

Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

Academic Burnout Pada Mahasiswa Pekerja: Peran Dukungan Sosial Dan Self-Efficacy Sebagai Mediator

Academic Burnout of Working Students: The Role of Social Supports and Self-Efficacy as Mediators

Fauzan Ahmad Alfajri⁽¹⁾, Cempaka Putrie Dimala⁽²⁾ & Anggun Pertiwi⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 10 Agustus 2024; Diproses: 27 September 2024; Diaaccept: 20 Oktober 2024; Dipublish: 02 November 2024

*Corresponding author: cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial dan *self-efficacy* sebagai mediator terhadap *academic burnout* yang dilakukan kepada 218 responden yang merupakan mahasiswa pekerja. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Maslach Burnout Inventory Survey Study* (MBI-SS), *General Self-efficacy Scale* (GSES), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Teknik pengambilan data yang digunakan *non-probability sampling* dengan jenis *snowball sampling*. Analisis data menggunakan *path analysis*. Hasil uji hipotesis melalui *path analysis* dengan menghasilkan *path coefficient* pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* sebesar 0.244 ($p>0.05$), artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Serta pengaruh dukungan sosial terhadap *self-efficacy* sebesar 0.001 ($p<0.05$) artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Lalu pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* sebesar 0.001 ($p<0.05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan, *indirect effects* antara dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap *Academic burnout* sebesar 0.001 ($p<0.05$) artinya bahwa *self-efficacy* dapat berperan sebagai mediator penuh pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Studi ini menemukan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap kelelahan akademik mahasiswa yang bekerja. Namun, melalui jalur *self-efficacy*, dukungan sosial berkontribusi sebesar 23,2 % terhadap *academic burnout* dan terhadap *self-efficacy* sebesar 16,7%.

Kata Kunci: Academic Burnout; Dukungan Sosial; Mahasiswa Pekerja; Self-Efficacy.

Abstract

This research aims to determine the role of social support and self-efficacy as mediators of academic burnout which was carried out on 218 respondents who were student workers. The measuring instruments used in this research are the *Maslach Burnout Inventory Survey Study* (MBI-SS), *General Self-efficacy Scale* (GSES), and *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). The data collection technique used was non-probability sampling with snowball sampling type. Data analysis uses path analysis. The results of hypothesis testing through path analysis produced a path coefficient of the influence of social support on academic burnout of 0.244 ($p<0.05$), meaning that there was no significant influence. The influence of social support on self-efficacy is 0.001 ($p<0.05$), meaning that there is a considerable influence. Then the influence of self-efficacy on academic burnout is 0.001 ($p<0.05$), meaning that there is a significant influence, the indirect effect between social support and self-efficacy on academic burnout is 0.001 ($p<0.05$), meaning that self-efficacy can act as a full mediator. The influence of social support on academic burnout. This study found that social support did not affect working students' academic burnout. However, through the self-efficacy route, social support contributes 23.2% to academic burnout and 16.7% to self-efficacy.

Keywords: Academic Burnout; Social Support; Student Workers; Self-Efficacy.

How to Cite: Alfajri, F.A., Dimala, C. P. & Pertiwi. A. (2024), Academic Burnout pada Mahasiswa Pekerja: Peran dukungan sosial dan Self-Efficacy sebagai Mediator, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 465-475.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hal yang esensial bagi setiap individu, sehingga pengetahuan menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Tidak mengherankan bahwa banyak orang berlomba-lomba untuk mendapatkan pengetahuan. Ini menunjukkan bahwa pendidikan sangat penting bagi semua orang. Hal ini didukung oleh penelitian Dimala dan Rohayati (2019), yang menyatakan bahwa pendidikan sangat penting untuk mendorong orang untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, yakni universitas.

Menurut Mardelina dan Muhsin (2017), kebutuhan mahasiswa agar pendidikan berjalan lancar sangat beragam dan harus terpenuhi agar proses belajar tidak terganggu. Kebutuhan ini mencakup pembayaran SPP (Sumbangan Pembinaan Pendidikan), Biaya untuk alat tulis, fotokopi, pelatihan, praktik, akses internet, dan biaya penelitian dan riset. Serta yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan pendidikan diperguruan tinggi, termasuk biaya hidup tambahan bagi mahasiswa.

Menurut Wijaya (dalam Praha & Orpina, 2019), mahasiswa adalah kelompok intelektual yang sedang mengejar pendidikan di perguruan tinggi diharapkan kelak dapat berperan sebagai pemimpin masyarakat, negara, atau di dunia kerja. Sementara itu, menurut Octavia dan Nugraha (dalam Praha & Orpina, 2019), kesibukan mahasiswa tidak hanya terbatas pada belajar di kampus, tetapi juga mencakup bekerja atau berwirausaha di luar kampus.

Mahasiswa yang bekerja saat ini bukanlah hal baru di perguruan tinggi, sebagian besar mahasiswa memilih kuliah

dan bekerja karena ingin menghidupi diri sendiri, tidak menyusahkan orang tua, dapat mengejar karir yang lebih tinggi, ada banyak alasan mengapa mahasiswa bekerja dan belajar pada waktu yang sama. Pada dasarnya mahasiswa yang bekerja akan menghadapi berbagai macam permasalahan yang muncul dari dua dunia (dunia kerja dan dunia perkuliahan) yang mereka jalani, namun meskipun demikian, mahasiswa yang bekerja tetap, bisa mengambil segala macam resiko. Menurut Octavia dan Nugraha (dalam Orpina & Praha, 2019), jika mahasiswa tidak dapat mengatur aktivitas perkuliahan dan pekerjaan dengan baik, salah satu aktivitas tersebut akan dikorbankan.

Karawang terletak di provinsi Jawa Barat yang merupakan kota industri terbesar di Indonesia dengan latar belakang karyawan dari berbagai daerah, sehingga banyak pekerja di Karawang yang juga kuliah. Di kota ini, ada beberapa kampus swasta yang menawarkan program kelas karyawan dengan jadwal yang begitu fleksibel, memungkinkan mahasiswa untuk meningkatkan diri dan mencapai gelar pendidikan tinggi sambil menjalani pekerjaan. Program kelas karyawan menjadi opsi ideal bagi mereka yang ingin mengejar pendidikan sambil bekerja. Namun, menjalani peran ganda tersebut tidaklah mudah dan menghadirkan berbagai tantangan yang menentukan sejauh mana mahasiswa mampu menyesuaikan diri secara positif atau efektif dalam menempuh dan menyelesaikan kuliah mereka.

Menurut Dimala & Rohayati (2019), mengatasi tantangan dan hambatan ini akan sangat menantang bagi mahasiswa yang harus menjalankan dua peran sekaligus, yakni sebagai mahasiswa dan

karyawan/pegawai. Melaksanakan kedua peran tersebut bersamaan dapat mengakibatkan salah satu dari peran tersebut tidak mencapai potensinya secara optimal. Konsekuensinya termasuk kesulitan dalam menangani masalah yang timbul dan meningkatkan risiko mengalami *burnout*. *Burnout* dalam konteks akademik dikenal sebagai *Academic burnout* oleh Schaufeli, dkk (dalam Praha & Orpina, 2019).

Menurut Schaufeli, dkk (dalam Appulembang & Budiarti, 2021), *Academic burnout* adalah kondisi di mana individu merasa kelelahan karena tekanan akademik, mengalami perasaan pesimistik, kehilangan minat dalam studi, dan merasa kurang kompeten sebagai pelajar. Menurut Schaufeli, dkk (dalam Arlinkasari & Akmal, 2017) menjelaskan bahwa *Academic burnout* memiliki tiga komponen utama: *Exhaustion* (kelelahan), *Cynicism* (sikap sinis), dan *Reduced Professional Efficacy* (penurunan efektivitas profesional).

Berdasarkan hasil survei peninjauan pra-penelitian yang telah dilakukan peneliti pada 131 responden di Karawang mendapatkan respon hasil bahwa 44% respon adanya indikasi *burnout* pada mahasiswa pekerja di Karawang sebesar 44%. Responden pada kategori *burnout* tinggi, sebanyak 57 responden merasakan *exhaustion* atau kelelahan emosional karena harus menjalankan dua peran sekaligus selanjutnya sebanyak 38 responden merasakan *cynicism* sehingga tidak percaya untuk meminta bantuan pada orang lain dan sebanyak 36 responden mengalami *reduce of professional efficacy* sehingga tidak bersemangat dalam melakukan pekerjaan dan aktivitas perkuliahan.

Melihat situasi di lapangan, kejemuhan akademik atau *academic burnout* merupakan masalah umum yang dialami banyak individu dalam lingkungan akademis. Terjadinya *academic burnout* disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Mahasiswa yang berperan ganda sebagai mahasiswa dan pekerja cenderung mengalami tingkat stres, kekhawatiran, kejemuhan, rendah diri, dan penurunan motivasi. Mengingat dampak negatif dari *academic burnout*, penting untuk mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya. Salah satu pendekatan yang diambil adalah melalui pemberian dukungan sosial. Pendekatan individual yang mempertimbangkan kepribadian serta nilai-nilai yang dimiliki oleh dukungan sosial menjadi salah satu cara untuk mengatasi kelelahan akademik (Fun, dkk 2021).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuqiao dkk. (2021), yang menemukan bahwa dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa dan memengaruhi keinginan individu. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang lebih besar cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang lebih rendah. Menurut Gold dan Roth (dalam Fun, dkk. 2021), salah satu faktor yang memicu terjadinya *academic burnout* yaitu rendahnya dukungan sosial. Dukungan sosial, seperti yang didefinisikan oleh teori Zimet (dalam Rasyid, dkk., 2021), pengakuan, penghargaan, penilaian subjektif, dukungan instrumental, dan informasi adalah bagian dari penilaian subjektif tentang kecukupan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Menurut Zimet, dkk. (dalam Rasyid dkk., 2021), ada tiga aspek dukungan sosial berdasarkan sumbernya, yaitu dari keluarga, teman,

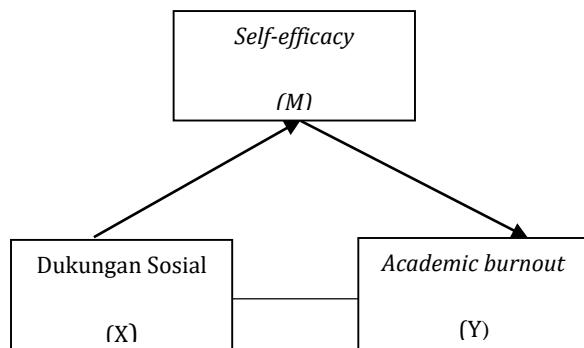
dan individu lain dalam lingkungan sekitar. Dengan adanya dukungan sosial ini, individu mampu membantu mengatasi tekanan-tekanan yang ada dan mendukung seseorang dalam menghadapi tantangan tersebut. Namun, perlu diperhatikan bahwa dukungan sosial juga dapat mempengaruhi faktor internal seperti aspek kognitif, dan tidak semua individu memiliki akses terhadap dukungan sosial dari orang tua, saudara, atau individu penting lainnya dalam kehidupan individu.

Hal tersebut sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Nurita, dkk. (2023), menyatakan bahwa tidak semua orang bisa mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, saudara, atau orang-orang istimewa lainnya. Individu yang kekurangan dukungan dari lingkungan keluarga dan akademis cenderung belajar dengan kecepatan mereka sendiri, menghindari tugas yang menantang, dan mengalami kurangnya rasa percaya diri, yang berpotensi menyebabkan academic burnout. Menurut Kim, dkk. (dalam Mufliahah & Savira, 2021), langkah awal yang penting dalam mengatasi academic burnout adalah mengevaluasi kemampuan individu dalam efikasi diri serta menilai dukungan sosial yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Misra dan Castillo (dalam Nikdel, dkk. 2019) menyatakan jika siswa yang mengalami pendidikan yang penuh tekanan tidak mendapatkan dukungan psikologis, mereka akan menunjukkan reaksi yang lebih intens dan kurang kemampuan untuk meredakan stres jangka panjang. dan dengan demikian menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau *burnout*, dengan demikian, salah satu faktor lain yang memengaruhi kelelahan

akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan konsep penting dan efektif dalam teori kognitif-sosial Bandura yang mempunyai kedudukan khusus dalam sistem pendidikan.

Menurut Bandura (dalam Khansa & Djamhoer, 2020), orang yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih termotivasi dan bersemangat untuk menyelesaikan tugas akademik yang menantang, serta menggunakan upaya yang efektif untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, serta memiliki ketekunan dalam menghadapi masalah atau tantangan karena mereka memiliki strategi dan solusi untuk mengatasinya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* rendah cenderung menghadapi tugas dan aktivitas yang sulit dengan kecemasan, tekanan, stres, dan memiliki keterbatasan dalam cara mengatasi masalah tersebut (Rahmati, 2015).



Gambar 1 Kerangka Path Analysis

Kedudukan *self-efficacy* tidak hanya diduga sebagai variabel independen yang berperan terhadap *academic burnout*, tetapi juga dapat memediasi peran variabel lainnya oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari dan membuktikan peran efikasi diri sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout*. Dalam hal ini didukung oleh penelitian solicha, dkk. (2019) menunjukkan bahwa

bahwa efikasi diri berperan penting dalam memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* karyawan di Jabodetabek saat bekerja dari rumah (WFH). Namun, dalam penelitian ini, peneliti menghadirkan kebaruan dengan fokus pada mahasiswa yang menjalankan dua peran, yakni sebagai mahasiswa dan pekerja.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk menguji peran *self-efficacy* sebagai mediator dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Karawang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi *self-efficacy* diri sebagai mediator dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan, khususnya dalam konteks psikologi industri dan organisasi. Penelitian ini dianggap penting karena diharapkan dapat membantu mahasiswa yang bekerja dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang *academic burnout* serta memberikan wawasan tentang cara mengatasi *academic burnout*.

METODE

Penelitian ini untuk menentukan pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel lainnya, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian berbasis kausalitas. (Sugiyono, 2013). Selain itu, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan teknik *snowball sampling*. Responden penelitian ini adalah mahasiswa/i yang juga bekerja di Karawang. Serta untuk menentukan ukuran sampel, dalam penelitian ini menggunakan rumus Jacob

Cohen (1988) karena populasi yang akan diteliti tidak diketahui, dengan jumlah sampel minimal yang dibutuhkan sebanyak 204 responden.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi Dukungan Sosial (X), *Academic Burnout* (Y), dan *Self-efficacy* selaku variabel mediator (M). Penelitian kuantitatif ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. dalam penelitian ini jenis skala yang digunakan yaitu skala likert, dan data dianalisis secara kolektif untuk menguji hipotesis. Kuesioner disebarluaskan baik secara langsung kepada responden maupun melalui metode *online*.

Pengukuran variabel *academic burnout* menggunakan instrumen Maslach *Burnout Inventory Survey Study* (MBI-SS), yang telah diadaptasi oleh peneliti dengan penyesuaian berdasarkan teori Schaufeli, dkk. (2002). *Academic burnout* terdiri dari tiga aspek, yakni kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan efikasi profesional (*professional efficacy*) yang masing-masing terdiri dari 15 item. Pengukuran ini menunjukkan reliabilitas internal yang tinggi, dengan Cronbach's Alpha sebesar 0.930. Penilaian dari 1 (Tidak pernah) hingga 7 (Selalu) digunakan sebagai format Likert untuk skala tersebut.

Pengukuran variabel *Self-efficacy* menggunakan alat ukur General *Self-efficacy Scale* (GSES) yang telah diadaptasi dari Novrianto, dkk. (2019), mengacu pada teori Schwarzer dan Jerusalem (1995) Alat ukur ini terdiri dari 10 item dan menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,863. *Self-efficacy* dibagi menjadi tiga dimensi: *level*, *generality*, dan *strength*. Skala ini menggunakan format skala Likert dengan penilaian dari 1(sangat tidak

sesuai) sampai 5 (sangat sesuai), dengan opsi tambahan Netral (Tengah) untuk memfasilitasi partisipan yang memiliki sikap moderat atau tengah terhadap pernyataan yang diberikan Klopfer dan Madden (Novrianto, 2019)

Variabel dukungan sosial diukur dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), yang telah diadaptasi oleh peneliti dari Laksmita, dkk. (2020). Instrumen ini mengacu pada teori Zimet., dkk. (1988) ada 12 item yang dianggap memiliki reliabilitas tinggi dan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,81. Keluarga, teman, dan orang penting lainnya adalah tiga dimensi utama dari skala dukungan sosial ini. Setiap item diminta untuk diberi skor Likert dari 1 hingga 7 yang berarti sangat tidak setuju dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan dukungan sosial yang lebih besar (Laksamita dkk., 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei terhadap 218 mahasiswa yang bekerja di Karawang, sebagian besar responden berusia antara 18 hingga 25 tahun, dengan partisipasi dari berjenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan Berikut adalah data demografis yang diperoleh sebagai berikut:

Usia	Total	%
18-25 Tahun	206	94.5%
26-35 Tahun	10	4.6%
36-45 Tahun	2	0.9%
Total	218	100.0

Berdasarkan tabel data demografi usia yang didapatkan di atas, usia 18-25 tahun sebanyak 206 responden atau sebesar 94,5% dan usia 26-35 sebanyak 10 responden atau sebesar 4,6% serta usia 36-45 sebanyak 2 responden atau sebesar

0.9%. Dalam penelitian ini responden dalam kategori dewasa awal. Selanjutnya data demografi berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui dominasi pada demografi tersebut

Tabel 2. Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Total	%
Laki - Laki	94	43.1%
Perempuan	124	56,9%
Total	218	100%

Berdasarkan tabel data demografi jenis kelamin di atas dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, terdapat 124 responden (56,9%), sedangkan jumlah responden laki-laki mencapai 94 orang (43,1%). Selanjutnya data demografi berdasarkan semester dalam perkuliahan untuk mengetahui dominasi pada demografi tersebut.

Tabel 3. Demografi Berdasarkan Semester dalam Perkuliahan

Semester	Total	%
2	26	11.9%
4	38	17.4%
6	38	17.4%
8	118	53.2%
Total	218	100%

Berdasarkan tabel data demografi semester dalam perkuliahan di atas didominasi oleh mahasiswa semester 8 sebanyak 118 responden (53.2%).

Tabel 4. Demografi Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Total	%
Karyawan Swasta	149	68.3%
Pengajar	21	9.6%
Magang	3	1.4%
Industri Housepitality	10	4.6%
Jasa Desain Grafis	3	1.4%
Wiraswasta	7	3.2%
Freelance	17	7.8%
Developer	3	1.4%
Jasa Angkutan	3	1.4%
Keamanan	2	0.9%
Total	218	100%

Berdasarkan data demografi jenis pekerjaan sebanyak 149 responden dengan jenis pekerjaan karyawan swasta dengan sebesar 68,3% artinya dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang bekerja sebagai karyawan swasta.

Dalam penelitian ini Peneliti melakukan pengujian reliabilitas pada setiap skala menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25, dan hasil reliabilitas tiap skala adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Reliabilitas

Skala	Cronbach Alpha	Total Aitem
<i>Self-efficacy</i>	0.863	10
Dukungan Sosial	0.954	12
<i>Academic Burnout</i>	0.930	15

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengujian reliabilitas untuk skala *self-efficacy* menunjukkan nilai 0,863. Skala dukungan sosial memiliki nilai 0,954, dan skala academic burnout mencapai nilai 0,930. Mengacu pada kaidah tabel Guilford, hasil perhitungan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach ini menunjukkan bahwa ketiga skala tersebut reliabel.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Ket.
<i>Self-efficacy - Academic Burnout</i>	0.224	Normal
Dukungan Sosial - Academic Burnout	0.224	Normal
Dukungan Sosial , <i>Self-efficacy - Academic Burnout</i>	0.224	Normal

Berdasarkan tabel tersebut, hasil dari analisis normalitas menggunakan metode kolmogorov-smirnov dengan metode *exact* menunjukkan bahwa data dianggap memiliki distribusi normal jika tingkat signifikansi *exact* lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$). Dari nilai yang tercantum pada Tabel 1, taraf signifikansi *exact* adalah 0,224, yang menunjukkan nilai $> 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data tersebut menunjukkan distribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Ket.
<i>Self-efficacy - Academic Burnout</i>	0.000	Linear
Dukungan Sosial - Academic Burnout	0.031	Linear

Berdasarkan hasil tabel 6. Hasil uji analisis linearitas menunjukkan hubungan linear dengan nilai signifikansi linearitas sebesar kurang dari <0.05 , sehingga analisis jalur (*pathanalysis*) dapat

menjelaskan pengaruh antar variabel serta peran self-efficacy sebagai mediator.

Dalam penelitian ini, dilakukan pengujian hipotesis untuk mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* serta peran self-efficacy sebagai mediator pada mahasiswa yang bekerja di Karawang, analisis hipotesis dilakukan menggunakan *path analysis* dengan menggunakan perangkat lunak *JASP* versi 0.16.4, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Path coefficient

	Estimate	Std.eror	z-value	p-value
DS-AB	0.004	0.004	1.164	0.244
DS-SE	0.022	0.003	6.604	<0.001
SE-AB	-0.507	0.065	-7.798	<0.001

Berdasarkan tabel di atas, untuk pengaruh variabel dukungan sosial terhadap academic burnout diperoleh nilai p-value sebesar $0,244 > (0,05)$, sehingga H_1 ditolak dan H_01 diterima, yang mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial tidak berpengaruh secara langsung terhadap *academic burnout*. Menurut penelitian Gold dan Roth (dalam Christina, 2020), menyatakan bahwa *academic burnout* dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk kurangnya dukungan sosial, faktor demografis, konsep diri, konflik peran, ambiguitas peran, serta isolasi sosial. Faktor eksternal yang menjadi penyebab *academic burnout*, Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja sering mengalami tingkat stres yang tinggi, kekhawatiran, kejemuhan, penurunan harga diri, dan motivasi yang menurun. Ini bisa terjadi karena beberapa faktor, seperti beban kerja yang tinggi. Oleh karena itu, meskipun seseorang mendapatkan dukungan sosial yang baik, hal tersebut tidak selalu cukup untuk

membantu seseorang dalam mengatasi beban kerja yang dimiliki.

Temuan ini seiring dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurita, dkk (2023) menyatakan bahwa tidak semua orang bisa mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, saudara, atau orang-orang istimewa lainnya. Individu yang kekurangan dukungan dari lingkungan keluarga dan akademis cenderung belajar dengan kecepatan mereka sendiri, menghindari tugas yang menantang, dan mengalami kurangnya rasa percaya diri, yang berpotensi menyebabkan *academic burnout*.

Hasil uji hipotesis H2 menunjukkan bahwa Ha2 diterima dan H02 ditolak, dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *self-efficacy*. Secara umum, *burnout* dapat berasal dari faktor internal individu itu sendiri atau faktor eksternal yang mempengaruhi individu. Dengan adanya dukungan sosial, individu dapat mendapatkan bantuan untuk tetap kuat menghadapi tekanan dan bahkan melampaui tantangan yang dihadapinya. Namun, dukungan sosial juga dapat mempengaruhi faktor internal, yaitu kognitif (*self-efficacy*). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Sari dan Sumiati (2016) terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat *self-efficacy*.

Menurut Duncan dan McAuley (dalam Sari & Sumiati, 2016), dukungan sosial yang diperlukan untuk meningkatkan efikasi diri individu meliputi dukungan emosional seperti empati, perhatian, kedekatan, rasa nyaman, keterlibatan, dan kasih sayang dari individu lain. Dukungan instrumental

melibatkan bantuan dalam menyelesaikan masalah dan dukungan finansial atau materi. Dukungan informasional mencakup memberikan nasihat, saran, dan informasi bermanfaat, sementara dukungan penghargaan mendorong atau meningkatkan kepercayaan diri individu. Sementara menurut Major (dalam Sari & Sumiati, 2016), dukungan sosial dapat memfasilitasi perubahan dengan memberikan kontribusi positif terhadap efikasi diri individu.

Berdasarkan hasil uji hipotesis (H3), ditemukan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.001 ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa Ha3 diterima dan H03 ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap tingkat *academic burnout*. Mahasiswa yang mengalami *burnout* sering kali menghadapi faktor internal seperti faktor kognitif, yang bergantung pada kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dapat membantu mengurangi gejala *burnout*. *Self-efficacy* merupakan faktor yang memengaruhi cara individu mengatasi tekanan tersebut.

Hal ini seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumapea dan Rahayu (2022) menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *academic burnout*. Nilai negatif tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan *invers antara self-efficacy* dan *academic burnout*, yaitu jika *self-efficacy* meningkat, maka *academic burnout* akan menurun, dan sebaliknya, jika *self-efficacy* menurun, maka *academic burnout* akan meningkat. Salah satu komponen individu yang dapat mempengaruhi *academic burnout* adalah karakteristik kepribadian, termasuk *self-efficacy* (Maslach dkk., dalam Rumapea & Rahayu, 2022). Menurut

Bandura (dalam Rumapea & Rahayu, 2022), menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung tidak cepat menyerah saat menghadapi masalah akademik, dan individu berupaya mencari solusi yang efektif, termasuk dalam mengatasi *academic burnout*. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kecemasan, rasa tertekan, stres, dan kesulitan dalam memecahkan masalah akademik yang mereka hadapi (Rahmati, 2015).

Tabel 1 Indirect effects dukungan sosial dan Self-efficacy terhadap Academic burnout.

	Estimate	Std.eror	z-value	p-value
DS-SE AB	-0.011	0.002	-5.040	<0.001

Dari hasil uji hipotesis (H4) melalui uji *path analysis* bahwa variabel *self-efficacy* pada mahasiswa pekerja di Karawang dapat memediasi secara penuh dukungan sosial serta memengaruhi *academic burnout* dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p<0.05$), Ha4 diterima dan H04 ditolak, mengindikasikan bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai variabel mediator penuh dalam mempengaruhi korelasi antara dukungan sosial dan *academic burnout*. Peran *self-efficacy* tidak hanya diduga sebagai variabel independen yang berperan terhadap *academic burnout*, tetapi juga dapat memediasi peran variabel lainnya.

Meskipun dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap *academic burnout* dalam konteks ini secara langsung, dengan melibatkan *self-efficacy* sebagai mediator, dukungan sosial dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout*. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Solicha dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memainkan peran penting dalam menghubungkan pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* karyawan di

Jabodetabek saat bekerja dari rumah (WFH). Penelitian ini memberikan perspektif baru dengan fokus pada mahasiswa yang memegang dua peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Dari hasil tersebut memproleh nilai *R Square* sebagai berikut:

Tabel 2 R Square

	R ²
AB	0.232
SE	0.167

Dari tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa *R square* untuk variabel *academic burnout* adalah 0,232 yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 23,2% terhadap *academic burnout*. Sedangkan untuk variabel *self-efficacy*, nilai *R square* sebesar 0,167 menunjukkan bahwa secara keseluruhan, dukungan sosial mempengaruhi *self-efficacy* sebesar 16,7%, sedangkan 60,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Selanjutnya ada analisa tambahan berupa uji beda untuk mengetahui perbedaan data demografi dengan *academic burnout* dan yang memiliki perbedaan yaitu perbedaan pada tingkat semester dan usia pada mahasiswa serta analisa tambahan berupa uji kategorisasi hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3 . Hasil Uji-T dan Anova Perbedaan Tinggi Rendah nya Academic Burnout

Perbedaan	mean	Nilai P	Kriteria	Hasil
Usia	65.19	0.049		Ada perbedaan
Jenis Kelamin	64.79	0.127	P<(0.05)	Tidak ada perbedaan
Semester	69.78	0.000		Ada perbedaan

Berdasarkan uji-t dan anova pada tabel dan grafik diatas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan signifikan dengan *p-value* sebesar 0.049 antara *academic burnout* dan usia pada

mahasiswa yakni pada usia 18-25 dengan rata-rata sebesar 65.19 lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya. Selanjutnya peneliti melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin dengan nilai *p-value* sebesar 0.127 yang menunjukkan tidak ada perbedaan antara *academic burnout* dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Selanjutnya peneliti melakukan uji beda pada semester mahasiswa dengan nilai *p-value* 0.00 yang menunjukkan adanya perbedaan pada mahasiswa semester 6 yang signifikan; dengan rata-rata 69.78 lebih tinggi daripada tingkat semester lainnya.

SIMPULAN

Mahasiswa dengan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja cenderung mengalami *academic burnout*, seperti perasaan cemas, kekhawatiran, kurang percaya diri, dan kehilangan motivasi. Upaya mengurangi *Academic burnout* dilakukan dengan memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa. Dukungan sosial yang baik dapat mempengaruhi motivasi dan mencegah timbulnya *burnout*. Namun, tidak semua mahasiswa dapat mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Dalam mengatasi hal tersebut, penting untuk memiliki *self-efficacy* sebagai mediator. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi akan lebih termotivasi dan mampu mengatasi tugas dan tantangan akademik, sedangkan individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kecemasan, tekanan, stres, dan kesulitan dalam mengatasi masalah.

Temuan pada penelitian ini diharapkan dapat mempertimbangkan dukungan sosial sehingga dapat memicu penelitian selanjutnya dalam hal tersebut

dukungan sosial sebagai faktor eksternal tidak dapat berdiri sendiri untuk memengaruhi *academic burnout* secara langsung sehingga diperlukan adanya kajian lanjutan dengan efektivitas internal yang akan memengaruhi satu kesatuan dengan dukungan sosial adapun sebagai saran, peneliti selanjutnya dapat mencari penjelasan mengenai faktor-faktor yang membuat dukungan sosial tidak mempunyai pengaruh secara langsung terhadap *academic burnout*, serta dapat menghasilkan temuan yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-efficacy dan Academic burnout pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (III ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian Psikologi* (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1). <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/82>
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 8-15).
- Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2020). Kontribusi Academic burnout dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Engagement Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2), 1-9, 4(2), 1-9.
- Fariborz, N., Hadi, J., & Ali, T. N. (2019). Students' Academic Stress, Stress Response and Academic Burnout: Mediating Role of Self-Efficacy. *Pertanika Journals Social Sciences & Humanities*, 27(4), 2441-2454.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17-26

- Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan academic self efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834-839.
- Laksmita, O. D., Chung, M. H., Liao, Y. M., & Chang, P. C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian adolescent disaster survivors: A psychometric evaluation. *PloS one*, 15(3), e0229958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Mardelina, E., & Muhsin, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Mehta, C. R., & Patel, N. R. (2011). IBM SPSS exact tests. Armonk, NY: IBM Corporation, 23, 24.
- Mufliahah, L., & Savira, S. I. (2020). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(02), 201-2011.
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9.
- Orpina, S., & Praharas, 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>
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 49-55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Rasyid, H. A., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1306-1312.
- Relinda, L., Rumapea, R., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2022). Hubungan Antara Self-efficacy dengan Academic burnout pada Mahasiswa. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33971>
- Schaufeli, W. B., dkk (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social Support And Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335-344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>