

Ade Ubaidah¹
Nova Ayu
Ramadhanti²
Sabrina Rachma
Nisa³

PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap burnout akademik pada Mahasiswa di DKI Jakarta. Kriteria penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang menempuh pendidikan di DKI Jakarta. Dalam menentukan jumlah sample, peneliti menggunakan bantuan G*Power ver. 3.1 untuk menentukan jumlah sample. Teknik Sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Alat ukur yang digunakan untuk skala religiusitas Huber dan skala burnout akademik adalah School Burnout Inventori (SBI) yang sudah diadaptasi untuk populasi mahasiswa. Metode olah data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan uji regresi. Pada penelitian ini Tingkat Kesiahteran Teknologi (TKT) berada pada tahap 3 yaitu pembuktian konsep atau karakteristik secara analitis. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu meningkatkan wawasan keilmuan pada psikologi pendidikan berupa ilmu pengetahuan mengenai pemecahan masalah terkait burnout akademik pada mahasiswa dan peran religiusitas untuk membantu dalam mengatasi hal tersebut.

Kata kunci : Kelelahan Akademik, Religiusitas, Siswa

Abstract

This study aims to determine the effect of religiosity on academic burnout among students in DKI Jakarta. The criteria for this study were undergraduate students studying in DKI Jakarta. In determining the number of samples, the researcher used G*Power ver. 3.1 to determine the number of samples. The sampling technique used is accidental sampling. The measuring instrument used for the Huber religiosity scale and the academic burnout scale is the School Burnout Inventory (SBI) which has been adapted for the student population. The data processing method used in this research is quantitative research using the regression test. In this study, the Technology Readiness Level (TKT) is at stage 3, namely analytical proof of concepts or characteristics. The benefits expected from this research are to increase scientific insight in educational psychology in the form of knowledge regarding solving problems related to academic burnout in students and the role of religiosity to help overcome those problems.

Keywords : Burnout Academic, Religiusitas, Mahasiswa

INTRODUCTION

Indonesia was shocked by the news that UGM students committed suicide by jumping from a hotel room on the 11th floor in October 2022. Previously, in 2008 there was news that a student had jumped from the Univ. Atma Jaya Jakarta because of the college load he faces. Besides the extreme impact of lectures with student suicide, the level of stress that can reduce student enthusiasm and achievement also occurs a lot. While Indonesia is a country with a population with a high level of religiosity, it is shown by the results of a survey published in 2021 that 86% of the population in Indonesia are adherents of a devout religion (in <https://wartaekonomi.co.id/read410337>). Including part of the population in Indonesia are students. Research in the city of Boston, America in 2013 found that spirituality is a predictor for a person against psychological distress. Burnout is a form of psychological distress that

^{1,2,3)}Universitas Mercu Buana Jakarta
email: ade.ubaидah123@gmail.com, novaramadhanti312@gmail.com, srachma0@gmail.com

students can experience when they have difficulty managing their academic assignments. Therefore this study aims to find out how religiosity influences student academic burnout.

Burnout conditions are thought to cause various negative impacts on students. Many previous studies have proven that burnout is related to various academic problems and other negative behaviors. Research by Duru, Duru, & Balkis (2014) and Uludag & Yarat (2013) shows that burnout is negatively related to academic achievement. In other words, the higher the burnout of a student, the lower the achievement he will achieve. Bask & Salmela-Aro (2013) also found that burnout is positively related to the tendency of high school students to drop out. The higher the student's burnout rate, the higher the probability that he or she will drop out of school. Other research also proves that burnout is negatively related to academic engagement and performance (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). The Definition of burnout is an individual's response to the prolonged pressure it faces which is indicated by conditions of emotional saturation, loss of motivation, and reduced commitment (Schaufeli, 2017). Some literature and previous research results state that burnout is characterized by three indicators, namely: 1) feelings of extreme emotional exhaustion (emotional exhaustion); 2) depersonalization and cynicism (depersonalization and cynicism); and decreased personal accomplishment (Denton, Chaplin, & Wall, 2013; Shi, Gugiu, Crowe, & Way, 2019; Wijegoonewardene, Vidanapathirana, & Fernando, 2019). Laubmeier (in Jannah et.al., 2019) explains that religiosity helps a person reduce the level of stress he experiences so that it helps him find positive self-definition when he is facing stress and can even help him get social support (in Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022)). On the basis of this framework, researchers are interested in researching the effect of religiosity on academic burnout in students.

METHODS

The method used in this study uses a quantitative approach with regression analysis techniques. The variables in this study are Religiosity and Academic Burnout. This study uses the Burnout Academic scale, namely the School Burnout Inventory (SBI), which has been adapted by Rahman (2020) with a total of 9 items measuring instrument has alternative 5 answer choices namely, 1 = Strongly Disagree (STS), 2 = Disagree (TS), 3 = Neutral (N), 4 = Agree (S), and 5 = Strongly Agree (SS). While religiosity measurement is carried out by adapting measuring instruments based on the concept of Huber (2012) which total 15 items and have 5 alternative answer choices namely, 1 = Strongly Disagree (STS), 2 = Disagree (TS), 3 = Neutral (N), 4 = Agree (S), and 5 = Strongly Agree (SS).

The sampling method in this study was non-probability sampling with accidental sampling technique. Accidental sampling is a sampling technique that is carried out by chance. The subject criteria in this study are, early Adults aged 20-40 years and still active students undergoing undergraduate education in DKI Jakarta. Test the hypothesis in this study using a simple linear regression statistical operation. The Simple Linear Regression Equation model is as follows: $Y = a + bX$

RESULTS AND DISCUSSIONS

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian ini diperoleh dengan teknik pengambilan yang sifatnya cross sectional study, dimana penelitian datanya diambil dalam satu periode tertentu dengan sekali pengambilan data. Jumlah subyek penelitian yang diperoleh sebanyak 115 mahasiswa. Berikut adalah data hasil penelitian

1. Data Demografi subyek penelitian

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Prosentase
Pria	26	22.6
Wanita	89	77.4

Berdasarkan data tersebut dapat dipahami bahwa sebagian besar jumlah responden berjenis kelamin wanita dan sisanya adalah pria

Tabel 2. Usia

Range Usia	Frekuensi	Prosentase
Usia < 30	107	93
Usia ≥ 30	8	7

Berdasarkan tabel usia diatas dapat kita ketahui bahwa Mayoritas responden berusia kurang dari 30 tahun dan sisanya berusia 30 tahun keatas

Tabel 3. Suku

Suku	Frekuensi	Prosentase
Jawa	51	44.3
Betawi	25	21.7
Sunda	20	17.4
Selainnya	19	16.5

Berdasarkan tabel diatas kita ketahui bahwa setengah dari jumlah responden bersuku Jawa, diikuti jumlah terbanyak selanjutnya bersuku Betawi, lalu bersuku Sunda dan siswanya suku selain 3 yang disebutkan

Tabel 4. Domisi Tinggal

Domisili	Frekuensi	Prosentase
Tinggal bersama orangtua	90	78.3
Tidak bersama orangtua	25	21.7

Berdasarkan tabel dapat dipahami Mayoritas responden masih bertempat tinggal bersama orangtua dan sisa tidak bertempat tinggal dengan orangtua.

Tabel 5. Norma Burnout

Tingkat Burnout	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	16	13.9
Sedang	69	60
Rendah	30	26.1

Berdasarkan data pada tabel diatas didapatkan Sebagian besar responden berada pada tingkat burnout level sedang, kemudian pada level burnout rendah, dan hanya sebagian kecil pada level burnout tinggi

Tabel 6. Norma Religiusitas

Tingkat	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	91	79.1
Sedang	23	19.9
Rendah	1	1

Berdasarkan pada data tabel diatas dapat kita pahami bahwa Sebagian besar responden memiliki tingkat kualitas religiusitas yang tinggi, Jumlah terbanyak selanjutnya pada level sedang dan pada level rendah hanya kecil sekali prosentasenya

Hasil uji Hipotesis

H0 = Tidak ada pengaruh religiusitas terhadap Burnout akademik

Ha = Terdapat pengaruh religiusitas terhadap Burnout akademik

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Religiusitas terhadap Burnout Akademik

R	R2	SE	F	t	Sign

0.007	0.00	7.688	0.006	-0.077	0.939
-------	------	-------	-------	--------	-------

Berdasarkan data diatas dapat kita pahami bahwa pada data hasil penelitian ini ditemukan bahwa religiusitas secara signifikan tidak berkorelasi dengan burnout akademik pada mahasiswa ($r < r_{tabel}$; $sign. > 0.05$) dengan nilai determinasi $0(0.00)$. Dalam menjawab hipotesis regresi dipahami H_0 diterima bahwa Tidak ada pengaruh religiusitas secara signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa ($F < F_{tabel}$; $sign. > 0.05$). Jawaban hipotesis semakin diperkuat dengan hasil uji t yang menunjukkan bahwa pengaruh yang bersifat negatif antara religiusitas dengan burnout akademik ($t < t_{tabel}$) adalah tidak signifikan ($sign. > 0.05$) pada hasil penelitian ini

Pembahasan

Dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap burnout akademik dapat dipahami bahwa religiusitas tidak memprediksi secara berarti kondisi burnout akademik mahasiswa. Hal tersebut juga dikarenakan tidak ada hubungan yang berarti antara atribut religiusitas dengan burnout akademik mahasiswa. Lebih detail dijelaskan pada data hasil uji regresi bahwa pengaruh yang bersifat negatif antara kedua atribut, dimana jika religiusitas tinggi maka burnout akademik rendah vice versa, juga menunjukkan pengaruh yang tidak berarti.

Penelitian dengan atribut atau variabel yang peneliti ambil Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abebaw M Yohanes dan Candice R William (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan burnout akademik. Disamping itu juga dijelaskan bahwa peran religiusitas bersifat protektif bukan solutif terhadap kondisi psikologis negatif seseorang. Kondisi psikologis termasuk mampu mengelola burnout akademik dalam penelitian Muhan Sofiati Utami (2012) dijelaskan dalam atribut kejahteraan subyektif dinyatakan juga tidak berkorelasi dengan atribut religiusitas. Oleh karenanya dapat dipahami bahwa religiusitas tidak memprediksi kesejateraan subyektif seseorang termasuk didalamnya kesejahteraan diri atas mampunya seseorang mengelola burnout akademik yang dialami seorang mahasiswa dalam aktivitasnya di kampus.

Penelitian dengan atribut atau variabel yang peneliti ambil Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abebaw M Yohanes dan Candice R William (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan burnout akademik. Disamping itu juga dijelaskan bahwa peran religiusitas bersifat protektif bukan solutif terhadap kondisi psikologis negatif seseorang. Kondisi psikologis termasuk mampu mengelola burnout akademik dalam penelitian Muhan Sofiati Utami (2012) dijelaskan dalam atribut kejahteraan subyektif dinyatakan juga tidak berkorelasi dengan atribut religiusitas. Oleh karenanya dapat dipahami bahwa religiusitas tidak memprediksi kesejateraan subyektif seseorang termasuk didalamnya kesejahteraan diri atas mampunya seseorang mengelola burnout akademik yang dialami seorang mahasiswa dalam aktivitasnya di kampus.

Sejalan dengan temuan penelitian tersebut adalah hasil olah data penelitian yang peneliti dapatkan terkait persebaran tingkat kondisi pada masing-masing atribut. Didapatkan bahwa banyaknya mahasiswa dengan tingginya level religiusitas(79.1%) dikalangan mahasiswa tidak diikuti dengan banyaknya (26.1%) mahasiswa pada level burnout yang rendah. Menurut Patel (2014) Burnout dipengaruhi diantaranya oleh faktor demografik, jenis kelamin. Faktor yang sama pada atribut religiusitas. Data demografi penelitian ini didapatkan responden wanita (77.4%) jauh lebih banyak dari pria (22.6%). Dinyatakan dalam penelitian Fiorilli C., dkk (2022) didapatkan bahwa mahasiswa perempuan rentan lebih banyak merasakan burnout academik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut penelitian.

Radostina K. Purvanova dan John P. Puros (2010) yang juga menyatakan bahwa wanita lebih potensial mengalami burnout dibandingkan pria. Demikian juga didapati dalam penelitian ini yang menguatkan hasil temuan dalam norma burnout jumlah terbanyak pada level sedang adalah responden wanita. Disisi lain Trzebiatowska, Marta, and Steve Bruce (2013) juga memaparkan dalam bukunya bahwa wanita memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Oleh karenanya menguatkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan dalam penelitiannya Pengaruh religiusitas tidak signifikan atau tampak tidak berarti terhadap burnout akademik mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui H0 diterima dan Ha ditolak. Dapat dipahami bahwa tidak ada pengaruh yang berarti religiusitas terhadap burnout akademik pada mahasiswa ($F < F$ tabel; Sign.>0.05). Korelasi antara dua atribut atau variabel penelitian juga menunjukkan korelasi yang tidak signifikan atau berarti (r, R tabel; Sign.>0.05). Secara detail antara dua variabel arah pengaruh negatif antara religiusitas dengan burnout akademik juga menunjukkan data yang tidak signifikan($t < T$ tabel; Sgn.>0.05). Penjelasan atas hasil penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi baik tingkat religiusitas maupun burnout adalah faktor demografi jenis kelamin. Data demografi untuk faktor jenis kelamin didapatkan jumlahnya didominasi responden mahasiswa wanita dibanding pria. Dimana mahasiswa dengan jenis kelamin wanita lebih rentan mengalami Burnout akademik yang ditunjukkan pada level sedang yang lebih dengan jumlah terbanyak dan jumlah terbanyak pada tingkat religiusitas yang tinggi pada masing-masing norma atribut atau variabel. Dengan demikian diduga oleh peneliti hal tersebut yang mempengaruhi hasil uji regresi dengan hasil pengaruh yang tidak signifikan dari religiusitas terhadap burnout.

Hasil penelitian ini dapat diketahui religiusitas bersifat protektif bagi seseorang terhadap burnout dan tidak dapat memprediksi kondisi burnout akademik mahasiswa (dalam Yohanes, M. A. dan William, R. C. (2022)). Dari sisi metodologi penelitian meski metode sampling digunakan accidental perlu tetap mempertimbangkan porsi jumlah responden jenis kelamin wanita dan pria yang seimbang sehingga keterwakilan populasi dapat optimal dalam menggambarkan respon atas indikator atribut.

Adapun kelemahan penelitian ini diantaranya jumlah banyaknya pada faktor jenis kelamin wanita dan pria menjadi yang kurang dikontrol peneliti. Selain itu juga teknik pengambilan sampel, jumlah sampel juga teknik pengambilan sampel data yang kurang terkontrol.

Dalam upaya mengoptimalkan kelola data untuk menimbulkan bias dalam penelitian disarankan rancangan penelitian selanjutnya untuk dapat menggunakan teknik sampling quota sampling pada data demografi yang dipilih untuk menurunkan ketimpang jumlah partisipan pada klasifikasi identitas demografi responden.

Berdasarkan bahasan penelitian terkait atribut penelitian dipahami bahwa religiusitas tidak memprediksi kondisi burnout akademik mahasiswa sehingga dapat dipertimbangkan bahwa tingkat religiusitas mahasiswa perlu diikuti dengan pemahaman dan ketrampilan coping religiusitas yang juga perlu dibekali bagi para mahasiswa sebagai upaya membantu mereka mengelola dan mengatasi burnout akademik dapat dialami mereka sewaktu-waktu. Diharapkan sifat protektif religiusitas dapat teraplikasi dengan cara-cara mengatasi burnout akademik secara efektif untuk mendukung prestasi belajar atau proses akademik berjalan lancar selama menuntaskan perkuliahan di kampus. Adapun edukasi ketrampilan coping positif religiusitas dapat juga disempurnakan dengan memperhatikan kondisi penerimaan dan respon yang beda antara wanita dan pria. Dengan demikian diharapkan wanita mampu mengelola dan memberdayakan diri dengan efektif dengan perubahan fisiologis dan emosi yang terjadi sehingga potensi burnout dapat diantisipasi secara baik. Dalam upaya memperluas dan memperkaya kajian religiusitas dan burnout akademik diharapkan terus mengembangkan penelitian-penelitian atribut tersebut dengan atribut psikologis lainnya dengan memperhatikan faktor yang mempengaruhi masing-masing atribut secara terarah dan terencana.

DAFTAR PUSTAKA

Trzebiatowska, Marta, and Steve Bruce, Why are Women more Religious than Men? (Oxford, 2012; online edn, Oxford Academic, 24 Jan. 2013),
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199608102.001.0001>, accessed 4 Aug. 2023