

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, *SELF-ESTEEM* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP *BURNOUT* MAHASISWA
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Dan
Bisnis Universitas Islam Malang)**

Oleh:

Yusuf Andi*)

Hadi Sunaryo **)

M. KhoirulAnwarudin ***)

Email. yusufandi36@gmail.com

Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang

Abstract

This study aims to determine and analyze the influence of social support, self-esteem and self-efficacy with burnout on students. The population in this study amounted to 489 college students majoring in management at the Faculty of Economics and Business, University Of Islam Malang class of 2016. The research sample was 83 students. Determination of sample members using simple random sampling technique. The analysis technique used in this study is multiple linear regression analysis techniques. From this study it is known that social support variables negatively affect student burnout. The self-esteem variable shows a positive influence on student burnout. Whereas the self-efficacy variable showed a negative influence on student burnout. From the research results it is also known that the independent variables in this study are social support, self-esteem and self-efficacy simultaneously have a significant effect on student burnout.

Keywords : Burnout, Social Support, Self-Esteem, Self-Efficacy.

Pendahuluan

Perkembangan zaman yang semakin pesat seperti saat ini, menuntut setiap bangsa untuk meningkatkan mutu atau kualitas di berbagai aspek. Salah satu aspek terpenting yang perlu ditingkatkan kualitasnya oleh suatu bangsa yaitu pendidikan. Selain faktor ekonomi, kualitas pendidikan di suatu negara dapat dijadikan tolak ukur kemajuan atau kemunduran negara tersebut. Kualitas pendidikan akan mencerminkan kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan oleh suatu bangsa.

Salah satu jenjang pendidikan yang ada di Indonesia adalah pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, doktor, dan spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Seorang individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan tinggi disebut mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang mengejar pendidikan tersier di institusi tersier, periode pendidikan siswa mencakup rentang usia dari 18/19 tahun hingga 24/25 tahun. (Winkel&Hastuti, 2010: 157). Selama masa studi tidak jarang mahasiswa mengalami berbagai permasalahan berkaitan dengan proses studi yang mereka tempuh, salah satu problem yang sering terjadi yaitu burnout.

Keletihan (*burnout*) adalah kondisi emosional yang membuat seseorang merasa tidak berdaya, putus asa, dan bahkan jenuh secara mental dan fisik karena meningkatnya kebutuhan kerja. Pines dan Aranson (dalam Santrock, 2003:560) yang menjelaskan bahwa “burnout akan membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional”. Sedangkan menurut pendapat Namora (2009:58) menjelaskan bahwa “burnout adalah keadaan seseorang yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres yang terus menerus”.

Pada kaitannya dengan kegiatan pada kalangan mahasiswa, mereka pada tuntutan untuk hadir di setiap mata kuliah setidaknya 80% dari jumlah pertemuan, ditambah dengan tugas yang diberikan kepada mahasiswa di setiap mata kuliah yang ditempuh, selain itu mahasiswa akan di hadapkan dengan ujian tengah semester dan ujian akhir yang menentukan apakah mahasiswa tersebut lulus pada setiap mata kuliah yang ditempuh. Belum lagi tuntutan yang diberikan oleh orang tua mahasiswa untuk menyelesaikan studinya tepat waktu, sehingga berbagai tuntutan tersebut berpotensi menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Menurut Zhang Gan, & Cham (2007:1530) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *academic burnout* merupakan perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinis dan sikap terpisah atau menjauhi sekolah, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa/siswa. Sehingga kondisi *burnout* inilah yang sering mengakibatkan menurunnya prestasi belajar mahasiswa.

Sadar akan dampak negatif dari *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa, maka perguruan tinggi dan mahasiswa itu sendiri perlu menentukan cara untuk menghindari terjadinya *academic burnout* agar aktivitas studi mereka tidak terganggu. Dukungan sosial diketahui menjadi faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *academic burnout*. Menghadapi situasi yang sangat menekan, mahasiswa memerlukan dukungan sosial. Sedangkan pada faktor internal mahasiswa terdapat dua *predictor* yang berpengaruh terhadap *academic burnout*, yaitu *self-esteem* dan *self-efficacy*.

Dukungan sosial diketahui menjadi faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *academic burnout*. Menghadapi situasi yang sangat menekan, mahasiswa memerlukan dukungan sosial. Buunk (dalam Van Dierendonck dalam FereshtiLailani, 2012: 70) menyatakan jika dukungan sosial adalah aspek penting untuk upaya *coping* terhadap stres kerja dan dapat menetralkan *burnout*. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat mengurangi tingkat stres.

Pada faktor internal mahasiswa terdapat dua *predictor* yang berpengaruh terhadap *academic burnout*, yaitu *self-esteem* dan *self-efficacy*. Rosenberg (dalam Srisayekti, Setiady, & Sanitioso, 2015) mengemukakan jika Harga diri adalah evaluasi atau evaluasi seseorang, baik positif maupun negatif. Orang yang dapat menilai diri mereka mengembangkan harga diri mereka dengan cara yang positif. Sebaliknya, orang yang menilai diri sendiri secara negatif mengembangkan harga diri yang rendah.

Self-efficacy adalah keyakinan individu pada kemampuannya untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri, oleh karena itu, menekankan aspek kepercayaan diri dalam melakukan tindakan dan tindakan di mana siswa harus dapat mengambil tindakan dari apa yang mereka miliki, Bandura (1997: 73).

Beberapa pemaparan di atas dijadikan dasar oleh peneliti untuk menyusun penelitian berjudul “**Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem dan Self-Efficacy terhadap Burnout Mahasiswa**”.

Rumusan pada penelitian ini adalah bagaimana deskripsi dari dukungan sosial, *self-esteem*, *self-efficacy* dan *burnout* mahasiswa? serta pengaruh secara simultan dan parsial variabel dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* terhadap *burnout* mahasiswa?

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan maka peneliti menentukan tujuan penelitian sebagai berikut :

Untuk mengetahui deskripsi dukungan sosial, *self-esteem*, *self-efficacy* dan *burnout* mahasiswa, dan untuk menganalisis pengaruh baik secara simultan maupun parsial variabel dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* terhadap *burnout*.

Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan di dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Organisasi
Dengan data-data yang di peroleh ketika berada di lapangan, perusahaan atau organisasi dapat menggunakan hasil dari pengolahan data tersebut untuk bahan evaluasi atau referensi mengenai langkah kedepan yang harus di ambil.
2. Bagi Publik
Penelitian ini di harapkan dapat berkontribusi untuk pengetahuan umum khususnya pada topik dukungan sosial, *self-esteem*, *self-efficacy* dan *burnout*

Tinjauan Pustaka

Burnout

Schaufeli dan Greenglass yang memandang *burnout* sebagai "Keadaan kelelahan fisik, emosional dan mental yang dihasilkan dari

keterlibatan jangka panjang dalam situasi kerja yang secara emosional menuntut" (Schaufeli dan Greenglass, 2001:501) dalam McCormack, N., & Cotter, C. (2013:9).

Schaufeli dan Greenglass yang memandang *burnout* sebagai "Keadaan kelelahan fisik, emosional dan mental yang dihasilkan dari keterlibatan jangka panjang dalam situasi kerja yang secara emosional menuntut" (Schaufeli dan Greenglass, 2001:501) dalam McCormack, N., & Cotter, C. (2013:9).

Neuman (1990) mengusulkan istilah *burnout* akademik untuk pertama kalinya. *Academic burnout* ditandai oleh beberapa fitur termasuk memiliki rasa kelelahan yang disebabkan karena tuntutan dan persyaratan akademik (kelelahan akademis), memiliki rasa pesimis yang tumbuh dan kurangnya minat dalam tugas akademik (apatis akademis), dan memiliki pengembangan pribadi yang buruk dalam akademik dan urusan pendidikan (inefisiensi akademik) Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A (2018:184).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial, didefinisikan sebagai "interaksi sosial atau hubungan yang memberikan bantuan nyata kepada orang-orang atau melalui perasaan keterikatan pada seseorang atau kelompok yang dianggap sayang atau penuh kasih (Hobfall & Stokes, 1988: 467) dalam Mishra, S. (2019:3).

Pendapat lain menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada penyediaan sumber daya psikologis dan material dengan maksud membantu penerima untuk mengatasi stres (Chu et al., 2010) dalam Guo, J., dkk (2019:2).

Self-Esteem

Paling sering, istilah "*self-esteem*" digunakan untuk merujuk pada variabel kepribadian yang menangkap perasaan orang pada umumnya tentang diri mereka sendiri. Para peneliti menyebut bentuk harga diri global atau harga diri ini sifatnya, karena relatif tahan lama, baik lintas waktu maupun situasi (Brown 2013: 3). Brown menambahkan bahwa *self-esteem* merupakan perasaan kasih sayang untuk diri sendiri (Brown, 1993; Brown & Dutton, 1995b) dalam (Brown 2013: 3).

Sedangkan Murk (2006: 10) mengartikan *self-esteem* menjadi tiga definisi. Definisi pertama dan yang paling mendasar adalah mencirikan harga diri sebagai sikap tertentu. Seperti halnya sikap lain yang dilakukan terhadap objek tertentu, ini dapat melibatkan reaksi kognitif, emosional, dan perilaku positif atau negatif. Seperti halnya sikap lain yang dilakukan terhadap objek tertentu, ini dapat melibatkan reaksi kognitif, emosional, dan perilaku positif atau negatif. Definisi kedua didasarkan pada gagasan ketidaksesuaian. Secara khusus, ketidaksesuaian itu adalah perbedaan antara diri yang ingin menjadi diri "ideal" dan diri yang saat ini melihat diri sebagai

diri "nyata" atau "dirasakan". Sementara definisi ketiga berfokus pada respons psikologis yang dipegang seseorang pada dirinya sendiri, lebih dari sikap semata. Respons ini biasanya digambarkan sebagai perasaan atau afektif, seperti positif versus negatif atau menerima versus menolak.

Self-Efficacy

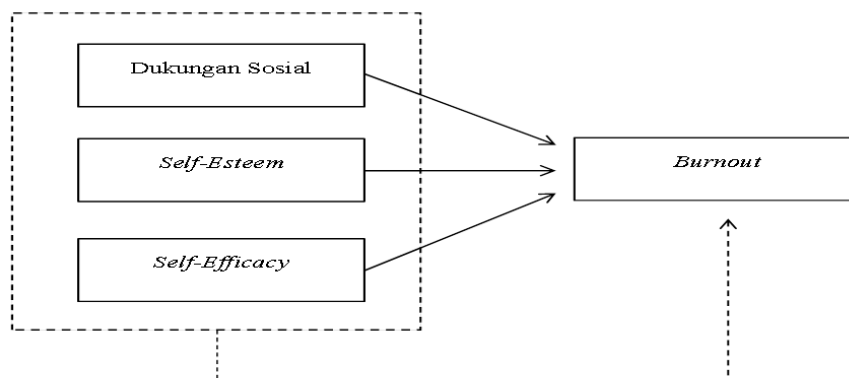
Self-efficacy berkaitan dengan keyakinan individu mengenai kemampuan mereka untuk memobilisasi sumber daya motivasi, kognitif dan perilaku yang diperlukan untuk menanggapi tuntutan situasi tertentu (Wood dan Bandura 1989b: 408) dalam Gangloff & Mazilescu (2017: 1). Bandura (1977) dalam Gangloff & Mazilescu (2017: 2) menyatakan bahwa *Self-efficacy* bukan sifat pribadi: itu merujuk pada kepercayaan mengenai kemampuan spesifik dalam kaitannya dengan situasi tertentu dan bervariasi sesuai dengan tugas dan konteks.

Self-efficacy adalah penilaian mengenai kecakapan individu untuk mengatur dan menjalankan performa, sementara harapan hasilnya adalah penilaian mengenai konsekuensi yang mungkin terjadi dari performa yang ditunjukkan (Bandura 2003: 39) dalam Gangloff&Mazilescu (2017: 2).

Dengan kata lain, *self-efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengadopsi perilaku yang menurutnya diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Ini adalah penilaian seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tindakan tertentu (François 2009) dalam Gangloff&Mazilescu (2017: 2). Pendapat lain disampaikan Santrock (2009: 462), yang menyatakan bahwa, “*self-efficacy* adalah keyakinan bahwa saya bisa”

Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



Hipotesis

Berdasarkan kajian teori tersebut, adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

- H₁ : Dukungan sosial, *Self-esteem*, dan *Self-efficacy* secara simultan berpengaruh terhadap *burnout* mahasiswa.
- H₂ : Dukungan sosial berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa.
- H₃ : *Self-esteem* berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa.
- H₄ : *Self-efficacy* berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa.

Metodologi Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian dalam skripsi ini menggunakan penelitian kuantitatif yang mengacu pada konteks justifikasi, pada dasarnya menguji teori-teori yang berkaitan dengan masalah penelitian melalui kerangka kerja yang dirumuskan dalam hipotesis penelitian yang didukung oleh data lapangan empiris. Bentuk penelitian kuantitatif digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* terhadap *burnout* pada mahasiswa Universitas Islam Malang Fakultas Ekonomi dan Bisnis jurusan Manajemen angkatan 2016.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis jurusan Manajemen Universitas Islam Malang angkatan 2016 yang melakukan HER Registrasi berdasarkan data dari bagian Tata Usaha Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang berjumlah 489 mahasiswa. Di mana untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini digunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan sebesar 10% sehingga didapat sampel sejumlah 83 responden.

Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan metode analisis statistik deskriptif dan statistik inferensi parametrik dengan menggunakan SPSS. Analisis statistik deskriptif dan statistik parametrik inferensi ditampilkan untuk memperkirakan besarnya dampak perubahan dari satu atau lebih peristiwa lainnya menggunakan pendekatan statistik dasar. Peneliti dalam hal ini menggunakan media kuesioner, dokumen, dan data sekunder. Survei yang digunakan dalam survei ini adalah survei langsung dan pribadi. Survei diberikan langsung kepada responden, yang dapat memilih salah satu jawaban alternatif yang tersedia.

Pembahasan Hasil Penelitian

Deskriptif Kuantitatif Variabel Penelitian

Deskriptif kuantitatif merupakan suatu metode yang digunakan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi jawaban yang diberikan oleh responden yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner mengenai variabel

yang diteliti. Di mana teknik pengukuran item dalam angket menggunakan skala likert.

Berikut di bawah ini merupakan data hasil perolehan rata-rata jawaban responden untuk variabel yang diteliti yaitu: Dukungan Sosial, *Self-Esteem*, *Self-Efficacy* dan *Burnout*.

No	Variabel	Rata-Rata Skor
1	Dukungan Sosial	3,91
2	<i>Self-Esteem</i>	3,63
3	<i>Self-Efficacy</i>	3.73
4	<i>Burnout</i>	2,64

Sumber: Data diolah dari data primer (2020)

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah di dalam sebuah model regresi, variabel dependen dan variabel independen memiliki distribusi penyebaran data normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang berdistribusi data normal atau mendekati normal. Berikut merupakan hasil dari uji normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		83
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	6.56000103
	Absolute	.103
Most Extreme Differences	Positive	.064
	Negative	-.103
Kolmogorov-Smirnov Z		.937
Asymp. Sig. (2-tailed)		.343

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Data primer diolah tahun 2020

Berdasarkan hasil *output* perolehan uji normalitas yang tertera menunjukkan keputusan uji normalitas adalah jika sig atau nilai probabilitas > 0,05 maka data berdistribusi normal. Sedangkan hasil pengujian nilai signifikan diatas, nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,343 yang berarti > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan berdistribusi normal.

Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Untuk menguji multikolinieritas dengan cara melihat nilai VIF masing-masing variabel independen, jika nilai VIF < 10, maka dapat disimpulkan data bebas dari gejala multikolinieritas. Berikut ini merupakan hasil pengujian dari uji multikolinieritas.

Tabel 4.9
Hasil Uji Multikolinieritas
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	42.314	5.612		7.540	.000		
	Dukungan Sosial	-.284	.139	-.281	-2.050	.044	.471	2.122
	Self-Esteem	.819	.161	.592	5.091	.000	.656	1.524
	Self-Efficacy	-.425	.174	-.360	-2.443	.017	.408	2.450

a. Dependent Variable: Burnout

Sumber: Data primer diolah tahun 2020

Berdasarkan tabel hasil uji multikolinieritas di atas, dapat diketahui bahwa nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel dukungan sosial, *self-esteem*, *self-efficacy* dibawah 10 dan nilai toleransinya diatas 0,1. Berdasarkan dari hasil tersebut tidak terdapat multikolonieritas dengan variabel bebas.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heterokedastisitas bertujuan menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Pada penelitian ini uji heterokedastisitas menggunakan uji glejser, Rumus dari Glejser digunakan sebagai suatu dasar untuk mengambil suatu keputusan dimana jika nilai dari signifikansi diatas 0,05 diartikan bahwa tidak terkena masalah dari heteroskedastisitas.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.829	3.107		2.198	.031
	Dukungan Sosial	.006	.077	.012	.077	.939
	Self-Esteem	-.167	.089	-.254	-1.874	.065
	Self-Efficacy	.097	.096	.173	1.003	.319

a. Dependent Variable: Burnout

Sumber: Data primer diolah tahun 2020

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan variabel dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* mempunyai nilai signifikan diatas 0,05 sehingga hasilnya tidak terjadi masalah heteroskedastisitas.

Analisis Regresi Linier Berganda

Fungsi dari analisis ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen. Berbeda dengan regresi lainnya, Dari pengujian yang telah dilakukan, maka berikut adalah hasil pengolahan data untuk regresi linier berganda:

Tabel 4.11
Hasil Analisis Regresi Berganda
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.314	5.612		7.540	.000
	Dukungan Sosial	-.284	.139	-.281	-2.050	.044
	Self-Esteem	.819	.161	.592	5.091	.000
	Self-Efficacy	-.425	.174	-.360	-2.443	.017

a. Dependent Variable: Burnout

Sumber: Data primer diolah tahun 2020

Dari perhitungan regresi berganda, dapat disusun model persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 42.314 + (-0.284 X_1) + 0.819 X_2 + (-0.425 X_3) + e$$

a. Konstanta (a)

Diketahui besarnya nilai konstanta sebesar 42.314 hal ini menunjukkan bahwa *burnout* mahasiswa akan konstan sebesar 42.314 apabila tidak ditemukannya pengaruh dari variabel dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy*.

b. Variabel Dukungan Sosial

Diketahui besarnya koefisien regresi variabel dukungan sosial (β_1) negatif dan signifikan yang artinya variabel dukungan sosial meningkat, maka *burnout* mahasiswa cenderung menurun dengan asumsi variabel bebas yang lain konstan.

c. Variabel *Self-Esteem*

Diketahui besarnya koefisien regresi variabel dukungan sosial (β_2) positif dan signifikan yang artinya variabel *self-esteem* meningkat, maka *burnout* mahasiswa cenderung meningkat pula dengan asumsi variabel bebas yang lain konstan.

d. Diketahui besarnya koefisien regresi variabel *self-efficacy* (β_3) negatif dan signifikan yang artinya variabel *self-efficacy* meningkat, maka *burnout* mahasiswa cenderung menurun dengan asumsi variabel bebas yang lain konstan.

Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh seluruh variabel independen yaitu dukungan sosial (X_1), *self-esteem* (X_2) dan *self-*

efficacy (X3) terhadap variabel dependen yaitu *burnout* (Y). Adapun hasil uji F dapat dilihat pada Tabel 4.12 sebagai berikut:

Hasil dari uji F diketahui diperoleh signifikansi dengan nilai sebesar 0.000 yang berarti dibawah 0,05, dengan demikian dapat diartikan bahwa seluruh variabel independen dalam penelitian ini dalam model simultan dapat menjelaskan variabel dependen.

Uji t (Parsial)

Uji-t dilakukan untuk menguji secara parsial apakah variabel bebas yang terdiri dari dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* mahasiswa. Adapun dari Tabel 4.13 digunakan untuk melihat hasil dari uji t sebagai berikut:

Tabel 4.13
Hasil Uji t

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	42.314	5.612		7.540	.000
Dukungan Sosial	-.284	.139	-.281	-2.050	.044
Self-Esteem	.819	.161	.592	5.091	.000
Self-Efficacy	-.425	.174	-.360	-2.443	.017

a. Dependent Variable: *Burnout*

Sumber: Data primer diolah tahun 2020

Berdasarkan Tabel 4.13 dapat disimpulkan bahwa:

- Pengujian Hipotesis: dukungan sosial berpengaruh terhadap

Tabel 4.12
Hasil Uji F

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1501.461	3	500.487	11.205	.000 ^b
Residual	3528.756	79	44.668		
Total	5030.217	82			

a. Dependent Variable: *Burnout*

b. Predictors: (Constant), *Self-Efficacy*, *Self-Esteem*, Dukungan Sosial

Sumber: Data primer diolah tahun 2020

burnout mahasiswa.

Variabel dukungan sosial berpengaruh secara negatif terhadap *burnout* mahasiswa, hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0.044 lebih kecil dari 0.05. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa “dukungan sosial berpengaruh terhadap *burnout* mahasiswa” terbukti.

- Pengujian Hipotesis: *self-esteem* berpengaruh terhadap *burnout* mahasiswa.

Variabel *self-esteem* berpengaruh secara positif terhadap *burnout* mahasiswa, hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa “*self-esteem* berpengaruh terhadap *burnout* mahasiswa” terbukti.

- c. Pengujian Hipotesis: *self-efficacy* berpengaruh terhadap *burnout* mahasiswa.

Variabel *self-efficacy* berpengaruh secara negatif terhadap *burnout* mahasiswa, hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0.017 lebih kecil dari 0.05. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa “*self-efficacy* berpengaruh terhadap *burnout* mahasiswa” terbukti.

Koefisien Determinasi (R^2)

Determinasi R^2 adalah suatu pengujian yang berfungsi untuk melihat serta menilai seberapa jauh kemampuan sebuah model dalam menerangkan variasi variabel dependen dalam satuan ukuran yakni prosentase.

Tabel 4.14
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.546 ^a	.298	.272	6.683

a. Predictors: (Constant), *Self-Efficacy*, *Self-Esteem*, Dukungan Sosial

Sumber: Data primer diolah tahun 2020

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa *Adjusted R²* sebesar 0.272, yang artinya bahwa dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* memengaruhi *burnout* mahasiswa sebesar 27,2%, dan sisanya sebesar 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini. ini.

Implikasi Hasil Penelitian

1. Deskripsi dari dukungan sosial, *self-esteem*, *self-efficacy* dan *burnout*.

Analisis deskriptif mengenai variabel dukungan sosial yang disampaikan oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016 mereka mempersepsikan cenderung sesuai. Di mana dari ketiga indikator pada variabel dukungan sosial, indikator *family support* merupakan indikator yang paling merefleksikan dukungan sosial, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang beranggapan jika *family support* (dukungan keluarga) merupakan sumber utama dukungan yang mereka peroleh selama masa studinya.

Analisis deskriptif mengenai variabel *self-esteem* yang disampaikan oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016 mereka

mempersepsikan cenderung sesuai. Di mana dari kedua indikator pada variabel *self-esteem* indikator *worthiness* merupakan indikator yang paling merefleksikan *self-esteem*, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang beranggapan jika mereka merasa memiliki keberhargaan ketika mereka melakukan evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai selama menjalani studi.

Analisis deskriptif mengenai variabel *self-efficacy* yang disampaikan oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang Angkatan 2016 mereka mempersepsikan cenderung sesuai. Di mana dari ketiga indikator pada variabel *self-efficacy* indikator *generality* merupakan indikator yang paling merefleksikan *self-efficacy*, sehingga dapat disimpulkan disimpulkan bahwa mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang beranggapan bahwa mereka memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas selama menjalani studinya.

Analisis deskriptif mengenai variabel *burnout* yang disampaikan oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016 kurang sesuai. Di mana dari ketiga indikator pada variabel *burnout*, indikator *exhaustion* (kelelahan) merupakan indikator yang paling merefleksikan *burnout*, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang beranggapan mereka mengalami kelelahan baik kelelahan secara fisik maupun kelelahan secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan studi selama mereka menjalani kegiatan belajar mengajar di Universitas Islam Malang.

2. Pengaruh dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* terhadap *burnout*

Pada penelitian ini ditemukan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* berpengaruh secara simultan terhadap variabel terikat yaitu *burnout*. Yang berarti bahwa secara bersama-sama variabel dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* mampu untuk menerangkan atau menjelaskan variabel *burnout*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* secara bersama-sama mampu untuk menjelaskan variabel terikat yaitu *burnout*.

3. Pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016

Variabel dukungan sosial berpengaruh secara negatif terhadap *burnout* mahasiswa, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka akan menyebabkan *burnout* mahasiswa semakin berkurang, sehingga dapat diketahui jika variabel dukungan sosial mampu mengurangi *burnout* mahasiswa jurusan manajemen Fakultas

Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016. Dukungan sosial merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan untuk mengurangi *burnout* pada mahasiswa agar mahasiswa mampu menjalani studinya dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristianti (2018), di lain sisi, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Dayanti (2019). Dari hasil yang didapat dalam penelitian ini mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* mahasiswa, mendukung teori yang disampaikan oleh Buunk (dalam Van Dierendonck dalam FereshtiLailani, 2012: 70) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hal penting dalam upaya menetralkan *burnout*.

4. Pengaruh *self-esteem* terhadap *burnout* pada mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016

Variabel *self-esteem* berpengaruh secara positif terhadap *burnout* mahasiswa, hal ini menunjukkan jika *self-esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016 menyebabkan peningkatan pada *burnout* mahasiswa. Hal tersebut direfleksikan oleh pernyataan negatif pada indikator *competence* dan *worthiness* yang masih menunjukkan rendahnya keyakinan dan keberhargaan mahasiswa ketika mereka menghadapi tuntutan selama menjalani studi sehingga memicu meningkatnya *burnout*.

Hasil Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mukti (2019). Dari hasil yang didapat dalam penelitian ini mengenai pengaruh *self-esteem* terhadap *burnout* mahasiswa, mendukung teori yang disampaikan oleh Lawrence (dalam Happy & Widjajanti, 2014: 49) bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi, cenderung percaya diri dalam menghadapi situasi sosial dan percaya diri dalam menangani tugas-tugas akademik.

5. Pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* pada mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016

Variabel *self-efficacy* berpengaruh secara negatif terhadap *burnout* mahasiswa, hal tersebut menunjukkan jika variabel *self-efficacy* mampu mengurangi *burnout* mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016. *Self-efficacy* merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan untuk mengurangi *burnout* pada mahasiswa sehingga mahasiswa mampu menjalani studinya dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Septrian & Sowanya (2019) dan juga penelitian Fitri & Sari (2017). Dari hasil yang didapat dalam penelitian ini mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap *burnout* mahasiswa, mendukung teori yang disampaikan oleh Shankland, dkk (dalam Rachmah, 2013:9) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-*

efficacy yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

1. Hasil analisis deskriptif menunjukkan variabel mengenai variabel dukungan sosial yang disampaikan oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016 mempersepsikan cenderung sesuai yang direfleksikan melalui indikator *family support*. Pada variabel variabel *self-esteem* yang disampaikan oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016 mereka mempersepsikan cenderung sesuai yang direfleksikan melalui indikator *worthiness*. Pada variabel *self-efficacy* yang disampaikan oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang Angkatan 2016 mereka mempersepsikan cenderung sesuai yang direfleksikan melalui indikator *generality*. Sedangkan pada variabel *burnout* yang disampaikan oleh mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016 cenderung sesuai yang direfleksikan melalui indikator *exhaustion*.
2. Variabel dukungan sosial, *self-esteem*, *self-efficacy* berpengaruh secara simultan terhadap *burnout*.
3. Variabel dukungan sosial berpengaruh secara negatif terhadap *burnout* mahasiswa.
4. Variabel *self-esteem* berpengaruh secara positif terhadap *burnout* mahasiswa.
5. Variabel *self-efficacy* berpengaruh secara negatif terhadap *burnout* mahasiswa.

Saran

Dalam penelitian ini seperti yang diketahui seluruh variabel independen memiliki korelasi yang rendah terhadap variabel independen. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk mencantumkan variabel lainnya yang terkait dengan *burnout* seperti *work overload*, motivasi, *self-control*, perfeksionisme, *kecerdasan emosi*, *coping strategy*, faktor demografi pekerjaan orang tua dan jenis tempat tinggal mahasiswa.

Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk menyeimbangkan jumlah proporsi antar sampel baik itu dari segi jenis kelamin, IPK, uang saku dan sebagainya. Hal ini bertujuan agar pada penelitian selanjutnya dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas terkait sampel yang lebih mengalami *burnout*.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Camberg University Press.
- Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A. (2018). Affective Structures among Students and its Relationship with Academic Burnout with Emphasis on Gender. *International Journal of Instruction*, 11(1), 183-194.
- Dayanti, I. (2019). Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial Faktor Demografi Terhadap *Academic Burnout*. *Skripsi*. Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah.
- Gangloff, B. Alina Mazilescu, C. (2017). Normative Characteristics of Perceived Self-Efficacy. *Social Sciences*. Article.
- Guo, J., Li, M., Wang, X., Ma, S., & Ma, J. (2019). Being bullied and depressive symptoms in Chinese high school students: The role of social support. *Psychiatry Research*, 112676.
- Jonathon D. Brown (2013). *Psychology 452 Chapter 08* - University of Washington. http://faculty.washington.edu/jdb/452/452_chapter_08.pdf diakses 14 Mei 2020.
- McCormack, N., & Cotter, C. (2013). *Managing Burnout in the Workplace A Guide for Information Professionals*. Woodhead Publishing Limited: All rights reserved.
- Mukti, D. (2019). Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial Faktor Demografi Terhadap *Academic Burnout*. *Skripsi*. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Namora Lumongga Lubis. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout* Mahasiswa yang Mengerjakan *Skripsi*. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rachmah, D. N. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy Volume 1, No. 1*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Psikologi Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika
- Srisayekti, W., Setiady, D.A., & Sanitioso, R.B. (2015). Harga-Diri (*Self-Esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*. 42 (2), 141-156.
- Winkel, W.S. & M.M, Sri Hastuti. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, Academic Burnout and Engagement among Chinese College Students: A Structural Equation Modeling Analysis. *Personality and Individual Differences*, (43), 1529-1540.

Yusuf Andi*) adalah alumni mahasiswa FEB Unisma

Hadi Sunaryo **) adalah dosen tetap FEB Unisma

M. Khoirul Anwarudin *)** adalah dosen tetap FEB Unisma