



Pengaruh Kontrol Diri dan *Academic Self-Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa

Akmal Maulana^{1*}, M Jihad Intifada², Rindi Agusti Candra³, Lucky Purwantini⁴

¹⁻⁴Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Email: iniakmal2010@gmail.com¹, jihadintifada114@gmail.com², rindiagusticandra@gmail.com³, purwantini.lucky@gmail.com⁴

Alamat: Jl. Cut Mutia No.83, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bks, Jawa Barat 17113

Korespondensi penulis: purwantini.lucky@gmail.com

Abstract. *Students who have difficulty handling lecture problems efficiently are at risk of experiencing mental fatigue. Academic burnout can refer to stress, feelings of burden, and other psychological feelings that arise when students go through the lecture process. This research aims to analyze the influence of self-control and academic self-efficacy on academic burnout in students at Universitas Islam 45 Bekasi. A total of 134 students at the Universitas Islam 45 Bekasi from various study programs were used as research subjects. The sampling technique used is probability sampling with a sampling method using simple random sampling, the data collection technique in this research uses a psychological scale, the type of scale the researcher uses is the Likert scale. The data analysis techniques used are statistical tests such as descriptive tests, normality tests, hypothesis tests, and multiple linear regression tests. The results of this research show that there is an influence of self-control and academic self-efficacy on academic burnout in students at Universitas Islam 45 Bekasi.*

Keywords: *Academic Burnout, Self-Control, Academic Self-Efficacy*

Abstrak. Mahasiswa yang kesulitan dalam menangani masalah perkuliahan secara efisien berisiko mengalami kelelahan mental. *Academic burnout* dapat mengacu pada stres, perasaan terbebani, dan perasaan psikologis lainnya yang muncul saat mahasiswa menjalani proses perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri dan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas 45 Kota Bekasi. Sebanyak 134 mahasiswa Universitas Islam 45 Kota Bekasi dari berbagai program studi yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Adapun teknik sampling yang digunakan yakni *probability sampling* dengan metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi, jenis skala yang peneliti gunakan adalah skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik seperti uji deskriptif, uji normalitas, uji hipotesis, dan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh dari kontrol diri dan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

Kata kunci: *Academic Burnout, Kontrol Diri, Academic Self-Efficacy*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang membantu mereka beradaptasi dengan dunia kerja nyata. Mereka harus dapat beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode pembelajaran, dan keterampilan sosial yang berbeda dari tingkat pendidikan yang lalu. Selain itu, mereka diharapkan mampu mencapai tujuan, seperti menyelesaikan tugas kuliah, menghadapi kesulitan materi yang semakin meningkat setiap semester, beradaptasi secara sosial di lingkungan kampus, dan memenuhi pencapaian akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Mahasiswa yang kesulitan dalam menangani masalah perkuliahan secara efisien berisiko mengalami kelelahan mental. *Academic burnout* dapat mengacu pada stres, perasaan terbebani, dan perasaan psikologis lainnya yang muncul saat mahasiswa menjalani proses perkuliahan. Hal ini mampu menyebabkan *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan

penurunan prestasi diakibatkan berkurangnya konsentrasi. *Academic burnout* juga dapat berdampak serius, mampu menyebabkan mahasiswa bosan dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan atau pembelajaran, menurunnya atau berkurangnya motivasi dalam belajar, kemalasan dalam belajar, dan menurunnya prestasi akademik (Aini et al., 2024). Mahasiswa yang mengalami kelelahan ini cenderung mengabaikan kelas, tidak menyelesaikan tugas dengan benar atau baik, dan mendapati hasil ujian yang buruk, yang pada berakhir dapat menyebabkan mereka dikeluarkan dari perkuliahan atau perguruan tinggi (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Hurlock dalam (Merinda & Arisandy, 2023) menyampaikan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan berperilaku sesuai dengan, adat, norma, tuntutan lingkungan masyarakat tempat mereka tinggal, dan nilai-nilai agama. Kontrol diri mencakup tidak hanya perilaku, tetapi juga kontrol emosi, kognitif, dan pengambilan keputusan. Seorang mahasiswa perlu memiliki kontrol diri agar dapat menghadapi berbagai tekanan atau masalah yang ada dalam hidupnya. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan menemukan jawaban atas masalah yang akan dihadapinya dan mungkin mengambil langkah terakhir yang tersedia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Merinda & Arisandy, 2023) pada mahasiswa pekerja di Fakultas Farmasi juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *Academic burnout*. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri lebih tinggi cenderung mengalami tingkat *Academic burnout* yang lebih rendah, dengan korelasi yang cukup kuat. Selanjutnya Ugwo, dkk (2013) dalam (Arlinkasari & Akmal, 2017) mengatakan agar mahasiswa memiliki *self efficacy* yang baik guna untuk melindungi diri dari risiko *academic burnout*. *Self efficacy* ini bersifat spesifik, dan dalam penelitian Ugwo dkk, dimaksud adalah *academic self-efficacy*. Jika seseorang memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi, diharapkan mereka akan giat dan tekun dalam kegiatan akademis. Sebaliknya, individu dengan *academic self-efficacy* yang rendah cenderung meragukan keahlian mereka sendiri, yang mampu mengarahkan mereka pada perilaku lain yang dapat menghambat kinerja akademis ataupun menurunkan prestasi akademik, dan mungkin menghindari tugas (Mukti, 2019).

Sedikitnya penelitian yang mengkaji pengaruh kontrol diri dan *academic self-efficacy* terhadap *academic burnout*, khususnya di Universitas Islam 45 Bekasi yang merupakan salah satu dari lima institusi pendidikan tinggi swasta yang ada di Bekasi. Hal ini membuat peneliti ingin membahas lebih dalam mengenai pengaruh kontrol diri dan *academic self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Dengan memahami

hubungan antara variabel-variabel ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi *academic burnout*.

Academic Burnout

Schaufel il, Martilnelz, Pilnto, Salanova, & Barkelr, mengatakan bahwa *academic burnout* ilalah kondisi dimana individu merasakan kelelahan yang diakibatkan tuntutan akademik, memiliki perasaan pesimistik dan berkurangnya ketertarikan terhadap studi, serta merasa tidak kompeten sebagai pelajar (Schaufeli et al., 2002). Adapun aspek yang dimiliki *academic burnout*, diantaranya *exhaustion* (kelelahan yang mengarah pada rasa lelah terhadap pelajaran) serta *professional efficacy* (seseorang yang selalu merasa tildak dapat menguasai pelajaran). *Academic burnout* dapat dipengaruhi oleh, rasa stress terhadap tugas sekolah, juga rasa takut akan ketidakmampuannya dalam mengikuti proses belajar (Budiarti & Appulembang, 2021). Selain itu ada faktor lain yang dapat memepengaruhi *academic burnout*, menurut Lian, Sun, Ji, dkk, faktor eksternal juga dapat mempengaruhi, yailtu bersumber dari lingkungan sekitar yang berhubungan dengan proses pembelajaran. Dan faktor internal dapat disebabkan dari individu itu sendiri contohnya seperti, keyakinan individu akan kemampuan yang dimil ikinya (efikasi diri), citra diri, individu yang memiliki kontrol diri kurang baik akan selalu menyalahkan banyak hal atas kesulitan atau keberhasilan hidup individu, harga diri, dan individu dengan kecemasan tinggi akan menggagu pencapaian yang dimililkinya (Budiarti & Appulembang, 2021).

Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), “*self-control* adalah kemampuan penting dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang”. Aspek yang dimiliki kontrol diri, diantaranya *Inhibition* (kemampuan untuk menekan atau menahan perilaku impulsif dan dorongan), *Delay of gratification* (kemampuan untuk mengabaikan hadiah langsung demi keuntungan yang lebih besar dan tertunda), *lanning and goal setting* (kemampuan untuk menetapkan tujuan yang realistis dan mengembangkan strategi untuk mencapainya), dan *Emotional regulation* (kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi seseorang, terutama dalam situasi yang menegangkan atau menantang). Didapati dua faktor utama yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal meliputi usia individu. Usia adalah faktor krusial dalam pembentukan kontrol diri seseorang, karena seiring bertambahnya usia, kematangan dalam berpikir dan bertindak juga meningkat. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya dan beragamnya pengalaman hidup

yang dialami, yang sangat membantu dalam memberikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, terutama orang tua, yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan kontrol diri seseorang.

Academic Self-Efficacy

Menurut Zajacova, et al (2005) “mendefinisikan *academic self-efficacy* sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah”. Aspek yang dimiliki *academic self-efficacy*, diantaranya (*Interaction at school*) mengacu pada kemampuan siswa untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan berbagai pihak di sekolah, (*Academic performance out of class*) mencakup keyakinan siswa untuk menunjukkan kemampuan mereka secara optimal di luar pembelajaran di sekolah, (*Academic performance in class*) merujuk pada penampilan kemampuan siswa selama mengikuti pembelajaran di kelas, dan (*Managing work, family, and school*) adalah kemampuan siswa untuk membagi waktu secara efektif dan optimal antara pekerjaan, keluarga, dan sekolah. Terdapat dua jenis faktor penyebab yang mempengaruhi *academic self efficacy*, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal ialah elemen yang berasal dari diri individu, sementara faktor eksternal ialah elemen yang berasal dari lingkungan luar. Beberapa faktor internal yang dapat memengaruhi *academic self efficacy* meliputi minat, *resiliensi*, karakter, kesabaran, dan motivasi belajar. Di sisi lain, faktor eksternal yang berpengaruh terhadap *academic self efficacy* mencakup gaya kelekatan, rasa hangat, orientasi tujuan, pengalaman penguasaan yang nyata, dan persuasi verbal (Mukti, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Subjek penelitian dan teknik sampling yang digunakan

Dalam penelitian ini sebanyak 134 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dari berbagai program studi yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Kriteria subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang berstatus mahasiswa aktif dengan jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan dari berbagai program studi serta bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Jumlah subjek penelitian didapatkan oleh peneliti dengan menggunakan aplikasi *G*Power* dengan menggunakan *effect size medium 0.30*. Sehingga didapatkan sebanyak 134 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang mewakili dari populasi. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *Probability sampling*. *Probability Sampling* memberikan peluang yang sama bagi setiap

elemen (anggota) populasi untuk diambil menjadi sampel. Serta menggunakan metode pengambilan sampel yakni *simple random sampling*. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Amin et al., 2023).

Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi menurut (Azwar, 2021) adalah “suatu alat yang digunakan untuk mengukur atribut psikologis” dan jenis skala yang peneliti gunakan adalah skala likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena tertentu. Pada penelitian ini, instrument yang digunakan berupa *blueprint* yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari (Schaufeli et al., 2002) untuk variabel *Academic Burnout*, teori dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) untuk variabel kontrol Diri, dan teori dari Zajacova, et al (2005) untuk variabel *academic self efficacy*.

Kualitas instrument ini menggunakan uji Validitas isi dan Validitas Konstruk. Pada skala *Academic Burnout* dalam penelitian ini memiliki nilai Aiken's V terendah 0,63 dan nilai tertinggi 1,00. Serta sebelum seleksi aitem, skala *Academic Burnout* memiliki nilai *Item Corrected total* terendah 0,004 dan nilai tertinggi 0,601. Sedangkan sesudah seleksi aitem, skala *Academic Burnout* memiliki nilai *Item Corrected total* terendah 0,249 dan nilai tertinggi 0,644. Skala *Academic Burnout* pada penelitian ini memiliki nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,877 sebelum diseleksi aitem dan 0,913 setelah diseleksi aitem. Pada skala Kontrol Diri dalam penelitian ini memiliki nilai Aiken's V terendah 0,63 dan nilai tertinggi 0,88. Serta sebelum seleksi aitem, skala Kontrol Diri memiliki nilai *Item Corrected total* terendah -0,004 dan nilai tertinggi 0,606. Sedangkan sesudah seleksi aitem, skala Kontrol Diri memiliki nilai *Item Corrected total* terendah 0,191 dan nilai tertinggi 0,613. Skala Kontrol Diri pada penelitian ini memiliki nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,809 sebelum diseleksi aitem dan 0,859 setelah diseleksi aitem. Pada skala *Academic Self Efficacy* dalam penelitian ini memiliki nilai Aiken's V terendah 0,69 dan nilai tertinggi 0,94. Serta sebelum seleksi aitem, skala *Academic Self Efficacy* memiliki nilai *Item Corrected total* terendah 0,011 dan nilai tertinggi 0,682. Sedangkan sesudah seleksi aitem, skala *Academic Self Efficacy* memiliki nilai *Item Corrected total* terendah 0,360 dan nilai tertinggi 0,707. Skala *Academic Self Efficacy* pada penelitian ini memiliki nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,918 sebelum diseleksi aitem dan 0,940 setelah diseleksi aitem.

Tabel 1. Uji kualitas Instrument

	Aiken's V		Validitas konstruk			
	Terendah	Tertinggi	Sebelum seleksi aitem		Sesudah seleksi aitem	
			Terendah	Tertinggi	Terendah	Tertinggi
<i>Academic Burnout</i>	0,63	1,00	0,004	0,601	0,249	0,644
Kontrol Diri	0,63	0,88	-0,004	0,606	0,191	0,613
<i>Academic Self Efficacy</i>	0,69	0,94	0,011	0,682	0,360	0,707
<i>Reliability Cronbach Alpha</i>						
	Sebelum seleksi aitem			Sesudah seleksi aitem		
<i>Academic Burnout</i>	0,877			0,913		
Kontrol Diri	0,809			0,859		
<i>Academic Self Efficacy</i>	0,918			0,940		

Teknik analisis data

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji asumsi sebelum melakukan uji linier. Uji asumsi ini dilakukan agar variabel independen berfungsi sebagai penaksir yang tidak bias dari variabel terikat. Uji Normalitas: Asumsi normalitas mengasumsikan bahwa residu (kesalahan) dari model regresi terdistribusi secara normal. Selanjutnya dalam penelitian ini menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* untuk menentukan apakah distribusinya berdistribusi normal. Uji Linearitas: Asumsi linearitas mengasumsikan adanya hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Jika sudah melakukan uji asumsi maka hasil uji asumsi akan menentukan apakah teknik statistik pada penelitian ini akan menggunakan inferensial parametrik atau non parametrik. Berdasarkan temuan penelitian, metode analisis data korelasi non-parametrik seperti *Spearman's rho* diterapkan. Statistik inferensial menggunakan teknik korelasi yang sering digunakan untuk menguji hubungan antara satu atau lebih variabel dengan variabel lainnya (Wulansari & Affandi, 2024). Jika data kedua variabel berbentuk interval dan mempunyai sumber data yang sama, maka teknik korelasi yang disebut analisis korelasi *Spearman's rho* non parametrik dapat digunakan untuk melihat hubungan dan memvalidasi hipotesis mengenai hubungan kedua variabel. (Sugiyono, 2011 dalam Utami & Widiasavitri, 2013).

Didapati kedua variabel bebas memiliki hubungan terhadap variabel terikat maka akan dilanjutkan kedalam metode analisis inferensial *non parametric* dan menggunakan teknik penelitian regresi linier berganda. Untuk memahami sepenuhnya hubungan antara variabel independen dan dependen (Azwar, 2023). Untuk memodelkan dan menguji hubungan antara dua variabel atau lebih, statistik menggunakan analisis regresi linier. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh analisis regresi, sedangkan variabel bebas adalah variabel yang tidak dipengaruhi oleh analisis regresi (Husdi & Dalai, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengujian Deskriptif

Subjek dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 134 orang serta dipilih secara acak. Berdasarkan tabel Uji Deskriptif, diketahui bahwa *Academic Burnout* pada 21 orang (15,67%) berada pada kategori rendah, 20 orang (14,93%) berada pada kategori tinggi, 93 orang (69,40%) berada pada kategori sedang ($M = 65,84$ $SD = 12,935$). Lalu Kontrol diri pada 24 orang (17,91%) berada pada kategori rendah, 19 orang (14,18%) berada pada kategori tinggi, 91 orang (67,91%) berada pada kategori sedang ($M = 59,60$; $SD = 7,806$). Kemudian *Academic Self Efficacy* pada 14 orang (10,45%) berada pada kategori rendah, 22 orang (14,18%) berada pada kategori tinggi, 98 orang (75,37%) berada pada kategori sedang ($M = 117,06$; $SD = 7,806$).

Tabel 2. Uji Deskriptif

Variabel	Skor min	Skor max	Mean	SD	Kategorisasi					
					Rendah	Jumlah	Sedang	Jumlah	Tinggi	Jumlah
<i>Academic burnout</i> (y)	31	88	65.84	12.935	<52.906	15,67%	52.904 – 78.774	69,40%	>78.774	14,93%
Kontrol diri (x1)	38	81	59.60	7.806	<51.82	17,91%	51.82- 67.37	67,91%	>67.37	14,18%
<i>Academic self-efficacy</i> (x2)	69	156	117.06	15.010	<102.05	10,45%	102.05- 132.07	75,37%	>132.07	14,18%

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Hasil Pengujian Asumsi

a. Uji Normalitas

Batas toleransi *error* yang digunakan pada penelitian ini adalah 95% (0,05) dan uji normalitas yang digunakan adalah metode *p-value of Shapiro wilk*. Distribusi dapat dikatakan normal apabila $p > 0.05$. berdasarkan tabel 3, *Burnout Academic* mendapatkan nilai $K-S-Z = 0,941$ $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya data variabel *Burnout Academic* tidak berdistribusi normal. Pada skala Kontrol diri mendapatkan nilai $K-S-Z = 0,959$ $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya data variabel Kontrol Diri tidak berdistribusi normal. Kemudian pada skala *Self Efficacy Academic* mendapatkan nilai nilai $K-S-Z = 0,918$ $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya data variabel *Self Efficacy Academic* tidak berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel skala tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>P-value of Shapiro-Wilk</i>			
Variabel	Statistic	df	<i>p</i>
<i>Burnout academic</i>	0,941	134	0,001
Kontrol Diri	0,959	134	0,001
<i>Self Efficacy Academic</i>	0,918	134	0,001

(sumber: diolah oleh peneliti)

b. Uji Linearitas

Berdasarkan tabel 4, skala Kontrol Diri dan Self Efikasi Akademik memperoleh nilai $F = 1,345$, $p = 0,135$ ($p > 0,05$) Artinya variabel Kontrol Diri memiliki hubungan yang linear terhadap *Burnout Academic*. Lalu pada skala Self Efikasi Akademik memperoleh nilai $F = 0,907$, $p = 0,640$ ($p > 0,05$) Artinya variabel Self Efikasi Akademik memiliki hubungan yang linear terhadap *Burnout Academic*

Tabel 4. Uji Linearitas

Tabel ANOVA		
VARIABEL	<i>Deviation Linearity (p > 0,05)</i>	
	F	<i>p</i>
Burnout_Academik * Kontrol_Diri	1,345	0,135
Burnout_Academik * Self_Efikasi_Akademik	0,907	0,640

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan Uji Asumsi yang telah dilakukan, maka teknik analisis yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah teknik statistika inferensial non-parametrik dikarenakan pada hasil pengujian asumsi didapati data yang tidak berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Selanjutnya peneliti ingin melihat pengaruh antara variabel Kontrol Diri dan Self Efikasi Akademik terhadap *Burnout Academic*.

Hasil Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Untuk melihat hubungan antara variabel, dibutuhkan analisis data dengan uji hipotesis, pada pengujian hipotesis peneliti menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* dengan hasil analisis data sebagai berikut:

Pada pengujian hipotesis korelasi, dua variabel bebas dapat dikatakan memiliki hubungan (terima H_a) apabila nilai $p < 0,05$. Sementara lain, dapat dikatakan tidak memiliki hubungan (terima H_0) apabila nilai $p > 0,05$. Berdasarkan tabel 5 diatas, Kontrol Diri terhadap *Burnout Academic* memperoleh nilai $r = -0,635$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan Self Efikasi Akademik terhadap *Burnout Academic* memperoleh nilai $r = -0,545$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti kedua variabel bebas, terdapat hubungan negative yang cukup signifikan antara Kontrol Diri dan Self

Efikasi Akademik dengan *Burnout Academic* (terima H_a). Maka hal ini dapat dikatakan semakin tinggi Kontrol Diri dan Self Efikasi Akademik maka akan semakin rendah *Burnout Academic* pada mahasiswa. Lalu untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat perlu dilakukannya pengujian teknik statistika regresi linear berganda.

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman's rho	p
Kontrol Diri * <i>Burnout Academic</i>	-0,635	0,000
Self Efikasi Akademik * <i>Burnout Academic</i>	-0,545	0,000

(Sumber: diolah oleh peneliti)

2. Uji Regresi Ganda

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa Kontrol Diri dan Self Efikasi Akademik mampu menjelaskan 60,3 % *Burnout Academic* ($R^2 = 0,603$; $F = 99.589$; $p = 0,000$). Kemudian Kontrol Diri secara signifikan mampu memprediksi *Burnout Academic* ($\beta = -0,891$; $p = 0,000$). Serupa dengan Self Efikasi Akademik secara signifikan mampu memprediksi *Burnout Academic* ($\beta = -0,319$; $p = 0,000$). Dikarenakan kedua variabel ini kurang dari 0,05 maka dapat diambil keputusan terima H_a .

Tabel 6. Uji Regresi Ganda

MODEL	β		p
Constant	156.267		0,000
Kontrol Diri	-0,891		0,000
Self Efikasi Akademik	-0,319		0,000
F		99.589	0,000
df regression		2	
df residual		131	
R		0,777	
R square (R^2)		0,603	
Adjust R^2		0,597	

(Sumber: diolah oleh peneliti)

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dan *self-efficacy academic* terhadap *burnout academic* (Terima H_a). Berdasarkan hasil akhir yang telah dilakukan, hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa kontrol diri (X1) dan *self-efficacy academic* (X2) berpengaruh negatif signifikan pada variabel *burnout academic* (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan *self-efficacy academic* mampu menjelaskan 60,3% *burnout academic*.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan temuan penelitian Al-Marwaziyyah & Mayade Chori (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa hanya mampu fokus selama satu jam pertama perkuliahan; setelah itu, mereka merasa lelah dan bosan sehingga enggan mengikuti kelas. Temuan ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Maslach et al. (2001) dalam penelitian Christiana (2020), yang menyatakan bahwa kontrol diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout*. Penelitian ini juga mendukung temuan Rahmawati et al. (2021), yang menunjukkan adanya korelasi antara kontrol diri dan kejenuhan akademik siswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Siburian (2018), mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan kontrol diri cenderung mengalami *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang mampu mengendalikan diri.

Selanjutnya penelitian ini juga konsisten dengan penelitian (Arrafi & Laksmiwati, 2024), yang menemukan hubungan signifikan antara efikasi diri akademik dan *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa efikasi diri memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat *burnout* akademik, dengan mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung mengalami *burnout* yang lebih rendah. Penelitian oleh Chen et al. (2022) juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana efikasi diri akademik terbukti sebagai prediktor signifikan terhadap *burnout* pada mahasiswa. Dalam studi tersebut, mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi tidak hanya memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah tetapi juga menunjukkan hasil akademik yang lebih baik. Hal ini disebabkan oleh keyakinan diri yang tinggi dalam kemampuan akademik yang memungkinkan mahasiswa untuk lebih efektif mengatasi tantangan akademik dan mengurangi stres yang terkait dengan tugas-tugas akademik.

Kontrol diri, *Self-Efficacy Academic*, dan *Burnou Academic* subjek penelitian ini mayoritas berada dalam kategori sedang. hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi memiliki Kontrol Diri, *Self-Efficacy Academic*, dan mengalami *Burnout Academic* yang berada pada tingkat sedang. hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Merinda & Arisandy, 2023) yang bahwa tingkat *Burnout Academic* pada mahasiswa yang bekerja berada pada kategori sedang. pada penelitian yang dilakukan (Pedhu & Date Doni, 2022) juga yang mengatakan bahwa tingkat Kontrol Diri mahasiswa angkatan 2019 PGSD dikampus Semanggi berada pada tingkat kategori sedang. lalu pada hasil penelitian (Azizah & Ifdil, 2023) yang mengatakan bahwa *Self-Efficacy Academic* pada mahasiswa yang terdaftar mengambil mata kuliah skripsi periode semester juli- desember 2023 berada pada kategori sedang.

Penelitian ini diketahui bahwa sumbangan efektif Kontrol Diri dan *Self-Efficacy Academic* adalah 60,3 % terhadap *Burnout Academic* dan 39,7 % dapat dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Faktor lain seperti stress akademik, regulasi diri, dukungan sosial, kepribadian, konsep diri dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil uji Hipotesis dan temua penelitian terdahulu, maka diketahui bahwa semakin tinggi Kontrol Diri dan *Self-Efficacy Academic* maka akan semakin rendah *Burnout Academic* yang dialami oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah Kontrol Diri dan *Self-Efficacy Academic* maka akan semakin tinggi pula *Burnout Academic* yang dialami oleh mahasiswa

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout*. Berdasarkan hasil akhir yang telah dilakukan, hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa kontrol diri (X1) dan *academic self efficacy* (X2) berpengaruh negatif signifikan pada variabel *academic burnout* (Y). Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan *academic self efficacy* mampu menjelaskan 60,3% *academic burnout*. Maka hal ini dapat dikatakan semakin tinggi kontrol diri dan *academic self efficacy* maka akan semakin rendah *academic burnout*. Begitupun sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri dan *academic self efficacy* maka akan semakin tinggi pula *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh dari kontrol diri dan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yaitu, pentingnya untuk mencari variabel lain seperti stress akademik, regulasi diri, dukungan sosial, kepribadian, konsep diri dan beban tugas yang mungkin akan mempengaruhi pemahaman mengenai *academic burnout* pada jangkauan yang lebih luas untuk siswa ataupun mahasiswa.

REFERENSI

- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan beban tugas, kontrol diri, dan komunitas terhadap burnout academic pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(1).
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 4(1).

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Arrafi, N. F., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh academic self-efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1198–1209.
- Azizah, Y., & Ifdil, I. (2023). Hubungan self-efficacy dengan resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Education and Social Sciences Review*, 4(1), 41–48.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi (3rd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2023). *Tes prestasi: Fungsi pengembangan pengukuran prestasi belajar (2nd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 82–95. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v3i1.39>
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). *Konstruksi alat ukur psikologi*. Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, 1–69.
- Husdi, H., & Dalai, H. (2023). Penerapan metode regresi linear untuk prediksi jumlah bahan baku produksi selai Bilfagi. *Jurnal Informatika*, 10(2), 129–135. <https://doi.org/10.31294/inf.v10i2.14129>
- Merinda, S., & Arisandy, D. (2023). Hubungan kontrol diri dengan academic burnout pada mahasiswa-bekerja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 516. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>
- Mukti, B. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik.
- Pedhu, Y., & Date Doni, A. M. (2022). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165–175. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Utami, N. M. S. N., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p02>
- Wulansari, N., & Affandi, G. R. (2024). Mengeksplorasi dampak regulasi diri terhadap konflik peran di kalangan mahasiswa. 6(2).
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>