

# **Academic Burnout Pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial**

**Mella Aprilia Andini**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Amanda Pasca Rini**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Nindia Pratitis**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [andinimella598@gmail.com](mailto:andinimella598@gmail.com)

## **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy, social support and the tendency of academic burnout in final year students who work. This research is quantitative research with a correlational research approach. The subjects in this study were 270 final year students who studied while working. The results of regression analysis show that there is a relationship between self-efficacy, social support to academic burnout. So simultaneously self-efficacy and social support have an influence on academic burnout. Partially, there is a negative relationship between self-efficacy and academic burnout. This means that the higher the self-efficacy, the lower the tendency to experience academic burnout. Vice versa, if self-efficacy is low, the higher the tendency to experience academic burnout. Partially, there is no significant influence between social support and academic burnout. This means that high and low social support does not affect academic burnout.*

**Keywords:** *Academic burnout; social support; self-efficacy*

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri, dukungan sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah 270 mahasiswa akhir yang kuliah sambil bekerja. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri, dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Jadi secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *academic burnout*. Secara parsial menunjukkan ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan *academic burnout*. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecenderungan mengalami *academic burnout*. Begitupun sebaliknya jika efikasi diri rendah maka semakin tinggi kecenderungan mengalami *academic burnout*. Secara parsial menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout*. Artinya tinggi redahnya dukungan sosial tidak mempengaruhi *academic burnout*.

**Kata kunci:** *Academic burnout; dukungan sosial; efikasi diri*

## Pendahuluan

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang tengah mengejar pendidikan tinggi di perguruan tinggi untuk memperoleh gelar akademik dan berkembang secara akademis, sosial, dan pribadi (Orpina & Prahara, 2019). Tanggung jawab mahasiswa bukan hanya mencakup kuliah dan proses penyelesaian studi, namun mahasiswa juga dituntut untuk menyelesaikan program studi dalam jangka waktu yang ditentukan (Orpina & Prahara, 2019). Kesibukan mahasiswa tidak terbatas pada tanggung jawab akademik, namun mahasiswa juga mempunyai kesibukan di luar kampus seperti bekerja dan berwirausaha. Seiring dengan meningkatnya kebutuhan hidup saat ini, membuat mahasiswa mencari berbagai cara agar bisa memenuhi segala kebutuhan pendidikannya serta biaya hidupnya. Banyak mahasiswa yang saat ini mencari cara untuk bekerja *part time*. Belajar sambil bekerja dapat menjadi tantangan yang sulit bagi mahasiswa, karena mereka menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan kuliah, yang mengakibatkan padatnya aktivitas mahasiswa untuk menyelesaikan tugas baik di perkuliahan maupun di tempat kerja. Dari hal tersebut mahasiswa seringkali cenderung mengabaikan dan menghindari tugas yang diberikan diperkuliahan karena banyaknya tugas dan tuntutan di tempat kerja mapupun di kuliah sehingga dapat menyebabkan mahasiswa cenderung mengalami *academic burnout*. Selain itu ciri lain dari mahasiswa yang cenderung mengalami *academic burnout* adalah mahasiswa akan cenderung mengalami kelelahan dalam menghadapi perkuliahan karena pandangan tidak idealis dengan dunia perkuliahan, mahasiswa juga akan mempunyai sikap sinis terhadap tugas-tugas dan minat belajar menurun (Nurchayati, 2017).

Soong melakukan survei terhadap 2.113 pelajar di Taiwan dan didapatkan bahwa 61,9% siswa hadir di sekolah hanya karena tuntutan akademik. 35,9% siswa merasa kelelahan karena belajar di sekolah. 21,9% siswa mengatakan bahwa di sekolah merupakan beban berat karena harus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. 19,4% siswa terbebani secara fisik dan emosional (Maharani, 2019). Di China 86,6% siswa mengalami tingkat stres akademis yang tinggi, pada akhirnya menyebabkan kelelahan akademik (Rad et al., 2017). Selain itu beberapa peneliti di Indonesia juga mengemukakan hal serupa, seperti yang dinyatakan oleh Suha et al. (2022) dimana mayoritas siswa mengalami tingkat *burnout* yang sedang 66,7%. Dari segi aspek *burnout*, sebagian besar siswa mengalami tingkat *burnout* sedang dalam aspek emosional sebanyak 74,5% sementara tingkat *burnout* ringan terjadi pada aspek dipersonalisasi yaitu sekitar 58,4%. Penelitian yang dilakukan Orpina & Prahara (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang bekerja. Selain itu penelitian Arlinkasari (2017) yang menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi berkorelasi dengan tingkat *academic burnout* yang rendah, sementara tingkat efikasi diri yang rendah berhubungan dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi pada mahasiswa. Penelitian lain juga menyatakan bahwa efikasi diri berbanding terbalik dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa, semakin kecil kemungkinannya mengalami *academic burnout*.

Begitupun sebaliknya mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang kurang maka cenderung mengalami *academic burnout* (Rumapea & Rahayu, 2022). Selain itu penelitian Ramadhan & Rinaldi (2022) yang mengatakan bahwa hubungan negatif yang signifikan terdapat antara dukungan teman sebaya dan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi tingkat dukungan teman sebaya, maka kemungkinan mengalami *academic burnout* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat dukungan teman sebaya, maka risiko mengalami *academic burnout* menjadi lebih tinggi. Hasil penelitian lain juga menyatakan pendapat yang sama yaitu dukungan sosial keluarga dapat berdampak besar terhadap *academic burnout* yang dialami mahasiswa (Psikologi & Pendidikan, 2020).

*Academic burnout* jika tidak segera ditangani akan berdampak pada gangguan mental serta dapat mempengaruhi kondisi fisik individu. Selain itu mahasiswa yang memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout* kemungkinan akan sering absen dari kelas, menyelesaikan tugas dengan kurang baik, serta memiliki motivasi yang rendah untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. sehingga berdampak pada nilai akademik yang nantinya dapat menyebabkan tidak lulus sehingga masa studinya menjadi lebih lama selain itu dampak paling buruk adalah dikeluarkan dari perguruan tinggi. Maka dari itu mahasiswa pekerja dengan kecenderungan *academic burnout* harus lebih diperhatikan lagi dengan maksud untuk mencegah dampak yang lebih buruk pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa

*Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan yang berasal dari tekanan dan tuntutan belajar yang kemudian menjadikan individu memiliki perasaan sinis ketika menghadapi berbagai tugas (Jafari & Kazae, 2014). Keadaan *academic burnout* muncul karena adanya tuntutan atau beban universitas yang begitu berlebihan dan berkelanjutan, sehingga individu mengalami stres dan berdampak pada kesehatan mental dan kegiatan kuliah yang dijalani. Individu yang mengalami *academic burnout* akan cenderung menghindari aktivitas belajar, serta perasaan yang putus asa karena individu yang mengalami hal tersebut mengalami kejenuhan secara mental dan fisik.

Beberapa faktor yang memiliki potensi untuk mempengaruhi kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa diantaranya adalah beban kerja (*workload*), kontrol, penghargaan (*reward*), komunitas, *value*, *fairness*. Selain itu, terdapat faktor individu yang bisa menimbulkan kecenderungan *academic burnout* diantaranya efikasi diri, harga diri, *locus of control*, dan *trait-anxiety* (Zhang et al., 2007). *Academic burnout* dapat disebabkan oleh faktor individu, terutama berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri atau efikasi diri. Jika seseorang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuan dirinya, mereka mungkin kesulitan mengatasi hambatan dan mengelola stres. Selain itu *Academic burnout* pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berperan dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa, dan sumber dukungan sosial ini dapat berasal dari orang tua, teman dekat, atau individu yang dianggap istimewa dalam kehidupan, yang umumnya disebut sebagai dukungan sosial. Karena jika minimnya pendampingan dari orang-orang terdekat individu tidak akan memiliki banyak tempat untuk melepas stres yang disebabkan oleh beban studinya, terutama dari sesama rekan kerja karena mahasiswa yang kuliah sambil

bekerja akan menghabiskan banyak waktu ditempat kerja sehingga mahasiswa lebih membutuhkan dukungan dari rekan kerjanya. Dukungan sosial merujuk pada bentuk dukungan emosional atau bantuan yang diberikan keluarga ataupun teman terdekat dari individu tersebut (Mubdiyah et al., 2023). Melihat hal di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang tidak hanya melihat hubungan dari masing-masing variabel namun juga melihat hubungan secara langsung dari efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja

## Metode

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan peneliti untuk menentukan sampel adalah teknik *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan pertimbangan khusus (Sugiyono, 2010). Populasi pada penelitian ini berjumlah 273.229, dan dari jumlah tersebut, sampel yang diambil adalah 270 mahasiswa di Surabaya. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan metode berdasarkan tabel Isaac dan Michael (1981). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berupa skala menggunakan Google Form untuk pengumpulan data secara online. Penelitian ini menggunakan tiga jenis skala, yaitu skala efikasi diri, skala dukungan sosial, dan skala *academic burnout*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Setiap skala memiliki karakteristik khusus, dengan empat opsi jawaban yang dibedakan menjadi pernyataan mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*) (Azwar, 2011). Skala Likert yang digunakan oleh peneliti memiliki empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini Analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis regresi ganda. Analisis regresi ganda digunakan untuk menganalisis hubungan fungsional dan kasual antara satu variabel independen dan satu variabel dependen.

## Hasil

### 1. Hasil analisis deskriptif

Berdasarkan hasil norma kategorisasi skala *academic burnout* diperoleh bahwa skor kategorisasi rendah sekali sebesar 0,7% dengan jumlah partisipan 2 dengan ketagorisasi nilai  $<30$ , ketegorisasi rendah sebesar 19,3% dengan jumlah partisipan 52 dengan kategorisasi nilai  $\leq 34$ , kategorisasi sedang sebesar 45,6% dengan jumlah partisipan sebanyak 123 dengan kategorisasi nilai  $\leq 42$ , kategorisasi tinggi sebesar 33,0% dengan jumlah partisipan sebanyak 89 dengan kategorisasi nilai  $\leq 49$ , kategorisasi sedang sebesar 45,6% dengan jumlah partisipan sebanyak 123 dengan kategorisasi nilai  $>49$ . Dari hal di atas bisa disimpulkan bahwa *academic burnout* yang dimiliki partisipan mayoritas berada pada kategori sedang ke tinggi.

Tabel 1. Hasil kategorisasi variabel *academic burnout*

Variabel	Rentang nilai	Kategori	N	Persentase
<i>Academicburnout</i>	<30	RS(Rendah Sekali)	2	0,7%
	30-35	R(Rendah)	52	19,3%
	36-42	S(Sedang)	123	45,6%
	43-49	T(Tinggi)	89	33,0%
	>49	TS(Tinggi Sekali)	4	1,5%

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

Berdasarkan hasil norma kategorisasi skala efikasi diri diperoleh bahwa skor kategorisasi rendah sekali sebesar 2,6% dengan jumlah partisipan 7 dengan ketagorisasi nilai <74, ketagorisasi rendah sebesar 24,1% dengan jumlah partisipan 65 dengan kategorisasi nilai  $\leq 89$ , kategorisasi sedang sebesar 44,1% dengan jumlah partisipan sebanyak 119 dengan kategorisasi nilai  $\leq 104$ , kategorisasi tinggi sebesar 26,3% dengan jumlah partisipan sebanyak 71 dengan kategorisasi nilai  $\leq 120$ , kategorisasi tinggi sekali sebesar 3,0% dengan jumlah partisipan sebanyak 8 dengan kategorisasi nilai >120. Dari hasil di atas bisa disimpulkan jika efikasi diri yang dimiliki partisipan mayoritas berada pada kategori sedang ke tinggi.

Tabel 2. Hasil kategorisasi variabel efikasi diri

Variabel	Rentang nilai	Kategori	N	Persentase
Efikasi diri	<74	RS(Rendah Sekali)	7	2,6%
	74-89	R(Rendah)	65	24,1%
	90-104	S(Sedang)	119	44,1%
	105-120	T(Tinggi)	71	26,3%
	>120	TS(Tinggi Sekali)	8	3,0%

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

Berdasarkan hasil norma kategorisasi skala dukungan sosial diperoleh bahwa skor kategorisasi rendah sekali sebesar 7,4% dengan jumlah partisipan 20 dengan ketagorisasi nilai <67, ketagorisasi rendah sebesar 14,4% dengan jumlah partisipan 39 dengan kategorisasi nilai  $\leq 91$ , kategorisasi sedang sebesar 45,9% dengan jumlah partisipan sebanyak 124 dengan kategorisasi nilai  $\leq 116$ , kategorisasi tinggi sebesar 31,5% dengan jumlah partisipan sebanyak 85 dengan kategorisasi nilai  $\leq 141$ , kategorisasi tinggi sekali sebesar 0,7% dengan jumlah partisipan sebanyak 2 dengan kategorisasi nilai >141. Dari hasil yang telah didapat, dapat disimpulkan efikasi diri pada partisipan mayoritas dalam kategori sedang ke tinggi.

Tabel 3. Hasil kategorisasi variabel dukungan sosial

Variabel	Rentang nilai	Kategori	N	Persentase
Dukungan sosial	<67	RS(Rendah Sekali)	20	7,4%
	67-91	R(Rendah)	39	14,4%
	92-116	S(Sedang)	124	45,9%
	117-141	T(Tinggi)	85	31,5%
	>141	TS(Tinggi Sekali)	2	0,7%

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

## 2. Hasil uji normalitas

Hasil uji normalitas sebaran data variabel akademik burnout dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnova menunjukkan signifikansi 0,072 yang dimana  $0,072 > 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel akademik burnout dapat dikatakan normal. Sementara itu hasil uji normalitas sebaran data variabel efikasi diri dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnova diperoleh signifikansi 0,114 yang dimana  $0,114 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data variabel efikasi diri berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil Uji normalitas sebaran data variabel dukungan sosial dengan Kolmogorov-Smirnova diperoleh sig. 0,071 yang dimana  $0,071 > 0,05$ . Artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	
	sig	Keterangan
X1- Efikasi diri	0,114	Normal
X2- Dukungan sosial	0,071	Normal
Y-Academic Burntout	0,072	Normal

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

## 3. Hasil uji linieritas

Dalam konteks hasil uji linieritas antara variabel akademik burnout dengan efikasi diri, diperoleh nilai sig. sebesar 0,313 dimana  $p = 0,313 > 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linier antara variabel akademik burnout dan efikasi diri. Begitu pula dengan hasil uji linieritas antara variabel akademik burnout dengan dukungan sosial dimana nilai sig. yang diperoleh adalah 0,582 dimana  $p = 0,582 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara akademik burnout dengan dukungan sosial.

Tabel 5. Hasil uji linieritas

Variabel	f	Sig.	Keterangan
Y (academic burnout)- X1 (Efikasi diri)	1,101	0,313	Linier
Y (academic burnout)- X2 (Dukungan sosial)	0,954	0,582	Linier

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

#### 4. Hasil uji multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas antara variabel efikasi diri (X1) dan variabel dukungan sosial (X2) menunjukkan nilai tolerance=0,999>0,10 dan nilai VIF=1,001<10,000. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas/interkorelasi antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial.

Tabel 6. Hasil uji multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Efikasi diri (X1)- Dukungan sosial (X2)	0,999	1,001	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

#### 5. Hasil uji heteroskedastisitas

Hasil pengujian heteroskedastisitas pada variabel efikasi diri (X1) ABS\_RES menunjukkan nilai sig 0,281 dimana  $p > 0,05$ . Hal ini berarti tidak terjadi ketidaksamaan variasi model/Heteroskedastisitas. Begitu juga dengan hasil pengujian yang dilakukan terhadap variabel dukungan sosial (X2) ABS\_RES menunjukkan nilai sig 0,094 dimana  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi ketidaksamaan variasi pada model/Heteroskedastisitas.

Tabel 7. Hasil uji heteroskedastisitas

Variabel	Sig. Efikasi diri (X1) ABS_RES	Sig. Dukungan Sosial (X2) ABS_RES	Keterangan
Efikasi diri (X1) - Dukungan Sosial (X2)	0,281	0,094	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

## 6. Hasil uji hipotesis

Hasil analisis pengaruh secara simultan efikasi diri (X1), dukungan sosial (X2) terhadap academic burnout (Y) sebesar  $r_{xy} = 0,159$  dengan sig. 0,033 dimana  $p < 0,05$ . Hal ini berarti secara simultan (bersama-sama) efikasi diri serta dukungan sosial ada pengaruh pada academic burnout. Skor R-square sebesar 0,025 yang artinya bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan (bersama-sama) memiliki pengaruh sebesar 2,5% terhadap academic burnout. 97,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini.

Tabel 8. Hasil uji hipotesis

<b>rx<sub>xy</sub></b>	<b>R-Square</b>	<b>Sig.</b>
0,159	0,025	0,033

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

Hasil secara parsial variabel efikasi diri (X1) dengan academic burnout (Y) diperoleh skor  $t = -2,633$  dengan sig. 0,009 yang dimana  $p < 0,05$ . Artinya terdapat hubungan negatif antara efikasi diri (X1) dan academic burnout (Y), dimana tingkat efikasi diri yang tinggi maka kecenderungan mengalami academic burnout akan rendah, dan jika efikasi diri rendah maka kecenderungan mengalami academic burnout tinggi. Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 diterima. Hasil secara parsial variabel dukungan sosial (X2) dengan academic burnout (Y) diperoleh skor  $t = -0,068$  dengan sig. 0,946 yang dimana  $p > 0,05$ . Artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial (X2) dengan academic burnout (Y). Artinya tinggi redahnya dukungan sosial tidak mempengaruhi academic burnout.

Tabel 9. Hasil uji hipotesis

<b>Variabel</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Efikasi diri (X1)	-2,633	0,009	Ada hubungan
Dukungan Sosial (X2)	-0,068	0,946	Tidak ada hubungan

Sumber: *Output Statistic SPSS versi 16.0 For Windows*

## Pembahasan

*Academic burnout* didefinisikan sebagai kondisi dimana individu memiliki perasaan lelah karena tuntutan belajar sehingga membuat individu memiliki perasaan sinis dalam menghadapi tugas-tugas. Keadaan *academic burnout* muncul akibat



tugas atau pekerjaan akademis lainnya yang terlalu berat dan terus menerus, sehingga berdampak pada individu yang mengalami ketegangan mental dan berdampak negatif pada kinerja akademisnya. Individu yang mengalami *academic burnout* akan cenderung menghindari aktivitas belajar, serta perasaan yang putus asa karena individu yang mengalami hal tersebut mengalami kejenuhan secara mental dan fisik. Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap *academic burnout*. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi ganda yang menunjukkan bahwa uji secara simultan terhadap efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* memberikan hasil signifikan sebesar 0,033, dengan nilai  $p < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa secara bersamaan, efikasi diri dan dukungan sosial yang berdampak terhadap *academic burnout*. Temuan penelitian juga menyatakan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial, jika diperhatikan secara simultan, berkontribusi sebesar 2,5% terhadap *academic burnout*. Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja. Temuan ini menunjukkan bahwa jika mahasiswa akhir yang kuliah sambil bekerja memiliki kepercayaan atas kemampuan dirinya untuk dapat mengatasi segala tuntutan akademis. Jika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang kuat, kemungkinan mahasiswa pekerja mengalami *academic burnout* cenderung rendah. Namun apabila kesulitan tugas yang diterima tinggi, individu tidak yakin sejauh kemampuan dirinya bahkan tidak yakin akan dirinya dalam menyelesaikan tugas akan dapat menyebabkan kelelahan akibat tuntutan tugas-tugas tersebut. Selain itu jika tuntutan tugas yang diterima individu sulit dan cukup berat, individu akan bersikap sinis atau acuh terhadap tugas. Hal tersebut muncul karena rendahnya keyakinan individu dalam menyelesaikan tugasnya. Individu yang cenderung mengalami *academic burnout* juga memerlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya seperti dukungan emosional, materi, motivasi, atau nasihat, yang dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dan orang-orang yang dianggap istimewa. Dukungan ini bertujuan memberikan keyakinan dan motivasi kepada individu agar mampu mengatasi tuntutan tugas akademik dan pekerjaan dengan semangat yang tinggi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Srivinawati (2022), yang menyatakan, bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki korelasi negatif dengan *academic burnout*. Dengan kata lain, ketika mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi, maka kecenderungan *academic burnout* akan menurun. Dalam penelitian Menurut Cham (Srivinawati, 2022) menjelaskan bahwa penyebab utama *academic burnout* adalah faktor individu dan faktor eksternal. yang dimaksud faktor individu adalah efikasi diri, dan faktor eksternalnya adalah dukungan sosial yang merupakan penyebab dari kecenderungan mengalami *academic burnout*. Individu dengan kecenderungan *academic burnout* akibat dari adanya tuntutan tugas dan pekerjaan, serta kurang yakin terhadap kemampuan akademiknya, cenderung mengalami *academic burnout*. Dalam situasi tersebut, individu memerlukan dukungan dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan orang-orang yang

dianggap istimewa. Jika individu memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, hal ini akan mendorongnya untuk mencari dan menerima dukungan dari orang-orang terdekatnya.

Hasil uji dengan menggunakan analisis regresi ganda, menunjukkan bahwa uji parsial variabel efikasi diri dengan burnout akademik diperoleh sig. 0,009, dengan  $p < 0,05$ . Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dan *academic burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa ketika efikasi diri meningkat, maka kemungkinan untuk mengalami kejenuhan akademik juga meningkat, sebaliknya jika efikasi diri menurun, maka kemungkinan untuk mengalami *academic burnout* juga meningkat. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan *academic burnout* di kalangan mahasiswa akhir yang bekerja. Jika mahasiswa yang bekerja menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas, hal ini dapat menyebabkan ketidakpercayaan terhadap kemampuan dirinya, bahkan meragukan dirinya dalam menyelesaikan tugas tersebut, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kelelahan akibat tekanan dari tugas-tugas tersebut. Selain itu, apabila tugas yang diterima oleh individu terasa sulit dan berat, individu mungkin akan memunculkan sikap sinis atau acuh terhadap tugas tersebut. Namun, mahasiswa pekerja yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki opsi tindakan alternatif ketika mereka tidak mencapai kesuksesan yang diinginkan. Oleh karena itu, memiliki tingkat efikasi diri yang positif dapat mengurangi kemungkinan mengalami *academic burnout*. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* seringkali menunjukkan gejala seperti kelelahan, apatis, sikap acuh tak acuh, dan sikap sinis terhadap tuntutan akademik. Oleh karena itu, peran efikasi diri memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat *academic burnout*. Pemahaman ini sejalan dengan teori Bandura (Oktaviani, 2018), yang menyatakan bahwa tingkat efikasi diri yang rendah dapat menandakan kecenderungan untuk menyerah saat menghadapi kesulitan akademik.

Penelitian ini sejalan dengan peneliti terdahulu yaitu (Orpina & Prahara, 2019), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang bekerja. Temuan serupa juga tercatat dalam penelitian Arlinkasari (2017), yang menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi berkorelasi dengan tingkat *academic burnout* yang rendah, sementara tingkat efikasi diri yang rendah berhubungan dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi pada mahasiswa.. Selain itu Ugwu (2013) juga menyatakan bahwa efikasi diri berhubungan secara signifikan dengan *academic burnout*. Peneliti tersebut juga menyarankan mahasiswa untuk memiliki efikasi diri yang tinggi agar bisa menghindari potensi *academic burnout*. Upaya untuk mengatasi kesulitan dalam ranah akademik dapat dilakukan dengan meningkatkan tingkat efikasi diri. Menurut Ugwu (2013), efikasi diri dianggap sebagai faktor yang dapat melindungi individu dari risiko mengalami *academic burnout*, terkhusus pada mahasiswa.

Hasil pengujian secara parsial antara variabel dukungan sosial dan *academic burnout*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,946, dengan  $p = 0,946 > 0,05$ . Artinya, tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan *academic burnout*. Dengan kata lain, tingkat dukungan sosial yang tinggi atau rendah tidak memiliki

dampak yang signifikan terhadap kecenderungan *academic burnout*. Temuan ini menambah wawasan baru dalam kerangka penelitian ini. Penelitian ini ada kesamaan dengan salah satu peneliti yaitu Liu & Cao (2022) dengan judul penelitian “*The Impact Of Social Support And Stress On Academic Burnout Among Mediccal Students In Online Learning: The Mediating Role Of Resilience*” yang dimana dukungan sosial tidak berhubungan dengan *academic burnout*. Dalam penelitiannya Liu & Cao (2022) menyatakan bahwa perilaku dukungan sosial tidak secara efektif mengurangi kecenderungan *academic burnout*. Jadi dari penelitian tersebut bisa disimpulkan jika tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima individu tidak memberikan pengaruh langsung terhadap *academic burnout* karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja mendapatkan dukungan yang cukup dari berbagai pihak, terutama dari sesama rekan kerja karena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan menghabiskan banyak waktu ditempat kerja sehingga mahasiswa lebih membutuhkan dukungan dari rekan kerjanya, selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout* diantaranya adalah beban kerja (Maslach, 2001). Meskipun mahasiswa akhir merasakan punya dukungan sosial yang tinggi namun jika beban tugas baik dari perkuliahan yang diberikan cukup tinggi dan individu tidak mempunyai keyakinan yang tinggi, maka individu akan merasa tertekan, depresi dan kelelahan.

Penelitian ini juga telah melakukan pengelompokan kategori pada setiap variabelnya baik secara empirik dan secara hipotetik. Dari hasil didapatkan bahwa baik secara empirik mahasiswa akhir yang kuliah sambil bekerja cenderung mengalami *academic burnout* dalam kategori sedang ke tinggi. Sedangkan pada variabel efikasi diri mahasiswa akhir yang kuliah sambil bekerja juga memiliki efikasi diri sedang ke tinggi, dan untuk dukungan sosial yang diperoleh secara empirik berada dalam kategori sedang ke tinggi. Dari penjelasan diatas kategorisasi secara empirik pada setiap variabel didominasi oleh kategori yang sedang ke tinggi. Jadi, setiap mahasiswa akhir yang kuliah dan bekerja cukup mengalami kelelahan akademik sehingga mahasiswa pekerja mengalami kesulitan dalam berbagai tuntutan akademik selama kuliah namun mereka masih cukup memiliki keyakinan untuk mampu menyelesaikan berbagai tuntutan serta mereka masih mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitarnya.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja. Dengan kata lain, secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap kecenderungan *academic burnout*. Uji hipotesis selanjutnya mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat efikasi diri dan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja. Artinya, semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah kecenderungan mengalami *academic burnout*, dan sebaliknya, jika tingkat efikasi diri rendah, kecenderungan *academic burnout* menjadi lebih tinggi. Uji hipotesis berikutnya menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat dukungan sosial

dan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja. Dengan demikian, tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa tidak memiliki dampak pada kecenderungan *academic burnout*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial dapat mempengaruhi *academic burnout*. Sehingga mahasiswa terutama mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus lebih yakin dengan dirinya bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas yang sulit sekalipun, mahasiswa pekerja juga harus bisa mengatur waktu dan mengatur diri dalam mengatasi segala tuntutan, membangun hubungan positif dengan teman dan keluarga, lebih terbuka pada teman dan keluarga.

Bagi peneliti selanjutnya, jika peneliti selanjutnya tertarik dengan penelitian ini dengan mengusung tema yang sama diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi. Jika peneliti selanjutnya ingin mengembangkan penelitian ini maka diharapkan untuk meneliti dengan variabel eksternal lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout* misalnya seperti beban kerja atau jika peneliti ingin tetap menggunakan variabel dan subjek yang sama, maka diharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan usia dan lama bekerja pada subjek yang diteliti. Selain itu peneliti selanjutnya bisa memperluas subjek seperti seluruh mahasiswa bukan hanya mahasiswa akhir yang kuliah sambil bekerja.

## Referensi

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Fadillah, A. R. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Rantau Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim*, 53–58.
- Liu, Y., & Cao, Z. (2022). The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning: The mediating role of resilience. *Frontiers in public health*, 10, 938132.
- Maharani, D. M. (2019). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*, 1–114. <http://lib.unnes.ac.id/32751/>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Mubdiyah, R. A., Rahmawati, N. A. D., & ... (2023). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Kerja Yang Mengalami Burnout. *Parade Riset ...*, 1(1), 197–208. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2290/1326>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi Lailatul Muflihah Siti Ina Savira*.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Ramadhan, M. R., & Rinaldi. (2022). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 87–98.
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1), 27–36.
- Srivaniwati, Y. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 282. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p07>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>