

## HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* SAAT PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK

Zehro Masitoh<sup>1\*</sup>, Triyana Harlia Putri<sup>2</sup>, Faisal Kholid Fahdi<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

Email Korespondensi: zehromsth@student.untan.ac.id

Disubmit: 09 Agustus 2022 Diterima: 27 Agustus 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022  
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7469>

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has had various negative impacts in the world of education, including the change in learning methods from offline to fully online. These conditions can increase academic burnout in students which affects the lecture process. There are individual factors that influence academic burnout, one of which is self-efficacy or student self-confidence. Knowing the relationship between self-efficacy and academic burnout during the COVID-19 pandemic for Nursing students at Tanjungpura University, Pontianak. This research is quantitative in nature using a correlation design with a cross sectional approach. The research instrument used the GSES and MBI-SS questionnaires on 185 mahasiswats who were taken by purposive sampling technique with stratified random sampling. Bivariate test in this study using Spearman rho. The results of the correlation test show that there is a relationship between self-efficacy and academic burnout during the COVID-19 pandemic for Nursing students at Tanjungpura University Pontianak with a value (p-value = 0.019) and a value (r = -0.172). The results of the research are negative, which means that the higher the self-efficacy, the lower the academic burnout and vice versa. There is a relationship between self-efficacy and academic burnout during the COVID-19 pandemic for Nursing students at Tanjungpura University, Pontianak.*

**Keywords:** *Self-efficacy, Academic Burnout, COVID-19 Pandemic*

### ABSTRAK

Kondisi pandemi COVID-19 memberikan berbagai dampak negatif dalam dunia pendidikan, diantaranya perubahan metode pembelajaran dari luring menjadi sepenuhnya daring. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kejenuhan akademik (*academic burnout*) pada mahasiswa yang berpengaruh terhadap proses perkuliahan. Terdapat faktor individu yang mempengaruhi *academic burnout*, salah satunya adalah *self-efficacy* atau keyakinan diri mahasiswa. Mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Penelitian bersifat kuantitatif menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner GSES dan MBI-SS pada 185 mahasiswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan

*stratified random sampling*. Uji *bivariate* dalam penelitian ini menggunakan *Spearman rho*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak dengan nilai ( $p\text{-value}=0,019$ ) dan nilai ( $r=-0,172$ ). Hasil penelitian berarah negatif, yang bermakna semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya. Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

**Kata Kunci :** *Self-efficacy*, *Academic burnout*, Pandemi COVID-19

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang sangat besar terhadap sektor pendidikan. Beberapa dampak dari pandemi COVID-19 terhadap dunia pendidikan yaitu penutupan luas sekolah mulai dari pendidikan usia dini sampai perguruan tinggi (Martoredjo, 2020). Perubahan metode pembelajaran dari luring menjadi sepenuhnya daring atau *online*. Menurut Firman (2020) pembelajaran secara daring ini dapat dilaksanakan dengan sinkron maupun asinkron. Pembelajaran secara sinkron dapat dilaksanakan menggunakan konferensi video, dosen dan mahasiswa berkomunikasi secara langsung menggunakan platform pembelajaran seperti *Google Meet* dan *Zoom*. Sedangkan pembelajaran asinkron dapat dilaksanakan menggunakan *software* media sosial seperti *WhatsApp*, *Email* dan *Google Classroom*.

Pembelajaran dalam jaringan atau yang lumrah disebut daring merupakan suatu kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan dengan cara menggunakan internet dan perangkat digital. Pembelajaran secara *online* juga merupakan suatu sistem pembelajaran yang dilakukan tidak bertatap muka secara langsung, melainkan menggunakan *platform* yang membantu pembelajaran jarak jauh dapat

berjalan lancar sebagaimana mestinya. Tujuan dari pembelajaran daring atau *online* ini agar dapat memberikan pembelajaran yang bermutu meskipun dilaksanakan secara *onlinedan* bersifat masif serta terbuka agar dapat mencapai peminat dari ruang belajar lebih luas (Sofyana & Rozaq, 2019).

Pembelajaran yang dilakukan melalui jaringan atau *online* juga terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari pembelajaran yang dilaksanakan secara *online* yaitu, waktu yang dimiliki lebih fleksibel, mahasiswa tidak harus ke kampus untuk mengikuti perkuliahan, serta terbukanya peluang pengembangan diri mahasiswa (Rahmawati, 2021). Sedangkan kekurangannya menurut Silvianingrum (2021) yaitu sinyal jelek, alat komunikasi yang tidak memadai, kuota internet yang habis digunakan, kondisi rumah yang sangat tidak nyaman untuk melakukan pembelajaran serta mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen terlalu banyak serta tidak sesuai dengan materi yang disampaikan secara maksimal.

Siswa dan mahasiswa mengalami hambatan selama pembelajaran dilakukan secara *online*. Lebih lanjut dikatakan bahwa pembelajaran secara *offline* atau tatap muka lebih diminati saat perkuliahan dibandingkan

pembelajaran secara *online*. Artinya, keadaan ini dapat menambah tingkat kejenuhan (*burnout*) selama perkuliahan pada mahasiswa yang memberikan dampak selama proses perkuliahan seperti yang tidak maksimal, seperti sering mengulur-ngulur tugas, mengerjakan tugas apa adanya, kurang antusias dalam belajar serta mengakibatkan menurunnya prestasi belajar (Khairani & Ildil, 2015; Khatami, 2018; Lim et al., 2020; Wang et al., 2021). Hal ini juga berdampak kepada kesehatan mental mahasiswa, mahasiswa akan merasakan stres yang berkepanjangan akibat kondisi ini sehingga mahasiswa akan mengalami *academic burnout*.

Mahasiswa harus mengenal tanda dan gejala *academic burnout* agar terhindar dari masalah tersebut. Adapun tanda dan gejalanya menurut Maharani (2019) dapat dilihat melalui beberapa area. Pertama, kelelahan yang dirasakan terjadi secara fisik, mental, maupun emosional yang ditandai dengan mual-mual, diare, sakit kepala, flu, putus asa, mudah marah, frustrasi, tertekan, ketegangan otot punggung, insomnia, rendah diri, pesimis, gelisah, frustrasi, dan mudah tersinggung. Kedua, depersonalisasi atau sinisme, ditandai dengan perasaan tidak ingin menolong, tidak mau, sikap murung, acuh tak acuh serta malas dalam kegiatan akademik. Ketiga, tidak mendapatkan hasil, ditandai dengan perasaan tidak kompeten sehingga pencapaian akademik menurun.

Gejala *academic burnout* tersebut muncul dikarenakan terdapat faktor yang mempengaruhi. Leiter & Maslach dalam Orpina & Prahara (2019) mengemukakan bahwa *academic*

*burnout* terdiri dari dua faktor, yaitu faktor luar dan dalam lingkungan. Pada faktor luar lingkungan terdapat karakteristik pekerjaan dan karakteristik organisasi. Sedangkan pada faktor dalam lingkungan meliputi karakteristik demografik, karakteristik kepribadian. Berdasarkan faktor tersebut, terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi *academic burnout*, yaitu keyakinan dalam kemampuan diri.

*Self-efficacy* juga dapat dijadikan solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam dunia pendidikan. Hal ini banyak diungkapkan dalam penelitian yang menerangkan bahwa mahasiswa banyak memiliki gejala rendahnya keyakinan diri. Rendahnya keyakinan diri tersebut dapat menjadikan mahasiswa menunjukkan perilaku yang menyimpang seperti meniru pekerjaan teman dan menunda suatu tugas atau pekerjaan. Kemudian keyakinan diri yang rendah pada mahasiswa juga menjadi faktor yang memunculkan banyak emosi yang buruk pada mahasiswa seperti keadaan penderitaan emosional dan timbul tanda dari kecemasan serta depresi (Saleh et al., 2017).

Individu dengan keyakinan diri yang tinggi setiap kali dihadapi dengan situasi yang sulit ia akan berupaya lebih untuk bertahan menghadapi masalahnya daripada orang dengan keyakinan diri yang rendah. Sedangkan individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi akan berupaya mencapai tujuan yang diinginkan untuk beradaptasi dengan berbagai rintangan yang ditemukan nantinya (Larengkeng et al., 2019),.

Riset yang dilakukan oleh Wang et al (2021) mengemukakan bahwa pada mahasiswa keperawatan di TCMUs bahwa 39,39% dari semua mahasiswa keperawatan di TCMUs memiliki tingkat kelelahan akademik. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Njim et al (2019) di Brazil menunjukkan bahwa 64,4% mahasiswa keperawatan yang menjadi sampel penelitian mengalami kelelahan secara emosional, memiliki tingkat sinisme yang tinggi sebesar 35,79%, serta memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah sebesar 87,72%. Selain itu, riset yang dilakukan oleh Alimah (2016) dengan sampel mahasiswa keperawatan di Purwokerto menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami *academic burnout* dengan tingkat sedang.

Berdasarkan permasalahan diatas, diperlukan *self-efficacy* yang tinggi untuk dapat menekan angka kejadian *academic burnout* selama pandemi COVID-19. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih intens terkait hubungan *self-efficacy* dengan *academic burnout* saat pandemi COVID-19.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. *Self-efficacy*

Teori *self-efficacy* dikembangkan oleh Albert Bandura (1997), dalam bukunya yang berjudul *Self Efficacy: The Exercise of Control*. Pada teori *self-efficacy* tersebut mengakui adanya perbedaan pada kemampuan manusia. Dalam pandangan sosial kognitif individu dapat mengatur diri sendiri, proaktif, dan meregulasi diri. Individu dipandang memiliki suatu keyakinan yang membuat dirinya mampu mengendalikan

pikiran, perasaan, dan tindakan. Keyakinan merupakan komponen penting yang mendasari perilaku. Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki disebut *self-efficacy* (Bandura, 1997). *Self-efficacy* dibedakan berdasarkan domain aktivitasnya, contohnya atletik, akademik, sosial, dan sebagainya. *Self-efficacy* sendiri merupakan penilaian akan kemampuan pada keadaan dan tugas tertentu, sehingga pencapaian yang dimaksud dikhususkan pada domain yang ada.

Menurut Arrianti (2017) keyakinan diri individu terbagi menjadi dua, yaitu keyakinan diri yang rendah dan keyakinan diri yang tinggi. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi memiliki karakteristik yaitu percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, yakin akan berhasil dalam mengatasi masalah, memiliki keyakinan bahwa masalah yang dihadapi adalah suatu ancaman yang harus dihadapi, cepat bangkit apabila mengalami kegagalan dan menyukai tantangan dan suasana baru. Sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah tidak sadar dan tidak dapat berpikir jernih dalam menghadapi kondisi dan tugas yang sulit. Seseorang tersebut akan mudah menyerah, mudah menghindari dari situasi yang buruk, merasa lemah dan selalu memikirkan kekurangannya. Seseorang tersebut juga lama mengatur agar *self-efficacy* nya kembali saat mengalami kegagalan dalam hidupnya. Kemudian individu tersebut akan selalu merasa gagal dan tidak mampu menghadapi permasalahan tugas yang sulit. *Self-efficacy* yang rendah memiliki karakteristik

sebagai berikut, mudah ragu dengan kemampuan yang dimiliki, membutuhkan waktu yang lama untuk bangkit dari situasi terpuruk, cepat menyerah dan merasa tidak yakin bisa menghadapi masalahnya, menghindari masalah karena dianggap sebagai suatu ancaman, tidak menyukai tantangan atau suasana baru yang menyulitkan, mudah mengurangi usaha dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya.

## 2. Academic Burnout

*Academic burnout* diungkapkan oleh Schaufeli et al (2002) bahwa merupakan hal yang merujuk kepada kelelahan karena beban studi, perasaan kurang konsisten sebagai mahasiswa serta mempunyai sikap yang sinis dengan tugas-tugas perkuliahan. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Rad et al (2017) yang menjelaskan *academic burnout* sebagai perasaan kurang suka dan rendahnya rasa mau dalam memenuhi tugas, dan kejenuhan karena banyaknya syarat-syarat pendidikan yang harus dipenuhi sehingga munculnya perasaan yang tidak diinginkan.

Menurut Schaufeli, dkk dalam Permatasari et al (2021) *academic burnout* mengarah pada perasaan lelah karena beban pembelajaran, memandang rendah tugas-tugas selama pembelajaran dilaksanakan, dan perasaan tidak konsisten sebagai mahasiswa. Pendapat lain dikemukakan oleh Mostafavian et al (2018) bahwa *academic burnout* merupakan masalah yang cukup penting dalam dunia pendidikan, yang dapat menimbulkan berbagai dampak buruk selama menmpuh pendidikan serta memiliki

dampak buruk dengan jangka yang lebih panjang setelah menyelesaikan pendidikan.

Freudenberger & Richelson (dalam Khairani & Ildil, 2015) menjelaskan bahwa terdapat beberapa gejala yang dapat ditemui pada mahasiswa dengan *academic burnout*, diantara lain yaitu kelelahan yang merupakan gejala utama, kebosanan dan perasaan sinis seperti tidak tertarik dengan apa yang dikerjakan, perasaan emosi seperti tidak sabar dan mudah marah, lari dari kenyataan yang sedang dialami seperti kurang bertanggung jawab dengan masalah yang ada, selalu menganggap dirinya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik, curiga tanpa alasan yang jelas, merasa tidak dihargai karena usaha yang sudah dimilikinya.

Selain hal diatas penderita *burnout* juga akan merasakan masalah psikosomatis seperti sakit kepala, flu, mual muntah, ketegangan otot dan diare. Kemudian juga akan mengalami disorientasi seperti kehilangan daya dalam mengenal lingkungan disekitarnya. Penderitaburnout juga akan mengalami depresi dikarenakan penderita merasa mendapatkan tekanan dan beban secara fisik dan mental karena banyaknya tuntutan (Khairani & Ildil, 2015).

Masalah *academic burnout* pada mahasiswa dapat memberikan dampak selama proses pembelajaran yang tidak maksimal, seperti angka absensi yang meningkat, mengerjakan tugas perkuliahan secara asal-asalan, menunda pekerjaan, menurunnya prestasi akademik, dan tingginya angka *drop out*. Kemudian *academic burnout*

tidak hanya memberikan dampak yang negatif bagi mahasiswa, namun juga bagi institusi (Dewi, Trisna. P. L.N., & Wati, N. M. N, 2021).

*Academic burnout* juga dapat mempengaruhi hubungan di masa depan mahasiswa dan dengan institusi seperti komitmen terhadap institusi, sehingga *academic burnout* menjadi aspek penting dari keefektifan institusi dalam implikasi kebijakan.

Menurut Gold dan Roth dalam (Khairani & Ildil, 2015) *burnout* terdiri dari lima faktor, yang pertama kurangnya dukungan sosial. Faktor yang mempengaruhi *academic burnout* berikutnya adalah faktor demografis. Beberapa penelitian melaporkan *burnout* lebih banyak dialami oleh laki-laki dibandingkan perempuan. Hal ini dikarenakan laki-laki lebih membutuhkan dukungan sosial. Kemudian individu dengan status *single* akan lebih rentan mengalami *burnout*, dikarenakan seseorang yang *single* sering kurang dukungan sosial di rumah sehingga banyak menghabiskan waktu di luar rumah. Sehingga interaksi dengan orang disekitar serta dukungan sosial menjadi hal penting bagi individu dengan status *single*, baik itu dari orang tua, kerabat dan sahabat dekat.

Faktor berikutnya yaitu konsep diri dan *isolation*, seseorang dengan *self-concept* yang tinggi lebih mampu menghadapi stressor dan akan lebih bisa menjaga prestasi pribadi saat belajar berada dibawah tekanan. Kemudian pada faktor *isolation*, seseorang sebagai pemula didalam suatu profesi akan menjadi milik kelompok tersebut. Namun hal

tersebut nyatanya dapat membuat individu mudsh mendapatkan komentar negatif, sehingga ketika kurang dukungan sosial maka individu akan merasa kesepian dan isolasi.

Faktor terakhir yang mempengaruhi *burnout* yaitu peran ambiguitas dan peran konflik. Ambiguitas peran yaitu saat individu tidak mempunyai informasi yang konsisten terkait tujuan, hak dan kewajiban serta tanggung jawab bagaimana individu tersebut apat melaksanakannya dengan baik. Kemudian, individu mendapatkan tuntutan tugas yang tidak pantas dan dibebankan, saat seseorang atau lebih perilaku peran tidak mempunyai informasi yang konsisten terkait tujuan, hak dan kewajiban serta tanggung jawab maka individu tersebut tidak dapat melaksanakan perannya dengan baik.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 185 sampel mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak, proses pengumpulan data dilakukan dari tanggal 7 Maret hingga 14 Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 247 mahasiswa/i keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel yang didapatkan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat

kesalahan 5% yaitu sebesar 185 mahasiswa.

Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan terdiri dari 3 bagian yaitu data demografi, kuesioner *General Self Efficacy Scale* (GSES) oleh Novrianto et al (2019) untuk mengukur *self-efficacy* mahasiswa dan kuesioner *Maslach Burnout Inventory - Student Survey* (MBI-SS) oleh Silvianingrum (2021) untuk mengukur tingkat *academic burnout* mahasiswa. Uji *bivariate* dalam penelitian ini menggunakan *Spearman rho*.

Penelitian ini sudah lolos kaji etik (*ethical-clearance*) oleh Devisi Kaji Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan No. 1931/UN22.9/PG/2022.

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukam untuk mengetahui jenis kelamin, usia, angkatan, serta karakteristik variable yaitu *self-efficacy* dan *academic burnout*. Kemudian analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *Spearman rho*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Usia**

| Usia  | Frekuensi | Persentase |
|-------|-----------|------------|
| 17    | 3         | 1,62       |
| 18    | 46        | 24,87      |
| 19    | 58        | 31,35      |
| 20    | 50        | 27,03      |
| 21    | 24        | 12,97      |
| 22    | 3         | 1,62       |
| 23    | 1         | 0,54       |
| Total | 185       | 100        |

Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa menunjukkan hasil bahwa

mahasiswa paling banyak 19 tahun dan paling sedikit berusia 23 tahun dengan rentang usia 17-23 tahun.

**Tabel 2. Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-Laki     | 30        | 16,2       |
| Perempuan     | 155       | 83,8       |
| Total         | 185       | 100        |

Kemudian karakteristik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini mayoritas mahasiswa berjenis

kelamin perempuan yaitu sebesar 155 mahasiswa (83,8%), dan jenis kelamin laki-laki sebesar 30 orang (16,2%).

**Tabel 3. Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Angkatan**

| Angkatan | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| 2019     | 58        | 16,2       |
| 2020     | 58        | 83,8       |

|       |     |     |
|-------|-----|-----|
| 2021  | 69  |     |
| Total | 185 | 100 |

Karakteristik mahasiswa berdasarkan angkatan, paling banyak mahasiswa berasal dari angkatan 2021 yaitu berjumlah 69 orang (37,2%), kemudian dengan

jumlah yang sama pada angkatan 2019 dan 2020 yaitu sebanyak 58 mahasiswa (31,4%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan *Self-efficacy***

| <i>Self-efficacy</i> | Frekuensi | Persentase |
|----------------------|-----------|------------|
| Rendah               | 23        | 12,4       |
| Tinggi               | 162       | 87,6       |
| Total                | 185       | 100        |

Berdasarkan tabel 4. Didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat

*self-efficacy* yang tinggi yaitu sebesar 162 mahasiswa (87,6%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan *Academic Burnout***

| <i>Academic Burnout</i> | Frekuensi | Persentase |
|-------------------------|-----------|------------|
| Rendah                  | 11        | 5,9        |
| Sedang                  | 145       | 78,4       |
| Tinggi                  | 29        | 15,7       |
| Total                   | 185       | 100        |

Berdasarkan tabel 5. Didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami

*academic burnout* dengan tingkat sedang yaitu sebesar 145 mahasiswa (78,4%).

#### Analisa Bivariat

**Tabel 6. Hubungan *Self-efficacy* dengan *Academic Burnout* saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak**

| <i>Academic burnout</i> | <i>Self-efficacy</i> |       |          |       | Total    | P-value | R               |
|-------------------------|----------------------|-------|----------|-------|----------|---------|-----------------|
|                         | Rendah               |       | Tinggi   |       |          |         |                 |
|                         | <i>f</i>             | %     | <i>f</i> | %     | <i>F</i> | %       |                 |
| Rendah                  | 0                    | 0,0%  | 11       | 5,9%  | 11       | 0,5%    | 0,019<br>-0,172 |
| Sedang                  | 16                   | 8,6%  | 129      | 69,7% | 145      | 78,4%   |                 |
| Tinggi                  | 7                    | 3,8%  | 22       | 11,9% | 29       | 15,7%   |                 |
| Total                   | 23                   | 12,4% | 162      | 87,6% | 185      | 100,0%  |                 |

Tabel 6. menunjukkan hasil dari uji Spearman rho, didapatkan hasil bahwa nilai (*p-value*) 0,019 < 0,05 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout*. Selain itu, didapatkan nilai ( $r=-0,172$ ) yang

berarti arah hubungan negatif, yaitu semakin tinggi keyakinan diri individu maka akan semakin rendah tingkat kejenuhan akademik, dan sebaliknya.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Usia

Analisa karakteristik mahasiswa berdasarkan usia, yaitu mahasiswa terbanyak berusia 19 tahun dalam rentang usia 19 tahun sampai 23 tahun. Berdasarkan sebaran usia, keseluruhan mahasiswa berada dalam tahap usia yang sama, yaitu dewasa awal. Usia dewasa awal dalam rentang usia 18-40 tahun (Hurlock dalam Putri, 2019). Usia dewasa mempunyai kemampuan kognitif yang lebih matang dibandingkan dengan usia yang lebih muda, sehingga mampu mengendalikan dirinya terhadap stressor-stressor, termasuk *academic burnout* yang dirasakan mahasiswa.

Pada usia muda seseorang akan kesulitan dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan. Menurut Bahsoan (2013) dalam Haniba et al (2018) menyatakan bahwa usia yang lebih dewasa akan lebih mudah untuk mengatasi masalah. Usia yang semakin matang dan dewasa lebih siap dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan pada usia yang lebih muda seseorang akan kesulitan dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan.

### Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini menyatakan bahwa komponen jenis kelamin mahasiswa dominan berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Perempuan mempunyai kemampuan yang baik selama proses pembelajaran, perempuan lebih tekun, aktif dalam proses pembelajaran, kemudian lebih baik dalam mengerjakan tugas (Widyawati & Hanifah, 2020).

Mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih mudah

merasakan stress saat mendapatkan tantangan atau menghadapi situasi yang sulit jika dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa perempuan mudah merasakan *stress* ketika mendapatkan tugas yang banyak Bariyyah & Latifah (2015) dalam (Sagita et al., 2021). Sehingga hal tersebut akan menjadikan perempuan lebih mudah terus-menerus larut dalam permasalahan dan akan mudah khawatir ketika menghadapi suatu masalah.

Hal ini juga dapat disebabkan karena perempuan seringkali menggunakan emosi dan perasaannya saat menghadapi sesuatu, sedangkan laki-laki mentalnya lebih kuat saat menghadapi berbagai keadaan yang sulit (Kaplan & Margolis, 2010). Sehingga hal tersebut akan menjadikan perempuan lebih mudah terus-menerus larut dalam permasalahan dan akan mudah khawatir ketika menghadapi suatu masalah.

### Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Angkatan

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa mahasiswa paling banyak berasal dari angkatan 2021 jika dibandingkan dengan angkatan lainnya. Angkatan 2021 tentunya mempunyai pengalaman yang sedikit jika dibandingkan angkatan lainnya, hal ini dapat mempengaruhi *academic burnout* dan *self-efficacy* yang dimilikinya. Kemudian angkatan 2019 dan 2020 memiliki tugas yang lebih sulit jika dibandingkan dengan angkatan 2021, hal ini tentu memengaruhi tingkat keyakinan diri dan kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa. Menurut Patil et al

(2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang berada pada angkatan lebih muda akan memiliki stressor yang lebih tinggi seperti beberapa mata kuliah praktikum bertujuan untuk meningkatkan kompetensi serta penyesuaian diri pada lingkungan.

Mahasiswa angkatan 2021 merupakan mahasiswa semester II dan harus mampu beradaptasi dengan situasi belajar yang baru, sistem pembelajaran yang berbeda dengan sekolah menengah atas dimana pembelajaran yang digunakan saat perkuliahan di program studi keperawatan menurut Alimah (2016) yaitu *Small Group Discussion* (SGD), *lecture*, *Problem Based Learning* (PBL), diskusi panel, diskusi film serta *refferat journal*. Sedangkan untuk pengembangan keterampilan, dilaksanakan seperti praktikum laboratorium (*skills lab*), bermain peran, serta praktek lapangan. Hal ini tentu membuat mahasiswa angkatan 2021. Penyesuaian tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Tidak hanya penyesuaian mahasiswa dengan situasi belajar yang baru di perguruan tinggi yang berbeda dengan sekolah lanjutan atas, kondisi pandemi COVID-19 saat ini juga mempengaruhi sistem pembelajaran yang digunakan di perguruan tinggi. Kebijakan terkait pembelajaran saat ini yang digunakan di Universitas Tanjungpura pada tahun ajaran 2021/2022 semester genap yaitu Sistem Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) sesuai dengan Surat Edaran No. 247/UN22/KR.01.00/2022.

### **Self-efficacy**

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat

*self-efficacy* tinggi. *Self-efficacy* mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak tinggi dalam penelitian ini dapat disebabkan karena selama pandemi pembelajaran daring juga memberikan dampak selama menjalani perkuliahan. Mahasiswa dapat mengefisienkan waktu selama belajar di rumah, dapat mengakses bahan belajar dengan mudah menggunakan teknologi yang canggih saat ini. Kemudian mahasiswa juga dapat mengekspresikan diri saat pandemi, sehingga mahasiswa memiliki keyakinan atau *self-efficacy* yang tinggi selama proses pembelajaran daring.

Hal ini juga dapat dikarenakan walaupun pembelajaran dilaksanakan secara daring, mahasiswa tidak hanya memiliki respon yang negatif, namun juga memiliki respon yang negatif terhadap kemampuannya dalam materi akademik. Kemudian juga dapat dikarenakan pengalaman yang dimiliki mahasiswa keperawatan unta selama perkuliahan, sehingga terbiasa menghadapi situasi yang sulit. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriati (2018) juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu rata-rata skor *self-efficacy* mahasiswa keperawatan menunjukkan skor yang tinggi yaitu dalam rentang 30-40. Rendah tingginya skor yang diperoleh mahasiswa dapat dipengaruhi karena banyaknya pengalaman yang didapatkan, tingkat kesulitan, dan kematangan emosi dan fisiologis. Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sama bahwa 107 mahasiswa mahasiswa memiliki keyakinan diri yang tinggi (KOA, 2019).

### **Academic Burnout**

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura memiliki tingkat *academic burnout* sedang. Hal ini terjadi dapat dikarenakan mahasiswa dalam penelitian ini cukup mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan baru dalam dunia pendidikan selama pandemi COVID-19 yaitu pembelajaran yang dilaksanakan secara daring. Kemudian karena mahasiswa belum terbiasa dengan hal tersebut mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama pembelajaran daring.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Misra Misra & Castillo (dalam Listiyandini, 2017) yaitu *academic burnout* berada dalam tingkat sedang dapat dikarenakan mahasiswa memiliki banyak tuntutan akademik yang harus terpenuhi seperti harus menyelesaikan tugas-tugas selama perkuliahan, adanya dorongan dari keluarga agar mampu bersaing dalam hal akademik. Hal ini tentu membuat mahasiswa semakin tertekan dengan beban yang lebih berat, terlebih mahasiswa juga harus dapat menyesuaikan diri dengan perubahan pembelajaran yang menuntut mahasiswa harus lebih mandiri.

Tidak hanya penyesuaian mahasiswa dengan situasi belajar yang baru di perguruan tinggi yang berbeda dengan sekolah lanjutan atas, keadaan pandemi COVID-19 sekarang juga mempengaruhi sistem pembelajaran yang digunakan di perguruan tinggi. Kebijakan terkait pembelajaran saat ini yang digunakan di Universitas Tanjungpura pada tahun ajaran 2021/2022 semester genap yaitu

Sistem Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) sesuai dengan Surat Edaran No. 247/UN22/KR.01.00/2022.

Gambaran *academic burnout* berdasarkan skor total masing-masing aspek. Berdasarkan skor total hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak mengalami *academic burnout* tinggi pada dimensi penurunan prestasi akademik. Jika dilihat dari kesioner menurunnya prestasi akademik mahasiswa dapat disebabkan karena mahasiswa cepat lupa dan merasa minder dengan kemampuannya dalam memahami materi, kemudian mahasiswa acuh tak acuh dan tidak tertarik terhadap penjelasan dosen, serta merasa jenuh dengan banyaknya tugas disaat pandemi COVID-19.

### **Hubungan *Self-efficacy* dengan *Academic Burnout* saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak**

Hasil uji korelasi dengan menggunakan *Spearman rho'* menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Pada penelitian ini sebagian mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi dan sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* sedang. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman rho* menunjukkan nilai ( $t\text{-value} = 0,019$ )  $< 0,050$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Nilai ( $r = -0,172$ ) dengan arah hubungan kedua variabel yang negatif, yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat *academic burnout*.

*Academic burnout* mengarah pada *stress*, faktor psikologis dan tekanan lainnya yang disebabkan karena proses pembelajaran yang diikuti, sehingga keadaan tersebut memberikan keadaan kelelahan baik secara fisik, emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi akademik. *Academic burnout* berhubungan dengan beberapa variabel psikologis, diantaranya yaitu *self-efficacy* atau keyakinan diri mahasiswa. *Self-efficacy* merupakan sesuatu yang dibutuhkan seseorang agar bisa mengendalikan dirinya saat mengalami berbagai permasalahan *stressor* dan tekanan (dalam Gunawan, 2017).

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arlinkasari & Akmal (2017), dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif pada variabel *self-efficacy* dengan variabel *academic burnout*. Hasil penelitian lainnya oleh Khansa & Djamhoer (2020) juga menunjukkan hasil yang serupa, dengan nilai *Correlation Coefficient* sebesar -0,585 yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*.

Seseorang yang memiliki keyakinan diri akademik tinggi akan merasa tenang dan mudah ketika berhadapan dengan situasi yang sulit selama perkuliahan, kemudian juga mempunyai kemauan atau motivasi yang tinggi serta perasaan stabil yang tinggi agar tidak mudah *stress* yang akhirnya menyebabkan *academic burnout*. Kemudian seseorang dengan keyakinan diri akademik yang tinggi akan menunjukkan kesungguhan dalam belajar dan berprestasi untuk lebih maju (Naderi et al., 2018). Sedangkan mahasiswa dengan

keyakinan diri akademik yang rendah akan mudah mengalami kejenuhan akademik selama perkuliahan dan kurangnya kemampuan dalam menyesuaikan diri (Rahmanti dalam Arlinkasari & Akmal, 2017).

Penelitian ini sebagian mahasiswa mempunyai tingkat *self-efficacy* yang tinggi, namun masih ada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* walaupun memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Hal ini dapat dikarenakan *academic burnout* tidak hanya disebabkan karena faktor *self-efficacy* saja, melainkan banyak faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti kebutuhan diri yang besar dengan konsep diri yang rendah dan kurang kemampuan untuk mengendalikan diri, serta introvert. Sehingga banyak faktor yang mempengaruhi *academic burnout* dan penyebab pasti kejadian ini belum dipahami sepenuhnya. Kemudian dapat juga disebabkan karena kondisi pandemi COVID-19, sehingga tingkat *academic burnout* lebih meningkat karena pandemi memberikan banyak perubahan dalam dunia pendidikan yang membuat mahasiswa perlu penyesuaian terhadap tantangan dan lingkungan baru dalam dunia pendidikan.

Hasil dalam penelitian ini menyatakan ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa membuat *self-efficacy* yang tinggi pada mahasiswa harus dipertahankan, guna menurunkan tingkat *academic burnout* yang terjadi sehingga tidak menambah tingkat *academic burnout* semakin tinggi.

Penelitian ini memberikan dampak bagi mahasiswa keperawatan maupun mahasiswa di lingkungan Universitas Tanjungpura

Pontianak, untuk mengetahui *self-efficacy* dan *academic burnout* yang dialami selama perkuliahan. Dampak *self-efficacy* antara lain dapat menentukan kemampuan mahasiswa dalam mengontrol dirinya terhadap stressor yang dihadapinya serta dapat menentukan cara pandang mahasiswa terhadap suatu masalah.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian ini mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *academic burnout* saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak, dengan hasil terdapat hubungan antara variabel *self-efficacy* dengan variabel *academic burnout*. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, namun masih ada responden yang mengalami

*academic burnout* walaupun memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Sehingga diharapkan mahasiswa tetap mempertahankan *self-efficacy* tersebut hingga menyelesaikan pendidikan bahkan hingga ke tahap kehidupan selanjutnya. Saran bagi penelitian selanjutnya yaitu menambahkan karakteristik lain selain usia, angkatan dan jenis kelamin serta memperluas variabel lainnya yang dapat mempengaruhi kejadian *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa. Kemudian penelitian selanjutnya dapat menganalisis lebih rinci mengenai hubungan masing-masing variabel dengan karakteristik dalam penelitian. Peneliti juga diharapkan dapat menggunakan metode pengumpulan data secara langsung kepada responden agar hasil yang didapatkan lebih maksimal dan tidak dipengaruhi faktor lingkungan saat pengambilan data.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, S. (2016). *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fikes Universitas Jenderal Soedirman*. Universitas Jenderal Soedirman.
- Arlinkasari, F., & Akmal, Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas*, 1(2), 81-102.
- Arrianti, M. (2017). *Keyakinan Diri (Self Efficacy) dan Intensi Perilaku Mencontek Pada Saat Ujian* (Issue 8.5.2017). Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2015). Tingkat stress akademik mahasiswa [Universitas Kanjuruhan Malang]. In *Repository Unikama*. <http://repository.unikama.ac.id/id/eprint/823>
- Firman. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Bioma*, 2(1), 14-20.
- Fitriati, A. N. (2018). *Hubungan antara self-efficacy dengan hasil evaluasi osca mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/64379>
- Haniba, S. W., Nawangsari, H., & Maunaturrahmah, A. (2018).

- Analisa faktor-faktor terhadap tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi (di Ruang Rawat Inap Melati RSUD Bangil Tahun 2018). In *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Repository*.
- Khairani, Y., & Ildil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan academic self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834-839.
- Khatami, R. A. (2018). *Hubungan Stres Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2018/2019*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- KOA, S. I. F. . (2019). *Hubungan self-efficacy dengan prestasi akademik mahasiswa S1 keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panakkukang Makasar*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panakkukang.
- Larengkeng, T., Gannika, L., & Kundre, R. (2019). Burnout dengan self efficacy pada perawat. *E-Journal Keperawatan*, 7, 1-7.
- Lim, W. Y., Ong, J., Ong, S., Hao, Y., Abdullah, H. R., Koh, D. L. K., & Mok, U. S. M. (2020). The Abbreviated Maslach Burnout Inventory Can Overestimate Burnout: A Study of Anesthesiology Residents. *Journal of Clinical Medicine*, 9(1), 1-14. <https://doi.org/10.3390/jcm9010061>
- Maharani, D. M. (2019). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019 [Universitas Negeri Semarang]. In *Skripsi*. <http://lib.unnes.ac.id/32751/>
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1&2), 1-5. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2018/20928>
- Naderi, M., Salahinejad, A., Ferrari, M. C. O., Niyogi, S., & Chivers, D. P. (2018). Dopaminergic dysregulation and impaired associative learning behavior in zebra fish during chronic dietary exposure to selenium \*. *Environmental Pollution*, 237, 174-185. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2018.02.033>
- Njim, T., Makebe, H., Toukam, L., Kika, B., Fonkou, S., Fondungallah, J., & Fondong, A. (2019). Burnout Syndrome amongst Medical Students in Cameroon: A Cross-Sectional Analysis of the Determinants in Preclinical and Clinical Students. *Hindawi Psychiatry Journal*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/4157574>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9.
- 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>
- Patil, S. K., Patkar, U. S., & Patkar, K. U. (2016). Comparison of Levels of Stress in Different Years of M.B.B.S. Students in A Medical College - An Observational Study. *International Journal of Contemporary Medical Research*, 3(6), 1655-1657.
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*, 7(1), 36-50.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.23916/08430011>
- 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/afmn-ai-2017-0035>
- Rahmawati, S. (2021). *Dampak Psikologis Pembelajaran Jarak Jauh bagi Kesehatan Mental Mahasiswa*. Universitas Al Azhar Indonesia.
- Sagita, R. F., Suryawan, A., & Anis, W. (2021). Karakteristik penerimaan orangtua dalam menghadapi diagnosis autisme anak. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 186-197. <https://doi.org/10.20473/imhs.j.v5i2.2021.186-197>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*, 8(January), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Silvianingrum, T. (2021). *Hubungan Self Efficacy Dan Academic Burnout Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Universitas Widya Dharma Fase Quarter Life Crisis*. Universitas Widya Dharma Klaten.
- Sofyana, L., & Rozaq, A. (2019). Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika (JANAPATI)*, 8(1), 81. <https://doi.org/10.23887/janapati.v8i1.17204>
- Wang, J., Bu, L., Li, Y., Song, J., & Li, N. (2021). The mediating effect of academic engagement between psychological capital and academic burnout among nursing students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 102(September 2020), 104938. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104938>
- Widyawati, Y., & Hanifah, U. (2020). Efikasi diri mahasiswa dalam membaca selama learning from home di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kependidikan*, 14(2), 190-202.