

Hubungan Kontrol Diri dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa-Bekerja

Sintya Merinda¹, Desy Arisandy²

[1] Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, [2] Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma

Abstract

This study aims to see the relationship between self-control and academic burnout in working students. The data collection method used in this study is to use the scale method. The sample in this study amounted to 100 students of the Faculty of Pharmacy at Universitas Kader Bangsa. The results of the analysis showed the correlation coefficient (r) = 0.366 with a significance value (P) = 0.000. The conclusion obtained is that there is a very significant relationship between self-control and academic burnout in students of the Faculty of Pharmacy at University of Kader Bangsa.

Keywords: self-control; *academic burnout*

Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-03-11 | Published: 2023-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>

Vol 13, No 2 (2023) Page: 516-522

(*) Corresponding Author: Sintya Merinda, , Email: msintya@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Mahasiswa merupakan seorang individu yang dipandang memiliki intelektualitas dan dituntut untuk selalu siap dalam menghadapi segala bentuk tantangan yang ada. Seiring perkembangan waktu, seorang mahasiswa tidak hanya menjalani perannya sebagai pelajar di sebuah universitas saja, namun juga dapat memiliki pekerjaan sampingan, mengambil dua jurusan pada perkuliahan, memiliki bisnis, dan berbagai kegiatan lain di luar aktivitas perkuliahan. Jika seorang mahasiswa memiliki terlalu banyak tekanan dalam dirinya, dalam jangka waktu yang panjang, dan tidak mampu untuk menangani masalah perkuliahannya dengan efisien, maka akan membuat mereka menjadi rentan untuk mengalami *burnout*, yang di dalam bidang akademik disebut dengan *academic burnout*. Hal ini dapat terjadi pula pada mahasiswa fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa.

Fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa menyediakan 2 (dua) tipe kelas, yaitu kelas reguler dengan jadwal kuliah Senin sampai Sabtu (menyesuaikan jadwal mata kuliah dengan dosen pengajar) dan kelas khusus yang diperuntukkan bagi mahasiswa yang melanjutkan studi dari jenjang diploma, dengan jadwal belajar pada hari Sabtu saja. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* merupakan mahasiswa yang memiliki

pekerjaan ataupun pekerjaan sampingan, mengambil dua jurusan pada perkuliahan, memiliki bisnis atau usaha pribadi, dan mahasiswa yang memiliki *freelance* pada berbagai *platform digital* secara *online*.

Mahasiswa sering kali merasa kelelahan karena banyaknya tuntutan yang diberikan dari perkuliahan yang dijalani. Tidak jarang mahasiswa merasa tertekan hingga sakit kepala, sehingga menjadi lebih sensitif. Menurut Maslach (Salama, 2014), seseorang yang rentan untuk mengalami *academic burnout* adalah ia yang tidak memiliki waktu tidur cukup, kurang mendapatkan dukungan sosial di lingkungan perkuliahan, kelebihan beban kerja, dan kurang pandai dalam melakukan kontrol terhadap prioritas tugas yang harus dilakukan terlebih dahulu. Selain itu, individu yang idealis, terlalu antusias, perfeksionis, tidak percaya diri, mudah frustrasi, memiliki konsep diri yang rendah, serta kemampuan mengendalikan emosi yang rendah, juga rentan terhadap terjadinya *academic burnout*.

Menurut Febriani dkk. (Setiyowati et al., 2021), *academic burnout* merupakan kondisi lelah secara fisik dan emosi dalam diri individu, sehingga bosan untuk belajar, kurang termotivasi, malas, tidak peduli terhadap tugas, dan penurunan prestasi belajar. (Dewi & Wati, 2021) mendefinisikan *academic burnout* sebagai suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan secara fisik, mental, dan emosional sehingga menimbulkan perasaan negatif terhadap diri sendiri seperti sinisme dan rasa tidak peduli yang berakibat pada penurunan prestasi pribadi. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan malas untuk mengerjakan tugas perkuliahan, bahkan bolos kuliah. Ciri-ciri *academic burnout* terdiri atas *exhaustion*, *cynicism* dan *reduce of professional efficacy* (Maslach & Leiter, 2008).

Faktor yang mempengaruhi *academic burnout*, menurut Maslach & Leiter, antara lain beban kerja berlebih, kurangnya kontrol diri, *reward* tidak mencukupi, gangguan lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan (Setiyowati et al., 2021).

Ketika sedang menghadapi tuntutan akademiknya, mahasiswa cenderung lari sejenak dari permasalahannya. Perilaku yang tampak dan menunjukkan kontrol diri pada mahasiswa Farmasi Universitas Kader Bangsa saat berada di ruang laboratorium adalah ketika dosen sedang menjelaskan materi pembelajaran, sebagian mahasiswa tampak kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh dosen, mahasiswa tidak langsung mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen namun menunda untuk mengerjakannya, sehingga pada akhirnya mahasiswa menjadi terburu-buru untuk mengerjakan tugas dan tidak jarang pula menyebabkannya hanya menyalin punya teman kelas saja. Perilaku kontrol diri dimiliki oleh mahasiswa dan mengabaikan perkuliahan dengan cara menghibur diri seperti pada fenomena yang dijelaskan, menimbulkan penumpukan tugas perkuliahannya yang semakin banyak sehingga menambah tekanan pada diri mahasiswa, dimana dampak tersebut membuat mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Menurut (Thalib, 2017), kontrol diri adalah kemampuan seorang individu dalam mengendalikan tiap dorongan yang ada, baik dari dalam dirinya maupun dari luar diri individu tersebut. Sementara (Marsela & Supriyatna, 2019) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan kedalam bentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang positif. Hurlock (Rambe et al., 2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri akan memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat di mana individu tersebut tinggal. Kontrol diri

tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Seorang mahasiswa perlu untuk dapat mengontrol dirinya agar mampu menghadapi setiap tekanan ataupun permasalahan yang akan muncul dalam kehidupannya. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung akan sulit mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapinya dan mengambil jalan terakhir yang ada.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa.

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan variabel dependen yaitu *academic burnout* dan variabel bebas yaitu kontrol diri. *Academic burnout* merupakan suatu kondisi ketika seorang mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa merasa lelah dalam menghadapi tuntutan studi yang dijalannya, yang mengakibatkan hilangnya minat dalam menyelesaikan tugas, motivasi yang menurun, malas, dan tidak peduli terhadap tugas yang diberikan. Sedangkan kontrol diri adalah kemampuan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa dalam mengendalikan dorongan yang ada terhadap dirinya, berusaha untuk menolak reaksi yang muncul secara sengaja, membuat keputusan dan tindakan yang efektif, untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta menghindari sesuatu yang tidak diinginkannya.

Participants

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian (Sujarweni, 2022). Partisipan dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Farmasi di Universitas Kader Bangsa. Populasi berjumlah 147 mahasiswa kelas reguler yang bekerja, dengan jumlah sampel sebanyak 100 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*, dimana pengambilan sampel dilakukan melalui kriteria tertentu (McLean, 2022, p. 398) dan mengacu pada tabel Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan sebesar 5%.

Instrument

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode skala. (Azwar, 2012) menjelaskan bahwa skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat tertutup, yaitu subjek diminta untuk memilih salah satu dari beberapa pilihan jawaban yang tersedia. Skala *academic burnout* yang digunakan adalah menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek *academic burnout* berdasarkan teori yang diungkapkan oleh (Salmela & Kunttu, 2010). Skala kontrol diri yang digunakan adalah menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti, mengacu pada aspek-aspek kontrol diri berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Averill (Assidiqi, 2020). Partisipan diminta untuk mengisi skala berjumlah 53 aitem skala *academic burnout* dan 52 aitem

skala kontrol diri. Tipe jawaban yang digunakan ialah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Data Analysis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan uji validitas, reliabilitas, uji asumsi/prasyarat, dan uji hipotesis.

Uji validitas dilakukan guna melihat sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat memberikan hasil yang tepat dan akurat. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah data yang dihasilkan reliabel dan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Supriyadi, 2020). Uji asumsi/prasyarat dilakukan dengan uji normalitas dan uji linearitas, untuk melihat apakah data terdistribusi secara normal dan memiliki hubungan linier atau tidak. Uji hipotesis dilakukan guna mengetahui korelasi antar kedua variabel, yaitu korelasi antara kontrol diri dengan *academic burnout*.

RESULT AND DISCUSSION

Subjek dalam penelitian ini yaitu 100 mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa yang memiliki pekerjaan ataupun pekerjaan sampingan, mengambil dua jurusan pada perkuliahan, memiliki bisnis atau usaha pribadi, dan mahasiswa yang memiliki *freelance* pada berbagai *platform digital* secara *online*. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *academic burnout* terhadap mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Yang diperoleh (Empirik)				Skor Yang Dimungkinkan (Hipotetik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
<i>Academic Burnout</i>	189,21	21,601	140	230	185	15	53	265
Kontrol Diri	193,82	27,883	126	250	188	20,67	52	260

Skor empirik merupakan skor yang di dapat dilapangan. Mean empiric pada variabel *academic burnout* sebesar 189,21 dengan standar Deviasi (SD) 21,601 dan mean empiric pada variabel kontrol diri sebesar 193,82 dengan Standar Deviasi (SD) 27,883. Sedangkan skor hipotetik merupakan skor yang di harapkan dapat di capai oleh sampel penelitian. Mean hipotetik pada variabel *academic burnout* sebesar 185 dengan Standar Deviasi (SD) 15. Mean hipotetik pada variabel kontrol diri sebesar 188 dengan Standar Deviasi (SD) 20,67.

Adapun rumus untuk mencari skor hipotetik adalah rumus mean hipotetik yaitu $\mu = 1/2(X_{max}+X_{min})$ sedangkan rumus standar deviasi hipotetik yaitu $\sigma = 1/6(X_{max}-X_{min})$, dengan X_{max} : skor maksimal subjek dan X_{min} : skor minimal subjek (Azwar, 2012).

Tabel 2. Kategorisasi sampel penelitian alat ukur *academic burnout*

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 189,21$	Tinggi	57	57%
$X < 189,21$	Rendah	43	43%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 57 atau 57% yang memiliki *academic burnout* yang tinggi, sedangkan 43 atau 43% yang memiliki *academic burnout* yang rendah.

Tabel 3. Kategorisasi sampel penelitian alat ukur kontrol diri

Skor	Kategorisasi	N	%
X > 193,82	Tinggi	49	49%
X < 193,82	Rendah	51	51%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat 49 atau 49% yang memiliki kontrol diri yang tinggi sedangkan 51 atau 51% yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
<i>Academic Burnout</i>	0,437	0,991	Normal
Kontrol Diri	0,863	0,446	Normal

Berdasarkan tabel diatas, bahwa hasil dari kedua data yang diperoleh melalui alat ukur yang dibuat peneliti berdistribusi normal karena memenuhi kaidah $p > 0,05$.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
Kontrol Diri (X) dengan <i>Academic Burnout</i> (Y)	15,200	0,000	Linier

Nilai F adalah nilai yang menunjukkan seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada tabel diatas nilai $P = 0,000 < 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara Kontrol Diri (X) dengan *Academic Burnout* (Y).

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	R	R ²	P	Keterangan
Kontrol Diri dengan <i>Academic Burnout</i>	0,366	0,134	0,000	Sangat Signifikan

Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kontrol diri dan *academic burnout* adalah sebesar 13,4% ($R^2 = 0,118$).

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *academic burnout* sebanyak 100 subjek penelitian mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi $r = 0,366$ atau 36,6% dengan nilai signifikansi ($P = 0,000 < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *academic burnout* terhadap mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa.

Pada penelitian ini, mahasiswa yang menunjukkan tingginya tingkat *academic burnout* yaitu merasa kelelahan dalam menjalani aktivitas perkuliahan, tidak bersemangat, merasa pesimis, ingin pindah fakultas, serta merasa belum mampu dan kompeten dalam bidangnya.

Dampak *academic burnout* menurut Leiter & Maslach dalam Putri (Dewi & Wati, 2021) antara lain yaitu merasa stress, *overwhelmed*, *exhausted*, menurunnya keinginan mengerjakan tugas, dan tidak efektif dalam pengerjaan tugas perkuliahan. Menurut Maslach & Leiter, faktor-faktor *academic burnout* antara lain yaitu beban kerja berlebih, kurangnya kontrol diri, *reward* tidak mencukupi, gangguan lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan (Setiyowati et al., 2021).

Kesulitan kontrol diri atau kontrol diri yang rendah, menurut Maslach & Leiter, dapat menyebabkan buruknya kemampuan untuk mengontrol prioritas dan manajemen waktu yang kurang baik, atau disebut dengan *work overload* dan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* (Aydemir & Icelli, 2013). Pada penelitian ini, ditunjukkan bahwa mahasiswa belum mampu mengontrol perilaku, belum mampu menunda kepuasan dalam mencapai tujuan, menunda pengerjaan tugas kuliah, dan mudah emosi.

Menurut Mahoney & Thoresen (dalam J. Julia, dkk., 2018) mengungkapkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Semakin mampu individu dalam mengontrol dirinya dengan baik, maka ia dapat menghadapi rintangan, tantangan, dan berbagai permasalahan yang akan dihadapinya, sehingga tidak mudah stress dan tidak mudah menjadi *burnout* (Suprayitno & Wahyudi, 2020). Kesulitan kontrol diri atau kontrol diri yang rendah, menurut Maslach & Leiter, dapat menyebabkan buruknya kemampuan untuk mengontrol prioritas dan manajemen waktu yang kurang baik, atau disebut dengan *work overload* dan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout* (Aydemir & Icelli, 2013).

CONCLUSION

Berdasarkan uraian dan hasil analisis data diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi dan tingkat kontrol diri yang rendah. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini diterima, adapun hipotesisnya yaitu ada hubungan antara kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa.

REFERENCES

- Assidiqi, A. F. (2020). *Me Go To Success My Self*. AFA Group.
- Aydemir, O., & Icelli, I. (2013). *Burnout: Risk Factor. Dalam S.B. Kohler (Ed.), Burnout for Experts*. Springer.
- Azwar, S. (2012). *Reabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Dewi, N. L. P. T., & Wati, N. M. N. (2021). *Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis*. CV. Penerbit Qiara Media.
- Marsela, R. D., & Supriyatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi Faktor. *Innovative Counseling*.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- McLean, K. C. (2022). *Cultural Methods in Psychology* (K. C. McLean (ed.)). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095949.001.0001>
- Rambe, S. A., Mudjiran, M., & Marjohan, M. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132. <https://doi.org/10.24036/02017648051-0-00>
- Salama, N. (2014). Burnout Di Kalangan Pendakwah. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34(1), 41. <https://doi.org/10.21580/jid.v34i1.63>
- Salmela, K., & Kunttu, K. (2010). Study Burnout and Engagement in Higher Education. *Unterrichtswissenschaft*.
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). *Academic Burnout*. Media Nusa Creative.
- Sujarweni, V. W. (2022). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Baru Press.
- Suprayitno, A., & Wahyudi, W. (2020). *Pendidikan Karakter Di Era Milenial*. Deepublish.
- Supriyadi. (2020). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Evaluasi* (A. N. Amalia (ed.); I). Penerbit NEM - Anggota IKAPI.
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Rajawali Pers.