

## Analisis Pengaruh Jumlah Tugas Terhadap Tingkat *Burnout* Mahasiswa PPNS

**Nina Aulya Wibowo**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

**Mazida Rahmawati**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

**Irina Kartika Utami**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

**Denny Oktavina Radianto**

Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya

Korespondensi penulis: [ninaaulyawibowo@gmail.com](mailto:ninaaulyawibowo@gmail.com)

**Abstract.** Higher education aims to hone the abilities and competencies needed in the future. In the lecture process, students required to complete assignments. The large number of assignments makes students often cause burnout. The technique applied is quantitative techniques using cross-sectional design. Sampling using questionnaires with a variable number of tasks and a variable burnout rate the value of the regression coefficient for the number of tasks shows a value of 0.853, indicating that the variable number of tasks has a positive influence on the burnout rate. The variable significance value of the number of tasks is 0.28, where the value is 0.05. The results of the hypothesis test prove that the number of tasks had a substantial and positive caused on the burnout rate.

**Keywords:** Burnout, College, Cross Sectional, Number of Task

**Abstrak.** Perguruan tinggi bertujuan untuk mengasah kemampuan dan kompetensi yang dibutuhkan di masa depan. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas. Banyaknya jumlah tugas membuat mahasiswa sering menyebabkan terjadinya burnout. Teknik penelitian yang diterapkan adalah teknik kuantitatif menggunakan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan kuesioner variabel jumlah tugas dan variabel tingkat *burnout*. Nilai koefisien regresi jumlah tugas menunjukkan nilai 0,853, variabel jumlah tugas memiliki pengaruh positif terhadap tingkat *burnout*. Nilai signifikansi variabel jumlah tugas sebesar 0,28 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Hasil uji hipotesis membuktikan jumlah tugas berpengaruh substansial dan positif terhadap tingkat *burnout*.

**Kata kunci:** Burnout, Cross Sectional, Jumlah Tugas, Perkuliahan

## LATAR BELAKANG

Perguruan Tinggi merupakan lembaga yang memiliki tugas untuk menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di tingkat menengah. Adanya perguruan tinggi ini bertujuan untuk mengasah kemampuan dan kompetensi yang nanti dibutuhkan di masa depan. Program akademik yang disediakan oleh perguruan tinggi adalah perkuliahan. Perkuliahan merupakan interaksi belajar mengajar antara mahasiswa dengan dosen sebagai fasilitator.

Dalam proses perkuliahan ini, mahasiswa tentunya dituntut untuk mampu menguasai materi yang diajarkan dengan baik, salah satu tujuan dalam mengasah materi dari mahasiswa adalah dengan pemberian tugas. Namun, banyaknya pemberian tugas yang dilakukan tidak selalu mencapai tujuan dari pada pemberian tugas tersebut. Justru, banyaknya jumlah tugas membuat mahasiswa terkadang merasa kelelahan yang berkepanjangan. Hal tersebutlah yang dapat menyebabkan terjadinya *burnout* pada mahasiswa.

## KAJIAN TEORITIS

### A. Jumlah Tugas

Tugas kuliah merupakan tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa. Tugas ini sering kali dirasakan oleh mahasiswa sebagai beban yang berat yang akhirnya menimbulkan perasaan-perasaan negatif sehingga menyebabkan tertundanya mengerjakan tugas. Adanya penundaan ini menyebabkan menumpuknya tugas-tugas yang ada.

### B. Tingkat *Burnout*

*Burnout* merupakan kondisi fisik, emosi, maupun mental yang lemah dikarenakan tuntutan dari suatu kondisi dengan kurun waktu yang lama. *Burnout* yang terjadi pada mahasiswa merupakan suatu faktor dalam memahami beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa selama masa perkuliahan. Kondisi *burnout* pada mahasiswa dapat menyebabkan rasa ketidaksungguhan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar perkuliahan, yang berakibat pada dorongan belajar yang menurun dan berkurangnya keinginan untuk menjadi sukses (Aliftitah, 2015).

Beberapa gejala burnout antara lain : mengalami kelelahan fisik, dimana merasa kekurangan energi dan selalu merasa lelah, mengalami kelelahan emosional, dimana dalam hal ini merasa terperangkap dalam suatu pekerjaannya, orang yang mengalami burnout selalu menunjukkan kelelahan sikap atau mental, dimana mereka selalu bersikap sinis terhadap orang lain (Baron dan Greenberg, 1990).

### **C. Kerangka Konseptual**



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah digambarkan pada gambar 1, maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ha: Jumlah Tugas berpengaruh signifikan terhadap Tingkat *Burnout* pada mahasiswa PPNS

H0: Jumlah Tugas tidak berpengaruh signifikan terhadap Tingkat *Burnout* pada mahasiswa PPNS

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang diterapkan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan teknik kuantitatif yang menggunakan rancangan *cross sectional*. Menurut Sugiyono (2017), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan atau menjelaskan variabel independen untuk dianalisis dan mengetahui pengaruhnya terhadap variabel dependen. Sedangkan *cross sectional* merupakan penelitian yang mengamati dan mempelajari keseluruhan variabel secara sekaligus pada satu waktu (Notoatmodjo, 2018:38). Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan kuesioner variabel jumlah tugas dan variabel tingkat *burnout* dengan jumlah responden atau sampel yang digunakan sebanyak 45 Mahasiswa PPNS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisis Deskriptif Responden

Karakteristik responden yang termasuk dalam penelitian ini berdasarkan pada 3 karakteristik, yaitu berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tahun Angkatan. Adapun analisis deskriptif tersebut disajikan dalam bentuk tabel berikut.

**Tabel 1. Analisis Deskriptif Responden**

Analisis Deskriptif Responden		
Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	29	64,40%
Perempuan	16	35,60%
Total	45	100%
Usia	Frekuensi	Presentase
17 - 19 Tahun	17	37,80%
20 - 22 Tahun	28	62,20%
23 - 26 Tahun	-	-
Total	45	100%
Tahun Angkatan	Frekuensi	Presentase
2022	11	24,40%
2021	31	68,90%
2020	1	2,20%
2019	2	4,40%
Total	45	100%

Sumber: Data Primer yang diolah, SPSS 25, 2023

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 1. dapat ditarik kesimpulan bahwa responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 mahasiswa (64,40%), berusia rentang 20-22 tahun sebanyak 28 mahasiswa (62,20%), dan mahasiswa tahun Angkatan 2021 sebanyak 31 mahasiswa (68,9%).

### B. Uji Validitas Instrumen Penelitian

Pengujian validitas merupakan salah satu pengukuran yang dilakukan suatu indikator yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut mengukur apa yang diukur (Notoatmodjo, 2018:164). Pengujian ini bertujuan untuk mengukur dengan pasti pertanyaan yang diteliti.

**Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian**

Variabel	Indikator	Korelasi Item (r hitung)	r tabel	Keterangan
Jumlah Tugas (X)	X1	0,599	0,000	Valid
	X2	0,63	0,000	Valid
	X3	0,652	0,001	Valid
	X4	0,568	0,000	Valid
	X5	0,378	0,011	Valid
Tingkat Burnout (Y)	Y1	0,303	0,015	Valid
	Y2	0,55	0,000	Valid
	Y3	0,647	0,005	Valid
	Y4	0,541	0,000	Valid
	Y5	0,701	0,001	Valid
	Y6	0,659	0,002	Valid
	Y7	0,664	0,003	Valid
	Y8	0,876	0,004	Valid
	Y9	0,734	0,005	Valid
	Y10	0,6	0,006	Valid
	Y11	0,536	0,007	Valid

Sumber: Data Primer yang diolah, SPSS 25, 2023

Indikator penelitian ini adalah valid apabila  $r \text{ tabel} \leq r \text{ hitung}$  dan tidak valid apabila  $r \text{ tabel} > r \text{ hitung}$ . Hasil pengujian instrumen pada data penelitian keseluruhan item pertanyaan variabel penelitian mempunyai  $r \text{ tabel} < r \text{ hitung}$  yaitu pada tingkat signifikansi 5% ( $=0.05$ ) dengan  $n = 45$  responden, sehingga didapatkan  $r \text{ tabel} 0,361$ . Diketahui bahwa  $r$  hasil tiap butir pertanyaan variabel  $> 0.361$ , Artinya semua item pertanyaan variabel penelitian dinyatakan valid untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

### C. Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Uji reabilitas merupakan pengukuran yang dilakukan pada suatu indeks untuk melihat apakah kuesioner tersebut dapat digunakan (Notoatmodjo, 2018:168). Adapun hasil uji reliabilitas dengan *Crobach Alpha* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian**

<i>Reliability Statistic</i>				<b>Keterangan</b>
<b>Variabel</b>	<i>Nilai Kritis</i>	<i>Number of Item</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	
Jumlah Tugas	0,6	5	0,715	Reliabel
Tingkat Burnout	0,6	11	0,721	Reliabel

Sumber: Data Primer yang diolah, SPSS 25, 2023

Hasil pengujian reliabilitas pada variabel Jumlah Tugas (X) diperoleh nilai sebesar 0,715 dan variabel Tingkat Burnout (Y) didapatkan hasil sebesar 0,721. Indikator penelitian ini adalah reliabel jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan dinyatakan tidak reliabel jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , dengan nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,6. Maka kedua variabel tersebut dinyatakan reliabel karena nilai  $r_{hitung}$  yang diperoleh  $> 0,6$ . Hal ini menyatakan pertanyaan yang digunakan pada instrumen dapat memperoleh data yang konsisten.

#### D. Uji Asumsi Klasik

##### 1. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas bertujuan untuk menguji ketidaksesuaian varian dari residual antar pengamatan dalam sebuah model regresi (Ghozali, 2018:137). Hasil uji heterokedastisitas pada penelitian ini dapat dilihat dalam gambar di bawah ini.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,738	3,899		1,472	,148
	Jumlah Tugas	-,071	,234	-,046	-,302	,764

Sumber: Data Primer yang diolah, SPSS 25, 2023

**Gambar 2. Hasil Uji Heterokedastisitas Data Penelitian**

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas pada gambar 2, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,764. Dasar pengambilan keputusan dengan menggunakan uji Glesjer ini, apabila nilai signifikansinya ( $p > 0,05$ ). Bisa disimpulkan bahwa pada data pada penelitian ini tidak mengalami heterokedastisitas, karena nilai signifikansinya  $0,764 > 0,05$ , artinya data tidak mengalami heterokedastisitas namun, mengalami homogenitas.

## 2. Uji Linearitas

Uji Linearitas dapat digunakan untuk mengetahui spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Hasil uji linearitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tingkat Burnout * Jumlah Tugas	(Combined)	469,019	11	42,638	1,113	0,382
	Between Groups					
	Linearity	187,047	1	187,047	4,882	0,034
	Deviation from Linearity	281,972	10	28,197	0,736	0,686
	Within Groups	1264,226	33	38,31		
Total	1733,244	44				

Sumber: Data Primer yang diolah, SPSS 25, 2023

### Gambar 3. Hasil Uji Linearitas Data Penelitian

Dilihat pada Gambar 3 hasil pengujian linearitas, diperoleh nilai signifikansi = 0,686 yang mana nilai tersebut > 0,05. Maka, variabel Jumlah Tugas (X) dan variabel Tingkat Burnout (Y) saling berkaitan linear secara signifikan.

## E. Pengujian Hipotesis Penelitian

### 1. Analisis Regresi Sederhana

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui arah keterkaitan variabel independen dengan variabel dependen apakah hubungan tersebut positif atau negatif.

Tabel 4. Hasil Pengujian Regresi Sederhana

Model	Koefisien tidak standar		Koefisien Standar		Signifika nsi
	B	Kesalahan Standar	Beta	t	
Konstanta	18,210	6,237		2,919	,006
X : Jumlah Tugas	,853	,374	,329	2,281	,028
<i>R Square</i>	= 0,108		<i>Adjusted R Square</i>		= 0,087

Sumber: Data Primer yang diolah, SPSS 25, 2023

Berdasarkan tabel 4 hasil pengujian regresi sederhana, maka didapatkan hasil pengujian sebagai berikut:

1. Konstanta memiliki nilai 18,210 yang berarti apabila jumlah tugas (X) tetap, maka nilai konsisten tingkat *burnout* (Y) adalah 18,210.

2. Nilai koefisien regresi jumlah tugas menunjukkan nilai 0,853, artinya variabel jumlah tugas memiliki pengaruh positif terhadap tingkat *burnout*. Apabila variabel jumlah tugas naik satuan maka variabel tingkat *burnout* naik sebesar 0,853 dalam keadaan konstan.
3. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada nilai signifikan jumlah tugas 0,28 dimana nilai tersebut  $< 0,05$ . Artinya hipotesis diterima, sehingga jumlah tugas berpengaruh signifikan terhadap tingkat *burnout*.

Menurut hasil pengujian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan jika variabel jumlah tugas berdampak positif dan signifikan terhadap variabel tingkat *burnout*. Artinya, semakin banyak jumlah tugas mahasiswa maka tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa semakin meningkat.

## 2. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Berdasarkan hasil uji analisis di atas regresi sederhana dalam tabel 4, nilai *R square* sebesar 0.108. Artinya bahwa pengaruh jumlah tugas terhadap tingkat *burnout* sebesar 10,8%. Sedangkan 89,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam analisis ini.

## 3. Pengaruh Jumlah Tugas Terhadap Tingkat Burnout

Seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap prosesnya, hal ini menyebabkan mahasiswa selalu dituntut atas proses belajarnya, dalam proses belajar ini mahasiswa tidak hanya melakukan proses belajar di kelas namun terkadang juga adanya tugas yang dibawa kerumah. Adanya kondisi tersebut dengan jumlah tugas yang tidak sedikit membuat mahasiswa mengalami stress maupun *burnout* dalam belajarnya. Hal tersebut memiliki keterkaitan satu sama lain.

Nilai signifikansi dibawah 0,05 dengan arah yang positif artinya semakin banyak nya jumlah tugas yang didapat akan berpengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat *burnout* pada mahasiswa. Selain kejadian burnout akibat banyaknya jumlah tugas, hal ini juga mengganggu kesehatan mental mahasiswa sesuai dengan penelitian Wahidah & Deki (2021) yang menerangkan bahwa jumlah tugas berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam penelitian mengenai “Analisis Pengaruh Jumlah Tugas terhadap Tingkat *Burnout* Mahasiswa PPNS” didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa jumlah tugas berpengaruh signifikan dan positif terhadap tingkat *burnout*. Artinya, semakin banyak jumlah tugas mahasiswa maka semakin meningkat tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa PPNS. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) diterima.
2. Hasil pengujian koefisien determinasi membuktikan bahwa variabel jumlah tugas menjadi penjelas variabel tingkat *burnout* sebesar 10,8%. Terdapat kemungkinan sebesar 89,2% variabel lain dapat mempengaruhi variabel tingkat *burnout*.

Adapun saran dari peneliti:

1. Apabila melakukan penelitian selanjutnya terkait judul ini, diharapkan untuk menggunakan sampel yang lebih luas jangkauannya dan menambah variabel lain yang berpotensi mempengaruhi variabel tingkat *burnout*. Supaya hasil yang didapatkan lebih maksimal.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Aliftitah, S. (2015). Pengaruh Solution Focused Brief Counselling ( Sfbc ) Dalam Mencegah Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Keperawatan. Jurnal Kesehatan “Wirajaya Medika,” 68–77.
- Baron, R.A. & Greenberg, I. 1990. Behaviour in Organization: Understanding and Managing The Human Side a/Work. 3ed. Allyn & Bacon. New York
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.