

PENGARUH BURNOUT TERHADAP PRODUKTIVITAS MAHASISWA PGSD UNIVERSITAS KUNINGAN

THE EFFECT OF BURNOUT ON THE PRODUCTIVITY OF PGSD STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF KUNINGAN

Yeni Septiani¹, Meti Triariani²

^{1,2} Universitas Kuningan

Email: Septianiyeni03@gmail.com, metitriariani03@gmail.com

Submitted

31 Mei 2022

Accepted

02 Juni 2022

Revised

30 Juni 2022

Published

31 Juli 2022

Kata Kunci:

Burnout;
Produktivitas
Mahasiswa

Keyword:

Burnout; Student
productivity

Abstrak

Dalam dunia akademik, burnout mengarah pada kondisi stress berat yang dialami oleh seseorang karena proses pembelajaran yang diikutinya terlalu monoton, serta memberikan banyak beban, sehingga dapat mengancam kesehatan fisik maupun psikisnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis awal mengenai pengaruh burnout terhadap produktivitas mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan. Responden dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan yang berjumlah 95 orang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa kuosioner yang disebarakan melalui google form. Dalam pengujiannya, penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa uji validitas, uji reliabilitas, serta analisis regresi yang dilakukan terhadap alat ukur untuk mengetahui hubungan antara burnout dan produktivitas mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan. Hasil dari uji t menunjukkan angka $0,001 < 0,005$, hal ini membuktikan bahwa burnout memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap produktivitas mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan, yaitu sebesar 32,5%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa burnout memiliki pengaruh negatif yang menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan. Solusi untuk mengatasi burnout dapat dilakukan dengan cara menentukan prioritas yang tepat, mengurangi ekspektasi pada diri sendiri, serta memberikan apresiasi terhadap diri sendiri

Abstract

In the academic world, burnout leads to severe stress conditions experienced by person because of the learning process that he follows is very monotonous, and gives a lot of burdens, so that it can threaten his physical and psychological health. This study aims to test the initial hypothesis regarding the effect of burnout on the productivity of PGSD students at the University of Kuningan. The respondents in this study were consisted of 95 students of PGSD at the University of Kuningan. This study used a quantitative research design with data collection techniques in the form of questionnaires distributed via google form. In the testing, it used data analysis techniques in the form of validity tests, reliability tests, and regression analysis conducted on measuring instruments to determine the relationship between burnout and productivity of PGSD students at the University of Kuningan. The results of the T-test showed $0.001 < 0.005$, it proved that burnout had a significant effect on the productivity of PGSD students at the University of Kuningan, which is 32.5%. Based on this, it can be concluded that burnout has a negative effect which causes a decrease in the productivity of PGSD students at the University of Kuningan. The solution to overcome burnout can be done by the set of appropriate priorities, reduce self expectations, and appreciate your self.

Citation :

Septiani, Y., Triariani, M. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Produktivitas Mahasiswa PGSD Universitas Kuningan. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 1 (3), Halaman. 161-167 DOI: <https://doi.org/10.33578/kpd.v1i3.46>

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai salah satu kunci keberhasilan atau kesuksesan bangsa tentunya harus memiliki tingkat produktivitas yang tinggi agar mampu memberikan dampak positif kepada lingkungan sekitar. Kegiatan produktif yang dilakukan mahasiswa berasal dari kreativitas dan imajinasi mereka yang mampu diwujudkan dalam sebuah karya. Kreativitas dan imajinasi ini bisa didapatkan mahasiswa dari berbagai hal, seperti pengalaman sosial maupun pengalaman spiritual yang terjadi pada dirinya. Hal ini bisa diperoleh dari lingkungan sekitar, lingkungan pertemanan, maupun lingkungan pendidikan, terutama dari dunia perkuliahan. Selama masa perkuliahan, seorang mahasiswa memiliki begitu banyak pengalaman baru yang bisa memperluas pengetahuan serta mendorong seorang mahasiswa untuk mampu berpikir. Pikiran-pikiran dan pengetahuan baru inilah yang nantinya akan menumbuhkan produktivitas mahasiswa itu sendiri.

Menurut Sedarmayanti (1996) produktivitas adalah sikap mental (*attitude of mind*) seseorang yang mempunyai semangat untuk melakukan peningkatan perbaikan. Produktivitas bukan semata-mata ditujukan untuk mendapatkan hasil kerja yang sebanyak-banyaknya, melainkan kualitas kerja juga penting untuk diperhatikan. Hal ini juga berlaku bagi mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar sebagai calon tenaga pendidik. Bagaimana seorang mahasiswa dapat melaksanakan pekerjaan atau tugas dengan sebaik-baiknya, kualitas kerja dapat ditingkatkan, serta dapat mencapai produktivitas kerja setinggi-tingginya.

Pada dasarnya tingkat produktivitas ditentukan oleh dua faktor utama, yaitu faktor teknis dan faktor manusia. Faktor teknis berhubungan dengan penerapan metode kerja yang lebih efektif dan efisien. Sedangkan faktor manusia mempunyai pengaruh terhadap usaha-usaha yang dilakukan manusia dalam menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya. Terdapat dua hal pokok yang menentukan ketercapaian produktivitas, yaitu kemampuan kerja (*ability*) pekerja itu sendiri dan motivasi kerja yang merupakan pendorong ke arah kemajuan dan peningkatan prestasi kerja seseorang.

Sejalan dengan hal di atas, Suhariadi (2002: 34) mengemukakan bahwa ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk membentuk dan mengubah perilaku produktif seseorang. Menurutnya, terlebih dahulu haruslah ditanamkan kepercayaan pada diri individu tentang pentingnya produktivitas bagi dirinya. Jika keyakinan akan arti produktivitas ini sudah terbentuk, nantinya akan muncul sikap positif terhadap produktivitas. Sikap positif dalam produktivitas ini akan mendorong kemauan individu untuk berperilaku cukup besar dalam berperilaku produktif.

Produktivitas sendiri dapat terhambat apabila seseorang mengalami stress yang berlebihan, Selye (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) mendefinisikan stres sebagai tanggapan atau reaksi fisiologis dan psikologis seseorang terhadap stresor. Stress yang dialami oleh seseorang terjadi lantaran adanya perubahan gaya hidup signifikan yang membuat seseorang kesulitan bahkan tidak mampu beradaptasi dengan suatu keadaan yang sedang dialaminya. Pada masa ini banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada individu baik itu secara fisik, kognitif, maupun secara psikososioemosional, untuk menuju kepribadian yang semakin matang dan bijaksana (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020). Jika terus dibiarkan, stress ini bisa saja akan menyebabkan depresi.

Dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya (Khoo, Abu-rasain, & Hornby dalam Chai, 2012). Mereka juga diharapkan mampu memenuhi berbagai tuntutan seperti pemenuhan tugas-tugas perkuliahan, menghadapi kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit dari tahun ke tahun, melakukan penyesuaian sosial di lingkungan

kampusnya, dan pemenuhan harapan untuk meraih pencapaian akademik (Heiman & Kariv dalam Alfian, 2014).

Mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat mereka rentan terhadap *burnout*. *Burnout* yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi, karena stress yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. efek yang timbul akibat *burnout* adalah menurunnya motivasi terhadap belajar, timbulnya sikap negatif, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal, dan *self esteem* rendah (Mc Ghee dalam Irawati, 2002). *Burnout* dalam bidang akademik atau *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, dkk., 2002).

Menurut Schaufeli (2002), *academic burnout* terdiri atas 3 dimensi. Pertama dimensi *exhaustion* yang mengarah pada kondisi perasaan lelah secara emosional. Kedua, dimensi *cynicism* yang mengacu pada sikap acuh dalam proses pembelajaran. Ketiga, *reduce of professional efficacy* yang mengarah pada kondisi perasaan bahwa tidak sanggup akan tugas-tugas selama proses pembelajaran. Akibatnya, mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan menunjukkan perubahan sikap dalam belajar, cenderung menarik diri, dan merasa dirinya tidak mampu dalam mengemban tugas yang diberikan.

Leiter & Maslach (2000) mengatakan bahwa terdapat enam faktor yang berpengaruh dalam muncul tidaknya *burnout* yaitu *workload*, *control*, *reward*, *community*, *value* dan *fairness*. Dalam konteks perkuliahan *workload* dapat berupa mengerjakan banyak tugas-tugas perkuliahan seperti menyusun makalah, memahami jurnal, melakukan presentasi, dan mempersiapkan diri untuk ujian dalam waktu yang singkat. *Control* seperti kesulitan dalam mengambil keputusan terkait tugas-tugas perkuliahannya akibat pengaruh teman yang lebih dominan, dosen, ataupun peraturan-peraturan kampus. *Reward* misalnya mahasiswa tidak mendapat apresiasi dari dosen, teman seperkuliahan, ataupun orang tua atas pencapaian akademik yang ia dapatkan. *Community* misalnya mahasiswa tidak memiliki hubungan baik dengan teman-teman sekelas ataupun dosen sehingga mereka merasa kurang nyaman menjalankan perkuliahannya. *Value* dapat berupa ketidaksesuaian nilai-nilai yang mahasiswa anut dengan tuntutan perkuliahan. *Fairness* dapat terlihat ketika mahasiswa merasa diperlakukan secara tidak adil oleh pihak-pihak kampus.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh *burnout* terhadap produktivitas mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Kuningan di Kabupaten Kuningan. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Kuningan angkatan 2018-2022 sejumlah 450 mahasiswa. Adapun pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, maka besarnya presentasi sample sebanyak 21% dari populasi, yaitu berjumlah 95 mahasiswa. Objek dalam penelitian ini adalah pengaruh *burnout* terhadap produktivitas mahasiswa yang ada di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Kuningan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data pokok dan sumber data penunjang.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa uji validitas, uji reliabilitas, dan uji regresi. Teknik yang digunakan dalam melakukan uji validitas adalah analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Dengan kriteria yang digunakannya yaitu apabila probabilitas dari masing-masing item kurang dari 0,05, maka item tersebut dikatakan valid, begitupun sebaliknya. Selanjutnya untuk pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan internal consistency melalui teknik belah dua (*split half*) yang dianalisis dengan rumus Spearman Brown.

Menurut Sugiyono (2011) instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Selain menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas, penelitian ini juga menggunakan analisis regresi yang dilakukan terhadap alat ukur untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y, dengan kriteria apabila hasil uji t menunjukkan hasil kurang dari 0,005, maka terdapat keterhubungan antara burnout dan produktivitas mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui informasi mengenai pengaruh burnout terhadap produktivitas mahasiswa PGSD, maka peneliti melakukan survey kepada seluruh mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan angkatan 2018-2022 dengan menggunakan google formulir. Dalam hal ini, subjek penelitian diminta untuk menjawab 20 pertanyaan yang berhubungan dengan burnout dan produktivitas mahasiswa.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh burnout terhadap produktivitas mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat mereka rentan terhadap *burnout*. *Burnout* yaitu suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi, karena stress yang dialami dalam jangka waktu yang cukup lama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. Produktivitas sendiri dapat terhambat apabila seseorang mengalami stress yang berlebihan, Selye (dalam Veitch & Arkkelin, 1995) mendefinisikan stres sebagai tanggapan atau reaksi fisiologis dan psikologis seseorang terhadap stresor. Stress yang dialami oleh seseorang terjadi lantaran adanya perubahan gaya hidup signifikan yang membuat seseorang kesulitan bahkan tidak mampu beradaptasi dengan suatu keadaan yang sedang dialaminya.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono 2011). Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan survey melalui platform google formulir, yaitu proses penyebaran angket untuk diisi oleh responden secara online menggunakan ketentuan skala likert, serta dengan melakukan kajian literatur terkait permasalahan yang sedang diteliti.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah burnout (X), sedangkan produktivitas mahasiswa termasuk ke dalam variabel terikat (Y). Populasi adalah keseluruhan objek yang hendak diteliti dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PGSD Universitas Kuningan angkatan 2018-2021 sejumlah 450 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono 2011). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono

2011). Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, maka besarnya presentasi sample sebanyak 21% dari populasi, yaitu sejumlah 95 mahasiswa.

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner (Ghozali 2009). Selaras dengan hal tersebut, Sugiyono (2011) menyatakan bahwa hasil penelitian dinyatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Teknik yang digunakan dalam melakukan uji validitas adalah analisis item, yaitu mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir. Dengan kriteria yang digunakannya yaitu apabila probabilitas dari masing-masing item kurang dari 0,05, maka item tersebut dikatakan valid, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan pengujian validitas data yang dilakukan peneliti pada setiap item, sejumlah 17 item memiliki probabilitas kurang dari 0,05, sehingga dapat dikatakan valid. Sedangkan 3 item lainnya memiliki probabilitas lebih dari 0,05, sehingga dapat dikatakan tidak valid. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini dinyatakan valid.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi suatu kuesioner, hasil penelitian dinyatakan reliabel apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (Sugiyono 2011). Mendukung pernyataan tersebut, Ghozali (2006) menyatakan bahwa suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan internal consistency melalui teknik belah dua (*split half*) yang dianalisis dengan rumus Spearman Brown. Menurut Wiratna Sujerweni (2014), kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha > 0,6. Berdasarkan uji reliabilitas, nilai Cronbach's Alpha yang dihasilkan adalah 0,8. Maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini dinyatakan reliabel. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada Gambar 1, berikut.

```
RELIABILITY
/VARIABLES=X01 X02 X03 X04 X05 X06 X07 X08 X09 X10 X11 X12 X13 X14 X15 X16 X17 X18 X19 X20
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

→ Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	95	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	95	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	20

Gambar 1. Hasil Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyoni (2011) instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Oleh karena itu peneliti harus mampu mengendalikan objek yang diteliti serta meningkatkan kemampuannya dalam menggunakan berbagai instrumen penelitian untuk mengukur variabel yang diteliti dengan tepat.

Selain menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas, penelitian ini juga menggunakan analisis regresi yang dilakukan terhadap alat ukur untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y, dengan kriteria apabila hasil uji t menunjukkan hasil kurang dari 0,005, maka terdapat keterhubungan antara burnout dan produktivitas mahasiswa PGSD di Universitas Kuningan. Hasil Uji dapat dilihat pada Gambar 2, berikut:

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.570 ^a	.325	.241	31.79362

a. Predictors: (Constant), Burnout

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3897.725	1	3897.725	3.856	.085 ^b
	Residual	8086.675	8	1010.834		
	Total	11984.400	9			

a. Dependent Variable: Produktivitas
b. Predictors: (Constant), Burnout

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	426.030	84.439		5.045	.001
	Burnout	-.797	.406	-.570	-1.964	.085

a. Dependent Variable: Produktivitas

Gambar 2. Hasil Analisis Regresi

Hasil uji t menunjukkan $0.001 < 0.005$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Pengaruh burnout terhadap produktivitas sebesar 32,5%.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* dengan produktivitas pada mahasiswa PGSD Universitas Kuningan. Hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk ke dalam kategori hubungan kuat. Hubungan yang negatif antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi *burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah produktivitas yang dimiliki oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya. Maka dari itu, diharapkan mahasiswa dapat menentukan prioritas yang tepat, mengurangi ekspektasi pada diri sendiri, serta memberikan apresiasi terhadap diri sendiri untuk mengatasi burnout.

DAFTAR PUSTAKA

Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.

- Cyasmoro, V. (2015). Pengaruh Kerja Shift dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Mahasiswa Stein Yang Bekerja Di Hotel. *Stein eRepository*, 10(1).
- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout pada Siswa di Masa Pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51-59.
- Irawati, R. (2017). Pengambilan keputusan usaha mandiri mahasiswa ditinjau dari faktor internal dan eksternal. *Jurnal Ilmiah Bisnis dan Ekonomi Asia*, 11(2), 58-69.
- Maramis, J. R., & Tawaang, E. (2021). Hubungan Pembelajaran Daring Dengan Burnout Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Di Era Pandemi Covid 19. *Klabat Journal of Nursing*, 3(1), 68-76.
<http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/view/546>
- PADMANABA, Cok Gd Rai. (2006). Pengaruh penerangan dalam ruang terhadap produktivitas kerja mahasiswa desain interior. *Dimensi Interior*, 4(2) 57-63.
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19. *Jurnal Sosio Sains*, 7(1), 36-50.
- PRASTIA, Rheza Hafid, et al. (2017) Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Produktif Mahasiswa Fakultas Ekonomi Angkatan Tahun 2013. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2.(2) 238-245.
- Sugiyono, (2014) *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Bandung, Alfabeta, |