
Pengaruh *Self Regulated Learning* dan *Self Efficacy* Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi

Ulfi Tiya Fauziyah

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi

Ai Nur Solihat

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi

Kurniawan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi

Alamat: JL. Siliwangi No.24 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115

Korespondensi penulis: 19265066@student.unsil.ac.id

Abstract. *Students have the same academic burden and demands but with different pressures and expectations, especially when they have to face the situation and conditions of the transfer of the teaching and learning mobility that causes students to experience the learning saturation of the reaserch aims to find out the level of burnout academic experienced by students and the extent to which self regulated learning and self efficacy affects this. This research was conducted on Economic Education Students at Siliwangi University class of 2019, 2020 and 2021 both partially and simultaneously. This research uses a quantitative survey research method with an explanatory survey research design. The population in this research is economics education students at Siliwangi University class of 2019, 2020 and 2021. The sampling technique used is nonprobability sampling, namely saturated sampling with a total of 282 respondents. The data collection technique uses a questionnaire and the data analysis technique used is multiple lineax regression analysis. The research results show that 1) self regulated learning has a significant effect on academic burnout with a significance value of 0.003 2) self efficacy has a significant effect on academic burnout with a significance value of 0.015 3) self regulated learning and self efficacy have a significant effect on academic burnout with a significance value of 0.001.*

Keywords: *academic burnout, self regulated learning, self efficacy*

Abstrak. Mahasiswa memiliki beban dan tuntutan akademik yang sama namun dengan tekanan dan harapan yang berbeda, terlebih ketika harus menghadapi situasi dan kondisi perpindahan mobilitas belajar mengajar yang menyebabkan mahasiswa mengalami kejenuhan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa dan sejauh mana *self regulated learning* dan *self efficacy* mempengaruhi hal tersebut. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pendidikan ekonomi universitas siliwangi melalui studi survey pada mahasiswa angkatan 2019, 2020 dan 2021 baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survey dengan desain penelitian survey eksplanatori. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa pendidikan ekonomi universitas siliwangi angkatan 2019, 2020 dan 2021. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah nonprobability sampling yaitu sampling jenuh dengan jumlah responden sebanyak 282 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner dan teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear berganda. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) *self regulated learning* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 2) *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi sebesar 0,015 3) *self regulated learning* dan *self efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi sebesar 0,001.

Kata Kunci: *academic burnout, self regulated learning, self efficacy*

LATAR BELAKANG

Kelelahan yang dialami mahasiswa juga sering dikaitkan dengan berkurangnya produktivitas dan kepuasan, peningkatan gangguan suasana hati seperti depresi dan kecemasan, serta banyak mengakibatkan masalah fisik. Kelelahan dalam akademik sendiri sering disebut *Academic burnout*. Sebagaimana menurut Maslach & Leiter (2016:103) *academic burnout* digambarkan pada tiga dimensi yaitu dimensi kelelahan, dimensi sinisme, dan dimensi ketidakefektifan. Dimensi kelelahan juga digambarkan sebagai kehilangan energi, merasa cepat lelah dan lelah secara emosional. Dimensi sinisme digambarkan sebagai sikap negatif atau tidak pantas, lekas marah, kehilangan idealisme dan penarikan diri. Dimensi ketidakefektifan digambarkan sebagai produktivitas atau kemampuan yang berkurang, moral yang rendah, dan ketidakmampuan untuk mengatasinya.

Terdapat dua faktor utama yang memicu munculnya *academic burnout* yaitu faktor situasional dan faktor individual. Menghadapi beban dan tuntutan akademik merupakan proses yang melelahkan dan menyebabkan stres berat bagi mahasiswa, hal tersebut turut dipengaruhi oleh *self efficacy* yang termasuk kedalam salah satu faktor individual yaitu aspek kepribadian. Menurut Rahmati dkk dalam Wasito & Yoenanto (2021:117) *self efficacy* yang tinggi membantu terciptanya ketenangan ketika menghadapi tugas yang berat. Akan tetapi *academic self efficacy* yang rendah ketika menghadapi tugas yang berat mengarah pada berkembangnya stress, depresi, dan kesulitan mengatasi masalah.

Selain *self efficacy*, *self regulated learning* juga berdampak pada burnout. Agar dapat menyelesaikan pendidikan dan menerapkan ilmu yang diperoleh, mahasiswa perlu mengatur strategi belajar dan menghindari *academic burnout*. Dalam hal ini keterampilan belajar yang perlu dimiliki mahasiswa salahsatunya adalah *self regulated learning*. *Self regulated learning* merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit dan persaingan yang sengit .

Menurut Pintrich dalam Jung, (2013:5457) menjelaskan bahwa kategori *self regulated learning* meliputi penggunaan strategi kognitif, pengaturan dan pengendalian motivasi atau emosi, pengendalian perilaku diri, dan pemanfaatan berbagai sumber belajar. Mahasiswa dengan *self regulated learning* akan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif untuk memperhatikan, mengatur dan memperbaiki informasi, serta berpengalaman dalam merencanakan dan mengendalikan proses psikologis yang mencapai tujuan mereka. Dalam hal motivasi, mereka mengembangkan dan mempertahankan *self efficacy* yang tinggi dan emosi positif seperti kesenangan, kepuasan, dan antusiasme. Dalam hal perilaku, mereka merencanakan

dan mengontrol waktu dan usaha, serta bertanya kepada guru atau teman ketika mereka mengalami kesulitan.

Peneliti sudah melakukan pra penelitian kepada mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2019-2020 dengan responden sejumlah 42 orang, disimpulkan bahwa mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi angkatan 2019-2020 memiliki gambaran tingkat *Academic burnout* yang berbeda ditinjau dari tiga dimensi. Dengan presentase sebesar 80% kelelahan sehingga merasa energi fisik, energi mental dan energi emosionalnya terkuras habis dikarenakan perkuliahan yang cukup padat dan bobot tugas yang lebih sulit. Kemudian 79% rata-rata dari mereka mengalami demotivasi dimana mahasiswa kehilangan semangat untuk mengikuti perkuliahan dan bermalasan dalam mengerjakan tugas. Walaupun demikian, dengan bobot tugas yang semakin berat dan Satuan Kredit Semester (SKS) yang dikontrak cukup padat terdapat sebanyak 81% mahasiswa menyatakan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan tepat waktu dan tidak mengurangi keinginannya untuk berprestasi. Maka dari itu, terdapat kesimpulan bahwa gambaran tingkat *Academic burnout* mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi angkatan 2019-2020 lebih tinggi pada dimensi exhaustion dan cynicism.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* mahasiswa pendidikan ekonomi universitas siliwangi angkatan 2019, 2020 dan 2021.

KAJIAN TEORITIS

1. Academic Burnout

Academic burnout merupakan kondisi dimana peserta didik dalam penelitian ini disebut dengan mahasiswa berada pada kondisi yang kewalahan terhadap tuntutan studi yang ditempuhnya sehingga merasa kelelahan secara emosional dan fisik. Walaupun tuntutan studi mahasiswa pada jenjang pendidikan tertentu akan sama, tetapi banyak mahasiswa akan menghadapi kehilangan keseimbangan dalam bersaing karena tekanan persaingan yang semakin ketat dan tuntutan yang berbeda dari keluarga. Dalam hal ini mahasiswa akan berusaha beradaptasi dan bertahan terhadap masa studinya dengan menghadapi beban akademik yang kian berat juga pada jenjang semesternya sehingga mahasiswa cenderung merasakan kecemasan, rendah diri, jenuh, dan kehilangan motivasi belajar. Tidak sedikit mahasiswa akan berada pada titik terendah yang dirasakan diakibatkan kelelahan, tuntutan yang tinggi dan tekanan persaingan, apabila permasalahan yang dirasakan mahasiswa berlangsung dalam jangka waktu yang panjang akan menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. *academic burnout* adalah suatu reaksi emosi negatif terhadap tuntutan akademik yang berkepanjangan karena tidak

ada lagi kekuatan untuk beradaptasi sehingga memicu sikap sinis yang lebih besar dan segala sesuatu diikuti dengan ketidakpercayaan pada dirinya yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian diri yang menurun. Menurut Arlinkasari & Akmal dalam Simbolon & Simbolon (2021:97) *burnout* dalam bidang akademik atau sering disebut *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa.

Kelelahan dalam bidang akademik sendiri dapat terindikasi dari faktor-faktor yang terdapat dari dalam diri individu maupun faktor lain yang berpengaruh seperti halnya pendapat Maslach, Schaufeli, & Leiter dalam Sagita & Meilyawati (2021:108) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan *academic burnout*, yaitu: (1) Faktor Situasional, yaitu: *workload, control, reward, community, values, fairness*. (2) Faktor Individual, yaitu: demografi, kepribadian, perilaku individu.

Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) diakui sebagai ukuran utama kelelahan. Menurut Maslach dan Leter dalam Muna (2013:63) terdapat tiga dimensi yang dibahas dalam *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

- 1) Keletihan emosi (*exhaustion*), mengukur perasaan terlalu lelah dengan studi ditandai dengan tidak bergairah, mudah menyerah, merasa bosan, merasa gagal dalam belajar, dan mudah cemas.
- 2) Depersonalisasi (*cynicism*), mengukur ketidakpedulian terhadap studi ditandai dengan tidak mengerjakan tugas, bolos pelajaran, kehilangan ketertarikan pada pelajaran, dan berfikir negatif terhadap guru.
- 3) Menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*), mengukur kepuasan antara prestasi masa lalu dengan sekarang, dan secara eksplisit menilai harapan individu akan keefektifan yang berkelanjutan di kampus ditandai dengan adanya perasaan rendah diri, tidak kompeten, tidak berprestasi, dan memiliki motivasi yang rendah dalam belajar.

2. Self Regulated Learning

Self regulated learning dikenal dengan kemampuan untuk memunculkan dan mengatur sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik maupun sosioemosional. Menurut Schunk & Zimmerman dalam Nurcahyani & Prastuti (2020:95) Regulasi diri merupakan suatu proses mengendalikan pemikiran, perilaku dan

perasaan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. *Self regulated learning* berasal dari teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Zimmerman. Menurut Zimmerman dalam Setiawan (2020:5) mengemukakan bahwa belajar merupakan suatu proses yang bersifat multidimensi yang mencakup aspek personal (kognitif dan afektif emosional), perilaku (*behavior*) dan kontekstual.

Mahasiswa cenderung lebih suka bersantai dan bermalas-malasan terkait belajar dan membaca kembali materi yang sudah disampaikan oleh dosen selama perkuliahan, terlebih ketika mempunyai jadwal perkuliahan maupun kegiatan yang padat sedangkan yang berperan sebagai pengatur proses belajar mahasiswa adalah dirinya sendiri. Mahasiswa diberikan hak atas penentuan tujuan, sumber dan evaluasi belajarnya sendiri sehingga mereka perlu mengatur dan mendisiplinkan dirinya dalam mengembangkan kemampuan belajar atas kemauan sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dengan kemampuan *self regulated learning* yang baik akan membuat mahasiswa lebih cepat menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi, dapat merencanakan setiap tujuan dengan matang dan berusaha untuk mencapai tujuan yang telah dibuatnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self regulated learning* yang rendah cenderung mengalami kesulitan mengatur diri dalam proses pembelajaran, tidak berusaha untuk mencapai tujuan belajar, tidak membuat perencanaan dalam belajar, tidak fokus dalam kegiatan pembelajaran, kesulitan mengatur waktu untuk belajar dan kesulitan mengatur waktu kegiatan di kampus maupun di luar kampus sehingga dapat mendorong adanya demotivasi. Dengan demikian, regulasi diri pada hakikatnya memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa terutama pada kehidupan akademik, hal tersebut dikarenakan regulasi diri memiliki karakteristik proaktif membuat individu menjadi lebih terarah mencapai tujuan sehingga turut menjadi faktor peredam stress (Nurchayani & Prastuti, 2020). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Susanto dalam Setiawan (2020:5) yang menggambarkan bahwa *self regulated learning* merupakan siklus dari tindakan, tujuan yang ditetapkan dan hasil yang sudah dicapai.

Menurut Zamnah dalam Setiani, Santoso, & Kurjono (2018:24), indikator yang dapat digunakan sebagai skala pengukuran *self regulated learning* ialah inisiatif belajar; mendiagnosa kebutuhan belajar; menetapkan tujuan belajar; memonitor, mengatur dan mengontrol belajar; memandang kesulitan sebagai tantangan; memanfaatkan dan mencari

sumber yang relevan; memilih dan menetapkan strategi belajar yang tepat; mengevaluasi proses dan hasil belajar; konsep diri.

Menurut Zimmerman dalam Santrock (2007) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* terdapat beberapa aspek yang dapat diidentifikasi didalamnya:

1. Kognisi, adalah kemampuan individu dalam merencanakan serta mengatur dirinya dalam proses pembelajaran, menetapkan tujuan hingga melakukan evaluasi dalam aktivitas belajarnya.
2. Motivasi, adalah duatu pendorong dalam diri individu dan bermanfaat sebagai kebutuhan dasar untuk selalu melibatkan kemauan dalam mengerjakan aktivitas belajarnya.
3. Perilaku, adalah usaha pada diri individu untuk merencanakan proses belajar, mengatur diri dan menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar sehingga proses belajar dapat berjalan secara optimal.

3. *Self Efficacy*

Self efficacy diartikan juga sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dalam mengontrol motivasi, menyusun strategi, dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan dari situasi yang dihadapinya Sari (2018:11). Konsep *self efficacy* merupakan inti dari *social cognitive theory* yang diperkenalkan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman social dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Bandura dalam Dwiyanti (2020:14) menjelaskan bahwa “Efikasi diri sebagai hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan berdasarkan jenis pendidikan yang dijalannya.

Self efficacy menumbuhkan kepercayaan diri yang mendorong ketertarikan intrinsik dan kepuasan yang mendalam dari kegiatan yang dilakukan. Mereka menganggap tujuan yang telah mereka tetapkan sebagai tantangan dan mencoba bertahan sekuat tenaga dengan komitmen mereka. Ketika mereka mengalami kegagalan, mereka akan mengoreksi usaha mereka dan mengaitkan kegagalan dengan usaha yang kurang maksimal atau pengetahuan dan keterampilan yang kurang, sehingga menghasilkan peningkatan diri yang lebih baik. Sebaliknya, orang-orang yang merasa tidak yakin

dengan kemampuan diri akan menghindari tugas-tugas yang sulit, karena mereka menganggapnya sebagai bahaya bagi mereka sendiri. Mereka tidak memiliki aspirasi yang tinggi dan tidak berkomitmen untuk mencapai tujuan mereka. Ketika menghadapi tugas yang menantang, mereka lebih cenderung berpikir tentang kekurangan pribadi mereka, hambatan yang akan mereka hadapi, dan berbagai hasil negatif. Dalam menghadapi kesulitan, upaya mereka mengendur dan cepat menyerah. Mereka akan menganggap kinerja mereka sebagai kekurangan sehingga mereka mudah terkena stres dan depresi Bandura menjelaskan ada 4 sumber *self efficacy* pada diri individu, yaitu:

1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*)
2. Pengalaman orang lain (*vicarious experiences*)
3. Persuasi sosial (*social persuasion*)
4. Kondisi fisik dan emosional (*physiological and emotional states*)

Menurut Zajacova et al. dalam Khansa & Djamhoer (2020:836) menjelaskan bahwa terdapat empat dimensi untuk *academic self efficacy*, yaitu:

1. *Interaction at School*, berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk berinteraksi dengan pihak terkait di Perguruan Tinggi.
2. *Academic Performance Out of Class*, berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk tetap produktif walaupun diluar perkuliahan untuk memaksimalkan potensinya.
3. *Academic Performance in Class*, berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk aktif selama mengikuti kelas perkuliahan.
4. *Managing work, family, and school*, berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengatur pekerjaan, keluarga dan perkuliahan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey eksplanatori dengan pendekatan kuantitatif dimana penelitian ini dilakukan dengan meneliti pengaruh antara dua variabel atau lebih melalui pengujian hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2019, 2020 dan 2021 yang berjumlah 282 orang dengan teknik penentuan sampel *non probability sampling* tipe *sampling jenuh* sehingga semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner yang disebarakan melalui *google form*. Dalam teknik analisis data yang digunakan terdiri dari: 1) uji analisis instrumen meliputi uji validitas

dan reliabilitas, 2) uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas dan multikolinearitas, dan 3) uji hipotesis meliputi analisis regresi linear berganda, koefisien determinasi, sumbangan efektif, sumbangan relatif, uji t dan uji f.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi universitas siliwangi angkatan 2019, 2020 dan 2021, maka tempat dilaksanakannya penelitian ini yakni di lingkungan Universitas Siliwangi di Jl. Siliwangi No.24 Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Taskmalaya. Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari 2023 sampai dengan bulan Juli 2024

Pengaruh *Self Reguated Learning* Terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan kearah negatif antara *self regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Dilihat berdasarkan tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1 Hasil Uji T

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	132.156	6.793		19.456	<.001
	x1	-.269	.089	-.177	-3.037	.003
	x2	-.099	.040	-.143	-2.452	.015
a. Dependent Variable: y						

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 25 Peneliti, 2024

Hasil pengujian pada tabel 1 menghasilkan t hitung untuk menjawab hipotesis “terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap *academic burnout*” dengan kriteria pengambilan keputusan menunjukkan bahwa jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan nilai sig < 0.05 maka dapat dikatakan H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya bahwa masing-masing variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Dari tabel 1 t hitung sebesar (-3.037) dan t tabel yang didapat sebesar (-1.968) yang berarti t hitung $< t$ tabel dan nilai sig (0.003) $< level\ of\ significance$ (0.05) sehingga terdapat pengaruh yang signifikan *self regulated learning* terhadap *academic burnout*. Koefisien regresi B bernilai negatif sebesar (-0.269). Hal ini berarti terdapat peran negatif

self regulated learning terhadap *academic burnout* dimana semakin tinggi *self regulated learning* maka dapat menurunkan *academic burnout*. Hasil pengujian penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sholihah, Sahrani, & Hastuti (2019) mengungkapkan bahwa *self regulated learning* berpengaruh negatif terhadap emotional exhaustion yang merupakan salah satu dimensi dari *academic burnout*. Sama halnya seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Aprianti & Mashun (2023) yang menjelaskan bahwa self regulation learning memiliki hubungan negatif signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai koefisien -0,638 dengan nilai sig < 0,05 yang artinya bahwa semakin tinggi self regulation maka *academic burnout* yang dialami akan semakin rendah. Ayduk, et al (2000) juga menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mengurangi stress dan frustrasi serta dapat mempermudah strategi pemecahan masalah adalah regulasi diri.

Pengaruh Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan kearah negatif antara self efficacy dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Pada hasil pengujian tabel 1 juga menghasilkan t hitung untuk menjawab hipotesis “terdapat pengaruh antara *self efficacy* terhadap *academic burnout*” dengan kriteria pengambilan keputusan menunjukkan bahwa jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan nilai sig < 0.05 maka dapat dikatakan H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya bahwa masing-masing variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Pada tabel 1 diketahui bahwa t hitung sebesar (-2.452) dan t tabel yang didapat sebesar (-1.968) yang berarti t hitung < t tabel dan nilai sig (0.015) < level of significance (0.05) sehingga terdapat pengaruh yang signifikan *self efficacy* terhadap *academic burnout*. Koefisien regresi B bernilai negatif sebesar (-0.099). Hal ini berarti terdapat peran negatif *self efficacy* terhadap *academic burnout* dimana semakin tinggi *self efficacy* maka dapat menurunkan *academic burnout*. Hasil pengujian penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khansa & Djamhoer (2020) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* kearah yang negatif yang berarti bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa yang tinggi dapat menurunkan tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa. *Self*

efficacy yang tinggi menunjukkan kesungguhan dan keinginan yang kuat untuk maju, belajar, dan berprestasi.

Pengaruh *Self Reguated Learning* Dan *Self Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan yang signifikan dari *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa dilihat berdasarkan tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1057.035	2	528.518	7.472	<.001 ^b
	Residual	19734.567	279	70.733		
	Total	20791.603	281			
a. Dependent Variable: y						
b. Predictors: (Constant). x2. x1						

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 25 Peneliti, 2024

Hasil pengujian tersebut menghasilkan F hitung untuk menjawab hipotesis bahwa terdapat pengaruh antara *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* dengan kriteria pengambilan keputusan menunjukkan bahwa jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $sig < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka berdasarkan F hitung sebesar (7.472) dan F tabel yang didapat sebesar (3.028) yang berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $sig (0.001) < level\ of\ significance (0.05)$ sehingga *self regulated learning* dan *self efficacy* secara bersama-sama mempengaruhi *academic burnout*.

Untuk melihat besaran pengaruh langsung antara *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* dapat diketahui melalui tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi
X1	0,225	0,051	-0,177	-0,174
X2			-0,143	-0,140

Sumber: Hasil Olah Data SPSS 25 Peneliti, 2024

Adapun nilai koefisien determinasi (R^2) pada tabel 3 menunjukkan nilai 0,051 artinya besaran nilai pengaruh langsung antara *self regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* berkisar 5,1% sedangkan sisanya sebesar 94,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Untuk melihat besaran pengaruh dari masing-masing variabel menggunakan rumus (koefisien regresi x koefisien korelasi x 100%) sehingga berdasarkan olah data tabel 1 didapat sumbangan efektif dari variabel *self regulated learning* yakni sebesar 3,0798% dan sumbangan efektif dari variabel *self efficacy* yakni sebesar 2,002%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* dan *self efficacy* berpengaruh secara langsung dan signifikan kearah yang negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pendidikan ekonomi universitas siliwangi angkatan 2019, 2020 dan 2021. Pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat *academic burnout* mahasiswa berada pada tingkat yang tinggi sehingga adanya kecenderungan mahasiswa mengalami kelelahan akademik serta memiliki sikap tidak peduli pada tugas akademiknya sehingga menurunkan kualitas mental dan fisiknya turut membuat mahasiswa menjadi jenuh, bosan dan sulit berkonsentrasi yang dapat menyebabkan penurunan pencapaian akademiknya. Namun mahasiswa masih dapat mengontrol kondisi tersebut dengan regulasi diri pada tingkat yang tinggi yang dimilikinya sehingga memberikan pengaruh yang dapat mengurangi *academic burnout* melalui kemampuan mahasiswa dalam menetapkan tujuan, upaya mengatur diri hingga adanya motivasi sebagai fungsi dasar untuk mengontrol diri yang berkaitan dengan perasaan dan kompetensi yang dimiliki. Diketahui pula bahwa mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi memiliki *self efficacy* yang tinggi sehingga akan dapat menurunkan *academic burnout* yang dialaminya. Pengaruh *self efficacy* yang tinggi akan memiliki keyakinan tentang kemampuannya untuk memperlihatkan performa terbaik dan sikap mandiri untuk bertahan dalam pembelajaran. Meskipun demikian, *self efficacy* ini harus diimbangi dengan regulasi diri seperti strategi belajar dan kontrol diri dalam hal upaya pencapaian tujuan pembelajaran sehingga dapat memberikan dampak yang baik bagi prestasi akademik, penekanan stress dan kejenuhan belajar.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kemampuan *self regulated learning* dan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa tinggi. Akan tetapi, tingkat *academic burnout* yang dirasakan juga termasuk kedalam kategori tinggi, maka diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan *self regulated learning* dan *self efficacy* yang dimiliki sehingga secara otomatis menurunkan *academic burnout* yang dialami.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *academic burnout* mahasiswa pada kondisi yang tinggi namun mahasiswa masih dapat mengimbangi dan menyelesaikan studinya. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *academic burnout* di sarankan untuk memperdalam kajian *academic burnout* dengan faktor atau variabel lain yang diduga berperan dalam mempengaruhi *academic burnout* seperti jenis kelamin, waktu yang dihabiskan untuk belajar, dukungan sosial atau interaksi dengan teman sebaya.

DAFTAR REFERENSI

- Aprianti, K., & Mashun. (2023). Mengusut Aspek Regulasi Perilaku dalam Self Regulation Learning Untuk Mengurangi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5 (1), 4872-4880.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102. doi:<https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Ayduk, Menzoda-Denton, Mischel, Downey, Peake, & Rodriguez. (2000). Regulating The Interpersonal Self: Strategic Self-Regulation for Coing with Rejection Sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 776-792. doi:<http://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.776>
- Dwiyanti, C. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Belajar Terhadap Self Regulated Learning (SRL) dan Implikasinya Terhadap Kemampuan metakognitif pada Mata Pelajaran EKonomi*. Skripsi, Tasikmalaya.
- Hamidah, H. A., Santi, D. E., & Ananta, A. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Burnout pada Siswa.
- Jung, E.-S. (2013). The Influence of Regulatory Focus, Self-regulated Learning and Academic Burnout on Academic Achievement. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 13 (11), 5455-5464. doi:<http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.11.5455>

- Khaekal, M. F., H.Zubair, A. G., & Minarni. (2022). Resilience Academic Sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126-134. doi:10.56326/jpk.v2i2.1875
- Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan Academic Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834-839. doi:http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24457
- Kuriala, G. K. (2021). Acculturation Stress, Covid-19 Outbreak, and Academic Burnout on The Psychological Well-being of Asian Students. *Journal of Research Initiatives*, 5(3), 1-3.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Burnout. *Stress. Concepts, Cognition, Emotionan, and Behavior I*, 351-357. doi:10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3
- Muna, N. R. (2013). Efektivitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik Di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning. *Jurnal Holistik*, 14(2), 57-78.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *Psikovidya*, 24 (2), 94-101.
- Pintrich, P. R. (2000). Handbook of Self-Regulation. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. doi:doi:10.1016/B978-012109890-2/50043-3
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Level of Student Academic Burnout During the COVID-19 Pandemic. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI (Kediri)*, 8(2), 104-119. doi:https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Penada Media Group.
- Sari, K. W. (2018). *Hubungan Antara Self Efficacy dan Self Regulated Learning Dengan Hasil Belajar Sejarah Peserta Didik Kelas XI IPS SMA Negeri Ambulu Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi.
- Setiani, N., Santoso, B., & Kurjono. (2018). Self Regulated Learning and Achievement Motivation to Student Academic Procrastination. *Manajerial*, 3 (4), 12-38. Diambil kembali dari <http://ejournal.upi.edu/index.php/manajerial/>

- Setiawan, I. (2020). Penerapan Teknik Self Regulated Learning dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah MAN 1 Watansoppeng. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 1-12.
- Sholihah, D. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2019). Peran Self-Regulated Learning Terhadap Emotional Exhaustion Yang Dimediasi Oleh Student Engagement Pada Santri. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 423-432. doi:<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5949>
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa STIKES Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12 (2), 96-108. Diambil kembali dari <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/index>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Universitas Siliwangi. (2019). *Buku Pedoman Akademik 2019/2020 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi. Dipetik 12 20, 2022, dari <https://english.unsil.ac.id/wp-content/uploads/2021/09/Pedoman-Akademik-FKIP-Universitas-Siliwangi.pdf>
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112-119.