

BAB V

PEMBAHASAN

A. Tingkat *Academic Burnout*

Tingkat *academic burnout* yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh 148 mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Sebanyak 42,57% mahasiswa memiliki tingkat *burnout* dalam rentang sedang, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan namun masih dalam taraf yang bisa ditoleransi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung merasakan beban akademik, namun tidak sampai pada tingkat yang mengganggu secara ekstrem.

Sementara itu, 25,68% mahasiswa berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya kelompok yang mengalami kelelahan akademik cukup serius, seperti kelelahan emosional, kehilangan motivasi belajar, dan sinisme terhadap tugas-tugas perkuliahan. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari subjek berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti yang menyatakan bahwa mereka tidak ingin mengorbankan tenaga dan waktu lebih karena sudah kelelahan dengan tugas lain yang terus-menerus, seperti resume, studi kasus, dan remedial, yang juga menambah beban akademik hingga mengurangi minat menyelesaikan tugas. Hal ini juga disampaikan oleh.⁸⁷ Maslach dan

⁸⁷ “Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2022 Pada 21 Desember 2024, Pukul 10.30”

Leiter, *burnout* dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti beban kerja berlebih, kurangnya kontrol diri, *reward* tidak mencukupi, gangguan lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan.⁸⁸

Selain itu, terdapat pula 6,76% mahasiswa yang berada dalam kategori sangat tinggi, yang mencerminkan kemungkinan terjadinya *burnout* berat. Di sisi lain, 17,57% mahasiswa termasuk dalam kategori rendah, menandakan bahwa sebagian mahasiswa masih mampu mengelola beban akademik dengan baik, memiliki strategi coping yang efektif, dan dukungan sosial yang memadai. Hasil ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Wella Rizky Fatikasari, Diana Imawati dan Siti Khumaidatul Umaroh dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda” yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik, dengan nilai *R Square* sebesar 0,872, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial menyumbang 87,2% terhadap tingkat *burnout* akademik.⁸⁹ Sebanyak 7,43% mahasiswa berada dalam kategori sangat rendah, menunjukkan bahwa mereka hampir tidak mengalami gejala *burnout*. Mahasiswa dalam kelompok ini umumnya memiliki efikasi diri akademik yang tinggi serta mampu menyeimbangkan antara tugas kuliah dan aktivitas pribadi dan juga tidak merasakan terbebani oleh tugas.

⁸⁸ Maslach dan Leiter, *The Truth About Burnout*, (San Fransisco: Josseybass, 1997), 18

⁸⁹ Wella Rizky Fatikasari, Diana Imawati dan Siti Khumaidatul Umaroh. “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda” *PAIS UNDA: Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda*. Vol. 2, No.1, 2024. Hal 1-9

Selain itu juga memperkuat penelitian lain yang dilakukan oleh Mella Aprilia Andini, Amanda Pasca Rini dan Nindia Pratitis dengan judul “*Academic Burnout* pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial” juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap *academic burnout*. Namun, secara parsial hanya *self-efficacy* yang menunjukkan hubungan negatif dan signifikan, artinya semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, sehingga tingginya atau rendahnya dukungan sosial tidak memengaruhi tingkat *burnout* akademik.⁹⁰

Secara umum, tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori ekstrem rendah maupun ekstrem tinggi secara dominan. Artinya, meskipun sebagian mahasiswa mengalami tekanan yang berat, sebagian besar masih berada pada kondisi *burnout* yang tergolong sedang dan masih dapat ditangani dengan pendekatan yang tepat.

B. Tingkat *Social Loafing*

Tingkat *social loafing* yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh 148 mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Sebanyak 44,59% mahasiswa memiliki tingkat *social loafing* dalam rentang sedang, yang menunjukkan bahwa dalam kerja kelompok

⁹⁰ Mella Aprilia Andini, Amanda Pasca Rini dan Nindia Pratitis “*Academic Burnout* pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*. Volume: 2. No. 1. Tahun: Maret 2024 Hal.: 91 - 103

mereka terkadang menunjukkan penurunan kontribusi, tetapi belum sampai pada tahap yang sangat mengganggu kinerja kelompok. Hal ini bisa mencerminkan adanya kecenderungan untuk bergantung pada anggota kelompok lain dalam menyelesaikan tugas, namun masih dalam tingkat yang wajar. Seperti yang disampaikan oleh responden saat wawancara sebelum penelitian, bahwa dengan banyaknya anggota, tugas terasa lebih ringan dan setiap anggota merasa ada yang menangani bagian masing-masing. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak perlu untuk mengorbankan tenaga dan waktu lebih banyak karena merasa lelah dengan banyaknya tugas yang lain.⁹¹

Selain itu, 18,92% mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan 8,11% mahasiswa masuk dalam kategori sangat tinggi. Ini menandakan bahwa sekitar seperempat dari total responden menunjukkan perilaku *social loafing*. Mahasiswa dalam kategori ini cenderung mengurangi partisipasi aktifnya ketika bekerja dalam kelompok, yang bisa berdampak negatif pada dinamika kelompok dan hasil akhir dari tugas yang dikerjakan. Seperti yang dijelaskan Myers, bahwa Kecenderungan bersikap pasif: Banyak anggota kelompok lebih cenderung untuk memberikan tugas kepada individu lain dalam satu kelompok. Hal ini terjadi karena mereka cenderung diam dan membiarkan orang lain mengambil peran dalam memberikan kontribusi terhadap pencapaian kelompok.⁹² Hasil ini memperkuat penelitian yang dilakukan Ezra

⁹¹ “Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2022 Pada 21 Desember 2024, Pukul 10.30”

⁹² David G. Myers. *Social Psychology*. (The McGraw-Hill Companies, Inc. 2010).

Christian dkk dengan judul “Pengaruh *Career Plateau*, *Job Burnout*, *Social Loafing* terhadap Turnover Intention Karyawan di Lingkungan PT. Duta Sumber Inti Niaga” yang menunjukkan hasil bahwa karyawan yang memiliki *Social Loafing* akan merasa bahwa mereka tidak akan nyaman pada kelompok dan akan memiliki niat untuk keluar dari kelompok atau divisi tempat karyawan tersebut bekerja.⁹³

Di sisi lain, 25,00% mahasiswa termasuk dalam kategori rendah, dan hanya 3,38% yang berada pada kategori sangat rendah. Mahasiswa dalam dua kategori ini menunjukkan komitmen dan tanggung jawab yang tinggi dalam kerja kelompok. Mereka cenderung aktif berkontribusi, tidak mengandalkan orang lain, serta menunjukkan kesadaran dan etika kerja yang baik. Meskipun jumlahnya tidak dominan, kehadiran kelompok ini penting sebagai contoh positif dalam membentuk budaya akademik yang sehat.

Menurut teori Latane, Williams, dan Harkins, *social loafing* terjadi ketika individu merasa kontribusinya tidak akan terlihat atau tidak terlalu berpengaruh dalam hasil akhir kelompok. Dalam konteks mahasiswa, hal ini bisa muncul ketika sistem penilaian tidak mencerminkan kontribusi individu secara akurat, atau ketika kerja kelompok tidak dibagi secara adil. Mahasiswa yang berada pada kategori sedang kemungkinan merasa cukup nyaman dalam kerja kelompok, namun tetap memerlukan dorongan untuk lebih bertanggung jawab atas

⁹³ Ezra Christian, Netania Emilia, Tiarapuspa. “Pengaruh Career Plateau, Job Burnout, Social Loafing terhadap Turnover Intention Karyawan di Lingkungan PT. Duta Sumber Inti Niaga” *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Volume 7. Nomor 3. Tahun 2023. 32070-32078.

peran masing-masing.⁹⁴ Dengan demikian, secara umum dapat disimpulkan bahwa tingkat *social loafing* mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2022 berada pada kategori sedang. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan perilaku yang seimbang antara tanggung jawab individu dan kerja kelompok.

C. Hubungan *Academic Burnout* Dengan *Social Loafing*

Pembahasan selanjutnya ialah mengenai hubungan antara *academic burnout* dengan *social loafing* dalam mengerjakan tugas kelompok pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *academic burnout* dengan *social loafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2022. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *korelasi Pearson Product Moment*, di mana diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Arah hubungan yang positif ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung akan menarik diri, kurang aktif, atau mengurangi kontribusi dalam kerja kelompok. Fenomena ini dapat dijelaskan, menurut Pangesti kelelahan akademik merupakan reaksi individu terhadap stres yang berlebihan akibat ketidakpuasan terhadap hasil tugas yang diselesaikan. Secara umum,

⁹⁴ Bibb Latane, Kipling Williams, and Stephen Harkins, "Many Hands Make Light the Work: The Causes and Consequences of Social Loafing". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37, No. 6, 1979, 822-832

individu yang mengalami kelelahan akademik cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Tindakan penarikan diri ini bisa terlihat dari perilaku menghindar, mudah marah, serta bersikap semena-mena terhadap orang lain. Perilaku tersebut muncul karena individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sosial di sekitarnya dan gagal mencapai standar ideal yang dimilikinya, sehingga menimbulkan frustrasi dan kelelahan.⁹⁵ Fenomena ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Siti Maisyaroh dan Titik Kholisna dengan judul “Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Motivasi Belajar” yang menunjukkan hasil analisis uji signifikansi parsial dengan signifikansi sebesar 0,005, yang kurang dari 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* terhadap motivasi belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* memiliki peran penting dalam memengaruhi motivasi belajar mahasiswa.⁹⁶

Dalam konteks ini, mahasiswa yang mengalami *burnout* mungkin kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam tugas kelompok, disertai perasaan tidak kompeten menyelesaikan tugas dengan baik, atau bahkan menjadi apatis terhadap keberhasilan kelompok secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan konsep *social loafing*, yaitu suatu fenomena di mana seseorang cenderung menurunkan tingkat usaha serta kontribusinya ketika terlibat dalam pekerjaan kelompok dibandingkan dengan saat ia

⁹⁵ Arbin Janu Setyowati dkk (2021). *Academic Burnout Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Media Nusa Creative. hal 51

⁹⁶ Siti Maisyaroh dan Titik Kholisna. “Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Motivasi Belajar”. *Jurnal Literasi Psikologi*. Volume 4, No. 1, Januari 2024 Hal. 001 – 014

bekerja secara individu.⁹⁷ Ini juga sesuai dengan ciri-ciri Menurut Shelly dkk, Seseorang dapat dikatakan mengalami *social loafing* jika menunjukkan beberapa ciri-ciri seperti 1. Bersikap pasif Individu cenderung menutup diri dari teman-temannya, terutama jika merasa tidak memiliki kesamaan dalam hal humor atau gaya interaksi. Mereka biasanya tidak memulai percakapan dan hanya diam ketika terlibat dalam diskusi kelompok. 2. Kurangnya inisiatif Individu tidak melakukan aktivitas apa pun kecuali jika diminta atau diperintahkan oleh anggota kelompok lainnya. 3. Kurang percaya diri Seseorang merasa bahwa tidak memiliki cukup kemampuan dalam menyelesaikan tugas dan menganggap bahwa rekan kelompoknya lebih cerdas atau lebih kompeten dibandingkan dirinya. 4. Tidak berusaha mengatasi kesulitan Ketika menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas, individu cenderung cepat menyerah dan tidak berupaya mencari solusi. Hal ini akhirnya membebani anggota kelompok lainnya karena individu tersebut tidak berkontribusi secara maksimal.⁹⁸

Lebih lanjut, berdasarkan Latane faktor yang mempengaruhi *social loafing* yaitu *Submaximal goal setting* dan *Lessened contingency between input and output outcome* (Menurunnya Hubungan antara Usaha dan Hasil), menurutnya *social loafing* terjadi ketika individu menilai bahwa kontribusi mereka terhadap hasil kelompok tidak signifikan dan ketika mereka merasa tidak ada penghargaan atau pengakuan atas upaya

⁹⁷ Ibid.hal 11

⁹⁸ Shelley E. Taylor, Latitia Anne Peplau.,& David O. Sears. *Social Psychology*, 12th ed. London, Upper Saddle River, N.J 2006). Hal 300-3003

yang mereka berikan.⁹⁹ Yang juga sesuai dengan faktor dari *academic burnout* yang dikemukakan oleh Maslach & Leiter yaitu Minimnya Apresiasi (*Lack of Reward for Work*).¹⁰⁰ Kondisi ini sangat mungkin dialami oleh mahasiswa yang mengalami *burnout*, karena dalam kondisi kelelahan emosional dan tekanan akademik yang tinggi, persepsi terhadap efektivitas diri akan menurun, dan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas kelompok ikut berkurang.

Hasil uji linearitas yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ memperkuat temuan ini, karena menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier yakni peningkatan *academic burnout* berbanding lurus dengan peningkatan *social loafing*. Artinya, semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menurunkan kontribusi dalam kerja kelompok. Uji normalitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (*Asymp. Sig.* = $0,060 > 0,05$) juga memastikan bahwa secara statistik, data yang digunakan dalam analisis ini telah terverifikasi valid untuk dilakukan pengujian hubungan antar variabel. Selanjutnya, berdasarkan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,616, dapat diinterpretasikan bahwa tingkat *academic burnout* memberikan kontribusi sebesar 61,6% terhadap *social loafing*, sedangkan sisanya

⁹⁹ Bibb Latane, Kipling Williams, and Stephen Harkins, "Many Hands Make Light the Work: The Causes and Consequences of Social Loafing". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37, No. 6, 1979, 822-832

¹⁰⁰ Rosliana Alam. *Kelelahan Kerja (Burnout) Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*. Penerbit Kampus. 1 Maret 2022. Hal 50-52

sebesar 38,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan *social loafing* dalam mengerjakan tugas kelompok. Begitupun sebaliknya, apabila tingkat *academic burnout* menurun, maka tingkat *social loafing* juga menurun.