

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DAN *BURNOUT* AKADEMIK
DENGAN EFIKASI DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA
MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:
Slamet Raharjo
NIM 21107010062

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-241/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Kebiasaan Olahraga dan *Burnout* Akademik dengan Efikasi Diri sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga.

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SLAMET RAHARJO
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010062
Telah diujikan pada : Selasa, 04 Februari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 67b8035577561

Ketua Sidang
Denisa Aprilawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED



Valid ID: 67b3f01e5aff4

Penguji I
Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED



Valid ID: 67b7febab0a46

Penguji II
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED



Valid ID: 67bc443d61be1

Yogyakarta, 04 Februari 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Slamet Raharjo

NIM : 21107010062

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Burnout Akademik dengan Efikasi Diri sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga” adalah benar karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan, dan atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka saya sebagai peneliti siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Januari 2025

Pembuat Pernyataan,



Slamet Raharjo

NIM. 21107010062

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKIRPSI

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Warahmatullahi waBarakatuhu

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan memenuhi perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Slamet Raharjo

NIM : 21107010062

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Burnout Akademik dengan Efikasi Diri sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Strata Satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang *Munaqosyah*. Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuhu

Yogyakarta, 22 Januari 2025

Pembimbing,



Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.

19900407 201903 2 014

MOTTO

“Berlomba-lomba lah dalam kebaikan”

Al Baqarah: 148

“Semangat, hidup memang kadang kidding”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kelimpahan karunia dan rahmat-Nya sehingga atas izin-Nya amanah sebagai mahasiswa dapat saya selesaikan dengan baik. Tak lupa atas kebaiknya-Nya, Allah SWT selalu menyertai dengan menghadirkan orang-orang baik yang selalu mendo'akan dan menjadi penguat bagi diri saya hingga saat ini.

Teruntuk tempat saya menimba ilmu dan bertumbuh dalam upaya mewujudkan cita-cita, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Untuk diri saya sendiri...

Terima kasih untuk usahanya selama ini. Ke depan masih akan banyak hal lagi yang harus diusahakan. Tidak perlu kaget, tidak perlu nggumun kalau hidup sedang kidding.

Untuk Ibu dan Bapak, serta kakak

Dengan kerendahan hati dan penuh rasa syukur, karya tulis ini saya persembahkan sebagai tanda baktiku kepada Ibu dan Bapak yang saya cintai, terimakasih banyak atas cinta dan kasih sayang yang diberikan selama ini, yang senantiasa memanjatkan doa, memberikan motivasi serta bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam mendidik saya semenjak kecil hingga saat ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan petunjuk, rahmat, inayah, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan judul “ Hubungan Kebiasaan Olahraga dan *Burnout* Akademik dengan Efikasi Diri sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga”. Tak lupa shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya dengan segala keistimewaan-Nya menjadi suri tauladan bagi seluruh umat manusia dalam berperilaku, menjadi insan yang bermanfaat bagi orang lain dan sekitarnya. Skripsi ini merupakan wujud karya terakhir saya sebagai Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulisan tugas akhir ini tidak mungkin dapat penulis selesaikan sendiri, tentunya ada banyak sekali bantuan dari pihak lain, selain diri sendiri. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res selaku Pembimbing dan Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S. Psi., M. Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dari awal perkuliahan sampai akhir semester sehingga mencapai kelulusan.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan selama menempuh bangku perkuliahan.

6. Seluruh Pegawai dan Staf Tata Usaha Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam hal administrasi.
7. Teman-teman mahasiswa yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melaksanakan penelitian dan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner.
8. Orang tua tercinta Ayah dan Ibu saya yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang dan telah menjadi sumber segalanya sampai saat ini. Yang selalu mendoakan dan memberi banyak dukungan baik berupa materi dan moral selama penulis menjalani hidup. Semoga ayah dan ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, rezeki, dipermudah segala urusannya dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
9. Keluarga Besar PK IMM FISHUM, khususnya angkatan 21 yang selalu memberi semangat untuk terus berjuang dalam perkuliahan maupun ikatan. Semoga tetap istiqomah di jalan perjuangan.
10. Teman-teman Responden yang sudah meluangkan waktunya untuk membantu penyelesaian penelitian ini, yang mana untuk pengisiannya dibutuhkan waktu yang tidak singkat.

Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan segala urusan serta membalas seluruh kebaikan dengan hal yang lebih baik lagi. Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu kritik serta saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Yogyakarta, 22 Januari 2025

Penulis

Slamet Raharjo

NIM. 21107010062

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKIRPSI.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II DASAR TEORI.....	15
A. <i>Burnout</i> Akademik.....	15
B. Kebiasaan Olahraga	17
C. Efikasi Diri.....	21
D. Dinamika Antar Variabel	23
E. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31

F. Validitas, seleksi aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	35
G. Metode Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Orientasi Kancan	40
B. Persiapan Penelitian	40
C. Pelaksanaan Penelitian	43
D. Hasil Penelitian	44
E. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	75



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga.....	29
Tabel 2. Jumlah Sampel berdasarkan persentase terhadap populasi	31
Tabel 3. Persebaran Aitem Alat Ukur SBI.....	31
Tabel 4. Kuesioner GLTEQ versi Bahasa Indonesia	33
Tabel 5. Kategorisasi Kebiasaan Olahraga	34
Tabel 6. Persebaran Aitem Alat Ukur GSES	35
Tabel 7 Hasil Uji Coba Skala.....	43
Tabel 8. Deskriptif Responden.....	44
Tabel 9. Kategori Suplemen yang dikonsumsi	45
Tabel 10. Deskriptif Variabel.....	48
Tabel 11. Deskriptif Statistik	50
Tabel 12. Norma Kategorisasi	50
Tabel 13. Kategorisasi <i>Burnout</i> Akademik Berdasarkan Skor Hipotetik	51
Tabel 14. Norma Kategorisasi Kebiasaan Olahraga	51
Tabel 15. Kategorisasi Kebiasaan Olahraga Berdasarkan Norma	52
Tabel 16. Kategorisasi Efikasi Diri Berdasarkan Skor Hipotetik	52
Tabel 17. Skor Uji Independensi	54
Tabel 18. Skor Uji Multikolinearitas	55
Tabel 19. Skor Uji Outlier	55
Tabel 20. Skor Uji T	56
Tabel 21. Skor Uji F.....	56
Tabel 22. Skor Uji Mediasi.....	58
Tabel 23. Skor Path Estimates Uji Mediasi	59
Tabel 24. Kuesioner GLTEQ versi Bahasa Indonesia	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Deskriptif Partisipan Penelitian Berdasarkan Aktivitas	46
Gambar 2. Q-Q Plot	53
Gambar 3. Sebaran Data	53
Gambar 4. Sebaran Data	54



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan <i>Burnout</i> Akademik dengan Efikasi Diri sebagai Variabel Mediator.....	25
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validitas Isi Alat Ukur.....	75
Lampiran 2. Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian.....	80
Lampiran 3. Tabulasi dan Data Hasil Uji Coba	86
Lampiran 4. Reliabilitas Alat Ukur	92
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	94
Lampiran 6. Uji Asumsi.....	109
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	111
Lampiran 8. Informed Consent	112
Lampiran 9. Dokumentasi.....	113

Hubungan Kebiasaan Olahraga dan *Burnout* Akademik dengan Efikasi Diri sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga

Slamet Raharjo

21107010062

INTISARI

Peningkatan tuntutan akademik berdasarkan kurikulum, berpotensi untuk menyebabkan munculnya gejala kelelahan atau *burnout* akademik. Dalam hal ini prevalensi *burnout* akademik skala global maupun kasuistik pada universitas yang menerapkan MBKM ditemukan tinggi. Dalam hal ini kebiasaan olahraga diasumsikan berkaitan dengan *burnout* akademik dan dimediasi oleh efikasi diri dalam hubungan yang negatif. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui dan memahami peran efikasi diri dalam memediasi hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *burnout* akademik pada setting mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif korelasional kepada mahasiswa aktif strata S1 UIN Sunan Kalijaga. Sampel dikumpulkan dengan teknik kuota sampling berdasarkan persentase mahasiswa terhadap populasi keseluruhan dengan jumlah minimal 195 responden, serta jumlah responden yang berpartisipasi adalah 203 mahasiswa. Data terkumpul selanjutnya dianalisis dengan regresi linier dan uji mediasi menggunakan bootstrap. Uji hipotesis menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga tidak berkorelasi signifikan dengan efikasi diri $p=0,275$, tetapi efikasi diri berkorelasi negatif dengan *burnout* akademik $p=0,001$ ($p<0,001$) dengan hubungan terbalik $r=-0,364$, kemudian pada uji mediasi, ditemukan bahwa efikasi diri tidak memediasi hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *burnout* akademik $p=0,282$. Dengan demikian hipotesis alternative ditolak yaitu efikasi diri tidak memediasi hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *burnout* akademik. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat *burnout* akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga cenderung rendah, diikuti tingkat kebiasaan olahraga aktif, dan efikasi diri yang tinggi. Berikutnya tingkat *burnout* akademik tertinggi ditemukan pada fakultas Adab dan Ilmu Budaya diikuti dengan tingkat kebiasaan olahraga paling rendah, sementara tingkat efikasi diri paling tinggi ditemukan pada fakultas Sains dan Teknologi.

Kata kunci: *Burnout* akademik, kebiasaan olahraga, efikasi diri

The Relationship between Exercise Habits and Academic Burnout with Self-Efficacy as a Mediator Variable in UIN Sunan Kalijaga Students

Slamet Raharjo

21107010062

ABSTRACT

Increased academic demands based on the curriculum have the potential to cause symptoms of fatigue or academic burnout. In this case, the prevalence of academic burnout on a global scale and in a case-by-case basis at universities implementing MBKM was found to be high. In this case, exercise habits are assumed to be related to academic burnout and mediated by self-efficacy in a negative relationship. This study was conducted with the aim of knowing and understanding the role of self-efficacy in mediating the relationship between exercise habits and academic burnout in the setting of UIN Sunan Kalijaga students. This study was conducted using a quantitative correlational method to active undergraduate students at UIN Sunan Kalijaga. Samples were collected using a quota sampling technique based on the percentage of students to the total population with a minimum of 195 respondents, and the number of respondents participating was 203 students. The collected data were then analyzed using linear regression and mediation tests using bootstrap. Hypothesis testing shows that exercise habits are not significantly correlated with self-efficacy $p = 0.275$, but self-efficacy is negatively correlated with academic burnout $p = 0.001$ ($p < 0.001$) with an inverse relationship $r = -0.364$, then in the mediation test, it was found that self-efficacy did not mediate the relationship between exercise habits and academic burnout $p = 0.282$. Thus, the alternative hypothesis is rejected, namely that self-efficacy does not mediate the relationship between exercise habits and academic burnout. Based on the results of the study, it was found that the level of academic burnout of UIN Sunan Kalijaga students tended to be low, followed by the level of active exercise, and high self-efficacy. Next, the highest level of academic burnout was found in the Faculty of Adab and Cultural Sciences followed by the lowest level of exercise, while the highest level of self-efficacy was found in the Faculty of Science and Technology.

Keywords: Academic burnout, exercise habits, self-efficacy

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak Indonesia merdeka, tercatat sudah terjadi 12 kali perubahan dan pengembangan kurikulum. Diawali pada tahun 1947, kemudian 1952, 1964, 1968, 1975, 1984, 1994, 2004, 2006, 2013, dan terakhir adalah kurikulum Merdeka. Perubahan-perubahan tersebut dimaksudkan untuk menjadi pilar utama peningkatan kapasitas pelajar dan mahasiswa agar dapat mengejar kompetensi global (Sari, 2022). Kampus Merdeka merupakan implementasi dari Kurikulum Merdeka yang dikonsep untuk memberikan hak kepada mahasiswa belajar di luar program studi, atau bahkan di luar universitas. Konsep ini pada dasarnya adalah kelanjutan dari merdeka belajar yang ditekankan dalam kurikulum (Sopiansyah et al., 2022).

Setiap mahasiswa memiliki kesempatan untuk belajar interdisipliner baik itu di dalam ataupun di luar universitas. Besaran maksimalnya adalah 40 SKS untuk belajar di luar universitas, ditambah dengan 20 SKS di luar program studi. Mahasiswa juga didorong untuk mengikuti magang MBKM yang didasarkan pada kerjasama antara kampus dengan institusi lain. Tujuannya adalah meningkatkan keterampilan mahasiswa tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga kapabilitas yang diperlukan oleh pasar global (Hasim, 2020). Selain itu, MBKM merupakan kurikulum yang berbasis outcome, sehingga diharapkan lulusannya mendapatkan capaian belajar yang relevan dengan disiplin keilmuannya (Kholik et al., 2022).

Kurikulum Merdeka atau kebijakan MBKM dibentuk dengan tujuan menyiapkan mahasiswa untuk memasuki dunia kerja. Hal ini dilakukan dengan memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk menentukan aktivitas perkuliahannya yang nanti dapat dikonversi menjadi nilai SKS. MBKM juga dianggap sebagai kebijakan yang humanistic dan inklusif

karena memandang bahwa setiap minat dan bakat mahasiswa perlu difasilitasi oleh perguruan tinggi, sehingga mahasiswa dibebaskan untuk memilih aktivitas perkuliahannya (Kemendikbud, 2024). Dengan demikian penerapan MBKM idealnya tidak membuat mahasiswa merasa terbebani.

Namun kenyataannya ditemukan bahwa penerapan kurikulum MBKM menambah beban akademis mahasiswa dengan naiknya tuntutan belajar serta pembelajaran yang berbasis outcome (Wibowo & Arifiana, 2023). Dampaknya, kelelahan adalah hal yang sangat rawan terjadi dan penting untuk diatasi, karena akan berdampak pada performa akademik dan keberlangsungan proses belajar (Palifiana et al., 2023). Kelelahan dalam hal akademik selanjutnya umum diistilahkan dengan *burnout* akademik, yaitu salah satu bentuk gangguan secara perilaku atau proses mental, ketika seorang pelajar kehilangan minat, motivasi, serta mengalami berbagai bentuk kelelahan secara emosional, sehingga cenderung tidak terlibat dalam aktivitas pembelajaran dan mendapatkan prestasi yang rendah. *Burnout* tidak hanya berdampak pada performa akademis, tetapi juga dikenal sebagai bentuk awal dari depresi (Liasi et al., 2021). Dampak yang selanjutnya berpotensi muncul adalah mahasiswa kesulitan untuk mengikuti materi-materi perkuliahan selama mengalami *burnout*. Hal ini apabila terjadi pada populasi besar akan berkontribusi terhadap hambatan perkembangan profesional masyarakat secara luas (Chen et al., 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan angka prevalensi *burnout* cukup tinggi. Penelitian oleh Liu dkk., (2023) yang dilakukan secara cross-sectional, menunjukkan bahwasanya dari total 22.983 mahasiswa 12.646 (55,16%) di antaranya mengalami *burnout* tingkat menengah, sementara 813 (3,55%) mengalami *burnout* serius, dan 294 (1,28%) mengalami *burnout* yang sangat serius. Adapun prevalensi umumnya mencapai 59,9%. Di sisi lain, prevalensi *burnout* pada mahasiswa ilmu kesehatan dalam penelitian Tlili dkk., (2020) mencapai 64,4% dari total 368 mahasiswa. Berikutnya pada penelitian meta analisis Almutairi dkk., (2022), menunjukkan prevalensi rata-rata *burnout* pada mahasiswa

medis adalah sebesar 37,23%. Dengan demikian dapat dipahami bahwasanya prevalensi mahasiswa yang mengalami *burnout* cukup tinggi. Sedangkan prevalensi *burnout* akademik pada mahasiswa ilmu sosial ditunjukkan dalam penelitian Libano dkk., (2021) yaitu 65,7% dari total 315 mahasiswa ilmu sosial mengalami kelelahan emosional tingkat tinggi, dan 23,8% tingkat sedang.

Pada setting pendidikan Indonesia dengan diterapkannya program Merdeka Belajar atau MBKM, ditemukan dalam penelitian Wibowo dkk., (2023) bahwa dari total 124 partisipan, 6 mahasiswa mengalami *burnout* akademik dengan tingkat sangat tinggi, diikuti oleh tingkat tinggi sebanyak 30 mahasiswa, sedang sebanyak 51 mahasiswa, rendah sebanyak 26 mahasiswa, dan sangat rendah sebanyak 11 mahasiswa.

Prevalensi *burnout* yang tinggi juga diikuti dengan dampak negatif yang mengkhawatirkan. Merujuk pada Rawis dkk., (2024) dijelaskan bahwa *burnout* berdampak negatif terhadap kesehatan mental dengan terjadinya peningkatan depresi, menurunnya kualitas tidur, penyalahgunaan zat, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Pada konteks yang lebih akademis, *burnout* berdampak pada proses pembelajaran, memunculkan pikiran untuk berhenti dan penyesalan terkait karir, penurunan profesionalitas lulusan ketika memasuki dunia kerja, serta menurunkan minat individu untuk meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Bahkan Rahman (2020) menjelaskan bahwa *burnout* akademik merupakan salah satu penyebab banyak siswa yang Drop Out.

Burnout pada mahasiswa tidak serta merta terjadi tanpa alasan. Merujuk pada Aguayo et al., (2019), terdapat beberapa faktor demografi yang berkorelasi dengan munculnya *burnout* mencakup jenis kelamin, mata kuliah, fakultas, dan tahun belajar. Dalam hal jenis kelamin, pada mahasiswa laki-laki umumnya mengalami depersonalisasi dan pencapaian diri yang cenderung lebih rendah. Jamaluddin dkk., (2024) juga menjelaskan faktor-faktor yang berkontribusi pada munculnya *burnout* yaitu beban akademik berlebihan, tekanan untuk berprestasi, kurangnya

dukungan sosial, dan kesulitan pengelolaan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Sementara Liu dkk., (2023) yang menjelaskan faktor-faktor *burnout* akademik mulai dari gender, kelas, tingkat akademik, orang tua, pengeluaran bulanan, tekanan belajar dan hidup selama dua bulan, ketertarikan pengetahuan profesional, serta merokok.

Tingginya prevalensi *burnout* menyebabkan perlunya upaya pencegahan dan penanganan. Salah satunya adalah berolahraga. Kebiasaan olahraga ditentukan dengan meninjau intensitas, frekuensi, dan durasi pelaksanaannya, sehingga didapatkan manfaat kesehatan secara fisik dan mental (Chen et al., 2022). Pada aspek fisiologis, olahraga dan latihan fisik meningkatkan frekuensi detak jantung, tekanan darah, serta ketersediaan neurotransmitter pada sistem saraf pusat (Khosravi, 2021). Kebiasaan olahraga dapat menurunkan tingkat hormon kortisol dan epinefrin yang menyebabkan penegangan otot, peningkatan tekanan darah, peningkatan glukosa darah, dan aktivitas mental. Di sisi lain, tubuh akan mengeluarkan hormon endorphen yang memunculkan rasa Bahagia bersamaan dengan dopamine, serotonin, dan triptofan yang membantu mengatur emosi, meningkatkan suasana hati, dan menguatkan daya ingat (Widohardono et al., 2024).

Secara psikologis, kebiasaan olahraga ditemukan dapat mengurangi sensitivitas terhadap stress, sehingga meningkatkan penyesuaian sosial dan meningkatkan kinerja (Wuncsh et al., 2021). Heuse dkk., (2020) menunjukkan bahwasanya olahraga dan latihan fisik memiliki hubungan negatif dengan stress, serta menurunkan bahkan mencegah terjadinya gejala kelelahan atau *burnout*. Selain itu olahraga secara rutin berkorelasi positif dengan kesehatan mental, pemulihan sumber daya emosional, serta berhubungan negatif dengan tekanan psikologis dan ketegangan (Li et al., 2021). Sebagai bentuk penanganan *burnout*, olahraga aerobik membantu menurunkan tingkat kelelahan, sementara angkat beban menurunkan tingkat sinisme dan meningkatkan efektivitas akademik (Ricardo et al., 2020).

Wang dkk., (2022) menjelaskan bahwasanya kebiasaan olahraga dengan segala dampak fisiologis dan psikologisnya, meningkatkan berbagai aspek individu bahkan mencakup well-being, pengelolaan emosional, bahkan efikasi diri. Han dkk., (2022) juga menjelaskan bahwa kebiasaan olahraga berkorelasi positif dengan efikasi diri yang diikuti dengan peningkatan kepercayaan diri. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas sulit yang didasarkan pada pengalaman-pengalaman sebelumnya (Graham, 2022). Individu dengan efikasi diri tinggi, meyakini bahwa ia mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan target menggunakan sumber daya yang dimiliki. Mawaddah (2019) menjelaskan bahwasanya efikasi diri pada individu membuatnya yakin mampu mencapai sesuatu yang diinginkan sesuai target. Dalam konteks akademik, efikasi diri berkaitan dengan penyelesaian tugas-tugas pembelajaran dan pencapaian prestasi pendidikan.

Efikasi diri berkorelasi negatif dengan *burnout* akademik sebagaimana dijelaskan dalam Amalia dkk., (2022), yaitu semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka kemungkinannya mengalami *burnout* semakin kecil. Efikasi diri dapat menjadi sumber daya secara psikologis untuk mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*, serta merepresentasikan keyakinan bahwasanya individu mampu menerapkan metode yang diyakininya untuk menyelesaikan tugas dan mengatasi stress. Tidak hanya itu, individu dengan efikasi diri memiliki kemampuan evaluasi terhadap aktivitasnya, sehingga mampu mengatasi stress secara lebih baik (Kong et al., 2021). Sementara kebiasaan olahraga ditemukan meningkatkan efikasi diri sebagaimana dijelaskan sebelumnya (Wang et al., 2022; Han et al., 2022), sehingga efikasi diri dapat diposisikan sebagai variabel intervening antara kebiasaan olahraga dengan *burnout* akademik, sebagaimana dilakukan dalam Chen dkk., (2022) dan Fu dkk., (2023).

Meskipun sudah banyak dilakukan penelitian di luar negeri, tetapi pada setting pendidikan mahasiswa di Indonesia, variabel kebiasaan olahraga terhadap *burnout* akademik dengan adanya variabel intervening

masih jarang diujikan secara luas kepada banyak responden secara bersamaan. Peninjauan terhadap mesin pencarian artikel jurnal Google Scholar, menunjukkan bahwa dalam lima tahun terakhir menggunakan kata kunci “*burnout* akademik” dan “olahraga” hanya ditemukan 37 hasil, sementara menggunakan kata kunci “*academic burnout*” dan “*exercise*” menunjukkan 2.450 hasil.

Tinjauan dalam hasil *Systematic Literature Review* seperti dalam Barusi (2024) menunjukkan bahwa dalam 11 tahun terakhir, hanya terdapat satu penelitian *burnout* akademik di Indonesia yang relevan untuk dianalisis. Sementara dalam tinjauan meta-analysis Urquiza dkk., (2023), hanya dua penelitian *burnout* akademik dari Indonesia yang relevan. Hal serupa juga ditemukan dalam Soriano dkk., (2023) yang menunjukkan hanya dua penelitian *burnout* akademik dari Indonesia yang relevan. Dalam hal ini meta-analysis oleh Urquiza dkk., (2023) dan Soriano dkk., (2023) menggunakan penelitian yang sama, yaitu Rohmani dan Andiani (2021) dan Nurhidayati dkk., (2021) yang keduanya meneliti terkait *burnout* akademik di masa pandemi.

Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, *burnout* akademik paling banyak diujikan pada mahasiswa kesehatan sebagaimana dalam meta-analysis Ricardo dkk., (2021), yaitu 12 dari total 21 penelitian yang diambil berasal dari penelitian terhadap mahasiswa kesehatan. Berikutnya, tinjauan pada situs penyedia artikel jurnal Google Scholar, pencarian *burnout* menunjukkan jumlah yang relevan. Pada rentang lima tahun terakhir sejak 2019 sampai 2024 menggunakan kata kunci “*academic burnout*” diikuti dengan mahasiswa pada disiplin keilmuan, terdapat 3.630 penelitian terhadap *burnout* akademik mahasiswa kesehatan dengan kata kunci “*medical students*”, sementara mahasiswa teknik 338 penelitian dengan kata kunci “*engineering students*”, sementara pada kata kunci “*sosial science students*” hanya 35 penelitian, dan kata kunci “*religion students*” hanya dua penelitian. Menggunakan pola pencarian yang sama, pada pencarian situs Elsevier, ditemukan 54 penelitian *burnout* akademik terhadap mahasiswa

kesehatan, 44 penelitian *burnout* akademik terhadap mahasiswa ilmu sosial, 32 penelitian *burnout* akademik terhadap mahasiswa teknik, dan tidak ditemukan penelitian *burnout* akademik terhadap mahasiswa rumpun keagamaan.

Hal ini perlu menjadi sorotan di mana penelitian terkait *burnout* hanya terfokus pada salah satu rumpun keilmuan. Padahal secara umum, mahasiswa terbagi dalam berbagai rumpun. Secara umum, paling tidak rumpun keilmuan dalam pendidikan tinggi di Indonesia terbagi menjadi dua, yaitu Sains yang mencakup kesehatan, teknik, dan Ilmu Pengetahuan Alam dan Isoshum yang mencakup ilmu-ilmu sosial. Salah satunya diterapkan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Oleh sebab itulah diperlukan tinjauan kepada seluruh rumpun keilmuan Perguruan Tinggi, untuk mendapatkan informasi yang komprehensif.

Berdasarkan pemaparan terkait *burnout* akademik, kebiasaan olahraga, dan efikasi diri di atas, dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian berikut adalah “Bagaimana peran Efikasi Diri dalam memediasi hubungan antara Kebiasaan Olahraga dan *Burnout* Akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga?”

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berikut adalah mengetahui dan memahami peran efikasi diri dalam memediasi hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *burnout* akademik.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari penelitian tentang hubungan kebiasaan olahraga dan *burnout* akademik dengan efikasi diri sebagai variabel mediator ini dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan keilmuan psikologi secara umum. Lebih dari itu, peneliti berharap hasil dari penelitian yang dilaksanakan dapat meningkatkan kekayaan keilmuan utamanya dalam bidang Psikologi Pendidikan yang memiliki kaitan erat dengan pengembangan keilmuan secara luas.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara praktis dengan terbukanya pemahaman masyarakat pada umumnya terkait hubungan kebiasaan olahraga terhadap *burnout* akademik yang diintervensi oleh efikasi diri. Kemudian penelitian ini diharapkan juga bermanfaat untuk:

a. Praktisi Bidang Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada praktisi bidang pendidikan baik untuk tenaga pengajar maupun pembuat kebijakan khususnya dalam upaya untuk mencegah dan mengatasi *burnout* akademik.

b. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi pemantik penelitian selanjutnya di bidang Psikologi Pendidikan berkaitan dengan kebiasaan olahraga dan *burnout* akademik, serta menjadi salah satu rujukan dalam penelitian selanjutnya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian oleh Chen dkk., (2022) dalam “*How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience*”. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa di tiongkok dengan total partisipan sebanyak 1.270 peserta. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala penilaian aktivitas fisik, skala kelelahan akademik mahasiswa, skala efikasi diri umum, dan skala ketahanan Connor Davidson. Data terkumpul kemudian analisis secara statistic. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya latihan fisik berkaitan secara signifikan dan negatif terhadap kelelahan akademis secara langsung sebesar -0,32, sementara melalui efikasi diri sebesar -0,27, dan resiliensi sebesar -0,24. Adapun effect size dari kebiasaan olahraga terhadap *burnout* akademik adalah sebesar -0,1104, sementara efikasi diri dan resiliensi sebesar -0,0802, sehingga efek totalnya adalah 0,1906.

Penelitian oleh Fu dkk., (2023) dalam “*The influence of different physical exercise amounts on learning burnout in adolescents: The*

mediating effect of self-efficacy". Penelitian tersebut dilakukan kepada 610 remaja dari kelas 5 sekolah Dasar sampai menengah di Tiongkok. Data dikumpulkan dengan skala penilaian latihan fisik, skala efikasi diri umum, dan skala kelelahan belajar. Data terkumpul kemudian dianalisis dengan SPSS 21.0 dan AMOS 21.0. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwasanya latihan fisik pada remaja berkorelasi positif dengan efikasi diri sebesar 0,41, berkorelasi negatif dengan kelelahan belajar sebesar -0,46, dan efikasi diri berkorelasi negatif dengan kelelahan belajar sebesar -0,45. Selanjutnya, effect size dari kebiasaan olahraga terhadap *burnout* akademik adalah sebesar -0,40, sementara efikasi diri sebesar -0,19, sehingga efek totalnya adalah -0,59.

Penelitian oleh Ricardo dkk., (2020) dalam "*The most effective physical exercise to reduce burnout syndrome in university students*". Penelitian berikut dilakukan dengan metode eksperimen, di mana partisipan dibagi dalam tiga kelompok, yaitu aerobik, angkat beban, dan kontrol yaitu tanpa latihan. Data dikumpulkan dengan *Heart Rate Variability*, dan *Maslach Burnout Inventory Students Survey*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwasanya latihan fisik aerobik berpengaruh lebih signifikan terhadap kelelahan akademik dibandingkan dengan angkat beban dengan persentase secara berturut-turut 26% dan 19,5%.

Penelitian oleh Ricardo dan Ferreira (2022) dalam "*Effects of Physical Exercise on Burnout Syndrome in University Students*". Penelitian berikut dilaksanakan dengan metode eksperimen mencakup aerobik, angkat beban, dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan *Maslach Burnout Inventory Students Survey* dan *Heart Rate Variability*. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan aerobik memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap *burnout* akademik daripada angkat beban. Adapun persentase dampaknya secara berturut-turut adalah 16,8% dan 16,6%.

Penelitian oleh Agarwal dkk., (2019) dalam "*Work engagement in medical students: An exploratory analysis of the relationship between engagement, burnout, perceived stress, lifestyle factors, and medical*

student attitudes”. Penelitian berikut dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional terhadap 287 orang partisipan dari tahun pertama dan kedua mahasiswa kesehatan praklinis. *Burnout* akademik diukur menggunakan pengukuran *burnout* versi singkat, serta faktor gaya hidup mencakup kebiasaan olahraga. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwasanya olahraga secara rutin berkorelasi secara negatif dengan hubungan sebesar -0,272, sementara olahraga dengan tujuan melepaskan stress berkorelasi sebesar -0,292.

Penelitian oleh Jin dkk., (2023) dalam “*How physical exercise influences academic burnout among Chinese “Double Non” college students: the chain mediation role of mobile phone addiction and learning engagement*”. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 930 partisipan. Data dikumpulkan menggunakan skala aktivitas fisik, indeks ketergantungan *mobile phone*, keterlibatan pembelajaran utrecht, dan skala *Maslach School Burnout Inventory*. Data terkumpul berikutnya dianalisis dengan deskriptif statistik, korelasi bivariat, dan hubungan langsung serta tidak langsung antar variabel dengan meninjau basis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya kebiasaan olahraga berkorelasi secara langsung dan tidak langsung terhadap *burnout* akademik. Adapun hubungan secara langsung adalah sebesar -0,093, sementara apabila melalui adiksi *mobile phone* adalah sebesar -1,22.

Penelitian oleh Howie dkk., (2022) dalam “*Associations between physical activity, sleep, and self-reported health with burnout of medical students, faculty and staf in an academic health center*”. Penelitian tersebut dilaksanakan terhadap 2060 partisipan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner IPAQ aktivitas fisik, PSQI untuk kualitas tidur, CBI untuk *burnout*, dan kuesioner lainnya untuk kesehatan dan perilaku lain. Data terkumpul selanjutnya dianalisis dengan regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya aktivitas fisik berkorelasi secara negatif terhadap *burnout* personal maupun *burnout* profesional. Adapun skor resiko yang ditemukan adalah personal sebesar 0,61 dan profesional sebesar 0,79.

Penelitian oleh Latino dkk., (2021) dalam “*Effects of an 8-Week Yoga-Based Physical Exercise Intervention on Teachers’ Burnout*”. Penelitian tersebut dilaksanakan metode quasi eksperimen terhadap 40 orang pengajar profesional. Data dikumpulkan dengan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) untuk edukator dan *State Mindfulness Scale* (SMS). Data terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan repeated measures anova. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwasanya kelompok perlakuan mengalami penurunan kelelahan emosional sebesar -5,57 dan depersonalisasi sebesar -6,45. Di sisi lain, terjadi peningkatan prestasi pribadi sebesar 6,67.

Penelitian oleh Amalia dkk., (2022) dalam “Peranan Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Peserta Didik SMA Dalam Peralihan Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring”. Penelitian tersebut dilaksanakan kepada 243 siswa SMA di Banjarmasin. Data dikumpulkan menggunakan *Morgan-Jinks Student Efficacy Scale* (MJSES) dan *School Burnout Inventory* (SBI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berkorelasi signifikan secara negatif terhadap *burnout* akademik sebesar -0,341 dan mampu memprediksi *burnout* akademik sebesar 11,6%.

Penelitian oleh Fariborz dkk., (2019) dalam “*Students’ Academic Stress, Stress Response and Academic Burnout: Mediating Role of Self-Efficacy*”. Penelitian tersebut dilaksanakan kepada 361 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan *Maslach Academic Burnout Questionnaire*, *Sherer General Self-Efficacy Questionnaire*, dan *Gadzella Student Life Stress Inventory*. Data terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan struktural model algoritma dengan aplikasi Imus. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa stressor akademik berkorelasi langsung terhadap *burnout* akademik sebesar 0,33 dan berkorelasi dengan efikasi diri sebesar -0,11. Sementara respon stress berkorelasi dengan *burnout* akademik sebesar 0,16 dan berkorelasi dengan efikasi diri sebesar 0,36. Keduanya apabila dimediasi oleh efikasi diri, berkorelasi dengan *burnout* akademik sebesar -0,48. Adapun respon stress akademik dimediasi oleh efikasi diri dapat

memprediksi *burnout* akademik sebesar 16,5%, sementara stressor akademik dimediasi oleh efikasi diri dapat memprediksi *burnout* akademik sebesar 16,16%.

1. Keaslian Topik

Berdasarkan tinjauan terhadap topik dalam penelitian-penelitian sebelumnya, diketahui bahwa topik kebiasaan olahraga dan *burnout* akademik secara khusus dibahas dalam Ricardo dkk., (2022), serta Ricardo dan Ferreira (2022). Keduanya membandingkan jenis-jenis olahraga terhadap aspek-aspek *burnout*. Sedangkan topik kebiasaan olahraga terhadap *burnout* akademik dengan adanya mediasi dari variabel lain dibahas dalam Chen dkk., (2022) yaitu efikasi diri dan resiliensi, Fu dkk., (2023) yaitu efikasi diri, terakhir Jin dkk., (2023) yaitu adiksi penggunaan mobile Phone. Kemudian topik kebiasaan olahraga secara umum seperti dalam gaya hidup dibahas oleh Agarwal dkk., (2019) dan Howie (2022). Topik olahraga yang mengarah pada satu jenis olahraga secara spesifik dibahas dalam Latino dkk., (2021) yang membahas tentang yoga. Berikutnya adalah topik *burnout* akademik yang berkaitan dengan efikasi diri dibahas dalam Fariborz dkk., (2019) dan Amalia dkk., (2022). Adapun dalam penelitian ini mengangkat topik kebiasaan olahraga terhadap *burnout* akademik dengan efikasi diri secara bersamaan seperti penelitian oleh Fu dkk., (2023)

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan dalam Chen dkk., (2022) adalah *burnout* dari Schaufeli dkk., (2002), olahraga dari Pan dkk., (2021), efikasi diri dari Luthfia dkk., (2021), dan resiliensi dari Connor dan Davidson (2003). Teori yang digunakan dalam Fu dkk., (2023) adalah *burnout* dari Wu dkk., (2010), dan efikasi diri dari Bandura (1997). Teori yang digunakan dalam Ricardo dkk., (2020) adalah *burnout* dari Martinez & Moreno dkk., (2020) dan Liu dkk., (2018). Teori yang digunakan dalam Ricardo dan Ferreira (2022) adalah Schaufeli dkk., (2002). Teori yang digunakan

dalam Agarwal dkk., (2020) adalah *burnout* dari Schaufeli dkk., (2001). Teori yang digunakan dalam Jin dkk., (2023) adalah akademik *burnout* dari Wang, (2008), learning engagement dari Schaufeli dkk., (2002), adiksi penggunaan Mobile Phone dari Leung dkk., (2008), dan olahraga dari Pan dkk., (2021). Teori yang digunakan dalam Latino dkk., (2021) adalah *burnout* dari Maslach (2003). Teori yang digunakan dalam Amalia dkk., (2022) adalah *burnout* akademik dari Hobfoll (1989) dan efikasi diri dari Bandura (1997). Terakhir, teori yang digunakan dalam Fariborz dkk., (2019) adalah *burnout* dari Demerouti dkk., (2001), stress dari Mogg dkk., (1990) dan efikasi diri dari Bandura (1997). Adapun dalam penelitian ini menggunakan teori *burnout* akademik dari Rahman (2020), olahraga dalam Godin, (1985) serta Amireault dan Godin (2015), dan efikasi diri dari Soetjipto dkk., (2023).

3. Keaslian Subyek

Penelitian oleh Chen dkk., (2022) dilakukan pada 1270 sampel mahasiswa, 476 di antaranya pria, dan 794 di antaranya wanita; 403 adalah jurusan ilmu sosial dan 867 jurusan ilmu alam. Fu dkk., (2023) melakukan penelitian pada 610 subjek dengan rata-rata usia 13 tahun, 363 laki-laki dan 247 perempuan. Penelitian oleh Ricardo dkk., (2020) dilakukan kepada para mahasiswa yang mengalami sindrom *burnout* sejumlah 78 mahasiswa. Penelitian oleh Ricardo dan Ferreira (2022) dilakukan kepada 380 mahasiswa yang diseleksi menggunakan Maslach *Burnout Inventory* menjadi 81 orang. Penelitian oleh Agarwal dkk., (2019) dilakukan kepada 287 mahasiswa medis tahun pertama dan kedua. Penelitian oleh Jin (2023) dilakukan kepada 930 mahasiswa di China. Penelitian oleh Howie dkk., (2022) dilakukan kepada 2060 partisipan, 242 mahasiswa, 32 masyarakat, 1425 staff RS, dan 361 staff fakultas. Penelitian oleh Latino dilakukan kepada 40 edukator profesional. Penelitian oleh Amalia dkk., (2022) dilakukan kepada 243 siswa SMA kota Bajarmasin. Terakhir, penelitian oleh Fariborz (2019) dilakukan kepada 361 mahasiswa S1 universitas Yasouj tahun angkatan

2015-2016. Adapun penelitian berikut akan dilaksanakan kepada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga secara menyeluruh dari delapan fakultas.

4. Keaslian Alat Ukur

Penelitian oleh dkk., (2022) mengukur olahraga menggunakan *Physical Activity Rating Scale-3* (PARS-3), *Burnout Scale for College Students*, *General Self-Efficacy* versi China, dan skala resiliensi Connor-Davidson versin China. Penelitian oleh Fu dkk., (2023) menggunakan PARS-3, *General Self-Efficacy Scale*, dan *Learning Burnout Scale*. Penelitian oleh Ricardo dkk., (2020) menggunakan *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) dan gelang transmitter, dan aplikasi android *Heart Rate Variability*, begitu pula dalam Ricardo dan Ferreira (2022). Penelitian oleh Agarwal (2019) mengukur *burnout* menggunakan *Burnout Measure* dari Schaufeli dkk., (2001), *Perceived Stress Scale-4* (PSS-4), *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES-15), dan pertanyaan terkait tidur, olahraga, penggunaan obat, alcohol, sumber stress, pemikiran drop out, dan keputusan sekolah medis. Penelitian oleh Jin dkk., (2023) menggunakan PARS-3, *Mobile Phone Dependence Index Scale* (MPDIS) versi China, dan UWES, dan MBI-SS. Penelitian oleh Howie dkk., (2022) menggunakan *Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), *Pittsburgh Sleep Quality Instrument* (PSQI). Amalia dkk., (2022) menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI) dan *Morgan-Jinks Student Efficacy Scale* (MJSES). Terakhir Fariborz dkk., (2019) menggunakan MBI-SS dan skala Efikasi diri oleh Sherer dkk., (1982), dan *Student Life Stress Inventory* (SLSI). Adapun dalam penelitian ini digunakan *School Burnout Inventory* yang disusun oleh Salmela-Aro dan Näätänen (2005) kemudian diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Rahman (2020), *Godin Leisure Time Physical Activity Questionnaire* (2011), dan *General Self-Efficacy Scale-12* disusun oleh Bosscher dan Smit (1998) kemudian diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Soetjipto dkk., (2023).

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat peranan efikasi diri sebagai mediator dalam hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Apabila ditelisik secara terpisah, variabel kebiasaan olahraga tidak berhubungan dengan *burnout* akademik, tetapi efikasi diri berhubungan signifikan secara negatif. Dengan demikian semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka akan semakin rendah *burnout* akademiknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *burnout* akademik paling tinggi ditemukan pada fakultas Adab dan Ilmu Budaya diikuti dengan rata-rata skor kebiasaan olahraga paling rendah, sementara skor efikasi diri paling tinggi ditemukan pada fakultas Sains dan Teknologi. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Sunan Kalijaga berada pada tingkat *burnout* akademik rendah, berolahraga secara aktif, serta memiliki efikasi diri yang tinggi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa efikasi diri mahasiswa UIN Sunan Kalijaga tinggi dengan tingkat *burnout* yang rendah. Dengan demikian dapat dilakukan optimalisasi potensi pada mahasiswa dengan berbagai cara baik itu dengan memanfaatkan kondisi efikasi diri yang tinggi untuk membuka peluang baru, atau optimalisasi kompetensi akademik untuk meningkatkan kualitas. Mahasiswa juga perlu memahami bahwa efikasi diri secara signifikan berkorelasi dengan *burnout* akademik, oleh sebab itulah diperlukan berbagai upaya untuk menjaga kondisi tersebut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil temuan penelitian ini dapat menjadi referensi terkait *burnout* akademik, kebiasaan olahraga, dan efikasi diri

di lingkungan universitas. Dapat pula dilakukan penelitian secara lebih mendetail dengan melakukan pengukuran di tingkat fakultas dengan komparasi setiap program studi. Dalam melaksanakan penelitian baru dengan topik serupa, dapat digunakan metode lain seperti eksperimen semu atau eksperimen untuk mengetahui secara lebih konkret dan tertutup hasil dari aktivitas olahraga terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, G., Mosquera, M., Ring, M., & Victorson, D. (2020). Work engagement in medical students: An exploratory analysis of the relationship between engagement, *burnout*, perceived stress, lifestyle factors, and medical student attitudes. *Medical Teacher*, 42(3), 299-305.
- Aghajani Liasi, G., Mahdi Nejad, S., Sami, N., Khakpour, S., & Ghorbani Yekta, B. (2021). The prevalence of educational *burnout*, depression, anxiety, and stress among medical students of the Islamic Azad University in Tehran, Iran. *BMC medical education*, 21, 1-8.
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic *burnout* syndrome in a sample of university students. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 707-717.
- Almutairi, H., Alsubaiei, A., Abduljawad, S., Alshatti, A., Fekih-Romdhane, F., Husni, M., & Jahrami, H. (2022). Prevalence of *burnout* in medical students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1157-1170.
- Amalia, V. R., Zwagery, R. V., & Rusli, R. (2022). Peranan academic self efficacy terhadap academic *burnout* pada peserta didik sma dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. *Jurnal education and development*, 10(3), 434-441.
- Amireault, S., & Godin, G. (2015). The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire: validity evidence supporting its use for classifying healthy adults into active and insufficiently active categories. *Perceptual and motor skills*, 120(2), 604-622.
- Andriyani, F. D., Indra, E. N., Priambadha, A. A., & Monnaatsie, M. (2024). Validity and reliability of the Indonesian version of Physical Activity Questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18-23.

- Anjeliyani, A., Fatimah, F., & Casmal, M. (2024). PEMODELAN REGRESI LINEAR UNTUK MEMPREDIKSI NILAI PENJUALAN DI PT GOODIEBAG CUSTOM INDONESIA TANPA MEMPERTIMBANGKAN UJI ASUMSI. DESANTA. *Indonesian of Interdisciplinary Journal*, 5(1), 1-13.
- Antola, I. (2023). WEEKLY PHYSICAL ACTIVITY AND SCHOOL *BURNOUT* AMONG FINNISH UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. Master's Programme in Public and Global Health. Tampere University.
- Anwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi edisi 2. *Yogyakarta: Pustaka Belajar*.
- Bahrami, S. (2021). Entrepreneurial Self-Efficacy and its Dimensions in Higher Education. *Journal of Practical Business Law*, 2(6), 19-23
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P., & Guo, L. (2022). How physical exercise impacts academic *burnout* in college students: *The mediating effects of self-efficacy and resilience*. *Frontiers in Psychology*, 13, 964169, 1-10.
- Compuesto, K. M., Bantog, J., Malabay, G. M., Santibanez, A. M., & Tus, J. (2022). Amidst the online learning modality: the self-efficacy and its relationship to the academic *burnout* of senior high school students. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 1(3), 174-184.
- KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI. (2024). BUKU PANDUAN MERDEKA BELAJAR - KAMPUS MERDEKA 2024. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- El Barusi, A. R., & Kurniawati, F. (2024). Systematic Literature Review: A Study of Academic *Burnout* among Undergraduate Students in Universities.

International Journal of Science Education and Cultural Studies, 3(1), 1-18.

Fariborz, N., Hadi, J., & Ali, T. N. (2019). Students' academic stress, stress response and academic *burnout*: Mediating role of self-efficacy. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 27(4), 2441-2454.

Fu, W., Li, Y., Liu, Y., Li, D., Wang, G., Liu, Y., ... & Zheng, Y. (2023). The influence of different physical exercise amounts on learning *burnout* in adolescents: The mediating effect of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1089570, 1-10.

Godin, G. (2011). The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire. *The Health & Fitness Journal of Canada*, 4(1), 18-22.

Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Membrive-Jiménez, M. J., Ramírez-Baena, L., Aguayo-Estremera, R., Ortega-Campos, E., & Canadas-De la Fuente, G. A. (2023). Prevalence and levels of *burnout* in nursing students: A systematic review with meta-analysis. *Nurse Education in Practice*, 72, 103753, 1-10.

Graham, S. (2022). Self-efficacy and language learning—what it is and what it isn't. *The Language Learning Journal*, 50(2), 186-207.

Guo, Y. J., Tang, Q., & Gu, Y. (2017). Measurements of self-efficacy in patients with chronic kidney disease: a literature review. *Nephrology Nursing Journal*, 44(2).

Han, S. S., Li, B., Wang, G. X., Ke, Y. Z., Meng, S. Q., Li, Y. X., ... & Tong, W. X. (2022). Physical fitness, exercise behaviors, and sense of self-efficacy among college students: a descriptive correlational study. *Frontiers in Psychology*, 13, 932014, 1-8.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420.

He, J., & van de Vijver, F. (2012). Bias and equivalence in cross-cultural research. *Online readings in psychology and culture*, 2(2), 8.

- Heuse, S., Gekeler, B., & Fodor, D. (2021). The role of physical exercise as a personal resource against job stress. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 27(4), 1251-1260.
- Hina, H. B., Darwin Damanik, S. E., Kiha, E. K., Susila, M. R., Ir Luluk Kholisoh, M. M., Hamidi, D. Z., ... & Suraoka, I. P. (2024). STATISTIKA II. Cendikia Mulia Mandiri.
- Howie, E. K., Cannady, N., Messias, E. L., McNatt, A., & Walter, C. S. (2022). Associations between physical activity, sleep, and self-reported health with *burnout* of medical students, faculty and staff in an academic health center. *Sport Sciences for Health*, 18(4), 1311-1319.
- Iannetta, D., Keir, D. A., Fontana, F. Y., Inglis, E. C., Mattu, A. T., Paterson, D. H., ... & Murias, J. M. (2021). Evaluating the accuracy of using fixed ranges of METs to categorize exertional intensity in a heterogeneous group of healthy individuals: implications for cardiorespiratory fitness and health outcomes. *Sports Medicine*, 51(11), 2411-2421.
- Jamaluddin, M., Kartika, A. C. D., & Suryawan, R. N. (2024). Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 8-8.
- Jin, C., Fan, C., & Niu, J. (2024). How physical exercise influences academic *burnout* among Chinese “Double Non” college students: the chain mediation role of mobile phone addiction and learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 14, 1289499, 1-10/
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G* Power software. *Journal of educational evaluation for health professions*, 18, 1-12.
- Kholik, A., Bisri, H., Lathifah, Z. K., Kartakusumah, B., Maufur, M., & Prasetyo, T. (2022). Impelementasi kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) berdasarkan persepsi dosen dan mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 738-748.

- Khosravi, M. (2021). *Burnout* among Iranian medical students: Prevalence and its relationship to personality dimensions and physical activity. *European journal of translational myology*, 31(1), 1-9.
- Kong, L. N., Yang, L., Pan, Y. N., & Chen, S. Z. (2021). Proactive personality, professional self-efficacy and academic *burnout* in undergraduate nursing students in China. *Journal of Professional Nursing*, 37(4), 690-695.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Kowalski, N. P. (1997). Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric exercise science*, 9(4), 342-352.
- Latino, F., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2021). Effects of an 8-week yoga-based physical exercise intervention on teachers' *burnout*. *Sustainability*, 13(4), 2104.
- Li, Y., Sun, Q., Sun, M., Sun, P., Sun, Q., & Xia, X. (2021). Physical exercise and psychological distress: the mediating roles of problematic mobile phone use and learning *burnout* among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9261, 1-12.
- Liu, H., Yansane, A. I., Zhang, Y., Fu, H., Hong, N., & Kalenderian, E. (2018). *Burnout* and study engagement among medical students at Sun Yat-sen University, China: A cross-sectional study. *Medicine*, 97(15), e0326, 1-6.
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic *burnout* and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 317-330.
- Macilwrait, P., & Bennett, D. (2018). *Burnout* and physical activity in medical students.
- Martínez-Líbano, J., Yeomans, M. M., González Campusano, N., & Campos Flores, E. (2021). Emotional exhaustion and mental health in a sample of Chilean social science students during the COVID-19 pandemic. *Psocial*, 7(2), 69-81.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the *burnout* experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111.

- Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa psikologi unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2(2), 19-26.
- Mills, G. E., & Gay, L. R. (2016). *Educational research: Competencies for analysis and applications*. pearson.
- Motl, R. W., McAuley, E., & Klaren, R. (2014). Reliability of physical-activity measures over six months in adults with multiple sclerosis: implications for designing behavioral interventions. *Behavioral Medicine*, 40(1), 29-33.
- Nohut, F., & Balaban, O. (2022). Employee's innovative personality and self-efficacy. *Marketing i menedžment innovacij*, (1), 58-66.
- Nurhidayati, T., Rahayu, D. A., & Alfiyanti, D. (2021). Nursing students' coping for *burnout* and fatigue online learning during coronavirus disease 2019 pandemic. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4), 92-96.
- ÖZHAN, M. B. (2021). Academic self-efficacy and school *burnout* in university students: Assessment of the mediating role of grit. *Current Psychology*, 40(9), 4235-4246.
- Palifiana, D. A., Khadijah, S., Widayati, R. W., & Jati, R. K. (2023). EFEKTIFITAS YOGA DAN AROMATERAPI TERHADAP PENGURANGAN KELELAHAN AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 80-89.
- Pires, D.A. and Ugrinowitsch, H. (2020). *Burnout* and coping perceptions of judo athletes throughout a sport season. *Journal of Human Sport and Exercise*, *in press*, 16(4), 866-877.
- Putra, S. A. (2021). Pengaruh Promosi Jabatan Dan Mutasi Terhadap Prestasi Kerja Pegawai PT. Bank Mandiri (Persero) Cabang Ahmad Yani Medan. *Jurnal Manajemen Dan Akuntansi Medan*, 3(1), 1-13.
- Putri, N. N. D., & Yasmin, M. (2023). Academic *Burnout* in View of Gender in Post-Pandemic Padang State University Students. *Psycho Holistic*, 5(1), 17-23.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi school *burnout* inventory versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93.

- Rahman, F. A. F., & Hidayati, I. A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rawis, J. A., Lengkong, A. C., Mahama, I. C., Lampah, C., & Posangi, I. (2024). *BURNOUT IN MEDICAL STUDENT: LITERATURE REVIEW. Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(5), 3134-3140.
- Ricardo, Y. R., Bombú, R. M., & Ferreira, J. P. (2020). The most effective physical exercise to reduce *burnout* syndrome in university students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3), 518-530.
- Rohmani, N., & Andriani, R. (2021). Correlation between academic self-efficacy and *burnout* originating from distance learning among nursing students in Indonesia during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Journal of educational evaluation for health professions*, 18(9), 1-6.
- Rosales-Ricardo, Y., & Ferreira, J. P. (2022). Effects of physical exercise on *Burnout* syndrome in university students. *MEDICC review*, 24, 36-39.
- Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of *burnout* syndrome in university students: A systematic review. *Salud mental*, 44(2), 91-102.
- Sari, E. C. (2022). Kurikulum di Indonesia: Tinjauan perkembangan kurikulum pendidikan. *Inculco Journal of Christian Education*, 2(2), 93-109.
- Schaufeli, W. B. (2017). *Burnout: A short socio-cultural history. Burnout, fatigue, exhaustion: An interdisciplinary perspective on a modern affliction*, 105-127.
- Sikes, E. M., Richardson, E. V., Cederberg, K. J., Sasaki, J. E., Sandroff, B. M., & Motl, R. W. (2019). Use of the Godin leisure-time exercise questionnaire in multiple sclerosis research: a comprehensive narrative review. *Disability and rehabilitation*, 41(11), 1243-1267.
- Soetjipto, H. P., Putra, M. D. K., Widhiarso, W., & Khakim, Z. (2023). Assessment of the psychometric properties of the Indonesian version of the General Self-Efficacy Scale-12 (GSES-12) in a sample of Indonesian high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 259-274.

- Sopiansyah, D., Masruroh, S., Zaqiah, Q. Y., & Erihadiana, M. (2022). Konsep dan Implementasi Kurikulum MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka). *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4(1), 34-41.
- Stojanovic, M., Grund, A., & Fries, S. (2020). App-based habit building reduces motivational impairments during studying—an event sampling study. *Frontiers in Psychology*, 11, 167,1-15.
- Sulak, S., & Kelecioğlu, H. (2019). Investigation of item selection methods according to test termination rules in CAT applications. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 10(3), 315-326.
- Taylor, C. E., Scott, E. J., & Owen, K. (2022). Physical activity, *burnout* and quality of life in medical students: A systematic review. *The clinical teacher*, 19(6), e13525, 1-14.
- Tlili, M. A., Aouicha, W., Sahli, J., Testouri, A., Hamoudi, M., Mtiraoui, A., ... & Mallouli, M. (2021). Prevalence of *burnout* among health sciences students and determination of its associated factors. *Psychology, health & medicine*, 26(2), 212-220.
- Tsuzishita, S., & Wakui, T. (2021). The effect of high and low life purpose on ikigai (a meaning for life) among community-dwelling older people—a cross-sectional study. *Geriatrics*, 6(3), 73, 1-8.
- Wang, C., Caja, J., & Gómez, E. (2018). Comparison of methods for outlier identification in surface characterization. *Measurement*, 117, 312-325.
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The relationship among college students' physical exercise, self-efficacy, emotional intelligence, and subjective well-being. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11596, 1-14.
- Wibowo, M. P., & Arifiana, I. Y. (2023). Academic *burnout* pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peranan efikasi diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 401-411.
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). DAMPAK AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP STRES AKADEMIK PADA PESERTA

- DIDIK. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 19(1), 93-103.
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 739, 1-18.
- Yamashiro, K., Yamaguchi, N., Sagawa, K., Tanei, S., Ogata, F., Nakamura, T., & Kawasaki, N. (2023). Relationship of masked obesity to self-reported lifestyle habits, ideal body image, and anthropometric measures in Japanese university students: A cross-sectional study. *Plos one*, 18(2), e0281599, 1-15.
- Yandes, J., Fadillah, S., Juniadi, D., Nurhayati, S., Pertiwi, H. P., & Raga, R. A. (2023). Tingkat Pergerakan Underpricing Saham: Financial Leverage serta Pengaruhnya. *JIAPI: Jurnal Ilmu Administrasi Dan Pemerintahan Indonesia*, 4(2), 116-129.
- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic *burnout* in medical school students. *Korean journal of medical education*, 28(1), 49-55.
- Yuliawati, L., Christy, L. M., Layliya, N., Thenarianto, J. J., & Salim, I. R. (2019). *Pertolongan Pertama Pada Waktu Kuantitatif (P3K) Panduan Praktis Menggunakan Software JASP*. Penerbit Universitas Ciputra.

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA