

Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online

The Relationship of Self-Efficacy and Social Support with Academic Burnout in Guidance and Counseling Students at Makassar State University Who are Conducting Online Lectures

Yisril Srivaniwati

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: srivaniwatiyisril@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang sedang melaksanakan kuliah online. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 246 orang mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019. Sampel penelitian sebanyak 152 mahasiswa, penentuan anggota sampel menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data menggunakan angket kejenuhan akademik (koefisien reliabilitas = 0,735), angket efikasi diri (koefisien reliabilitas = 0,744) dan angket dukungan sosial (koefisien reliabilitas = 0,706). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis korelasi sederhana, dan analisis korelasi berganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah online dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,435 dengan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kejenuhan akademik sebesar 18,9%. Hal ini berarti bila mahasiswa memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi maka kejenuhan akademik akan turun. Analisis terpisah dilakukan dan ditemukan bahwa efikasi diri memiliki korelasi negatif signifikan dengan kejenuhan akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,387 dengan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Sedangkan dukungan sosial memiliki korelasi negatif signifikan dengan kejenuhan akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,340 dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. selain itu, sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar angkatan 2018 dan 2019 berada pada tingkat kejenuhan akademik, tingkat efikasi diri dan tingkat dukungan sosial yang sedang.

Kata Kunci: Kejenuhan Akademik, Efikasi Diri, Dukungan Sosial

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and social support with academic saturation in Guidance and Counseling students at the Makassar State University who are conducting online lectures. This research approach is a quantitative approach with the type of correlational research. The population in this study amounted to 246 students of BK UNM class 2018 and 2019. The research sample was 152 students, the determination of sample members used purposive sampling technique. The data collection tool used an academic burnout questionnaire (reliability coefficient = 0.735), a self-efficacy questionnaire (reliability coefficient = 0.744) and a social support questionnaire (reliability coefficient = 0.706). The data analysis technique used descriptive analysis, simple correlation analysis, and multiple correlation analysis.

The results of this study indicate that self-efficacy and social support have a significant negative relationship with academic burnout in 2018 and 2019 UNM BK students who are conducting online lectures with a correlation coefficient (R) of 0.435 with a significance level of $0.000 < 0.05$ and collectively contributed to academic burnout of 18.9%. This means that if students have high self-efficacy and social support, academic burnout will decrease. Separate analysis was conducted and it was found that self-efficacy has a significant negative correlation with academic burnout with a correlation coefficient value of -0.387 with a significance level of $0.000 < 0.05$. Meanwhile, social support has a significant negative correlation with academic burnout with a correlation coefficient of -0.340 with a significance level of $0.000 < 0.05$. other than that, most of the Guidance and Counseling Students at Makassar State University class 2018 and 2019 are at the level of academic burnout, level of self-efficacy, and the level of social support are at the medium level.

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

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi sebagai tingkat lanjut dari jenjang pendidikan menengah di jalur pendidikan formal. Hal ini sesuai dengan pengertian perguruan tinggi menurut UU No. 20 tahun 2003 pasal 19 ayat 1 yang menyatakan bahwa perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Pada perguruan tinggi, tidak terlepas dari adanya mahasiswa. Sheldon, 2004 (Khairani & Ifdil, 2015) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan suatu kelompok heterogen yang mana kelompok tersebut terdiri dari individu-individu yang memiliki karakteristik dan kebutuhan yang beragam.

Dari tahun ketahun tingkat kesulitan tugas mahasiswa semakin bertambah. Bertambahnya beban dan tingkat kesulitan tersebut tak jarang memunculkan berbagai permasalahan dalam kehidupan akademik mahasiswa, apalagi pada tahun 2020 karena adanya wabah COVID-19 maka Kemendikbud mengeluarkan surat edaran instruksi kepada seluruh universitas yang ada di Indonesia untuk melakukan perkuliahan jarak jauh (daring) atau secara online. Kuliah daring atau yang biasa disebut dengan sebutan kuliah online adalah proses belajar mengajar berbasis internet yang dilakukan oleh mahasiswa, maupun dosen, dimana peserta dapat mengakses materi, saling berinteraksi mendiskusikan materi, dan mengembangkan diri lewat pengalaman belajar berbasis online.

Dalam proses pelaksanaannya, perkuliahan online menimbulkan beberapa masalah. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena kuliah berbasis online membuat mereka kurang paham akan materi-materi perkuliahan yang disampaikan, dan pemberian tugas yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan kuliah seperti biasa. Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa mengalami stres dikarenakan sistem perkuliahan daring tersebut Berdasarkan hasil penelitian Ali Muhson, 2011 (Khairani & Ifdil, 2015) ketidakoptimalan perkuliahan dipengaruhi oleh banyaknya kegiatan perkuliahan menuntut perlu banyaknya tugas yang harus diselesaikan mahasiswa, baik yang bersifat individual maupun kelompok sehingga mengakibatkan kejenuhan (*burnout*) pada mahasiswa. Yang, 2004 (dalam Christiana, 2020) menyatakan bahwa *burnout* akademik mengacu pada stres, beban atau faktor psikologis lainnya karena

proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah.

Burnout pada mahasiswa disebut dengan *academic burnout* atau kejenuhan akademik, menurut Zhang Gan dan Chan, 2007 (Mudjahid, 2017) bahwa *academic burnout* adalah perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinis dan sikap terpisah atau menjauhi sekolah, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Khusumawati, 2014 (Mudjahid, 2017) menambahkan bahwa siswa yang mengalami *academic burnout* mengalami gejala-gejala seperti merasa kelelahan pada seluruh bagian indera dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan akademik adalah kondisi atau perasaan emosional dimana seseorang merasa jenuh dan lelah terhadap tuntutan akademisnya

Tingkat kejenuhan akademik atau *academic burnout* pada mahasiswa pun beragam. berdasarkan data yang dipaparkan oleh Rad et al, 2017 (Orpina & Prahara, 2019), mahasiswa kedokteran yang mengalami *academic burnout* sebanyak 76,8%. Mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia yang mengalami *academic burnout* sebanyak 54,4%.

Kondisi *academic burnout* juga rentan dialami oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling (BK). Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan dengan beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar angkatan 2018 dan 2019, selama perkuliahan online diterapkan kebanyakan dari mereka merasakan kejenuhan serta kelelahan terhadap tugas-tugas akademik, hal tersebut disebabkan karena tidak paham dengan materi perkuliahan, tugas yang terlalu banyak diberikan dengan deadline yang terburu-buru, dan untuk mengejar waktu pengumpulan tugas mereka tidur terlalu larut sehingga menyebabkan sakit kepala, serta terkendala pada jaringan internet yang buruk. Karena permasalahan kejenuhan pula terkadang pada saat pelaksanaan kuliah online sedang berlangsung ada yang memilih tidur, makan cemilan serta mendengarkan musik dibandingkan mendengarkan materi perkuliahan. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling juga mengalami kejenuhan akademik atau *academic burnout* karena sesuai dengan ciri-ciri dari *burnout* itu sendiri. Pada permasalahan kejenuhan

ini, dampak yang dirasakan oleh beberapa mahasiswa adalah prokrastinasi, motivasi belajar yang berkurang, merasa bahwa ilmu yang didapatkan sangat sedikit, nilai akademik menurun dan tidak memuaskan, serta ragu akan kemampuan dan masa depannya.

Melihat fenomena-fenomena yang ada di lapangan Kejuhan akademik atau *academic burnout* menjadi masalah yang banyak dialami individu dalam lingkungan akademis. Beragam faktor baik internal maupun eksternal menjadi penyebab *academic burnout*, dimana akibat serius dari masalah tersebut adalah lemahnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi akademik (Hamzah, dkk. 2017). Yang, 2004 (dalam menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi burnout adalah dukungan sosial, beban belajar, keadilan, dan efikasi diri (*self efficacy*)).

Bandura (2007) menyatakan bahwa *self efficacy* atau efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Pajares, 2006 (Haraida, 2017) yang menyatakan bahwa *self efficacy* disebut juga sebagai keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan perilaku apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai kinerja yang diinginkan. Dengan demikian mahasiswa rentan mengalami *burnout*, dikarenakan tuntutan tugas dan tanggung jawab akademik yang besar. Tetapi apabila individu memiliki *self efficacy* yang tinggi maka individu tersebut cenderung memiliki *academic burnout* yang rendah. Sebaliknya, apabila individu memiliki *self efficacy* yang rendah, maka semakin besar peluang mengalami kejuhan akademik. Selain faktor internal yang mempengaruhi kejuhan akademik, kejuhan belajar juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yakni dukungan sosial. Buunk (dalam Andi. dkk.2020) menyatakan jika dukungan sosial adalah aspek penting untuk upaya coping terhadap stres kerja dan dapat menetralkan burnout. Pendapat lain yang mendukung hal tersebut adalah Gold dan Roth, 1993 (Kurniawan, 2019) yang menyatakan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan kejuhan (*burnout*). Menurut pendapat Uchino, 2011 (dalam Kurniawan, 2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan diperhatikan, harga diri, atau bantuan yang tersedia untuk orang lain atau kelompok. Selain itu, Agustin, 2009 (dalam Kurniawan, 2019) mengemukakan bahwa keacuhan teman, ketidakpekaan guru/dosen, orang

tua yang tidak peduli, kurangnya apresiasi masyarakat, situasi belajar yang kurang sesuai dengan minat, serta berbagai faktor sosial lainnya yang ikut berperan menimbulkan kejuhan akademik. Dengan demikian dukungan yang minim dari lingkungan dapat menyebabkan kejuhan akademik (*academic burnout*). Baiknya kualitas hubungan dengan teman, keluarga maupun masyarakat sekitar yang bisa menjadi sumber emosional bagi individu sehingga bisa mereduksi terjadinya kejuhan akademik. Jadi hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang positif maka mereka akan dapat menurunkan tingkat kejuhan belajarnya, sebaliknya mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang negatif atau kurang maka mereka akan cenderung mengalami kejuhan akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Arlinkansari dan Akmal (2017) pada Mahasiswa perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta, menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout*. Penelitian yang sama dilakukan oleh Dyas Novinka (2018) mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan burnout pada perawat Rumah Sakit Jiwa menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan burnout, artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah burnout, begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari (2016) pada siswa SMA menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kejuhan (*burnout*) belajar.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini diarahkan untuk membuktikan hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kejuhan akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang sedang melaksanakan kuliah online.

2. TINJAUAN PUSTAKA

3.1. Kejuhan Akademik

Pendapat Schaufeli et al, 2002 (Maharani, 2019) menyatakan *burnout* dalam bidang akademi atau *Academic Burnout* adalah suatu perasaan lelah karena tuntutan pelajaran (*exhaustion*), memiliki sikap sinis (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten (*reduced*).

Academic burnout menggambarkan perasaan lelah dengan tugas akademik dan apapun yang terkait dengan belajar, sikap yang buruk terhadap materi perkuliahan di kelas sehingga menjadi tidak adanya partisipasi dalam kegiatan perkuliahan maupun

pendidikan, serta menciptakan perasaan ketidakmampuan untuk mempelajari materi perkuliahan

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* atau kejenuhan akademik adalah suatu keadaan psikologis individu dalam lingkungan akademis, yang mana individu merasa lelah, acuh tak acuh, apatis serta sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga hal tersebut menyebabkan pencapaian pribadi kurang maksimal.

Menurut Yang dan Farn (Maharani, 2019) orang-orang dengan kejenuhan akademik (*academic burnout*) mengalami ciri-ciri atau gejala seperti, kurangnya minat terhadap masalah akademik, ketidakmampuan untuk menghadiri kelas akademik secara terus-menerus, minimnya keterlibatan dalam kegiatan kelas, rasa tidak berani dalam permasalahan akademik, dan ketidakmampuan dalam perolehan di bidang akademik.

Terdapat tiga dimensi *academic burnout* atau kejenuhan akademik berdasarkan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al, 2000 (dalam Maharani, 2019) yaitu (1) *Exhaustion* yang mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi, (2) *Cynicism* yang mengacu pada sikap sinis atau menjauhkan diri terhadap studi (3) *Reduced academic efficacy* mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi motivasi dan produktivitas diri.

3.2. Efikasi Diri

Bandura, 1997 (Pamungkas, 2018) mengatakan bahwa *self efficacy* atau efikasi diri pada dasarnya adalah hasil kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurutnya, *self efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diperkirakan, dan sering penuh dengan tekanan. *Self-efficacy* didefinisikan oleh Baron dan Byrne (Ghufron & Rini, 2010) sebagai evaluasi mengenai kemampuan atau

kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. *Self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, dapat atau tidak dapat mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Dari beberapa definisi dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* atau efikasi diri adalah suatu keyakinan terhadap diri untuk mengerjakan dan menyelesaikan segala sesuatu yang dihadapi dengan baik dengan kata lain *self efficacy* adalah suatu keadaan dimana individu yakin terhadap kemampuannya untuk mencapai masa depan atau tujuan yang diharapkan.

Bandura, 1977 (Ansori, 2016) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari beberapa dimensi, yakni (1) *magnitude*, yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi, (2) *generality*, yaitu sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, (3) *strength*, yang berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya.

3.3. Dukungan Sosial

Diamttee, 1991 (dalam Azizah, 2016) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, keluarga, tetangga, teman kerja dan orang lainnya, sedangkan Sarafino, 2006 (dalam Harnida, 2015) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Kendalhunt, 2005 (dalam Harnida, 2015) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang diberikan oleh orang lain yang

mempunyai hubungan sosial akrab dengan individu penerima dukungan

Dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kejenuhan akademik mempunyai beberapa aspek. Seperti yang diungkapkan oleh Sarafino & Smith, 2011 (dalam Kurniawan, 2019) bahwa aspek-aspek dukungan sosial yakni, (1) dukungan emosional, dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang berkaitan yang dapat menimbulkan perasaan nyaman ketika mengalami kejenuhan, (2) dukungan penghargaan, yakni dukungan yang berupa penghargaan positif, dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu (3) dukungan instrumental, yakni dukungan yang berupa bantuan langsung atau uang yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi kejenuhan individu yang menerima bantuan, (4) dukungan informasi, yakni dukungan yang berupa nasehat, saran-saran, pengarahan umpan balik atau masukan mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan.

Menurut Wangmuba, 2009 (Azizah, 2016) ada beberapa sumber dukungan sosial yaitu dukungan sosial utama yang bersumber dari keluarga, dukungan sosial dari sahabat atau teman sebaya dan dukungan sosial dari masyarakat sekitar.

3. METODE PENELITIAN

4.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Azwar, (2007) mengemukakan bahwa penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional (*corelational studies*). Arikunto, 2010 (dalam Maharani, 2019) menjelaskan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antar variabel satu dengan variabel yang lain, dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan tersebut.

4.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Pendidikan di Jalan Tamalate 1 Tidung, Makassar, pada 15 September 2021.

Pengambilan data dilakukan secara online melalui google form, dan dapat diakses pada link: <https://forms.gle/WtsFka9tgiRwRzmY6>.

4.3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar angkatan 2018 dan 2019 yang berjumlah 246 orang. Pada penelitian ini, penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *slovin* dengan batas toleransi 5% sehingga diperoleh jumlah sampel sebesar 152 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

4.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang diadaptasi. Sugiyono menyatakan bahwa "Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati" (Sugiyono, 2016). Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial. Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah angket kejenuhan akademik yang diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) hasil pengembangan Schaufeli et al. tahun 2002 dan diterjemahkan oleh peneliti Dea Mukhti Maharani (2019) dan terdiri dari 15 item pernyataan, kemudian angket efikasi diri diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh peneliti Natalia Putri Sejati (2013) yang mengacu pada teori Bandura (1977) dan terdiri dari 30 item pernyataan dan angket dukungan sosial yang diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh peneliti Lely Nur Azizah (2016) yang mengacu pada teori Sheridan & Radmacher dan terdiri dari 24 item pernyataan.

4.5. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, analisis korelasi sederhana dan analisis korelasi berganda. Penghitungan data dilakukan dengan bantuan *computer program IBM SPSS Statistics 25*

Adapun hasil uji prasarat dalam penelitian ini adalah

Data dalam penelitian ini berdistribusi normal nilai signifikan (p) sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga memenuhi syarat uji normalitas.

Hasil uji linieritas antara variabel efikasi diri dan kejenuhan akademik dalam penelitian ini yakni nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0,565 > 0,05$. Selain itu, hasil uji linieritas antara variabel dukungan

sosial dengan kejenuhan akademik yakni nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,073 sehingga dapat dikatakan bahwa variabel-variabel tersebut memiliki hubungan yang linier sehingga memenuhi syarat uji linieritas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran kejenuhan akademik, gambaran efikasi diri dan gambaran dukungan sosial pada mahasiswa BK UNM yang sedang melaksanakan kuliah online, dengan hasil sebagai berikut:

Variabel	Persentase	Kategori
Kejenuhan Akademik(Y)	54,6% (83 orang)	Sedang
Efikasi Diri (X1)	98,7% (150 orang)	Sedang
Dukungan Sosial (X2)	89,5% (136 orang)	Sedang

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan akademik, tingkat efikasi diri dan tingkat dukungan sosial pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah online sebagian besar berada pada kategori sedang.

4.1.2 Analisis Korelasi Sederhana

Analisis korelasi berganda dalam penelitaian ini digunakan untuk menguji hipotesis yang pertama dan kedua, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel Analisis Korelasi Sederhana

Correlations		
		Kejenuhan Akademik (Y)
Efikasi Diri (X1)	Pearson Correlation	-.387**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	152
Dukungan Sosial (X2)	Pearson Correlation	-.340**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	152

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui bahwa hasil analisis korelasi antara variabel efikasi diri dengan variabel kejenuhan akademik dengan besarnya korelasi -0,387 dengan signifikansi 0,000 < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang negative signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan akademik, ditandai dengan tanda negative (-) pada nilai koefisien korelasi, artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM.

Hasil analisis korelasi antara dukungan sosial dengan kejenuhan akademik dengan besarnya korelasi -0,340 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 yang berarti

bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan kejenuhan akademik sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah pula kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah online. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis minor kedua diterima.

4.1.3 Analisis Korelasi Berganda

Analisis korelasi berganda dalam penelitaian ini digunakan untuk menguji hipotesis yang ketiga, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel Model Sumarry Koefisien Determinan (R2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.435 ^a	.189	.178

Pada table Model Sumarry diatas yakni uji korelasi berganda, diperoleh nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,435 artinya bahwa ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar angkatan 2018 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah online. Tabel tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi R² (R square) = 0,189 sehingga dapat diketahui bahwa sebesar 18,9% variabel efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi kejenuhan akademik, dan sisanya 81,1% dipengaruhi faktor lain.

Table Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	654.285	2	327.143	17.396	.000 ^b
	Residual	2802.109	149	18.806		
	Total	3456.395	151			

Berdasarkan table di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 berarti secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan kejenuhan akademik, artinya bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan dapat menjelaskan variabel kejenuhan akademik. Hal tersebut menunjukkan hipotesis ketiga diterima.

Tabel Coefficient Model regresi dan Uji t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Error Std.	Beta	t	
1 (Constant)	75.543	4.132		18.280	.000
(X1)	-.252	.069	-.297	-3.680	.000
(X2)	-.171	.063	-.218	-2.702	.008

Berdasarkan table diatas, konstanta sebesar 75,543 menunjukkan jika tidak ada kenaikan pada variabel efikasi diri dan dukungan sosial maka kejenuhan akademik akan mencapai 75,543. Koefisien regresi

sebesar -0,252 menunjukkan bahwa setiap penambahan satu angka nilai efikasi diri maka akan menambah nilai kejenuhan akademik sebesar -0,252 atau menurunkan nilai kejenuhan akademik karena terdapat tanda negatif (-). Koefisien regresi sebesar -0,171 menyatakan bahwa setiap penambahan satu angka nilai dukungan sosial maka akan menambah nilai kejenuhan akademik sebesar -0,171 atau menurunkan nilai kejenuhan akademik karena terdapat tanda negatif (-).

Tabel Sumbangan Efektif Tiap Variabel

Variabel	Sumbangan Efektif
Efikasi Diri	11,5%
Dukungan Sosial	7,4%
Jumlah	18,9%

4.2. Pembahasan Penelitian

Pada penelitian ini tingkat kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 sebagian besar berada pada kategori sedang, hal ini berarti sebagian besar mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini cukup mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama perkuliahan online dilaksanakan, tetapi masih mampu untuk mengatasi dan menyelesaikan tuntutan tersebut. Tuntutan akademik ini dapat dipahami sebagai berbagai hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan online. Salah satu yang menjadi penyebab mahasiswa mengalami kejenuhan akademik adalah kondisi perkuliahan yang menuntut banyaknya usaha. Mahasiswa perlu memberikan usaha yang lebih besar untuk mengatasi berbagai hambatan dalam perkuliahan online salah satunya adalah tuntutan tugas yang berlebihan. Mahasiswa BK UNM masih merasa puas dengan perkuliahan online yang telah berlanhsung selama ini meskipun mahasiswa menghadapi berbagai hambatan tersebut. Hal inilah yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kejenuhan akademik yang sedang.

Apabila dikaji lebih lanjut, aspek tertinggi yang dipilih responden adalah aspek *cynicism* yakni sikap sinis atau berjarak terhadap studi dengan persentase sebesar 76,6%. Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001 (dalam Maharani 2019) mengemukakan bahwa sinisme merupakan upaya untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Sinisme mahasiswa ditunjukkan dengan sikap asal-asalan dalam mengerjakan tugas perkuliahan yang diberikan dan asal hadir dalam perkuliahan online yang diikuti dan tidak mengerti dengan materi perkuliahan yang diberikan, hal tersebut didukung dengan pernyataan

paling banyak dipilih yaitu pernyataan nomor 2 yaitu “merasa beban perkuliahan online terlalu berat” dengan persentase dipilih sebesar 79,9% hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa bersikap sinis dan acuh tak acuh terhadap perkuliahan online karena merasa terbebani dengan sistem perkuliahan yang diterapkan.

Pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 menunjukkan tingkat efikasi diri yang sedang. Menurut Bandura (dalam Utami, 2015) keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimilikinya mempengaruhi bentuk tindakan yang dipilih untuk dilakukan, seberapa banyak usaha yang akan dilakukan, selama apa individu akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan serta ketangguhan individu untuk bangkit dalam kegagalan. Oleh karena itu efikasi diri yang sedang pada mahasiswa BK UNM menunjukkan bahwa mahasiswa BK UNM mampu menjalani tuntutan akademis yang saat ini sedang mereka laksanakan yakni perkuliahan online dan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan, artinya bahwa mahasiswa BK UNM dapat berhasil dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa serta mampu bertahan dalam mengikuti pelaksanaan perkuliahan online. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, dkk (2021) menyatakan bahwa efikasi diri memang merupakan hal yang penting untuk dimiliki mahasiswa yang ditandai dengan hadirnya keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya dapat menguasai situasi yang dihadapi dan mencapai tujuan yang diharapkan. Hal tersebut diperkuat oleh aspek tertinggi yang dipilih oleh responden adalah aspek *strength* yang berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya dengan persentase dipilih sebesar 71,4%, adapun pada aspek ini item tertinggi adalah item nomor 9 yang berbunyi “saya yakin dapat mengerjakan tugas yang sulit” dengan persentase dipilih sebesar 68,3% hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa BK UNM memiliki keyakinan yang baik dan mantap dalam upaya pemenuhan tugas-tugas akademik bak itu tugas yang mudah maupun tugas yang sulit.

Dalam penelitian ini tingkat dukungan sosial pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah online berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat pelaksanaan perkuliahan online mahasiswa BK UNM masih mendapatkan dukungan sosial yang baik dari orang-orang disekitarnya, ini juga dapat diartikan

bahwa mahasiswa BK memiliki lingkungan yang suportif. Dukungan sosial yang baik mampu memberikan seseorang perasaan senang, aman, peduli dan rasa dihargai sehingga dengan adanya dukungan sosial yang baik ini dapat memberikan mahasiswa perhatian, kemantapan diri, penerimaan diri dan lingkungan, memiliki pikiran yang positif hingga memiliki motivasi yang baik dalam mengikuti perkuliahan online. Dari keadaan tersebut mahasiswa BK UNM akan mengetahui bahwa teman, orang tua dan orang-orang dekat disekitarnya yang lain memperhatikannya, menghargai dan mencintainya sehingga dapat menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia dicintai dan dihargai.

Selanjutnya pada penelitian ini, aspek dukungan sosial yang paling tinggi adalah aspek dukungan emosional dengan persentase sebesar 67,7%, pada aspek ini item tertinggi adalah item nomo 1 yang berbunyi "jika ada masalah teman-teman menolong saya" dengan persentase dipilih sebesar 79,3%, hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa BK UNM menerima dukungan emosional hal ini akan menimbulkan perasaan yang nyaman dan dicintai sehingga mampu meredakan perasaan yang acuh tak acuh terhadap lingkungan akademisnya. Mahasiswa yang mengalami perasaan kelelahan akibat tuntutan studi yang diterimanya, jika diberikan dukungan emosional, baik itu berupa ungkapan empati, pemberian semangat dan pemberian motivasi yang positif akan menimbulkan perasaan yang nyaman pada diri mahasiswa sehingga ia akan merasa mampu untuk menghadapi situasi yang sulit seperti rasa jenuh terhadap perkuliahan. Pertolongan dari teman saat menghadapi situasi sulit akan memberikan dampak yang luar biasa kepada diri individu yang menerima dukungan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi sederhana dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative signifikan antara efikasi diri dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 ketika sistem perkuliahan online diterapkan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mauliana (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara self efficacy dengan burnout dimana nilai koefisien korelasi sebesar -0,513 dan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Efikasi diri diartikan sebagai penilaian diri sendiri atas suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan perkuliahan untuk mencapai hasil prestasi berdasarkan jurusannya. Menurut Zajacova et All,

2005 (dalam Haraida, 2017) efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian meskipun perkuliahan online di terapkan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang baik dapat menghasilkan alternatif tindakan lain ketika mahasiswa tidak mencapai keberhasilan yang diinginkan, sehingga ketika memiliki efikasi diri yang baik maka kecenderungan untuk mengalami kejenuhan akademik akan menurun. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan akademik akan memunculkan perasaan kelelahan, sikap apatis, acuh tak acuh serta bersikap sinis dalam menghadapi tuntutan akademik diantaranya banyaknya tugas akademik, batas penyelesaian tugas dan ujian, jam belajar yang belih lama serta tingginya standar dan batas ketuntatan minimal pada setiap mata kuliah. Oleh karena itu, efikasi diri berperan sangat penting dalam mengurangi tingkat kejenuhan akademik. Hal tersebut diperkuat oleh teori Bandura (dalam Oktaviani, 2018) yang menyatakan bahwa efikasi diri yang rendah mengindikasikan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan kesulitan akademik.

Adanya sistem perkuliahan online yang merupakan hal yang baru bagi mahasiswa BK UNM di satu sisi memberikan pengalaman yang baik bagi mahasiswa dan juga dapat memberikan manfaat bagi perkembangan dan kemajuan mahasiswa, namun disisi lain sistem perkuliahan online ini juga menimbulkan perasaan kelelahan dan kejenuhan akibat tuntutan tugas yang berlebihan. Menurut Permatasari. dkk, (2021) efikasi diri pada saat mengikuti perkuliahan online dapat mempengaruhi perilaku dan autocome mahasiswa termasuk mempengaruhi kejenuhan akademik atau tindakan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan online. Mahasiswa BK UNM yang memiliki tingkat efikasi diri yang sedang sehingga mereka dapat memiliki perspektif yang baik terhadap perkuliahan online yang dilaksanakan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara efikasi diri dan kejenuhan akademik pada mahasiswa dengan koefisien korelasi sebesar -0,551 dengan signifikansi sebesar 0,000.

Berdasarkan hasil analisis korelasi sederhana dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative signifikan antara dukungan sosial dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 ketika sistem

perkuliahan online diterapkan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kejenuhan akademik dimana nilai koefisien korelasi sebesar -0,417 dan signifikansi 0,000.

Sarafino, 2008 (dalam Orphina, 2019) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini bahwa ia dicintai, dirawat, akan merasa berharga dan merupakan bagian dari lingkungannya, sehingga ketika mahasiswa merasakan kejenuhan terhadap akademiknya, dukungan sosial akan mengembangkan pertahanan yang berguna untuk menghadapi kejenuhan. Dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktifitas yang menimbulkan kejenuhan akademik seperti tugas akademik yang menumpuk, perkuliahan online yang membosankan. Penguatan dukungan sosial adalah cara untuk mengurangi atau memperkecil pengaruh yang dapat memunculkan kejenuhan akademik. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka mereka mampu menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan sehari-hari dalam hal ini pada saat perkuliahan online dilaksanakan dan juga pada saat mahasiswa BK UNM merasakan kejenuhan akademik. Sebaliknya, ketika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang rendah maka mahasiswa tersebut cenderung sulit untuk menghadapi kesulitan-kesulitan pada saat pembelajaran online dilaksanakan sehingga dapat berakibat pada tingkat kejenuhan akademik yang tinggi. Penelitian ini mendukung teori yang disampaikan oleh Bunk (dalam Yusuf Andi, dkk. 2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hal penting dalam upaya menetralkan burnout.

Telah disebutkan bahwa penerapan perkuliahan online ini banyak membuat mahasiswa BK UNM merasa jenuh dan lelah terhadap tugas-tugas akademiknya sehingga selain itu perkuliahan online yang menyebabkan minimnya interaksi langsung antar mahasiswa dengan teman-teman perkuliahan dan mengakibatkan rasa bosan, semangat yang berkurang, kurangnya motivasi sehingga menyebabkan kejenuhan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan bantuan dari teman seperti dukungan informasi dan dukungan emosional selain itu dukungan dari keluarga juga penting seperti dukungan instrumental dan dukungan penghargaan

Berdasarkan hasil analisis korelasi berganda dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara efikasi diri

dan dukungan sosial dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 ketika sistem perkuliahan online diterapkan. Menurut Cham (2009) menjelaskan bahwa faktor individu dan faktor eksternal adalah penyebab utama dari kejenuhan akademik., artinya faktor individu dalam hal ini efikasi diri dan faktor eksternal dalam hal ini dukungan sosial merupakan penyebab dari kejenuhan akademik.

Apabila derajat kesulitan tugas (*magnitude*) tinggi, lalu individu tidak yakin akan sejauh mana kemampuannya (*generality*) dan bahkan tidak tahan dalam menghadapi situasi tugas tersebut (*strength*) dapat menyebabkan kelelahan (*exhaustion*) akibat tuntutan tugas yang sulit tersebut, selain itu karena tugas yang dihadapi ini berat atau dianggap sulit maka untuk menghindari kelelahan mahasiswa akan bersikap sinis (*cynicism*) atau acuh tak acuh, apatis dan bahkan menjauhkan diri dari lingkungan akademisnya, sikap acuh tak acuh dikarenakan tugas yang diyakini tidak mampu diselesaikan dikarenakan rendahnya keyakinan akan kemampuan akademiknya (*reduced academic efficacy*) hal tersebutlah yang menyebabkan kejenuhan akademik pada diri individu.

Individu yang mengalami kelelahan akibat tuntutan tugas yang diberikan dan tidak yakin akan kemampuan akademik yang dimiliki dan menyebabkan kejenuhan akademik membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, yakni pemberian dukungan emosional seperti ungkapan kepedulian dan empati, pemberian dukungan penghargaan seperti motivasi-motivasi untuk bisa terus bangkit dalam menghadapi situasi tugas yang dihadapi selain itu pemberian dukungan instrumental seperti pemenuhan fasilitas belajar agar individu merasa nyaman dalam mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan dan nyaman dalam belajar untuk memahami materi perkuliahan. Dan pemberian dukungan informasi kepada individu agar dapat memperluas cara berpikir dalam menghadapi situasi tugas yang sulit.

Sebaliknya, tinggi atau rendahnya tingkat kesulitan tugas yang dihadapi, dan individu paham sampai sejauh mana ia mampu menyelesaikan tugas tersebut dan seberapa tahan ia dalam pemenuhan tersebut, hal tersebutlah yang menandakan bahwa individu memiliki efikasi diri yang baik, sehingga ia tidak akan merasa kelelahan dan tidak bersikap sinis terhadap tuntutan tugas tersebut dan keyakinan akan kemampuan akademiknya ini dapat meningkat sehingga kecenderungan mengalami kejenuhan akademik akan

rendah. Efikasi diri yang tinggi pada diri individu ditambah dukungan sosial yang baik dari orang-orang di sekitar individu akan memberikan dampak yang baik terhadap kejenuhan akademik, yakni rendahnya kejenuhan akademik pada diri individu. Mahasiswa yang selalu yakin akan kemampuan yang ada di dalam dirinya untuk tetap ulet dan tahan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, dan tetap diberikan dukungan-dukungan yang baik dari orang-orang di sekitarnya akan mengembangkan kejenuhan akademik yang rendah.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Andi Pratama (2020) yang menyatakan bahwa variabel efikasi diri memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap variabel kejenuhan akademik dibandingkan dengan variabel dukungan sosial, dengan melakukan analisis regresi linier berganda dan memperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,425 untuk variabel efikasi diri dan -0,284 untuk variabel dukungan sosial. Selain itu, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamida (2015) dengan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat, bisa jadi faktor penyebabnya dikarenakan subjek penelitian yang berbeda, situasi, kondisi serta pekerjaan yang dilakukan juga berbeda.

Dalam penelitian ini efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 18,9% terhadap kejenuhan akademik, artinya bahwa masih ada 81,1% faktor lain yang mempengaruhi kejenuhan akademik diluar efikasi diri dan dukungan sosial. Menurut Maslach, Schaufei & Leither (2001) kejenuhan akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional yang mempengaruhi kejenuhan akademik adalah workload (beban kerja), control (pengawasan), Reward (penghargaan), Community (komunitas) dalam hal ini termasuk dukungan sosial, fairness (keadilan, dan values (nilai) sedangkan faktor individu yang mempengaruhi kejenuhan akademik yaitu karakteristik demografi, yang meliputi usia, jenis kelamin, kedudukan, dan tingkat pendidikan, kemudian karakteristik kepribadian yang meliputi level of hardiness, locus of control, copying style, self esteem, self efficacy dan trait-anxiety. Faktor-faktor tersebut yang mungkin menjadi prediktor lain selain efikasi diri dan dukungan sosial.

Jika dikaji lebih lanjut lagi, pada penelitian ini, efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 11,5% terhadap kejenuhan akademik sedangkan

dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 7,4% terhadap kejenuhan akademik, hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan pengaruh lebih besar dari variabel dukungan sosial terhadap kejenuhan akademik, oleh karena itu semakin besar dukungan sosial yang diberikan kepada individu oleh orang-orang disekitarnya maka akan semakin baik dalam mereduksi kejenuhan akademik pada diri inividu, tetapi meskipun dukungan sosial ini besar jika tidak ada efikasi diri yang baik atau individu tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki didalam dirinya maka kecenderungan individu mengalami kejenuhan akademik akan tetap ada. Seperti yang diketahui bahwa efikasi diri ini mengacu pada keyakinan diri individu akan kemampuannya untuk menggerakkan motivasi dari dalam diri untuk menghadapi situasi seperti perasaan kejenuhan, sedangkan dukungan sosial ini merupakan bantuan yang didapatkan dari luar. Sehingga jika merujuk pada teori Maslach, Schaufei & Leither (2001), maka faktor yang lebih berpengaruh pada kejenuhan akademik adalah faktor individu.

5. KESIMPULAN

- 5.1 Sebagian besar mahasiswa BK UNM menunjukkan kejenuhan akademik yang sedang, dimana sebanyak 83 mahasiswa (54,6%).
- 5.2 Sebagian besar mahasiswa BK UNM menunjukkan efikasi diri yang sedang yakni 150 mahasiswa (98,7%).
- 5.3 Sebagian besar mahasiswa BK UNM menunjukkan tingkat dukungan sosial yang sedang, yakni sebanyak 136 mahasiswa (89,5%).
- 5.4 Efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kejenuhan akademik, dengan koefisien korelasi sebesar -0,387 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah online.
- 5.5 Dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kejenuhan akademik dengan koefisien korelasi sebesar -0,340 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kejenuhan akademik pada mahasiswa BK UNM angkatan 2019 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah online.
- 5.6 Efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif signifikan dengan kejenuhan akademik pada mahasiswa Bimbingan dan

Konseling Universitas Negeri Makassar angkatan 2018 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah online dengan koefisien korelasi sebesar 0,435 dengan signifikansi sebesar 0,000 Hal ini berarti bila mahasiswa BK UNM angkatan 2018 dan 2019 sedang melaksanakan kuliah online memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi maka kejenuhan akademik akan turun.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Yusuf. dkk. 2020. Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem, dan Self Efficacy terhadap Burnout Mahasiswa. *Skripsi*. (Dipublikasi). Malang: Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Malang.
- Ansori, H.R. 2016. Hubungan Dukungan Sosial dengan Efikasi Diri dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan Pada Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. (Dipublikasi) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-Efficacy, dan academic burnout pada mahasiswa Humanitas, 1(2), 81-102.
- Azizah, L.N. 2016. Hubungan Dukungan Sosial dan Efikas Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. *Skripsi*. (Dipublikasi). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulanan Malik Ibrahim Malang.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Christiana, Elisabeth. 2020. Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional BK. (Dipublikasi). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Dyas, N. P, Pamungkas. 2018. Hubungan Self Efficacy dengan Burnout terhadap Perawat Rumah Sakit Jiwa. *Skripsi* (Dipublikasi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ghufron, M. N., & Rini R. S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jokjakarta: Ar Ruzz Media.
- Hamzah. dkk. 2017. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa, JUBK. Volume 6 (1), h7-12.
- Haraida. 2017. Pengembangan Instrumen untuk Mengukur *Self-Efficacy* Siswa dalam Pembelajaran Kimia. *Jurnal Edusains*. Volume 9 (1). H 53-59.
- Harnida, Hanna. 2015. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 4, No. 1, Januari 2015. hal 31-43.
- Khairani, Yunita, & Ifdil. 2015. Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 4, Number 4 (Okt. – Des. 2015), h 208-209.
- Kurniawan, F.F. 2019. Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa di SMA Negeri Se-wilayah Semarang Barat Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi*. (Dipublikasi). Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Maharani, D.M. 2019. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Semarang Tahun Ajaean 2018/2019. *Skripsi* (Diterbitkan). Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Mauliana, Sitti. 2021. Hubungan antara Self Efficacy dengan Burnout pada Guru Kompleks madrasah Terpadu Tungkob Aceh Besar yang Mangajar secara Tatap Muka di Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. (Dipublikasi). Banda Aceh: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Mudjahid, Qonitad. 2017. Pengaruh Karakter Kerja Keras Terhadap Academic Burnout Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi pada Perguruan Tinggi Swasta di Kabupaten Bayumas. *Skripsi* (Diterbitkan). Purwakerto: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwakerto.
- Orphina, Septriyan, dan Prahara, Sowanya A. 2019. Self Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. Volume 3, NO. 2, Juli 2019, hal 119-130.
- Permatasari, N. dkk. 2021. Hubungan Efikasi Diri terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran daring Semass COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*. Vol 7, No. 1, April 2021, pp 36-50.
- Rahmasari, Fani. 2016. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Burnout belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Artike E-Jurnal*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Utami, Sari. dkk. 2020. Kontribusi Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa Slama Pandemmi Covid-19 Periode April-Meli 2020. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2, No. 1, Juni 2020, hal 20-27.
- Yang, Hui-Jen. 2004. Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's technical-Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*. Vol 24, hal 283-301.