh mahasiswa, hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa *self-efficacy* bisa mengurangi dampak *burnout* pada mahasiswa.

Mahasiswa yang tergolong dengan mempunyai tingkat *self efficacy* tinggi maka akan menghadapi permasalahan akademisi, tidak cepat untuk putus asa serta akan terus melakukan percobaan kembali untuk mendapatkan solusi yang tepat serta dapat memecahkan berbagai masalah bagi setiap mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017). Bagi mahasiswa yang mempunyai tingkat *self efficacy* rendah akan berpeluang dapat menilai suatu permasalahan menjadi cenderung sulit dari yang telah terjadi sebenarnya, lebih berpeluang pula memunculkan potensi stress, depresi, serta mempunyai keahlian dalam memecahkan permasalahan yang kurang baik. Dengan begitu hal ini menjelaskan bahwasannya *self efficacy* memiliki peran guna menurunkan tingkat *academic burnout* terhadap setiap mahasiswa yang aktif dalam organisasi (Arlinkasari & Akmal, 2017)

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan positif tidak signifikan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa organisasi sehingga *self-efficacy* bukan menjadi satu-satunya variabel yang mampu mempengaruhi kondisi *academic burnout* pada individu. Burn out terdiri dari dua faktor (Maslach et al., 2001), yaitu: (1) Faktor situasional, pada faktor ini terdapat karakteristik pekerjaan (keanekaragaman keterampilan, identitas tugas, arti tugas, otonomi dan umpan balik), karakteristik jabatan, dan karakteristik organisasi; dan 2) Faktor individual, faktor ini meliputi karakteristik demografik (jenis kelamin, latar belakang etnis, usia, status perkawinan, latar belakang pendidikan), karakteristik kepribadian (konsep diri rendah, kebutuhan diri yang terlalu besar, kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi, locus of control eksternal, introvert, keyakinan akan kemampuan diri) dan sikap kerja.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, terdapat faktor individual yang dapat mempengaruhi burnout. Salah satu faktor individual yang dapat menyebabkan burnout adalah keyakinan dalam kemampuan diri. Keyakinan dalam kemampuan diri oleh Bandura disebut sebagai *self-efficacy* atau efikasi diri (Rustika, 2016). *Self-efficacy* pada dasarnya bersifat spesifik, dalam penelitian ini *self-efficacy* yang dimaksud adalah *academic self-efficacy*. Namun setelah dilakukannya uji korelasi pearson, hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout academic*. Karena *self efficacy* tidak berhubungan langsung dengan burnout academic maka peneliti meyakini bahwa ada faktor lain yang bisa mempengaruhi kondisi burnout academic pada mahasiswa yang mengikuti organisasi salah satunya berdasarkan penelitian yang dilakukan Orpina dan Prahara (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja rentan mengalami *academic burnout* dikarenakan tuntutan dan kewajiban dalam pekerjaan yang seringkali bertabrakan dengan aktivitas akademik seperti perkuliahan dan organisasi sehingga apabila mahasiswa tidak dapat menyeimbangkannya maka akan terjadi rasa malas dan pesimis dan terjadi penundaan pengerjaan tugas.

Berdasarkan data yang sudah diinterpretasi bahwa semakin tinggi *self-efficacy* semakin tinggi juga *academic burnout* pada mahasiswa organisasi. Kondisi *academic burnout* yang berkepanjangan dan tidak terselesaikan bisa menjadi penghambat keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan progres akademiknya. Maslach dan Leiter (2000) menjelaskan bahwa individu yang terjebak dalam kondisi *academic burnout* akan merasa tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat. Ketika individu merasakan hal yang tidak konstruktif maka mereka condong mengembangkan rasa tidak sanggup. Pada masa ini individu akan merasakan hilangnya keinginan untuk berprestasi, kurangnya keinginan untuk berkompetensi, dan menurunnya keinginan untuk menjadi sukses. Permatasari et al., (2021) di dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung akan melewatkan kelas, tidak mengerjakan tugas dengan baik, , rendahnya motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi.

Kekurangan dalam penelitian ini yaitu masih kurangnya temuan peneliti mengenai survey-survey terkait tingkat partisipasi mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi dan yang tidak mengikuti, sehingga peneliti hanya menemukan fenomena tersebut berdasarkan temuan langsung ditempat penelitian berdasarkan observasi dan wawancara yang singkat.

### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi ( $r = 0.132, p > 0.05$ ). Artinya, tingkat kepercayaan diri atau keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya (*self-efficacy*) tidak secara langsung mempengaruhi tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi, mereka tetap bisa mengalami *academic burnout* akibat tekanan akademik dan organisasi yang bersifat kompleks dan multidimensi. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Implikasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa organisasi yang aktif dalam perkuliahan dan organisasi tentunya menyadari bahwa mereka memegang peran ganda yaitu sebagai mahasiswa pelajar dan sebagai mahasiswa organisasi sehingga kesadaran inilah yang memicu mereka untuk cenderung siap dalam kondisi apapun sehingga walaupun mahasiswa organisasi pada penelitian ini masuk dalam kondisi *academic burnout* namun mereka juga masih memiliki *self-efficacy* yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Y., Sunaryo, H., & Khoirul Anwarudin, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial, SelfEsteem Dan Self- Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa. *E – Jurnal Riset ManajemenPRODI MANAJEMEN*, 9(13), 17–31.
- Ariyanti, L. (2020). Efikasi diri akademik dan stres akademik mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119–130. <https://doi.org/10.1234/jpsi.v9i2.5678>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic SelfEfficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Asriani, N., & Yuniarti, K. W. (2020). Hubungan efikasi diri dengan burnout akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 13–22. <https://doi.org/10.32585/jpi.v2i1.496>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Basri, B., & Dwiningrum, N. R. (2020). Peran ormawa dalam membentuk nilai-nilai karakter di dunia industri (studi organisasi kemahasiswaan di Politeknik Negeri Balikpapan). *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(01), 139-158.
- Chung, H. (2008). *Resiliency and Character Strengths Among College Students*. The University of Arizona.
- Colman, I., Zeng, Y., McMartin, S. E., Naicker, K., Ataulhjan, A., Weeks, M., Senthilselvan, A., & Galambos, N. L. (2014). Protective factors against depression during the transition from adolescence to adulthood: Findings from a national Canadian cohort. *Preventive Medicine*, 65, 28–32. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.04.008>
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review of its structure and

relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>

Dardjowidjojo, S. (1991), *Pedoman Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Grasindo.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>

Dyantari, A., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).

Fitriana, R. D., & Suhariadi, F. (2020). Efikasi diri akademik sebagai mediator hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 12–21. <https://doi.org/10.20473/jp.v17i1.2020.12-21>

Fitriyah, L., Mubarak, A. F., & Sa'adah, N. (2023). Pengembangan Soft Skill Mahasiswa Bidang Pendidikan Agama Islam Melalui Organisasi Himaprodi. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 1025–1032. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.4810>.

Halimah, S. N., & Supriyanto, A. (2020). Penyesuaian diri terhadap lingkungan perkuliahan mahasiswa baru. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.24176/jkg.v6i1.5035>

Hasibuan, M. (2005). *Organisasi dan Motivasi (Dasar Peningkatan Produktivitas)*. Jakarta : Bumi Aksara.

Hastuti, T. A., Jatmika, H. M., & Kalpikosari, Y. (2020). Kesiapan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi melaksanakan praktik kependidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Retrieved April, 7, 2022.

Hidayat, R., & Murni, D. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kurangnya Minat Mahasiswa Departemen Matematika Universitas Negeri Padang Mengikuti Organisasi Mahasiswa Menggunakan Analisis Faktor. *Journal of Mathematics UNP*, 8(4), 58-65. <https://diktis.kemenag.go.id/prodi/dokumen/UU-Nomor-12-Tahun-2012-ttg-Pendidikan-Tinggi>.

Kosasih, K. (2017). Peranan Organisasi Kemahasiswaan Dalam Pengembangan Civic Skills Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 25(2), 188-198.

- Law., D. W. (2007). Exhaustion in university students and the effect of coursework. *Journal of American College Health* , 239-245
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52,397-422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). Burnout e organizzazione: modificare i fattori strutturali della demotivazione al lavoro (Vol. 36). Edizioni Erickson.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Muin, A. N., Sukardi, & Nurhusain, M. (2022). The Effect of Organisational Activity and Self-Efficacy on Student Achievement Index. *Jurnal Ekonomi*, 11(03), 1757–1762.
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abotalebi, 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* , 584-591.

- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2)
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Putri, A. A., & Hadi, S. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tahun akhir. *Jurnal Empati*, 9(1), 22–28. <https://doi.org/10.14710/empati.9.1.22-28>
- 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.
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1), 27-36.
- Sabzevari, M. T. (2017). Psychological capital and academic burnout in students of clinical majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311-319. doi: 10.1515/afmnai-2017-0035
- Sari, N. M., Indrawati, C. D. S., & Subarno, A. (2019). Pengaruh Praktik Kerja Industri Dan Minat Kerja Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri 1 Sukoharjo. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 226-235.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. In M. L. Wehmeyer, J. R. Patton, & T. D. Farmer (Eds.), *Handbook of research-based practices for educating students with intellectual disability* (pp. 35–50). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429499158-4>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35(37), 82-003.

- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
- Smith, L. J., & Chenoweth, J. D. (2015). The Contributions Of Student Organization Involvement To Students Self-Assessments Of Their Leadership Traits And Relational Behaviors. *American Journal of Business Education (AJBE)*, 8(4), 279–288. <https://doi.org/10.19030/ajbe.v8i4.9422>
- Undang-Undang Republik Indonesia Tahun Nomor 12 (2012). Tentang Pendidikan Perguruan Tinggi.
- Utami, P. S., & Rosyidah, N. (2021). Hubungan antara efikasi diri dan burnout akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling Religi*, 12(1), 45–52. <https://doi.org/10.21043/kr.v12i1.11222>
- 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(3), 283–301. doi: 10.1016/j.ijedudev.2003.12.001
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- Efendi, R. (2013). Self efficacy: Studi indigenous pada guru bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2).
- LIANA, S. (2024). *ACADEMIC BURNOUT DITINJAU DARI PERFEKISONISME DAN SELF-EFFICACY* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 *Blueprint Skala Penelitian*

#### Blueprint Skala *Self-Efficacy*

Aspek	Favorable	Total
<i>Magnitude</i>	3,5,7	3
<i>Generality</i>	6,9,4,10	4
<i>Strength</i>	1,2,8	3
Total	10	10

#### Blueprint Skala *Academic Burnout*

Aspek	Favorable	Unfavorable	Total
Exhaustion	-	1,4,7,10,13	5
Cynicism	-	2,5,8,11	4
Reduced Academic Efficacy	3,6,9,12,14,15	-	6
Total	6	9	15

### Lampiran 2 *Instrumen Penelitian*

#### 1. Skala *Self-Efficacy*

Petunjuk:

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian beri tanda centang (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Keterangan Skor:

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya selalu dapat memecahkan masalah yang sulit jika saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	berusaha cukup keras				
2	Jika ada orang yang menentang saya, saya dapat menemukan cara dan jalan untuk mendapatkan apa yang saya inginkan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Mudah bagi saya untuk tetap berpegang teguh pada tujuan saya dan mencapai tujuan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saya yakin bahwa saya dapat menangani kejadian yang tidak terduga secara efisien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Berkat kecerdikan saya, saya tahu bagaimana menangani situasi yang tidak terduga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Saya dapat menyelesaikan sebagian besar masalah jika saya menginvestasikan upaya yang diperlukan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Saya dapat tetap tenang ketika menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	memecahkan masalah				
8	Ketika saya dihadapkan pada suatu masalah, saya biasanya dapat menemukan beberapa solusi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Jika saya dalam keadaan terdesak, biasanya saya bisa memikirkan sesuatu untuk dilakukan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Apa pun yang terjadi, saya biasanya bisa mengatasinya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. Skala Academic Burnout

Berikut terdapat sejumlah pernyataan. Anda diminta untuk memikirkan apakah keadaan tersebut pernah

Anda alami/rasakan. Kemudian pilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia.

Terdapat 7 alternatif

jawaban yang berkisar 0-6 yang menunjukkan seberapa sering Anda mengalami keadaan tersebut. Berikut

arti dari masing-masing alternatif jawaban:

0: tidak pernah

1: jarang sekali, paling tidak satu tahun sekali

2: jarang, paling tidak satu kali dalam enam bulan

3: kadang-kadang, paling tidak satu kali dalam sebulan

4: paling tidak satu kali dalam seminggu

5: sering, paling tidak beberapa kali dalam seminggu

6: selalu, paling tidak setiap hari.

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3	4	5	6
1	Saya merasa tertekan secara emosional oleh perkuliahan yang saya jalani. <b>I feel emotionally drained by my studies.</b>							
2	Saya menjadi kurang tertarik pada studi saya sejak mendaftar di universitas. <b>I have become less interested in my studies since my enrollment at the university.</b>							

3	Saya dapat mengatasi masalah dalam perkuliahan dengan baik. <b>I can effectively solve the problems that arise in my studies.</b>								
4	Saya merasa sangat kelelahan pada akhir perkuliahan. <b>I feel used up at the end of a day at university.</b>								
5	Saya menjadi kurang bersemangat dengan perkuliahan saya. <b>I have become less enthusiastic about my studies.</b>								
6	Saya percaya bahwa saya memberikan kontribusi yang efektif di dalam kelas yang saya hadiri. <b>I believe that I make an effective contribution to the classes that I attend.</b>								
7	Saya merasa lelah ketika bangun di pagi hari dan harus menjalani seharian di kampus. <b>I feel tired when I get up in the morning and I have to face another day at the university.</b>								
8	Saya semakin tidak yakin dengan manfaat dari perkuliahan yang saya jalani <b>I have become more cynical about the potential usefulness of my studies.</b>								
9	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik. <b>In my opinion, I am a good student.</b>								
10	Saya merasa tertekan untuk belajar atau masuk kelas. <b>Studying or attending a class is really a strain for me.</b>								
11	Saya meragukan pentingnya perkuliahan yang saya jalani. <b>I doubt the significance of my studies.</b>								
12	Saya merasa bersemangat ketika saya mencapai tujuan perkuliahan saya. <b>I feel stimulated when I achieve my study goals.</b>								
13	Saya merasa jenuh dengan perkuliahan saya. <b>I feel burned out from my studies.</b>								
14	Saya telah belajar banyak hal yang menarik selama menjalani perkuliahan. <b>I have learned many interesting things during the course of my studies.</b>								

15	Selama kelas saya merasa yakin bahwa saya mahasiswa yang efektif dalam menyelesaikan sesuatu.							
----	---	--	--	--	--	--	--	--



Lampiran 3 *Tabulasi Data*

*Tabulasi Data Self-Efficacy*

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	Total
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	32
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	38
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35
3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	27
2	1	4	3	2	1	4	3	2	4	26
3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	33
3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	34
3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	33
3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	35
3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	34
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	36
3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	35
3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	33
3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	34
3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	33
3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	34
3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	33
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31

3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	35
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35
3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	33
3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	34
3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	33
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	36
3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	33
3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	34

**Tabulasi Data Academic Burnout**

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	Total
2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	28
2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	35
2	3	3	5	3	3	3	5	2	5	2	1	1	1	2	41
2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	36
2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	2	3	3	37
2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	4	33
2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3	34
2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	1	2	1	1	3	33
2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	28
2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	2	1	4	36
2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	4	33
2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	36
2	2	2	5	2	2	3	5	2	2	1	1	1	1	2	33
2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	28
2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	35
2	3	3	5	3	3	3	5	2	5	2	1	1	1	2	41
2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	36
2	3	3	5	3	3	3	5	2	5	2	1	1	1	2	41
2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	36
2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	2	3	3	37
2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	1	4	32
2	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	38
2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	33
3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	4	35
2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	28
2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	35
2	3	3	5	3	3	3	5	2	5	2	1	1	1	2	41
2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	36

2	3	3	5	3	3	3	5	2	5	2	1	1	1	2	41
2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	36
2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	2	3	3	37
2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	1	4	34
3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	4	36
2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	28
2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	35
2	3	3	5	3	3	3	5	2	5	2	1	1	1	2	41
2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	36
2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	36
2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	2	3	3	37
2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	35
2	2	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	1	1	3	34
2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	2	37
2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	28
2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	35
2	3	3	5	3	3	3	5	2	5	2	1	1	1	2	41
2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	36
2	2	3	3	2	2	1	4	2	2	1	3	2	1	4	34
2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	1	4	32
2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	28
2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	35



**Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas**

**Uji Validitas *Self-Efficacy***

		TOTALX			
X1	Pearson Correlation	.563**	X6	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	50		N	50
X2	Pearson Correlation	.534**	X7	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	50		N	50
X3	Pearson Correlation	.415**	X8	Pearson Correlation	.708**
	Sig. (2-tailed)	,003		Sig. (2-tailed)	,000
	N	50		N	50
X4	Pearson Correlation	.568**	X9	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	,000
	N	50		N	50
X5	Pearson Correlation	.721**	TOTALX	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	,000		Sig. (2-tailed)	
	N	50		N	50

**Uji Reliabilitas *Self-Efficacy***

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.748	9

**Uji Validitas Academic Burnout**

		TOTALY		
Y2	Pearson Correlation	.868**	Sig. (2-tailed)	,000
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,000		
Y4	Pearson Correlation	.392**	Sig. (2-tailed)	,002
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,005		
Y5	Pearson Correlation	.615**	Sig. (2-tailed)	,000
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,000		
Y6	Pearson Correlation	.696**	Sig. (2-tailed)	,000
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,000		
Y7	Pearson Correlation	.325*	Sig. (2-tailed)	,021
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,021		
Y8	Pearson Correlation	.725**	Sig. (2-tailed)	,000
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,000		
Y9	Pearson Correlation	.423**	Sig. (2-tailed)	,002
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,002		
Y10	Pearson Correlation	.785**	Sig. (2-tailed)	,000
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,000		
Y11	Pearson Correlation	.611**	Sig. (2-tailed)	,000
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,000		
Y15	Pearson Correlation	.259	Sig. (2-tailed)	,070
			N	50
	Sig. (2-tailed)	,070		
TOTALY	Pearson Correlation		Sig. (2-tailed)	1
			N	50
	Sig. (2-tailed)			

**Uji Reliabilitas Academic Burnout**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.736	10

**Lampiran 5 Uji Deskriptif Statistik**

		TOTALX	TOTALY
N	Valid	50	50
	Missing	0	0
Mean		34.36	34.94
Std. Error of Mean		.430	.526
Median		35.00	35.00
Mode		35	36
Std. Deviation		3.042	3.717
Range		14	13
Minimum		26	28
Maximum		40	41
Sum		1718	1747

**Lampiran 6 Uji Kategorisasi**

**KategoriSelfEfficacy**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	46.0	46.0	46.0
	Tinggi	27	54.0	54.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

**KategorisasiAcademicBurnout**

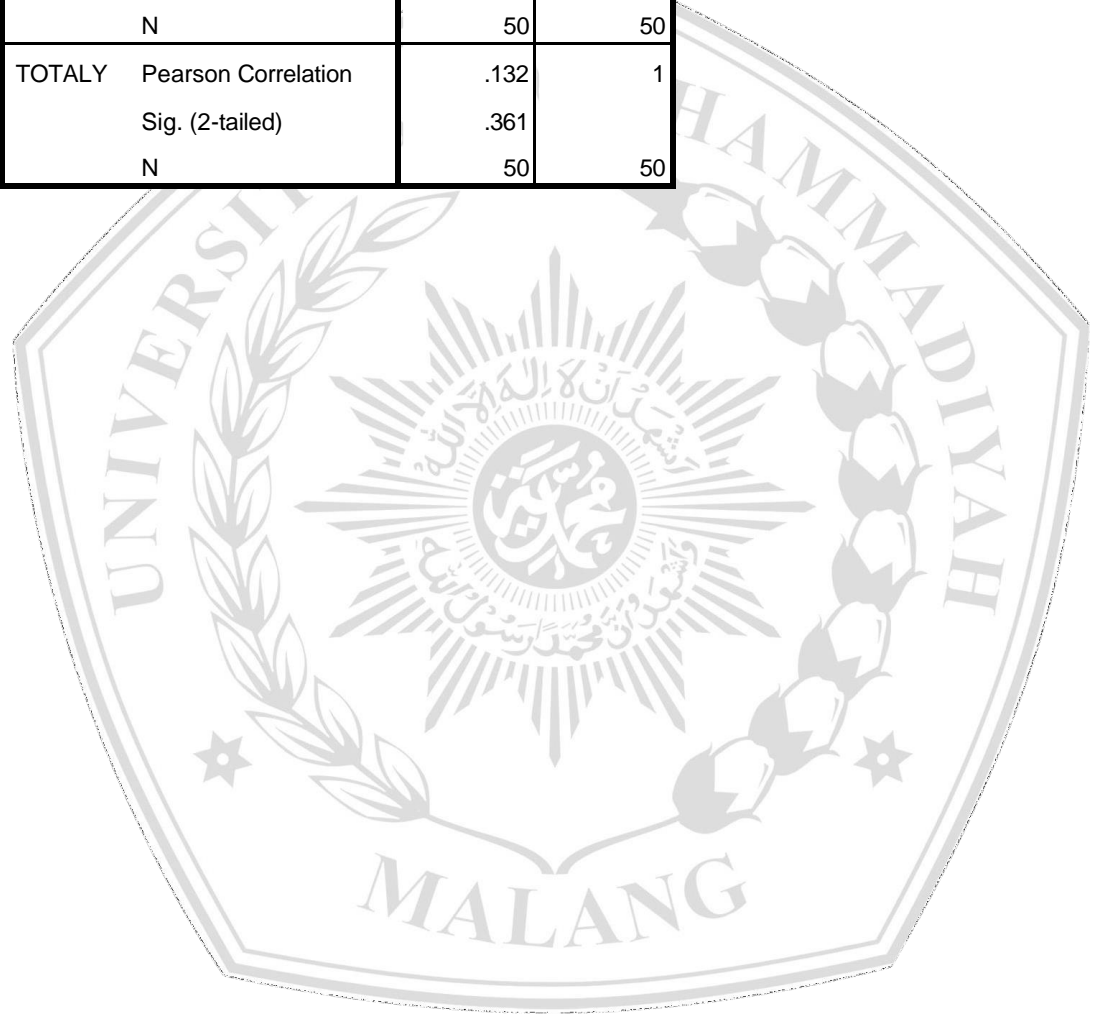
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	36.0	36.0	36.0
	Tinggi	32	64.0	64.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

**Lampiran 7 Uji Korelasi**

**Uji Korelasi Pearson**

**Correlations**

		TOTALX	TOTALY
TOTALX	Pearson Correlation	1	.132
	Sig. (2-tailed)		.361
	N	50	50
TOTALY	Pearson Correlation	.132	1
	Sig. (2-tailed)	.361	
	N	50	50



## Lampiran 8 Uji Plagiasi



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

### SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/592/Lab-Psi/UMM/V/2024

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Muhammad Rafli Syaifullah  
NIM : 201810230311097  
Dosen Pembimbing : 1) Putri Saraswati, M.Psi  
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN BURNOUT ACADEMIC PADA MAHASISWA ORGANISASI	25%	21%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Malang, 26 Mei 2025

Pengas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si