



**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP *BURNOUT*  
DAN PERBEDAANNYA BERDASARKAN GENDER  
(STUDI EMPIRIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI)**

**Sarah Ulfa**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta, Indonesia

[sarahulfarha@gmail.com](mailto:sarahulfarha@gmail.com)

**Melani Aprianti\***

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta, Indonesia

[melani.aprianti@mercubuana.ac.id](mailto:melani.aprianti@mercubuana.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to provide empirical evidence about the effects of Self Efficacy on Burnout. This study also wants to prove the difference level of Burnout based on Gender. The research data is the primary data that are obtained through the distribution of questionnaires to the respondents. The respondents were selected by using disproportionate stratified random sampling method. This study uses a quantitative method with 212 respondents which are students of faculty of psychology in X University Jakarta. Hypothesis testing using simple regression test and independent sample T test. The results revealed that Self Efficacy have positive effect on Burnout. Differences in burnout based on gender can not be proven through the results of this study.*

**Keywords:** *Self Efficacy, Burnout, Gender.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris tentang pengaruh Efikasi Diri terhadap *Burnout*. Penelitian ini juga ingin membuktikan perbedaan tingkat *Burnout* berdasarkan gender. Data penelitian adalah data primer yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Para responden dipilih dengan menggunakan metode stratified random sampling tidak proporsional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 212 responden yang merupakan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di fakultas Psikologi di Universitas X Jakarta. Pengujian hipotesis menggunakan uji regresi sederhana dan uji T sampel independen. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa Efikasi Diri memiliki pengaruh terhadap *Burnout*. Perbedaan *Burnout* berdasarkan jenis kelamin tidak dapat dibuktikan melalui hasil penelitian ini.

**Kata kunci:** *Efikasi Diri, Burnout, Gender.*

---

\* Corresponding Author

## PENDAHULUAN

Munculnya fenomena peningkatan jumlah individu yang ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan dikarenakan menyebarnya persepsi dimasyarakat bahwa lulusan S1 pada umumnya memiliki taraf yang lebih tinggi dalam hal jenjang karir maupun ekonomi, sehingga membuat tidak sedikit orang yang ikut serta mengambil bangku perkuliahan demi menghadapi situasi dan perubahan yang muncul dalam hidupnya (Nasa dan Sharma, 2014). Akan tetapi, beberapa orang juga harus menjalani kuliah sambil bekerja demi memenuhi kebutuhannya.

Kondisi ini akan menghasilkan tekanan berlebih yang membuat individu sulit untuk melakukan perannya dengan baik sebagai karyawan sekaligus mahasiswa dalam satu waktu, sehingga menimbulkan ketidakseimbangan akibat terbatasnya sumber daya dan tanggung jawab individu yang kian meningkat (Ilic, Khamisa, Oldenburg dan Peltzer, 2015). Pada situasi tertentu, saat kesulitan atau penderitaan tidak dapat dihindari, individu yang memiliki ketahanan diri dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka ( Syaiful dan Haztika, 2018). Sebaliknya, bila tidak mengatasi, masalah yang membebani ini beresiko menimbulkan *Burnout*.

Maslach and Leiter dalam Wardani dan Firmansyah (2019) menyebutkan bahwa burn out adalah keadaan psikologis yang merupakan respon akibat stress kronis yang berkepanjangan. Burn out ditandai dengan kelelahan yang ekstrim, merasa sinis terhadap tugas, merasa tidak mampu dan tidak berhasil. Hasil penelitian Wardani dan Firmansyah (2019)

menunjukkan bahwa *burnout* dapat membuat persepsi seseorang terhadap keseimbangan hidup dan kerja berkurang. *Burnout* dapat muncul dalam bentuk kelelahan fisik, mental dan emosi yang berat. Proses psikobiologis terlibat ketika seseorang mengalami burn out yang muncul dalam bentuk symptom fisik seperti kehilangan fokus, keluhan nyeri dan rentan terhadap sakit (Wardani dan Firmansyah, 2019).

Jackson dan Maslach dalam Canadas, Fuente, Garcia, Luis dan Vargas (2013) menggambarkan *Burnout* sebagai hasil dari stres kronis yang berhubungan dengan pekerjaan. *Burnout* terdiri atas tiga komponen atau dimensi, yaitu emotional exhaustion (kelelahan emosi), depersonalization (depersonalisasi), dan reduced personal accomplishment (penurunan prestasi individu). Kelelahan emosi mengacu pada beban fisik dan emosional yang dihasilkan dari kondisi pekerjaan individu.

Leiter, Maslach dan Schaufeli (2009) menyatakan *Burnout* pada pekerja muncul sebagai konsep penting pada tahun 1970-an. Hal itu mengungkap sesuatu yang sangat kritis tentang pengalaman orang-orang dengan pekerjaannya. *Burnout* telah menjadi konsep yang nyata terjadi di antara individu masa kini. Sejak awal, *Burnout* telah mendapat pengakuan bersama sebagai masalah sosial yang layak mendapat perhatian lebih lanjut untuk melakukan perbaikan. Karena pengakuan ini telah menyebar ke berbagai negara lain di luar Amerika, *Burnout* telah menjadi fenomena global yang penting. Hal ini telah menginspirasi peneliti untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang apa itu *Burnout* dan mengapa

*Burnout* bisa terjadi. Peneliti juga tertarik untuk mencari tahu perbedaan *Burnout* berdasarkan gender.

*Burnout* menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2009) merupakan sindrom dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kurangnya pencapaian personal yang terjadi akibat jangka panjang dari stres dan emosi yang akut pada individu. Pada dasarnya stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari, akan tetapi stres yang berlebihan dapat berakibat fatal hingga menyebabkan penyakit yang beragam seperti penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, migrain, sakit maag, dan ataupun ketidaknyamanan yang tidak diinginkan lainnya (Jankome, Mangori dan Ritacco, 2013). Pada mahasiswa yang sambil bekerja, hal ini tentunya tidak bisa dibiarkan berkepanjangan dan harus segera di tangani karena dapat menyebabkan individu kehilangan semangat dan tidak produktif dalam menyelesaikan tugas perkuliahan maupun pekerjaannya. Individu memerlukan strategi untuk menanggulangi ataupun mengurangi dampak stress tersebut. Dengan adanya Efikasi Diri, memungkinkan individu untuk mengelola stres dalam kehidupan mereka.

Seorang karyawan sekaligus mahasiswa sangat memerlukan keyakinan akan Efikasi Diri karena dapat memengaruhinya dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya dalam lingkungan kerja maupun diperkuliahannya. Menurut Bandura (1994), Efikasi Diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan tingkat kinerja tertentu sehingga

berpengaruh terhadap peristiwa yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka. Efikasi diri menentukan bagaimana seseorang merasakan, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku. Keyakinan tersebut kemudian menghasilkan efek beragam melalui empat proses besar, yaitu proses kognitif, motivasi, afektif dan seleksi.

Pada mahasiswa yang sambil bekerja, hal ini tentunya tidak bisa dibiarkan berkepanjangan dan harus segera di tangani karena dapat menyebabkan individu kehilangan semangat dan tidak produktif dalam menyelesaikan tugas perkuliahan maupun pekerjaannya. Individu memerlukan strategi untuk menanggulangi ataupun mengurangi dampak stress yang ditimbulkan dari menjalani dua peran sekaligus. Dengan adanya Efikasi Diri, memungkinkan individu untuk mengelola stres dalam kehidupan mereka.

Menurut Bandura (1994), Efikasi Diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan tingkat kinerja tertentu sehingga berpengaruh terhadap peristiwa yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka. Seorang karyawan sekaligus mahasiswa sangat memerlukan keyakinan akan Efikasi Diri karena dapat memengaruhinya dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya dalam lingkungan kerja maupun diperkuliahannya. Efikasi Diri yang tinggi dapat membantu karyawan sekaligus mahasiswa dalam mengatasi berbagai tekanan dan hambatan yang ditemui ditempat kerja maupun diperkuliahan sehingga dapat memperkecil stres bahkan dapat mencegah timbulnya *Burnout*.

Peneliti tertarik untuk meneliti kembali guna melihat pengaruh Efikasi Diri terhadap *Burnout* pada karyawan yang juga menjalani peran sebagai mahasiswa, karena penelitian terdahulu hanya meneliti subjek yang memiliki satu peran saja, seperti dokter, perawat, guru, dan lain lain. Peneliti juga ingin memperdalam hasil penelitian dengan melihat perbedaan bagaimana *Burnout* pada laki laki dan perempuan. Jenis kelamin (gender) merupakan karakteristik yang berhubungan dengan *Burnout* pada individu. Menurut Sihotang dalam Lina dan Kusuma (2017), pada dasarnya *Burnout* dapat dialami oleh semua orang termasuk laki laki maupun perempuan. Hal ini disebabkan karena setiap orang tentunya mengalami tekanan pada setiap aktivitas atau kegiatan dikehidupan yang dijalannya. Umumnya laki laki lebih cenderung untuk mengalami *Burnout* dibandingkan dengan perempuan. Penyebabnya karena laki laki lebih mengalami tekanan pada sesuatu hal yang mutlak seperti keharusan bekerja untuk menghidupi keluarga dan mencari nafkah. Sedangkan pada perempuan tidak terdapat tuntutan seperti yang dialami oleh laki laki (Gibson dalam Lina dan Kusuma, 2017). Oleh sebab itu perlunya penelitian lebih lanjut yang menjelaskan terkait *Burnout* pada perbedaan jenis kelamin (gender).

Namun, penelitian sebelumnya pada *Burnout* ditinjau dari gender menunjukkan hasil yang berbeda-beda seperti penelitian Lina dan Kusuma (2017) yang menyatakan tidak ada perbedaan *Burnout* antara laki laki dan perempuan. Begitu juga hasil penelitian Larasati dan Paramita (2012) yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat *Burnout* pada

guru perempuan dan laki-laki di SDN inklusi. Sedangkan pada penelitian lain menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan *Burnout* pada laki laki dan perempuan, seperti pada penelitian Jatmiko (2016) yang menyatakan bahwa *Burnout* pada laki laki lebih tinggi dibandingkan pada perempuan. Dan penelitian Heidari (2013) yang menyatakan *Burnout* pada atlet perempuan secara signifikan lebih tinggi dari pada atlet laki-laki. Melihat perbedaan hasil penelitian diatas, membuat peneliti selain tertarik untuk melihat dampak self efficacy terhadap burn out dari individu yang memiliki dua peran sekaligus yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja, peneliti juga tertarik untuk mendalami lebih lanjut mengenai perbedaan *burnout* pada pria dan wanita.

### ***Burnout***

Maslach dalam Sundari dan Mubarak (2016) menyatakan *Burnout* adalah hasil dari tekanan emosional yang berulang dan konstan yang dilibatkan dengan hubungan antar personal dalam periode waktu tertentu. Leiter, Maslach dan Schaufeli (2009) menjelaskan *Burnout* sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri. Hal ini dapat terjadi diantara individu yang bekerja dengan orang lain dengan mengharuskannya terlibat pada situasi emosional. *Burnout* berkembang sebagai akibat dari stres kronis, ketika individu merasa persyaratan pekerjaan dan kemampuan yang dimilikinya tidak cocok / sesuai (Benight, Cieslak, Luszczynska, Rogala, Shoji, dan Smoktunowicz, 2015).

### **Efikasi Diri**

Efikasi Diri menurut Bandura dalam Dewi (2017) merupakan kemampuan individu dalam pengaturan dirinya. Efikasi Diri digambarkan sebagai kemampuan individu dalam mengorganisasi serta implementasi dari tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi Diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi cara seorang individu berurusan dengan tekanan. Efikasi Diri seseorang dalam menjalani kegiatan tertentu dapat mempengaruhi tingkat upaya dan kinerja pribadinya. Dengan kata lain, Efikasi Diri memengaruhi motivasi dan memperkuat keyakinannya. Orang-orang dengan tingkat Efikasi Diri yang tinggi cenderung lebih sukses ketika menghadapi tantangan (Alidosti, dkk., 2016). Menurut Bandura (1994), Efikasi Diri terdiri atas tiga dimensi, yaitu Tingkat (Level), Keluasan (Generality), dan Kekuatan (Strength).

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Timotius (2017) adalah penelitian yang dilakukan demi mendapatkan fakta atau data untuk digunakan sebagai kepastian dan kecermatan jawaban pada pertanyaan dalam penelitian dengan menggunakan logika deduktif. Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bertujuan untuk menjelaskan pengaruh antar variabel dan juga membuktikan perbedaan tingkat *Burnout* berdasarkan jenis kelamin melalui pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini menjelaskan ada tidaknya pengaruh antara Efikasi Diri dengan *Burnout* dan ada tidaknya

perbedaan *Burnout* antara mahasiswa dan mahasiswi fakultas Psikologi Universitas X yang kuliah sambil bekerja.

### **Participants**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas X yang kuliah sambil bekerja sejumlah 277 orang yang terdiri dari 76 laki-laki dan 201 perempuan. Karena jumlah laki laki terlalu sedikit bila dibandingkan dengan jumlah perempuan. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 76 mahasiswa dan 134 mahasiswi.

### **Tehnik Sampling**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *disproportionate stratified random sampling* yang merupakan pengembangan dari teknik *Stratified Random Sampling*. Teknik ini digunakan untuk menentukan jumlah sampel dengan populasi berstrata yang dapat disesuaikan.

### **Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan Skala Efikasi Diri yang dibuat oleh Khairunnisa (2017) berdasarkan teori Albert Bandura (1994) dengan dimensi Tingkat (Level), Keluasan (*Generality*), dan Kekuatan (*Strength*) yang berjumlah 18 item, dengan reliabilitas sebesar 0,882 dan validitas berkisar antara 0,338 sampai dengan 0,723. Dan Skala MBI – *Maslach Burnout Inventory* yang dibuat oleh Rahmaputri (2017) berdasarkan teori Maslach (1996) dengan dimensi *Emotional Exhaustion* (Kelelahan Emosi), *Depersonalization* (Depersonalisasi), Dan *Reduced Personal Accomplishment* (Penurunan Prestasi



Individu) yang terdiri dari 27 item. Dengan reliabilitas sebesar 0,922 dan validitas berkisar antara 0,357 sampai dengan 0,755.

### **Variabel**

Variabel bebas (*Independent Variable*) dalam penelitian ini adalah Efikasi Diri dan Variabel terikat (*Dependent Variable*) dalam penelitian ini adalah *Burnout*.

### **Definisi Konseptual Variabel Penelitian**

Efikasi Diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan tingkat kinerja tertentu sehingga berpengaruh terhadap peristiwa yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka (Bandura 1994).

*Burnout* adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan mengurangi pencapaian pribadi yang dapat terjadi di antara individu yang bekerja dengan orang dalam kapasitas tertentu (Maslach, Schaufeli dan Leiter, 2009).

### **Definisi Operasional Variabel Penelitian Efikasi Diri**

Keyakinan diri mahasiswa fakultas psikologi Universitas X yang kuliah sambil bekerja dan mahasiswa mengenai kemampuannya dalam menjalani dua peran sekaligus yang dilihat dari skor dimensi Tingkat (*Level*), Keluasan (*Generality*) dan Kekuatan (*Strength*).

### **Burnout**

Kondisi mahasiswa yang merasa terpecah habis dan kehilangan energi psikis maupun fisik. Hal tersebut disebabkan oleh situasi yang tidak sesuai atau tidak mendukung dengan kebutuhan

dan harapan mahasiswa yaitu menjalani dua peran sebagai mahasiswa sekaligus karyawan. Pada umumnya, *Burnout* cenderung diakibatkan oleh kelelahan emosional, fisik dan mental yang intens yang dilihat dari skor dimensi Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*), Depersonalisasi (*Depersonalization*) dan Penurunan penghargaan terhadap diri (*Reduced Personal Accomplishment*).

### **Analisa Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis Regresi untuk melihat pengaruh antar variabel dan Uji T untuk melihat perbedaan tingkat *Burnout* berdasarkan Gender. Teknik regresi linier sederhana dan Uji independent sample T test.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Subjek pada penelitian merupakan mahasiswa aktif fakultas Psikologi Universitas X yang kuliah sambil bekerja dengan jumlah 212 orang, dengan rincian sebagai berikut :

Tabel. 1

Gambaran Umum Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Laki Laki	76	35.8
Perempuan	136	64.2
Total	212	100.0

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa dari total 212 sampel yang diambil peneliti pada mahasiswa aktif fakultas Psikologi Universitas X, yaitu laki-laki sejumlah 76 orang (35,8%) dan perempuan sejumlah 136 orang (64,2%).

### **Uji Asumsi Klasik**

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test SPSS 20.0 for*

windows. Data dikatakan normal apabila memiliki nilai sigfikansi  $p > 0,05$ . Berdasarkan hasil *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai  $p$  untuk skala *Burnout* sebesar  $0,478$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti data normal, dan nilai  $p$  untuk skala Efikasi Diri sebesar  $0,056$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti data normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan pada 212 responden memberikan nilai  $F$  sebesar  $83,140$  dan sig yaitu  $0,000$  ( $p < 0,01$ ) untuk variabel Efikasi Diri dan *Burnout*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data tersebut linier.

Perhitungan uji Glejser menunjukkan hasil distribusi data tidak membentuk pola apapun dan tersebar. Serta nilai signifikansi variable Efikasi Diri ( $0,628$ ) memiliki nilai signifikansi nilai  $p > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heterosedaktisitas.

Sedangkan, hasil dari 212 responden yang dianalisa, didapatkan nilai *Levene statistic*  $1,336$  dan nilai sig  $0,140$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti data pada penelitian ini berasal dari populasi yang sama dan memiliki varians yang homogen.

### Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang dirumuskan dan harus diuji kebenarannya secara empirik. Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis pertama. Sedangkan untuk menguji hipotesis kedua menggunakan Uji independent sample T test. Penjelasan tentang hasil uji hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut.

### Uji Regresi

Pengujian hipotesis ini berdasarkan uji statistik ( $H_0$  ditolak, jika  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel) dan berdasarkan signifikansi ( $H_0$  ditolak jika signifikansi  $<$   $0,05$ ). Hasil  $t$  hitung  $X$  (Efikasi Diri) terhadap  $Y$  (*Burnout*) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 2

#### Uji Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	103.584	5.305		19.525 .000
	TOTAL_SE	-.905	.099	-.534	-9.149 .000

a. Dependent Variable: TOTAL\_BO

Berdasarkan tabel di atas, nilai  $t$  hitung untuk variabel Efikasi Diri adalah sebesar  $-9,149$  dengan menggunakan ketentuan  $df$  (degree of freedom) =  $n-k$ , maka  $df = 212-2= 210$ , ( $n$  adalah jumlah responden penelitian dan  $k$  adalah jumlah variabel penelitian) sehingga diperoleh nilai  $t$  tabel =  $1,652$ . Dari hasil perbandingan  $t$  hitung  $-9,149 >$   $t$  tabel  $1,652$ , dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak sementara  $H_1$  diterima. Signifikansi pada uji  $t$  variabel Efikasi Diri sebesar  $0,000 <$   $0,05$ . Dengan demikian, Efikasi Diri berpengaruh terhadap *Burnout*.

Nilai koefisien regresi variable Efikasi Diri adalah  $-0,905$  artinya setiap kenaikan nilai Efikasi Diri sebesar satu satuan akan menyebabkan penurunan nilai *Burnout* sebesar  $0,905$ . Menurut Nisfiannoor (2009), Koefisien bernilai negatif menandakan adanya hubungan tidak searah (terbalik) antara Efikasi Diri terhadap *Burnout* yang artinya bila Efikasi Diri naik maka *Burnout* turun atau sebaliknya bila Efikasi Diri Turun maka *Burnout* naik.

Tabel. 3

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.534 <sup>a</sup>	.285	.282	7.995

a. Predictors: (Constant), TOTAL\_SE

b. Dependent Variable: TOTAL\_BO

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai R Square (R<sup>2</sup>) sebesar 0,285. Nilai ini dapat diinterpretasikan sebagai persentase pengaruh variabel Efikasi Diri terhadap variabel *Burnout* sebesar 28,5%, sedangkan 71,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel. 4

## Uji Beda

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
TOTAL_BO	Equal variances assumed	.782	-.375	1.354	-3.044
	Equal variances not assumed	.782	-.375	1.357	-3.055

Berdasarkan data di atas, nilai Sig (2 tailed) atau p value sebesar 0,782 > 0,05 maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>1</sub> ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan *Burnout* antara mahasiswa dan mahasiswi fakultas Psikologi Universitas X yang kuliah sambil bekerja.

## PEMBAHASAN

### *Pengaruh Efikasi Diri terhadap Burnout*

Maslach, Schaufeli dan Leiter (2009) menyebutkan bahwa akibat jangka panjang dari stres yang akut pada individu menyebabkan terjadinya burn out. Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, hal ini juga dialami dan tentunya dapat menyebabkan individu kehilangan semangat dan tidak produktif dalam menyelesaikan tugas perkuliahan maupun pekerjaannya. Individu

memerlukan strategi untuk menanggulangi ataupun mengurangi dampak stress tersebut. Dengan adanya Efikasi Diri, memungkinkan individu untuk mengelola stres dalam kehidupan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Efikasi Diri berpengaruh terhadap *Burnout*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang sebelumnya telah dikemukakan, yaitu Efikasi Diri berpengaruh terhadap *Burnout* pada mahasiswa fakultas Psikologi di Universitas X. Pada penelitian ini pengaruh Efikasi Diri terhadap *Burnout* sebesar 0,285 menunjukkan adanya pengaruh antara Efikasi Diri terhadap *Burnout*. Nilai t hitung -9,149 lebih besar dari pada nilai t tabel 1,652 dan signifikansi pada uji t variabel Efikasi Diri sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima sehingga dapat disimpulkan Efikasi Diri berpengaruh terhadap *Burnout* sebesar 28,5% dan korelasinya bersifat negatif. Nilai negatif menandakan adanya hubungan negatif antara Efikasi Diri (X) terhadap *Burnout* (Y) yang artinya bila Efikasi Diri naik maka *Burnout* turun atau sebaliknya bila Efikasi Diri Turun maka *Burnout* naik.

Hal ini dapat terjadi karena Efikasi Diri menentukan bagaimana seseorang merasakan, berpikir, memotivasi diri dan berperilaku sehingga dapat mempengaruhi tingkat *Burnout* Individu. Dengan adanya Efikasi Diri, membuat individu menganggap tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Mereka menetapkan tujuan dan memiliki komitmen yang kuat, serta meningkatkan dan mempertahankan upaya mereka dalam menghadapi



kegagalan. Mereka dapat pulih dengan cepat setelah mengalami kegagalan atau kemunduran karena menganggap kegagalannya dikarenakan usaha yang tidak mencukupi, atau pengetahuan dan keterampilan mereka yang kurang memadai. Pandangan seperti itulah yang akhirnya menghasilkan pencapaian pribadi, mengurangi stres dan menurunkan kerentanan terhadap depresi (Bandura dalam Dewi, 2017). Efikasi Diri dapat membantu karyawan sekaligus mahasiswa dalam mengatasi berbagai tekanan dan hambatan yang ditemui ditempat kerja maupun diperkuliahan sehingga dapat memperkecil stres bahkan dapat mencegah timbulnya *Burnout*.

#### ***Perbedaan Burnout berdasarkan Gender***

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan *Burnout* antara mahasiswa dan mahasiswi fakultas Psikologi Universitas X yang berkuliah sambil bekerja. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada mahasiswa reponden penelitian, ia mengatakan bahwa kegiatan kuliah sangat menyita waktu karena banyaknya tugas yang diberikan dan membuat pekerjaan kantornya terbengkalai sehingga ia stress dan merasa tidak sanggup untuk mengerjakan semua itu pada waktu yang bersamaan. Sedangkan berdasarkan wawancara dengan mahasiswi responden penelitian ini, disebutkan bahwa ia merasa bahwa kegiatan kuliah sambil bekerja yang ia jalani sangat menantang untuk mengatur waktu antara dua kegiatan tersebut, dan membuatnya semakin termotivasi karena dapat kuliah dengan uang hasil kerjanya sendiri. Menurut hasil wawancara dengan

beberapa mahasiswa dan mahasiswi tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi tertekan dan stres tidak dipengaruhi oleh gender / jenis kelamin seseorang.

Menurut Maslach dalam Dewi (2017), *Burnout* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kepribadian individu, kondisi lingkungan, dukungan sosial dan lain lain sehingga tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh perbedaan gender / jenis kelamin.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lina dan Kusuma (2017) mengenai Pengaruh *Role Stressor* terhadap *Burnout* dan perbedaan *Burnout* Berdasarkan Gender. Hasil uji independent sample t test menunjukkan nilai sig (2- tailed) sebesar 0.339. Karena nilai ini di atas 0,05 maka hasil penelitian ini belum berhasil membuktikan adanya perbedaan *Burnout* antara mahasiswa dan mahasiswi. Dengan kata lain, penelitian ini juga tidak menemukan adanya perbedaan *Burnout* berdasarkan gender karena *burnout* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kepribadian individu, kondisi lingkungan, dukungan sosial dan lain lain sehingga tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh perbedaan gender / jenis kelamin.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil pembahasan analisis data melalui pembuktian hipotesis pada permasalahan yang diangkat mengenai pengaruh Efikasi Diri terhadap *Burnout* dan perbedaan *Burnout* berdasarkan gender pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh Efikasi Diri terhadap *Burnout* sebesar 0,285.



Sehingga dapat disimpulkan H0 ditolak dan H1 diterima. Efikasi Diri berpengaruh terhadap *Burnout* sebesar 28,5% dan korelasinya bersifat negatif. Nilai t hitung -9,149 lebih besar dari pada nilai t tabel 1,652 dan signifikansi pada uji t variabel Efikasi Diri sebesar  $0,000 < 0,05$ .

2. Tidak terdapat perbedaan *Burnout* antara mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas X. H0 diterima dan H1 ditolak, dengan perolehan nilai Sig (2 tailed) atau p value yaitu sebesar 0,782 dengan nilai probabilitas 0,05. Nilai Sig (2 tailed) atau p value 0,782 lebih besar dari 0,05.

Pada penelitian selanjutnya agar memperbanyak variasi subyek dari jurusan lainnya sehingga dapat memperkaya hasil penelitian. Serta memberikan pelatihan untuk meningkatkan Efikasi Diri mahasiswa seperti pelatihan berpikir positif, motivasi dan pelatihan lainnya. Dengan pelatihan-pelatihan tersebut dapat membantu mahasiswa untuk cenderung berfikir lebih positif serta percaya akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan pekerjaannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alidosti, M., Delaram, M., Dehgani, L., & Moghadam, M. M. (2016). Relationship Between Self-Efficacy and *Burnout* Among Nurses in Behbahan City, Iran. *Women's Health Bull*, 3(4), 1–5.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press, 1998), 4, 71–81.
- Benight, C., Cieslak, R., Luszczynska, A., Rogala, A., Shoji, K., & Smoktunowicz, E. (2015). Associations between Job *Burnout* and Self-Efficacy: A Meta-analysis. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 1–20.
- Canadas, G. R., Fuente, E. I. D. la, Fuente, G. A. C.-D. la, Garcia, I., Luis, C. S., & Vargas, C. (2013). Risk Factors and Prevalence of *Burnout* Syndrome in the Nursing Profession. *International Journal of Nursing Studies*, 50(11), 10.
- Dewi, R. S. (2017). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri sebagai Pendidik terhadap Penurunan *Burnout* pada Guru di Sekolah Inklusi. *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran* 1, 2, 155–167.
- Heidari, S. (2013). Gender Differences in *Burnout* in Individual Athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 583–588.
- Ilic, D., Khamisa, N., Oldenburg, B., & Peltzer, K. (2015). Work Related Stress, *Burnout*, Job Satisfaction and General Health of Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 652–666.
- Jankome, P. K., & Ritacco, M. M. M. G. (2013). The Impact of Stress and *Burnout* on Employees' Performance at Botswana Power Corporation. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 5(6), 795–824.
- Jatmiko, R. B. (2016). Perbedaan tingkat *Burnout* belajar siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas VIII di SMP Negeri 3 Pedan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 2(5), 11–19.
- Khairunnisa, Y. (2017). Hubungan antara Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Larasati, S., & Paramita, P. P. (2012). Tingkat *Burnout* ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 107–115.
- Leiter, M. P., Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (2009). *Burnout*: 35 Years of Research and Practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220.
- Lina, & Kusuma, B. H. (2017). Pengaruh Role Stressor Terhadap *Burnout* dan Perbedaan *Burnout* Berdasarkan Gender: Studi Empiris pada Mahasiswa. *Jurnal Akuntansi Maranatha*, 10(1), 62–71.
- Nasa, G., & Sharma, P. H. L. (2014). Academic Self-Efficacy: A Reliable Predictor of Educational Performances. *British Journal of Education*, 2(3), 57–64.
- Nisfiannoor, M. (2009). Pendekatan statistika Modern untuk Ilmu Sosial. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rahmaputri, S. (2017). Hubungan antara Self-Efficacy dengan *Burnout* pada Guru SLB di Jakarta Selatan (Studi pada seluruh Guru SLB yang bekerja di Jakarta Selatan) (Skripsi tidak diterbitkan). Jakarta: Universitas Mercu Buana.
- Sundari, N., & Mubarak, A. (2016). Hubungan Self Efficacy dalam Kemampuan Mengatasi Hambatan Kerja dengan Syndrome *Burnout* Pegawai Lending Bank X Bandung. *Prosiding Psikologi*, 2(2), 471–476.
- Syaiful, I. A. & Haztika, C. (2018). Pengaruh Pelatihan berbasis Via (Values In Action)



terhadap Resiliensi Mahasiswa: Sebuah Studi Awal Menggunakan Quasi Eksperimen. *Proceeding Seminar Nasional & Temu Ilmiah Psikologi Positif, I*, 133-142.

Timotius, K. H. (2017). Pengantar Metodologi Penelitian : Pendekatan Manajemen Pengetahuan untuk Perkembangan Pengetahuan. *Yogyakarta: Andi Offset*, 7.

Wardani, L. M. I. & Firmansyah, R. (2019). The work-life balance of blue-collar workers: the role of employee engagement and burnout. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 227-241).