

Pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Suci Amanda Putri, Devi Lusiria

Universitas Negeri Padang
devilusiria@fpk.unp.ac.id

Article History

accepted 1/6/2026

approved 1/7/2026

published 17/7/2026

Abstract

College students face various complex academic demands, such as understanding course material, completing assignments, and taking exams, while also having to balance their academic and social lives, which requires a high degree of independence and responsibility. This study aims to examine the influence of self-efficacy and social support on academic burnout among students at Padang State University. This study employed a quantitative method using incidental sampling, with a sample size of 350 students from Padang State University. Data were collected using a Likert scale and analyzed using multiple linear regression. The results indicate that self-efficacy has a significant effect on academic burnout, whereas social support does not have a significant effect on academic burnout. However, when considered simultaneously, self-efficacy and social support have a significant effect on academic burnout, with a contribution value of 9.9%. This suggests that self-efficacy plays a more dominant role than social support in influencing academic burnout among students.

Keywords: *Academic Burnout, Self-Efficacy, Social Support, Students*

Abstrak

Mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan mengikuti ujian, serta harus menyeimbangkan kehidupan akademik dan sosial mereka, yang menuntut tingkat kemandirian dan tanggung jawab yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Self-Efficacy* dan *Social Support* terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling menggunakan Incidental Sampling dengan jumlah responden 350 mahasiswa Universitas Negeri Padang. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *Academic Burnout*, sedangkan *Social Support* tidak berpengaruh signifikan terhadap *Academic Burnout*. Namun, secara simultan *Self-Efficacy* dan *Social Support* berpengaruh signifikan terhadap *Academic Burnout* dengan nilai kontribusi sebesar 9,9%. Hal ini menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan *Social Support* dalam mempengaruhi *Academic Burnout* pada mahasiswa.

Kata kunci: *Academic Burnout, Self-Efficacy, Social Support, Mahasiswa*



PENDAHULUAN

Mahasiswa di universitas harus mampu memenuhi berbagai tuntutan akademis yang beragam dan kompleks, mulai dari memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, hingga menyeimbangkan kehidupan akademik dan sosial yang menuntut kemandirian serta tanggung jawab tinggi (Redityani & Susilawati, 2021). Menurut Suha et al., (2020) Kondisi tersebut kerap memunculkan tekanan emosional seperti kecemasan dan stres yang berkepanjangan, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi capek fisik, psikologis, dan emosional, yang juga dikenal sebagai kelelahan Akademik. Dalam konteks akademik, Schaufeli et al., (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi di mana individu mengalami kelelahan sebagai akibat dari tuntutan akademik yang dihadapi, bersikap pesimis, kurang tertarik terhadap proses perkuliahan, diiringi oleh keyakinan bahwa dirinya kurang mampu menjalankan peran sebagai mahasiswa. Kondisi ini terdiri atas tiga dimensi, yaitu kelelahan (*exhaustion*) yang menggambarkan habisnya energi akibat tekanan akademik, sinisme (*cynicism*) yang mencerminkan sikap pesimis dan tidak peduli terhadap studi, serta perasaan tidak berkompeten (*inefficacy*) yang menggambarkan rendahnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya sendiri.

Dampak dari kondisi ini antara lain kesulitan menyelesaikan tugas, penurunan konsentrasi, kehilangan minat belajar, hingga menurunnya kinerja akademik secara keseluruhan (Curtis, 2021). *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang berkembang sebagai akibat dari stres yang berlangsung secara berkepanjangan, ditandai dengan kelelahan, sikap sinis, dan menurunnya efektivitas individu (Maslach & Leiter, 2016). Fenomena *Academic Burnout* telah menjadi isu serius di dunia pendidikan tinggi secara global maupun nasional. Fernández-castillo (2021) melaporkan bahwa 52% dari 155 mahasiswa yang diteliti mengalami *Academic Burnout*, terutama pada periode tekanan akademik tinggi seperti masa ujian dan pandemi. Budiman et al., (2024) menemukan hal serupa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan, di mana 97,4% responden mengalami kelelahan akademik dan 96,3% menunjukkan sinisme terhadap kegiatan belajar. Di lingkungan Universitas Negeri Padang (UNP), Ramadhan et al., (2022) menemukan bahwa mahasiswa jurusan Psikologi UNP berada pada tingkat *burnout* akademik kategori sedang hingga tinggi.

Sementara itu, Putri & Fikry (2025); Sepdila & Magistarina (2024) melalui penelitiannya masing-masing menemukan bahwa *academic burnout* mahasiswa UNP berada pada kategori sedang dan memiliki kaitannya dengan berbagai kondisi psikologis lainnya. Rudman dan Gustavsson (dalam Wang et al., 2021) menegaskan bahwa mahasiswa yang menghadapi *Academic Burnout* berisiko mengalami penurunan kinerja akademik dan memburuknya kesehatan mental apabila tidak segera ditangani. Kajian literatur menunjukkan ada dua faktor utama yang mempengaruhi *academic burnout*, yaitu faktor internal yang mempengaruhi terhadap *burnout* adalah *self-efficacy*, sedangkan faktor eksternal yang bisa memengaruhinya adalah *social support*. Bandura, (1997) mengatakan *self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan berbagai tindakan yang diperlukan untuk mencapai atau menyelesaikan suatu tugas. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah umumnya membutuhkan waktu lebih lama untuk bangkit setelah mengalami kegagalan, merasa kurang kompeten, bersikap defensif, serta lebih rentan mengalami kecemasan dan kesedihan (Eshun et al., 2023). Sejalan dengan itu, Insani, (2024) menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Self-efficacy berkaitan dengan pengendalian lingkungan yang menggambarkan individu dapat mengatasi berbagai tantangan dengan tindakan adaptif dan memperkuat individu untuk mengembangkan tujuan hidup yang lebih aktif (Rimm & Jerusalem, 1999). Schwarzer & Jerusalem, (1995) mengembangkan konsep ini

menjadi general *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu secara menyeluruh dalam menghadapi beragam situasi yang menuntut kemampuan individu. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi umumnya menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, serta mampu merancang strategi belajar yang adaptif, serta lebih tahan terhadap tuntutan akademik sehingga terhindar dari *Academic Burnout* (Amalia et al., 2022). Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah mendorong perasaan tidak mampu, pesimis, dan mudah menyerah yang menjadi pemicu utama burnout akademik (Permatasari et al., 2021). Arlinkasari & Akmal, (2017) menjelaskan bahwa tingginya *self-efficacy* pada mahasiswa berkaitan dengan rendahnya kecenderungan mengalami *academic burnout*. Selain faktor internal, *Social Support* juga memiliki peran penting sebagai sumber daya eksternal dalam mencegah *Academic Burnout*. Kliem et al., (2014) mendefinisikan *social support* sebagai persepsi individu bahwa orang-orang di sekitarnya baik teman, keluarga, maupun orang terdekat siap memberikan bantuan, pemahaman, dan kehadiran ketika dibutuhkan.

Salah satu faktor eksternal adalah dukungan sosial yang berperan dalam menekan timbulnya *academic burnout*. Menurut P. Sarafino & Timoty W. Smith, (2014), Rasa nyaman, perhatian, dan penghargaan, serta bantuan yang diberikan oleh individu dan kelompok adalah contoh dukungan sosial. Wilson et al., (2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial melalui hubungan interpersonal berfungsi sebagai pelindung dari dampak negatif stres. Sejalan dengan itu, Azizah & Ruhaena, (2022) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan, informasi, maupun saran yang diberikan secara verbal ataupun nonverbal oleh orang-orang terdekat. Penelitian Ye et al., (2021) melihat jika mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial yang memadai cenderung kurang terbebani akademik karena merasa mendapat perhatian dan tidak menghadapi tuntutan akademik seorang diri. Apriyanti (2025) juga menegaskan bahwa *Social Support* berfungsi sebagai faktor protektif yang meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa menghadapi tantangan akademik.

Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu menunjukkan inkonsistensi. Ketut et al., (2023) menunjukkan jika dukungan sosial tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Sementara itu, Maryanti et al., (2025) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic burnout*, sementara *Social Support* memperlihatkan pengaruh positif tetapi tidak signifikan. Sebagian besar studi sebelumnya hanya mengkaji satu variabel secara terpisah tanpa memperhatikan interaksi keduanya secara simultan sebagai faktor internal dan eksternal yang saling melengkapi. Selain itu, penelitian yang secara khusus dilakukan di lingkungan UNP masih sangat terbatas, padahal karakteristik dan dinamika akademik mahasiswa di UNP memiliki keunikan tersendiri. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini merumuskan pertanyaan: (1) apakah SE berpengaruh terhadap AB pada mahasiswa UNP, (2) apakah SS berpengaruh terhadap AB pada mahasiswa UNP, dan (3) apakah SE dan SS secara simultan memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa UNP. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-efficacy* dan *social support* secara terpisah maupun secara simultan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada penyusunan strategi yang efektif untuk mencegah *academic burnout*.

METODE

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan memanfaatkan data numerik yang dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2021). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang yang berjumlah 39.957 orang dengan sampel ditetapkan sebanyak 350 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah incidental sampling, yaitu siapa saja yang

dapat digunakan sebagai sampel secara kebetulan atau saat bertemu dengan peneliti (Machali, 2021).

Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala likert yang merupakan Instrumen penelitian digunakan untuk mengevaluasi opini, perspektif, dan persepsi individu dan kelompok terhadap suatu peristiwa atau permasalahan sosial, dan terdiri dari sejumlah item dari pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2023). Pengukuran variabel menggunakan skala *Academic Burnout* (13 item) berdasarkan dimensi *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy* oleh Arlinkasari, (2020). Skala *Self-Efficacy* (10 item) berdasarkan dimensi *level*, *generality*, dan *strength* oleh (Novrianto et al., 2019). Skala *Social Support* (6 item) yang mengacu pada dimensi *instrumental support*, *emotional support*, dan *social integration* dari (Wahyudi et al., 2021). Sebelum diterapkan dalam penelitian, instrumen telah melalui serangkaian pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas, serta daya beda item untuk memastikan kualitas alat ukur.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas dan heteroskedastisitas sebagai upaya untuk menilai kelayakan serta kesesuaian model regresi penelitian (Sugiyono, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas 350 mahasiswa S1 Universitas Negeri Padang dari berbagai fakultas yang mengisi kuesioner mengenai *self-efficacy*, *social support*, dan *academic burnout*. Berdasarkan karakteristiknya, berikut disajikan gambaran umum partisipan penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas

Data Demografis	Kriteria	Jumlah	Presentasi (%)
Fakultas	Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	27	7,7 %
	Fakultas Pariwisata dan Perhotelan (FPP)	14	4 %
	Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK)	79	22,5 %
	Fakultas Kedokteran (FK)	12	3,4 %
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB)	78	22,5 %
	Fakultas Bahasa dan Seni (FBS)	35	10 %
	Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)	40	11,4 %
	Fakultas Ilmu Sosial (FIS)	23	6,6 %
	Fakultas Teknik (FT)	30	8,5 %
	Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)	12	3,4 %
	Jumlah	350	100%

Tabel 2. Kategorisasi Skala *Academic Burnout*

Kategori	Pedoman	F	Persentase
Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	53	15,14 %

Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$	237	67,71 %
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	60	17,14 %
Total		350	100%

Tabel 3. Kategorisasi Skala *Self-Efficacy*

Kategori	Pedoman	F	Persentase
Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	67	19,14 %
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$	231	66 %
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	52	14,85 %
Total		350	100%

Tabel 4. Kategorisasi Skala *Social Support*

Kategori	Pedoman	F	Persentase
Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	65	18,57 %
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$	226	64,57 %
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$	59	16,85 %
Total		350	100%

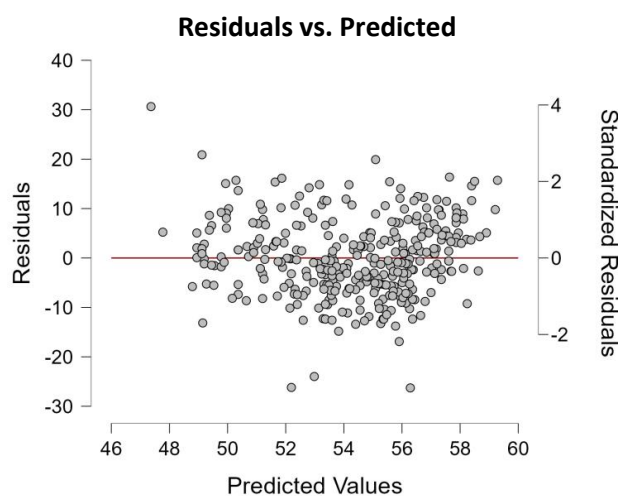
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Kolmogrov Smirnov*

<i>Unstandardized Residual</i>	
<i>Kolmogrov-Smirnov Z</i>	.736
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.651

Hasil uji *Kolmogorov–Smirnov* untuk normalitas residual menunjukkan nilai diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,651. Oleh karena nilai tersebut melebihi 0,05 ($0,651 > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa residual penelitian berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel Bebas	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
<i>Self-Efficacy</i>	0.460	2.174
<i>Social Support</i>	0.460	2.174



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Tahap selanjutnya adalah analisis regresi linear berganda guna menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 7. Hasil Uji F (Simultan)

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2290	2	1145	19.00	< .001
Residual	20910	347	60.25		
Total	23200	349			

Tabel 8. Hasil Uji T

Model	Unstandarized	Standarized	t	Sig.
(Intercept)	54.31		124.6	< .001
H ₀ (Intercept)	44.37		26.38	< .001
H ₁ <i>Self-Efficacy</i>	0.254	0.273	3.638	< .001
<i>Social Support</i>	0.076	0.053	0.701	.484

Tabel 9. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	8.153
H ₁	0.314	0.099	0.094	7.762

Berdasarkan tabel tersebut, nilai R adalah 0,314, yang mengungkapkan bahwa korelasi antara variabel independen dan variabel dependen berada pada kisaran “rendah hingga sedang”. Disamping itu, diperoleh nilai R² (koefisien determinasi) sebesar 0,099 berarti bahwa, dalam penelitian ini, variabel independen menjelaskan 9,9% varians dari variabel dependen.

Tabel 10. Kontribusi Masing-Masing Variabel Bebas

Variabel Bebas	Pedoman	Perhitungan	Kontribusi (%)
<i>Self-Efficacy</i>	Beta × R	0.273 × 0.3	8,19%
<i>Social Support</i>	Beta × R	0.053 × 0.3	1,59%

Berdasarkan tabel tersebut, variabel *self-efficacy* menunjukkan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan *social support* dalam memengaruhi kelelahan akademik pada mahasiswa. Hasil pengolahan data ini memperlihatkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran yang lebih dominan terhadap *academic burnout*, sedangkan kontribusi *social support* relatif lebih rendah pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Bandura, (1997) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk untuk menyusun rencana yang diperlukan dan mengambil langkah-langkah yang tepat guna mencapai suatu tujuan tertentu. Keyakinan ini memengaruhi proses kognitif, emosi, motivasi diri, serta perilaku individu dalam menghadapi berbagai situasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi umumnya memandang tantangan akademik sebagai hal yang dapat diatasi melalui usaha dan penerapan strategi yang tepat. Mereka lebih mampu mempertahankan motivasi belajar, memiliki ketekunan yang lebih baik, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut membantu mahasiswa untuk mengurangi tekanan akademik yang berpotensi menjadi *academic burnout*.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Amalia et al., (2022) dan Putri & Fikry (2025) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*. Menurut penelitian tersebut, mahasiswa yang memiliki rasa

percaya diri tinggi memiliki risiko kelelahan akibat akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah. Pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* dapat dijelaskan melalui kapasitas mahasiswa dalam mengelola berbagai tuntutan akademik yang dihadapi berkaitan dengan keyakinan terhadap dirinya sendiri. Mahasiswa yang sangat percaya diri dengan kemampuan mereka umumnya lebih siap untuk menyusun strategi pemecahan masalah, mengelola waktu secara efektif, serta mengembangkan pola belajar yang adaptif. Ketika menghadapi kesulitan akademik, mereka lebih fokus mencari solusi dibandingkan menghindari masalah. Selain itu, *self-efficacy* juga berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku seseorang guna mencapai tujuan-tujuannya di perguruan tinggi. Regulasi diri yang baik memungkinkan mahasiswa untuk tetap produktif meskipun berada dalam situasi yang menekan, sehingga potensi terjadinya *academic burnout* dapat diminimalkan.

Academic burnout yaitu keadaan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tekanan serta tuntutan dalam lingkungan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini ditandai oleh kelelahan emosional dan munculnya sikap negatif terhadap kegiatan akademik, disertai ada melemahnya rasa kompeten dalam menjalankan tugas perkuliahan. Sementara itu, Individu yang menunjukkan *self-efficacy* yang tinggi cenderung mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai tuntutan akademik. Persepsi tersebut membuat tekanan akademik tidak mudah berkembang menjadi kelelahan yang berkepanjangan. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuannya lebih mudah mengalami stres karena menilai bahwa sumber daya yang dimiliki tidak mencukupi untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik yang ada. Maka dari itu, hasil penelitian ini semakin memperkuat kajian teoritis yang menyatakan *self-efficacy* sebagai salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa *social support* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*, sehingga hipotesis yang diajukan dinyatakan ditolak. Hasil tersebut mengindikasikan persepsi terhadap dukungan sosial yang diterima mahasiswa belum tentu langsung mampu mengurangi tingkat kelelahan akademik yang dialami. Meskipun mahasiswa memperoleh dukungan yang berasal dari keluarga maupun teman, maupun lingkungan kampus, dorongan tersebut belum tentu sesuai dengan kebutuhan yang dirasakan mahasiswa ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dari hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Ye et al., (2021) Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan dukungan sosial pada mahasiswa berkaitan dengan penurunan tingkat kelelahan emosional mereka. Demikian pula, Wang et al., (2021) memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas emosional saat menghadapi stres yang berkaitan dengan studi. Selain itu, efektivitas dukungan sosial tidak hanya ditentukan oleh banyaknya dukungan yang diterima, tetapi juga oleh kualitas serta kesesuaiannya dengan kebutuhan individu.

Dalam penelitian ini, mahasiswa terlihat lebih mengandalkan kemampuan internal dibandingkan dukungan eksternal dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Kondisi tersebut dapat dipahami karena mahasiswa berada pada fase perkembangan yang menuntut kemandirian dalam menyelesaikan berbagai tugas dan tanggung jawab. Ketika menghadapi tekanan akademik, mahasiswa lebih banyak mengandalkan kemampuan berpikir, keterampilan pemecahan masalah, dan keyakinan terhadap kemampuan diri dibandingkan bantuan dari lingkungan sekitar. Akibatnya, keberadaan dukungan sosial tidak menjadi faktor utama yang menentukan rendah atau tingginya *academic burnout* yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ketut et al., (2023) yang menemukan bahwa *social support*

tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* ketika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi.

Tidak signifikannya pengaruh *social support* dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Mahasiswa kemungkinan lebih memilih menyelesaikan masalah akademik secara mandiri dibandingkan bergantung pada bantuan orang lain. Selain itu, dukungan sosial yang diterima belum tentu sesuai dengan kebutuhan yang dirasakan mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik. Tekanan akademik yang berasal dari tugas perkuliahan, ujian, penyusunan laporan, dan penyelesaian studi dapat tetap memunculkan *burnout* walaupun mahasiswa memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar. Hasil penelitian ini mellihatkan bahwa *self-efficacy* dan *social support* secara simultan berpengaruh terhadap *academic burnout*. Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa *academic burnout* merupakan fenomena yang ditentukan oleh keterkaitan antara faktor internal individu dan faktor eksternal lingkungan sosial.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Maryanti, (2025) dan Puspita, (2025) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara *self-efficacy* dan *social support* terhadap *academic burnout*. Secara umum, temuan tersebut menegaskan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa, kondisi tersebut tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Meskipun demikian, *self-efficacy* tampak memiliki kontribusi yang lebih dominan dibandingkan *social support* dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Oleh sebab itu, upaya pencegahan *academic burnout* perlu diarahkan pada penguatan *self-efficacy* melalui pengembangan keterampilan akademik, peningkatan regulasi diri, kemampuan pemecahan masalah, serta penguatan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya. Di sisi lain, dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, dan lingkungan social kampus tetap perlu ditingkatkan agar dapat berfungsi sebagai sumber daya pendukung yang efektif dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa selama proses pendidikan tinggi.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *self-efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap *academic burnout* mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang semakin tinggi pada mahasiswa cenderung menurunkan kemungkinan mereka mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, *social support* tidak menunjukkan adanya pengaruh parsial yang terbukti signifikan secara statistik terhadap *academic burnout*. Hasil ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh secara langsung terhadap tingkat *academic burnout* mahasiswa. Namun, ketika kedua faktor tersebut dipertimbangkan Secara simultan, efikasi diri dan dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap stres akademik, yang menjelaskan 9,9% dari varians total, dimana *self-efficacy* memberikan kontribusi yang lebih dominan (8,19%) dibandingkan *Social Support* (1,59%). Hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* mahasiswa UNP lebih dipengaruhi oleh faktor internal dibandingkan faktor eksternal.

Berdasarkan hasil penelitian, upaya pencegahan *academic burnout* perlu diprioritaskan pada penguatan *self-efficacy* mahasiswa dengan Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan keyakinan diri yang telah dimiliki dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa juga perlu menjaga kemampuan dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas secara bertahap, serta mampu mengelola tekanan akademik secara efektif agar tidak mudah mengalami *academic burnout*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap *academic burnout* seperti stres akademik, resiliensi, dan strategi coping,

serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam guna memperkaya pemahaman tentang fenomena ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, V. R., Zwagery, R. V., Rusli, R., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., & Education, J. (2022). *Peranan Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Peserta Didik Sma Dalam Peralihan*. 10(3), 434–441.
- Apriyanti, N. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Melalui Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran UNJ*. 1–11.
- Arlinkasari, F. (2020). *Alat Ukur Academic Burnout*. April. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10807.68006>
- Arlinkasari, F., & Akmal, Z. (2017). *Hubungan antara School Engagement , Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa*. 81–102.
- Azizah, U. F., & Ruhaena, L. (2022). *The Role of Self-Regulatory Learning , Religiosity , and Parental Social Support with Student Academic Procrastination in Distance Learning*. 7(4), 176–188.
- Azwar. (2021). *Reliabilitas dan validitas aitem .Buletin Psikologi* , 3(1), 19-26.
- Bandura, A. (1997). *Albert Bandura Self Efficacy The Exercis.pdf*.
- Budiman, M. R., Syah, M. N., & Rachmadhiani, I. D. (2024). *Prevalensi Burnout dan Faktor yang Berasosiasi dengan Burnout Pada Mahasiswa Kedokteran UNPAS : Penelitian Potong Lintang*. 4, 11469–11482.
- Curtis, K. (2021). *Beating Burnout : An Online Survival Guide For College Students*. *Edumed.org*.
- Eshun, P., Dabone, K. T., Annan-brew, R. K., Mahama, I., & Danquah, S. O. (2023). *Personality Traits and Levels of Self-Efficacy as Predictors of Academic Dishonesty among Higher Education Students in Ghana*. 13–34. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.141002>
- Fernández-castillo, A. (2021). *State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown*. 12(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Insani. (2024). *Pengaruh Model Discovery Learning terhadap Self Efficacy pada Hasil Belajar Afektif Mata Pelajaran IPA Siswa Kelas V di SD Islam Assalam Bandar Lampung*. *Uin Raden Intan Lampung*.
- Ketut, N., Adhi, J., & Septiarly, Y. L. (2023). *Hubungan Manajemen Waktu Dan Academic Burnout Mahasiswa Universitas X Yang Bekerja*. 6(3), 806–816.
- Kliem, S., Moble, T., Rehbein, F., Hellmann, D. F., Zenger, M., & Brahler, E. (2014). A brief form of the Perceived Social Support Questionnaire (F-SozU) was developed , validated , and standardized. *Clinical Epidemiology*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2014.11.003>
- Machali, D. I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Abdau Qura).
- Maryanti, A. (2025). *Pengaruh dukungan sosial dan self-efficacy terhadap burnout akademik pada mahasiswa manajemen dalam menyelesaikan skripsi*.
- Maryanti, A., Nastiti, R., Bachtar, Y., & Daud, I. (2025). *Enrichment : Journal of Management Understanding academic burnout : the impact of social support and self-efficacy on final-year management students in Banjarmasin*. 15(3).
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience : recent research and its implications for psychiatry*. June, 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). *Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia*. 1–9.
- P. Sarafino, & Timoty W. Smith. (2014). *Health Psychologi Biopsychosocial*

- Interactions* (K. Mucci (ed.)).
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Nur Syamsu Ismail. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19 Nirwana*. 36–50.
- Puspita, A. D. (2025). *Pengaruh Social Support Dan Self-Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Angkatan 2021 Fakultas Dakwah Uin Salatiga*.
- Putri, F. A., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Burnout Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 10789–10800.
- Ramadhan, M. R., Rizal, G. L., & Fikry, Z. (2022). *Attadib: Journal of Elementary Education Tingkat Burnout Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang*. 6(2), 255–264.
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). *Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>
- Rimm, H., & Jerusalem, M. (1999). *Anxiety , Stress , & Coping : An Adaptation and validation of an estonian version of the general self-efficacy scale (ESES)*. December 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1080/10615809908250481>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Journal of Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *The General Self-Efficacy Scale (GSE)*.
- Sepdila, W., & Magistarina, E. (2024). *Kontribusi Efikasi Diri terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Negeri Padang*. 4(2017), 1175–1186.
- Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2020). *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan*. 10, 282–290.
- Wahyudi, A., Istihapsari, V., Supriyanto, A., Suardiman, S. P., & Jepri, S. (2021). *Analisis Model Rasch Pada Adaptasi Skala A Brief Form Of The Perceived Social Support Questionnaire (F-Sozu) Versi Bahasa Indonesia*. 7(1), 33–41.
- Wang, J., Bu, L., Li, Y., Song, J., & Li, N. (2021). The mediating effect of academic engagement between psychological capital and academic burnout among nursing students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 102.
- Wilson, A., Yendork, J. S., & Somhlaba, N. Z. (2016). *Psychometric Properties of Multidimensional Scale of Perceived Social Support among Ghanaian Adolescents*. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9367-1>
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). *Social Support and Academic Burnout Among University Students : A Moderated Mediation Model*. 335–344.