

***Resilience Academic* Sebagai Prediktor terhadap *Burnout Academic* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar**

Academic Resilience as a Predictor of Academic Saturation in Final Grade Students in Makassar

Muh. Fikri Khaekal*, Arie Gunawan H.Zubair, Minarni

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Email: fikrikhaekal46@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *resilience academic* dapat menjadi predictor terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan terhadap 432 Mahasiswa di kota Makassar. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur psikologi yaitu Skala *Academic Burnout* dari Anwar (2021) dan *Resilience Academic* dari Raodah (2021), kemudian kedua alat ukur tersebut dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan konteks penelitian. Penelitian ini dianalisis menggunakan metode regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *resilience academic* dapat menjadi predictor terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 27,6%.

Kata Kunci: *Academic Burnout, Resilience Academic, Mahasiswa Akhir*

Abstract

This study aims to determine academic resilience can be a predictor of academic burnout in final students in Makassar City. This research was conducted on 432 students in the city of Makassar. This study used two psychological measuring tools, namely the Academic Burnout Scale from Anwar (2021) and Academic Resilience from Raodah (2021), then the two measuring tools were modified by researchers according to the research context. This study was analyzed using a simple linear regression method. The results of the study show that academic resilience can be a predictor of academic burnout in final students in Makassar City, with a contribution value of 27.6%..

Keywords: *Academic Burnout, Resilience Academic, Final Student*

PENDAHULUAN

Siswoyo (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan individu yang intelektual, cerdas dalam berfikir, mampu berfikir kritis, cepat dan tepat terhadap tugas-tugas yang dihadapinya. Izzati, dkk (2008) menjelaskan bahwa mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai macam tuntutan akademik, sehingga mahasiswa dituntut untuk bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah diambilnya, serta mampu bertahan dan optimis dalam menghadapi situasi yang membuat dirinya tertekan.

Berdasarkan UU RI Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi, individu yang berada pada jenjang Pendidikan tinggi biasa disebut dengan mahasiswa. Berdasarkan Permendikti Nomor 44 Tahun 2015, menyatakan mahasiswa dapat menuntaskan studinya dalam kurun waktu 4 tahun dan maksimal 7 tahun. Salah satu syarat untuk kelulusan mahasiswa adalah skripsi.

Mahasiswa yang hendak mempunyai gelar strata 1 (S1) atau sarjana harus dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, hal ini sesuai dengan peraturan pemerintah republik indonesia nomor 60 tahun 1999 yang menyatakan bahwa ujian akhir program studi suatu program sarjana yakni melaksanakan ujian skripsi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Skripsi ialah karangan ilmiah dibuat oleh mahasiswa sebagai bagian dari akhir pendidikan akademisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz & Rahaedjo (2013) menemukan bahwa skripsi sebagai kewajiban mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dalam rangka memperoleh gelar sarjana S1, terkadang membuat mahasiswa merasakan tekanan secara psikologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan cenderung merasakan perasaan tegang, khawatir, jenuh, rendah diri dan kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsinya. Penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Azwar (2019) menemukan bahwa apabila permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Schaufeli dkk (2002) menjelaskan bahwa individu yang mengalami beberapa gejala yang digambarkan pada aspeknya masing-masing. (1) kelelahan, individu yang mengalami burnout akan mengalami kelelahan baik itu secara fisik maupun emosional. Kelelahan secara fisik ditandai dengan sakit kepala, mual-mual, diare, flu, dan insomnia. Sedangkan individu yang merasa kelelahan secara emosional ditandai dengan perasaan bosan, sedih, gelisah, tertekan dan terbebani oleh aktivitas akademik yang dihadapinya. (2) Dipersonalisasi, individu yang mengalami dipersonalisasi ditandai dengan perilaku sinisme, dimana individu akan memberikan jarak terhadap orang lain maupun tugas-tugasnya. (3) Penurunan kepercayaan akademik, individu yang mengalami penurunan kepercayaan akademik ditandai dengan kurang percaya diri akan kompetensi yang dimilikinya, tidak puas pada diri sendiri dan pekerjaannya.

Academic burnout dapat menimbulkan beberapa dampak apabila tidak segera diatasi yaitu manifestasi afektif seperti tertekan, sedih dan depresi; Manifestasi kognitif seperti putus asa, kekurangan energi dan perasaan tidak berdaya; Manifestasi fisik seperti psikosomatis, sulit tidur, dan serangan jantung; Manifestasi perilaku seperti menarik diri dari pekerjaan, ketidakhadiran dan menurunnya kinerja dalam mengerjakan sesuatu; dan Manifestasi motivasi seperti hilangnya minat, antusiasme dan gairah sehingga menyebabkan ketidakpuasan dan penarikan diri (Schufeli & Buunk, 2003).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 11 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di kota Makassar, peneliti menemukan adanya indikasi terjadinya *academic burnout*. Pada dimensi pertama yaitu *Exhaustion* (Kelelahan), dimana narasumber pertama dan ketiga mengatakan bahwa dirinya sangat lelah bahkan pernah mengangis ketika sedang mengerjakan skripsi, serta merasa tidak mampu untuk dapat menyelesaikannya. Sedangkan narasumber 4 dan 10 mengatakan bahwa terkadang ketika ia membuka laptop untuk mengerjakan skripsinya, ia merasa pusing dan tidak tau ingin mengerjakan apa, akibatnya ia kembali menutup laptop dan meninggalkan pekerjaannya.

Pada dimensi kedua yakni *Cynicism* (Sinisme), 4 narasumber mengatakan bahwa ketika ia sedang kelelahan dalam mengerjakan skripsinya atau sudah tidak tau ingin mengerjakan apa, mereka cenderung meninggalkan pekerjaannya untuk pergi memperbaiki pikirannya. Narasumber 4 dan 5 mengatakan, jika dirinya sudah merasa pusing atau bahkan sakit kepala tidak tau ingin mengerjakan apa, mereka akan pergi dan meninggalkan pekerjaannya. Sedangkan narasumber 7 mengatakan, dirinya merasa ingin menyerah dalam menyelesaikan skripsinya dan tidak mampu dalam menyelesaikannya.

Pada dimensi terakhir yakni *Reduced Self Efficacy*, rata-rata narasumber mengalami penurunan kepercayaan diri dalam mengerjakan skripsinya, hal ini dapat dilihat dari narasumber 5 & 6 mengatakan bahwa dirinya merasa tidak mampu dalam mengerjakan skripsinya, ditambah mereka tertekan ketika melihat banyak teman-temannya yang sudah seminar proposal sedangkan dirinya belum. Narasumber 1 dan 7 juga mengatakan bahwa dirinya merasa tidak mampu dalam mengerjakan skripsinya, dikarenakan mereka kesusahan untuk mencari literatur, bahkan tidak tau ingin menuliskan apa didalam skripsinya.

Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa narasumber memiliki *burnout akademik* yang bervariasi, hasil ini diperkuat oleh beberapa yakni Penelitian yang dilakukan oleh Alimah, Swasti & Ekowati (2016) pada 156 responden mahasiswa keperawatan di Purwokerto angkatan 2013 dan 2014, menunjukkan hasil yang bervariasi, responden angkatan 2013 rata-rata mengalami *burnout* ringan sebesar 51,9%, sedangkan pada angkatan 2014 rata-rata mengalami *burnout* sedang sebesar 64,6%. Penelitian lain yang menunjukkan bervariasinya *burnout* ditunjukkan pada penelitian Putri, Amalia & Sari (2021) pada 231 mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram, pada penelitian ini menunjukkan persentasi masing-masing dimensi *burnout* menunjukkan 45,9% mengalami *high exhaustion*, 56,3% mengalami *high cynicism*, dan 59,7% mengalami *low professional efficacy*.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto & Azwar (2020) menunjukkan bahwa mayoritas responden di Universitas Sangga Buana Bandung mengalami *academic burnout* sedang dan tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh banyaknya tuntutan akademik sehingga menyebabkan individu kekurangan waktu tidur, kelebihan aktifitas akademik, dan jumlah tugas yang sangat banyak. *Academic burnout* dapat menimbulkan beberapa dampak apabila tidak segera diatasi yaitu manifestasi afektif seperti tertekan, sedih dan depresi; Manifestasi kognitif seperti putus asa, kekurangan energi dan perasaan tidak

berdanya; Manifestasi fisik seperti psikosomatis, sulit tidur, dan serangan jantung; Manifestasi perilaku seperti menarik diri dari pekerjaan, ketidakhadiran dan menurunnya kinerja dalam mengerjakan sesuatu; dan Manifestasi motivasi seperti hilangnya minat, antusiasme dan gairah sehingga menyebabkan ketidakpuasan dan penarikan diri (Schufeli & Buunk, 2003).

Selain beberapa dampak yang disebutkan oleh schaufeli & Buunk (2003), *academic burnout* juga memiliki beberapa dampak yang lain yaitu; (1) menurunkan motivasi berprestasi, hal ini ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Yeni & Niswati (2012) bahwa *burnout* dapat mempengaruhi motivasi berprestasi, yang mana semakin tinggi *burnout* yang dimiliki individu, maka motivasi individu untuk berprestasi akan menurun. (2) Menurunkan kinerja individu, penelitian yang dilakukan oleh Hayati & Fitri (2018) menunjukkan bahwa *burnout* menurunkan kinerja individu, dimana individu yang memiliki *burnout* tinggi akan memiliki kinerja yang kurang baik. (3) menurunkan *academic self confidence*, penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Yosef & Herlina (2017) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *burnout* yang tinggi akan kurang percaya akan kemampuan akademik yang dimilikinya. (4) prokraktinasi akademik, penelitian yang dilakukan oleh Simbolon dan Simbolon (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic burnout* dengan prokraktinasi, sehingga mahasiswa yang memiliki *academic burnout* akan cenderung menunda-nunda untuk mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *academic burnout* yaitu rendahnya Resiliensi (Rediyanti & Susilawati, 2021; Lee, 2019; Maylani & Kusdiyanti, 2021), kurangnya dukungan sosial (Muflihah & Savira, 2021; Parama & Pande, 2018), *Academic Self Efficacy* (Wasito & Yoenanto, 2021), dukungan sosial (Fun, Kartikawati, Imelia dan Silvia, 2021), adanya konflik peran (Pangesti, 2012), faktor demografi seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan dan lain-lain (Gold & Roth, 1993).

Dari uraian literatur hasil penelitian yang dipaparkan, terdapat banyak faktor yang memengaruhi *burnout akademik*, salah satunya resiliensi. Cassidy (2016) menjelaskan bahwa Resiliensi Akademik merupakan salah satu karakteristik yang memungkinkan individu dalam mencapai keberhasilan akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi masalah, bertahan, mampu mengatasi stress, dan dapat berkembang ditengah-tengah kesulitan hidup (Connor & Davidson, 2003).

Dari uraian literatur hasil penelitian yang dipaparkan, terdapat banyak faktor yang memengaruhi *burnout akademik*, salah satunya resiliensi. Cassidy (2016) menjelaskan bahwa Resiliensi Akademik merupakan salah satu karakteristik yang memungkinkan individu dalam mencapai keberhasilan akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi masalah, bertahan, mampu mengatasi stress, dan dapat berkembang ditengah-tengah kesulitan hidup (Connor & Davidson, 2003). Sedangkan resiliensi dalam hal akademik disebut dengan *Resilience Akademik*, Martin & Marsh (2008) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi kegagalan, stres, dan tekanan akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Ashari & Salwah (2020) menjelaskan bahwa resiliensi akademik berpengaruh terhadap prestasi akademik yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang diraihinya. Penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2019) menemukan bahwa resiliensi akademik yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Maylani dan Kusdita (2021) menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh sebesar 7,1 % terhadap *burnout akademik*, hasil ini membuktikan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan memiliki *academic burnout* yang rendah, begitupun sebaliknya.

Academic Burnout

Burnout pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1997 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom *burnout*. Freudenberger merupakan seorang psikolog klinis di New York. Freudenberger menjelaskan bahwa *burnout* termasuk kedalam gejala kelelahan, pola pengabaian kebutuhan diri, bekerja dengan intensitas yang lama, merasa tertekan dan ditekan, dan keinginan untuk cepat dalam menyelesaikan pekerjaannya (Gold & Roth, 1993).

Maslach & Jackson (1981), mendefinisikan *burnout* sebagai sebuah sindrom yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu (1) kelelahan emosional, mengacu pada tuntutan stress akan menyebabkan individu merasa kewalahan dan kurang mampu memerikan diri pada tingkat psikologis yang baik. (2) depersonalisasi, merupakan sikap negatif yang berkembang dan akan menimbulkan perasaan sinis

terhadap orang lain. (3) penurunan prestasi, mengacu pada sikap individu yang cenderung melihat dirinya dengan negatif dan mengakibatkan ketidakpuasan terhadap prestasi. Lebih lanjut, Maslach menjelaskan bahwa *Burnout* merupakan salah satu bentuk stress psikis yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional (Maslach, Schufeli, & Leiter, 2001).

Schufeli, et.al (2002), mendefinisikan *academic burnout* sebagai perasaan lelah akibat tuntutan studi, bersikap sinis terhadap tugas-tugas, dan merasa tidak kompeten dalam menjalankan tugas-tugas akademiknya. Primita & Wulandari (2014) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi dimana individu dipenuhi rasa lelah, baik secara fisik, mental maupun emosional, penghargaan diri yang rendah, dan memiliki motivasi diri yang rendah. *Burnout* dalam bidang akademik disebut dengan *academic burnout*.

Resilience Academic

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat dalam menghadapi rintangan dan hambatan dalam kehidupan (Grotberg, 2004). Resiliensi dalam konteks akademik disebut dengan resiliensi akademik. Martin & Marsch (2008) menjelaskan resiliensi akademik fokus utamanya berkaitan dengan konteks pendidikan, dan diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dalam pengembangan pendidikan pelajar maupun mahasiswa.

Helton & Sminth (2004) mendefinisikan resiliensi akademik sebagai kemampuan individu dalam bertahan, bangkit dan menyesuaikan diri dalam kondisi sulit dalam bidang akademik. Cassidy (2016) menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu dalam meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan meskipun mengalami kesulitan. Lebih lanjut Cassidy menjelaskan bahwa resiliensi akademik merupakan salah satu karakter yang memungkinkan individu dalam mencapai keberhasilan akademik.

METODE PENELITIAN

Responden

Adapun jumlah responden didalam penelitian ini berjumlah 432 responden, dengan kriteria mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel non probability assidental.

Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur psikologi dengan model skala likert. Pertama Skala *Academic Burnout* dari Anwar (2019), skala ini terdiri atas 15 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.780. Kedua skala *Resilience Academic* dari Raodah (2021), skala ini terdiri atas 26 itema dengan nilai reliabilitas sebesar 0.886

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menguji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Ada dua uji asumsi yang akan dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Adapun analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Dalam penelitian ini ditemukan gambaran tentang responden variabel berdasarkan demografi, berikut hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Tingkatan *Academic Burnout*

Kriteria Statistik	Rentang Skor	Keterangan	N	Persentase
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$X > 51$	Sangat Tinggi	21	4.9%
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$43 < X \leq 51$	Tinggi	112	25.9%
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$35 < X \leq 43$	Sedang	143	33.1%
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$27 < X \leq 35$	Rendah	123	28.5%

$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$27 \leq X$	Sangat Rendah	33	7.6%
--	-------------	---------------	----	------

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui bahwa Kategori dengan jumlah subjek 21 orang untuk kategori ST, 112 orang untuk kategori T, 143 orang untuk kategori S, 123 orang untuk kategori R dan 33 orang untuk kategori SR.

Tabel 2. Deskriptif *academic burnout* berdasarkan demografi

No.	Demografi		Keterangan				
			SR	R	S	T	ST
1	Jenis kelamin	Laki-Laki	13	47	50	53	10
		Perempuan	20	76	93	59	11
2	Usia	21-23 Tahun	29	109	127	91	18
		24-27 Tahun	4	14	16	21	3
		UNIBOS	12	45	66	54	13
3	Asal Universitas	UIN	16	38	40	10	3
		UNM	1	13	9	9	1
		UNHAS	1	8	10	11	2
		Lainnya	3	19	18	28	2
4	Suku	Bugis	13	50	50	35	7
		Makassar	8	38	50	45	8
		Toraja	3	12	20	23	3
		Lainnya	9	23	23	9	3
5	Fakultas	Eksakta	20	70	91	78	15
		Non-Eksakta	13	53	52	34	6
		Semester 7	5	9	16	12	4
		Semester 8	18	85	96	76	14
6	Semester	Semester 9	2	15	12	13	1
		Semester 10	3	9	10	7	2
		Semester 11	4	3	4	0	0
		Semester 12	0	1	2	4	0
		Semester 13	0	0	3	0	0
		Semester 14	1	1	0	0	0

Ket: *SR= Sangat Rendah, R= Rendah, S= Sedang, T= Tinggi, ST= Sangat Tinggi

Tabel 3. Kategorisasi tingkatan *resilience academic*

Kriteria Statistik	Rentang Skor	Keterangan	N	Persentase
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$X > 114$	Sangat Tinggi	27	6.3%
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$101 < X \leq 114$	Tinggi	105	24.3%
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$89 < X \leq 101$	Sedang	159	36.8%
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$76 < X \leq 89$	Rendah	112	25.9%
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$76 \leq X$	Sangat Rendah	29	6.7%

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas, maka diketahui bahwa Kategori dengan jumlah subjek 30 orang untuk kategori ST, 118 orang untuk kategori T, 165 orang untuk kategori S, 112 orang untuk kategori R dan 34 orang untuk kategori SR.

Tabel 4. Deskriptif *resilience academic* berdasarkan demografi

No.	Demografi		Keterangan				
			SR	R	S	T	ST
1	Jenis kelamin	Laki-Laki	15	41	80	32	5
		Perempuan	14	71	79	73	22
2	Usia	21-23 Tahun	20	90	146	93	25
		24-27 Tahun	9	22	13	12	2
3	Asal Universitas	UNIBOS	9	46	77	42	16

4	Suku	UIN	3	17	41	38	8
		UNM	1	11	10	9	2
		UNHAS	3	14	9	6	0
		Lainnya	13	24	22	10	1
		Bugis	5	30	61	49	10
		Makassar	20	51	44	23	11
		Toraja	1	17	25	17	1
	Fakultas	Lainnya	3	14	29	16	5
		Eksakta	22	67	108	58	19
		Non-Eksakta	7	45	51	47	8
	Semester	Semester 7	8	14	13	9	2
		Semester 8	12	69	121	68	19
		Semester 9	6	14	11	11	1
		Semester 10	3	10	6	9	3
		Semester 11	0	4	4	3	0
		Semester 12	0	1	3	2	1
		Semester 13	0	0	1	1	1
Semester 14		0	0	0	2	0	

Ket: *SR= Sangat Rendah, R= Rendah, S= Sedang, T= Tinggi, ST= Sangat Tinggi

Ket: *SR= Sangat Rendah, R= Rendah, S= Sedang, T= Tinggi, ST= Sangat Tinggi

Tabel 5. *Resilience academic* sebagai predictor terhadap *academic burnout*

Variabel	R Square*	Kontribusi	F**	Sig.***	Keterangan
<i>Resilience Academic</i>	0.276	27,6%	0.164	<0.001	Signifikan

Ket:*R Square= koefisien determinan

**F= nilai ujian koefisien regresi secara stimultan

***Sig= nilai signifikan, p= < 0.05

Berdasarkan tabel diatas, hasil analissi menunjukkan bahwa diperoleh hasil *R Square Change* dengan nilai 0.292. hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *resilience academic* dapat menjadi prediktor terhadap mahasiswa akhir dengan nilai kontribusi sebesar 27,6%. Kemudian, nilai kontribusi yang diperoleh dari nilai F sebesar 0.164 dan nilai signifikan F sebesar 0.001, sehingga dapat dilihat bahwa nilai signifikan F lebih kecil dari taraf signifikan 5%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *Academic resilience* dapat menjadi prediktor terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar.

Tabel 6. Koefisien pengaruh *resilience academic* sebagai predictor terhadap *academic burnout*

Variabel	Constant*	B**	Nilai t	Nilai signifikan
<i>Resilience academic</i>	70.132	-0.330	-12.8	< .001

Tabel menunjukkan bahwa nilai konstanta dan koefisien dari variabel *resilience academic*. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 70.132. koefisien variabel *resilience academic* sebesar -0.330, dengan nilai t sebesar -12.7. nilai t tersebut memiliki nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikan yaitu 5%, sehingga diperoleh hasil yang signifikan. Arah pengaruh *resilience academic* negatif, hal ini menunjukkan bahwa apabila *resilience akademik* semakin rendah, maka semakin tinggi *academic burnout*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *resilience academic* dapat menjadi prediktor terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir, dengan arah pengaruh negative, hal ini menunjukkan bahwa skor *resilience akademik* semakin rendah, maka semakin tinggi skor *academic burnout*. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah akan membuat *akademik burnout* semakin tinggi, apabila *academic burnout* mahasiswa tinggi, maka akan berdampak pada aktivitas pembelajarannya, seperti mahasiswa akan malas dalam belajar, menurunnya motivasi dan prestasi dalam akademiknya (Muna, 2013). Sejalan dengan itu, Rad, et.al (2017) juga menjelaskan dampak apabila *academic burnout* yaitu individu akan memiliki minat yang rendah dalam

menyelesaikan tugasnya, rendahnya motivasi, dan kelelahan dikarenakan tuntutan-tuntutan akademik, perasaan tidak diinginkan dan merasa tidak efisien.

Schaufeli et.al (2002) juga menjelaskan dampak dari *academic burnout* berdasarkan dimensinya, pertama pada dimensi Exhaustion (Kelelahan), dimana mahasiswa yang merasakan *academic burnout* yang tinggi akan merasa lelah baik itu secara fisik, mental maupun emosional. Secara fisik mahasiswa akan merasa sakit kepala, flu, insomnia dan mual-mual. Sedangkan secara emosional mahasiswa akan merasa bahwa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya, merasa gagal dalam mengerjakan tugasnya.

Pada dimensi kedua yakni *cynicism* (Dipersonalisasi) Schaufeli et.al (2002) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan merasa sinis terhadap tugas maupun orang lain disekitarnya, akibatnya ia akan menarik diri atau bersikap acuh terhadap tuntutan akademiknya, dan mengurangi untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Dimensi terakhir yakni *reduced academic efficacy* (penurunan kepercayaan akademik) dimana mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan meragukan petensi akademik yang dimilikinya, merasa bahwa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan tuntutan akademik yang menjadi tanggung jawabnya, hal ini menyebabkan dirinya merasa tidak kompeten dalam mengerjakan tugas-tugasnya, merasa tidak mampu sehingga menurunkan kualitas dari pekerjaannya bahkan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat tingkat kebervariasian *academic burnout* pada mahasiswa akhir, mahasiswa akhir yang berada pada kategori *academic burnout* sangat rendah sebanyak 7,5%, pada kategori rendah sebanyak 28,8%, Sedang sebanyak 33,4%, tinggi sebanyak 22,9% dan sangat tinggi sebanyak 7,5%, hasil ini sesuai dengan penelitian Alimah, Swasti & Ekowati (2016); Amalia & Sari (2021) yang menunjukkan kebervariasian *academic burnout* pada mahasiswa Keperawatan Purwokerto dan Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram.

Kebervariasian *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni dukungan sosial, penelitian yang dilakukan oleh Muflihah dan Savira (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik akan memiliki *academic burnout* yang rendah, penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga juga dapat menurunkan *academic burnout* yang dimiliki mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Hoseinabadi, Kasirlou & Inanlou (2016) mengungkapkan bahwa self efficacy juga dapat mempengaruhi *academic burnout*, penelitian ini menunjukkan bahwa apabila mahasiswa memiliki self efficacy maka dapat meningkatkan minat mahasiswa terhadap penerjaan tugas, lebih percaya diri, sabar, optimis, pantang menyerah, dan memiliki motivasi untuk belajar.

Faktor berikutnya yang mempengaruhi *academic burnout* adalah *resilience academic* sebagaimana yang disebutkan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Rediyanti & Susilawati, 2021; Lee, 2019; Maylani & Kusdiyanti, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Hobfoll (2002) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu untuk menghadapi berbagai tantangan dengan percaya diri dan mampu untuk bangkit ketika menghadapi keterpurukan.

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata mahasiswa akhir dikota makassar berada pada kategori *academic burnout* sedang yakni sebesar 33,4%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanto dan Azwar (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas respondennya berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang menyebabkan waktu jam tidur yang kurang, aktifitas akademik yang banyak, dan tuntutan tugas yang berlebih.

Sejalan dengan hal tersebut, Lee (2019) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi dapat menurunkan *academic resilience*, sedangkan tingkat resiliensi yang rendah dapat meningkatkan *academic burnout*. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi (resilien) maka akan mampu untuk mengatsi stress yang dialaminya dengan efektif, sehingga mampu untuk menjaga kinerja akademik dan meningkatkan efektifitas pembelajaran yang dikerjakannya. Penelitian yang dilakukan oleh Oyoo (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang resilien akan dapat mengubah sebuah tantangn menjadi sebuah kesempatan yang bermanfaat untuk dirinya, hal ini disebabkan aspek-aspek didalam resiliensi membuat mahasiswa lebih percaya diri akan dirinya dan tetap tenang dalam mencapai tujuan akademisnya, penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi maka burnout akademik yang dirasakannya akan rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai *resilience academic* sebagai predictor terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar, sehingga dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil analisis, didapatkan bahwa *resilience academic* sebagai predictor terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar, dengan nilai kontribusi sebesar 27.6%, dengan arah pengaruh negatif, hal ini menunjukkan apabila *resilience academic* semakin rendah, maka semakin tinggi *academic burnout*.

Bagi teman-teman mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi diharapkan agar tidak cepat menyerah dalam mengerjakan skripsinya, pertahankan semangat dan tingkatkan resiliensinya dalam menghadapi tekanan skripsi maupun ketika bimbingan dengan pembimbing. Penelitian ini juga diharapkan agar teman-teman mahasiswa akhir dapat mengatasi tekanan-tekanan akademik yang dirasakan sehingga mampu bangkit kembali untuk menyelesaikan tanggung jawabnya. Selama peneliti melakukan penelitian, peneliti masih sedikit menemukan literatur-literatur terkait *resilience academic* dan *academic burnout*, jadi untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan memperbanyak literatur yang ingin digunakan, dan juga peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari hubungan atau keterkaitan variable *academic burnout* dengan variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, S., Swasti, K. G., & Ekowati, W. (2016). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141.
- Anwar, D. R. (2021). *Perbandingan Academic Engagement Sebagai Prediktor Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Jenis Kelamin Di Kota Makassar (Skripsi)*. Universitas Bosowa, Makassar, Indonesia.
- Ashari, N., & Salwah. (2020). Pengaruh Resiliensi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Matematika : Pedagogy*, 5(1), 1-8.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self Esteem, dan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491-498.
- Aziz, A. & Raharjo, P. (2013). Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012 (skripsi). Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cassidy, S. (2016). *The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure*. *Frontiers in psychology*, 7, 1787.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina (2017). Hubungan Antara Academic Self Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14-27.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran Bentuk Social Support Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas “X” Bandung. *Mediapsi*, Vol.7(1),17-26.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout The Professional Health Solution*. London: Falmer Press.
- Grotberg, H. (2004). Children and Caregivers : the role of resilience. *Journal of International Council of Psychological (ICP) Convention*, China.
- Hayati, I., & Fitria, S. (2018). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan. *Intiqad*, 10(1), 50-66.
- Helton, L. R., & Smith, M. K. (2004). *Mental Health Practice With Children And Youth: A Strengths And Well-Being Model*. Haworth Social Work Practice Press.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. 6 (4),307-324. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.6.4.307>
- Hosinabadi-farahani, Kasirlou, & Inanlou (2016). Academic Burnout: A Descriptive analytical Study of Dimensions and Contributing Factors in Nursing Student. *Austin Journal of Nursing & Health Care*, 3(2), 1033.

- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71-82.
- Izzati, R., Suardiman, S., Ayriza, Y., Purwandar., Hiryanto., & Kusmaryani. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : UNY Press.
- Lee, E. (2019). Effect of Resilience on Academic Burnout of Nursiing Student. *Journal of The Korea Academic Indusstial Cooperation*, 20(6), 178-187.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, 46(1), 53-83.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal Of Occupational Behavior*, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Riview Of Psychologi*, 52, 397-422.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Riview Of Psychologi*, 52, 397-422.
- Maylani, P., & Kusdiyanti, S. (2021). Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mhasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 374-380.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201-211.
- Muna, N. R. (2013). Efektivitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Beajar Siswa di SMA Insan Cendikia Sekarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*, -14(2),57-78.
- Oyoo, S. (2018). Academic Resilience as a Predictor of Academic Burnout among Form Four Students in Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 187-200.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Burnout pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto. *Psychoidea*, 12(1), 10-19.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Antara Burnout Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Prosiding Saintek*, 3, 282-292.
- 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 Nedicac Naissensis*, 34(4), 311-319.
- Raodah, S. (2021). *Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Di Masa Pandemi (Skripsi)*. Universitas Bosowa, Makassar, Indonesia.
- Redityani, N., & Susilawati, L. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86-94.
- Schufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job Demands, Job Resources, and Their Relationship With Burnout and Engagement: A Multi Sample Study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
- Schufeli, W. B., & Buunk, A. B. (2003). Burnout: An Overview Of 25 Yeaars Of Research And Theorizing Of Work And Health Psychology, 383-425.
- Schufeli, W. B., & Hu, Q. (2009). The Factorial Validity of The Maslach Burnout Inventory Student Survey in China. *Psychological Reports*, 105, 394-408.
- Schufeli, W. B., Martinez, I. M., Pianto, A. M., Salanova, M., & Bekker, a. B. (2002). Vurnout And Engagement In University Student – A Cross National Study. *Journal Of Cross Cultural Psychology*.33(5),464-481.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021) Hubungan Academic Burnout Dengan Prokraktinasi Akademik Pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, Vol.12(2), 96-108.
- Siswoyo, Dwi dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers
- Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). Analisis tingkat kelelahan pembelajaran daring dalam masa COVID-19 dari aspek beban kerja mental: Studi kasus pada mahasiswa Universitas Sangga Buana. *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, 13(2), 102–112.
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletan Riset Psikolgi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 112-119.
- Yeni & Niswati, I. (2012). Pengaruh Burnout Terhadap Motivasi Berprestasi Dalam Bekerja Sales. *Psibernetika*, 5(2), 33-45.