

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK
MELALUI EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PENDIDIKAN ADMINISTRASI PERKANTORAN UNJ**

¹Nuke Apriyanti, ²Roni Faslah, ³Suherdi

Pendidikan Administrasi Perkantoran, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap burnout akademik melalui efikasi diri mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran UNJ. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sample yang digunakan yaitu sampel jenuh sebanyak 100 mahasiswa. Model penelitian ini menggunakan teknik analisis melalui jalur Structural Equation Modelling (SEM) dan menggunakan bantuan Partial Least Square (PLS) versi SmartPLS4.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh langsung signifikan terhadap burnout akademik, dukungan sosial berpengaruh langsung signifikan terhadap efikasi diri, efikasi diri berpengaruh langsung signifikan terhadap burnout akademik, dan dukungan sosial berpengaruh tidak langsung Secara signifikan terhadap burnout akademik melalui efikasi diri.

Kata Kunci Dukungan Sosial, Burnout Akademik, Efikasi Diri

Abstract

This research aims to determine the effect of The Influence of Social Support on Academic Burnout Through Self-Efficacy in Final-Year Students of Office Administration Education at UNJ. This research method uses quantitative research methods. The sampling technique used is saturation sampling with a total sample of 100 students. The model in this study use an analytical technique with Structural Equation Modelling (SEM) path analysis and uses the Partial Least square (PLS) version of SmartPLS 4.0. Based on results of the study, it shows that social support has a significant direct effect on academic burnout, social support has a significant direct effect on self efficacy, self efficacy has a significant direct effect on academic burnout, and social support has a significant indirect effect on academic burnout through self efficacy

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

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan lembaga Pendidikan tertinggi yang bertanggung jawab mencetak lulusan berkualitas dan berpotensi sukses sesuai dengan bidangnya masing-masing. Selama menempuh Pendidikan di perguruan tinggi mahasiswa dihadapkan pada tekanan tidak hanya dari segi akademik, tetapi juga dari aspek non-akademik yang nantinya dapat membantu mereka dalam beradaptasi dengan dunia kerja yang nyata. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik seperti pemenuhan tugas praktikum, tugas mata kuliah kompleksitas materi perkuliahan, penyesuaian dengan lingkungan kampus, dan pemenuhan harapan untuk pencapaian akademik. Bimbingan, ujian proposal, dan ujian akhir dapat membuat sejumlah mahasiswa merasa terbebani dan mengalami stress yang pada akhirnya menyebabkan burnout pada mahasiswa (Wakhyudin et al., 2020). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian lain memaparkan bahwa banyak mahasiswa menganggap skripsi sebagai suatu tantangan yang menakutkan dan berat untuk dikerjakan (Lisyanti, 2023). Situasi ini semakin diperburuk dengan adanya kondisi lain seperti mengulang mata kuliah yang tidak lulus, bekerja diluar jam kuliah sehingga dapat memicu masalah akademik.

Istilah burnout yang terjadi di lingkungan akademik selama proses pembelajaran dikenal dengan burnout akademik. Menurut Maslach dalam Muflihah & Savira (2021) burnout akademik merupakan keadaan dimana seseorang merasakan kelelahan secara mental, fisik, emosional dengan diikuti perasaan sinis atau menghindari lingkungan dan penilaian diri yang rendah. Ketidakmampuan dalam menghadapi banyaknya tekanan dan tuntutan akademik yang dialami secara terus menerus dapat memicu permasalahan lain yang dapat berpengaruh pada turunnya motivasi, prestasi akademik serta menimbulkan stress berkepanjangan yang memicu terjadinya burnout akademik.

Peneliti menemukan kasus yang sama di kalangan kampus Universitas Negeri Jakarta. Kecenderungan mahasiswa akhir di Universitas Negeri Jakarta, khususnya pada Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran tidak menyelesaikan studi tepat waktu menjadi isu yang signifikan. Berikut data mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran UNJ:

Tabel 1. 1 Jumlah Mahasiswa Belum Menyelesaikan Studi

Program Studi	Jumlah
S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran Angkatan 2018	24
S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran Angkatan 2019	23
S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran Angkatan 2020	53
Jumlah	100

Sumber : Data diolah oleh Peneliti (2025)

Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 100 mahasiswa dari program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran belum menyelesaikan studi mereka. Fenomena ini menimbulkan keprihatinan yang mendalam karena keterlambatan dalam menyelesaikan studi dapat berdampak negatif terhadap masa depan mahasiswa. Untuk memahami lebih lanjut mengenai faktor yang menyebabkan tertundanya penyelesaian studi ini, peneliti melakukan pra riset yang bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai aspek yang mungkin berkontribusi terhadap masalah ini. Peneliti melakukan pra-riset dengan menyebarkan kuesioner ke 40 responden mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Jakarta.

Burnout akademik akan berdampak serius pada mahasiswa apabila tidak mendapat perhatian khusus dalam mengatasinya. Mahasiswa akan bersikap malas, kurangnya minat belajar, dan stress berkepanjangan yang mengarah pada kualitas hidupnya (Biremanoe, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan sebelumnya, permasalahan akademik burnout pada mahasiswa harus mendapatkan penanganan dari mahasiswa sendiri, keluarga, dosen, dan orang terdekatnya. Jika burnout akademik tidak segera ditangani, maka kemungkinan akan berakibat buruk pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan pentingnya adanya intervensi sistemik dalam sistem Pendidikan untuk mencegah terjadinya burnout lebih lanjut. Burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa ditandai dengan kejenuhan atau kelelahan secara fisik dan mental, hilangnya minat belajar, menghindari lingkungan belajar, perasaan menyerah dan putus asa (Muflihah & Savira, 2021). Mahasiswa yang merasa dirinya mengalami burnout akademik akan menarik diri dari lingkungan belajar dan tidak tertarik dan menghindari kegiatan yang berhubungan dengan akademik serta sikap negatif lainnya yang mencerminkan perasaan lelah pada dirinya akan tuntutan atau beban akademik yang ada

Berdasarkan data dari National Collage Assesment menyatakan bahwa sebanyak 80% mahasiswa dilaporkan mengalami burnout akademik, sementara 40% mahasiswa merasakan kesulitan dalam menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa (Jerry Kosmin, 2023). Hasil penelitian Marchella (2023) menjelaskan bahwa sebanyak 73,8% mahasiswa di Surabaya mengalami burnout akademik pada tingkat sedang, dan 9,2% mengalami burnout akademik pada tingkat tinggi. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Khusni et al (2022) menjelaskan bahwa dari 136 mahasiswa sebanyak 71 mahasiswa (52,2%) diantaranya mengalami burnout akademik.

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andi et al (2020). menyimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh secara negative terhadap burnout akademik. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Srivaniwati (2022) menyimpulkan bahwa terdapat korelasi negative yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan tingkat burnout akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makasar angkatan 2018 dan 2019 dengan koefisien korelasi sebesar 0,435 dengan signifikansi 0,000. Artinya, dalam konteks ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial, semakin rendah tingkat burnout akademik mahasiswa. Dalam konteks ini, hal ini menggambarkan

pentingnya memiliki efikasi diri yang kuat dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai untuk mengatasi burnout akademik. Efikasi diri yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk merasa lebih mampu dalam mengatasi tugas dan tantangan akademik, sedangkan dukungan sosial dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk menjaga motivasi mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang maupun kesenjangan yang diuraikan serta fenomena yang terjadi di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh dari dukungan sosial terhadap burnout akademik mahasiswa melalui efikasi diri sebagai variabel intervensi pada mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Jakarta. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Melalui Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran UNJ”.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang telah dikaji, penelitian ini berusaha untuk meneliti lebih mendalam mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap burnout akademik melalui efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Jakarta. Populasi merupakan keseluruhan elemen dengan karakteristik umum yang meliputi aspek untuk diteliti Usman & Marsofiyati (2020). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018 sd. 2020 yang berjumlah 100 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling. Purposive sampling adalah cara pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu, yaitu mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran UNJ angkatan 2018 sampai 2020.

Peneliti menggunakan sumber data primer untuk mengumpulkan sumber data dalam penelitian. Menurut (Balaka, 2022) data primer merupakan data statistik yang sumber utamanya dari pihak pertama yang langsung memberikan informasi. Peneliti menggunakan kuesioner angket dalam memperoleh data, penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui WhatsApp dengan menggunakan Google Form. Teknik analisis data merupakan teknik dalam mencari data yang akan disusun secara sistematis untuk dibuat kesimpulan Usman & Marsofiyati (2020). Pada model penelitian berjumlah 40 pernyataan, 16 pernyataan Dukungan Sosial, 12 pernyataan Burnout akademik, dan 12 pernyataan Efikasi Diri dengan menggunakan hasil uji reabilitas, validitas dan uji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

HASIL

Hasil Uji Reabilitas

Uji reliabilitas indikator bertujuan untuk menentukan apakah suatu indikator valid dan reliabel atau sebaliknya, dengan mengevaluasi nilai *outer loading* dari setiap variabel. Nilai *outer loading* harus lebih dari 0,7 karena semakin tinggi nilai *outer loading* maka semakin reliabel indikator tersebut. Berikut hasil *outer loading* dalam penelitian:

Tabel 1 Tabel *Outer Loading Factor*

	Burnout Akademik (Y)	Dukungan Sosial (X)	Efikasi Diri (Z)
BA 1	0,914		
BA 10	0,927		
BA 11	0,918		
BA 12	0,913		
BA 2	0,906		
BA 3	0,888		
BA 4	0,919		
BA 5	0,918		
BA 6	0,895		
BA 7	0,926		
BA 8	0,926		
BA 9	0,930		
DS 1		0,759	
DS 10		0,820	
DS 11		0,838	
DS 12		0,821	
DS 13		0,812	
DS 15		0,850	
DS 16		0,823	
DS 2		0,807	
DS 3		0,749	
DS 4		0,807	
DS 5		0,815	
DS 6		0,806	
DS 7		0,757	
DS 8		0,781	
DS 9		0,836	
DS14		0,825	
ED 1			0,747
ED 10			0,799
ED 11			0,768
ED 12			0,791
ED 2			0,762
ED 3			0,755
ED 4			0,768
ED 5			0,838
ED 6			0,805
ED 7			0,783
ED 8			0,713
ED 9			0,808

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan tabel dari perhitungan diatas dapat diketahui bahwa nilai *outer loading factor* pada masing-masing indikator *Burnout Akademik*, *Dukungan Sosial*, dan *Efikasi Diri*

Diri memiliki nilai $> 0,7$. Maka hasil perhitungan *outer loading factor* tiap variabel disimpulkan bahwa seluruh indikator pada penelitian adalah valid dan reliabel.

Hasil Uji Validitas

Dapat dilihat berdasarkan prinsip bahwa pengukur suatu konstruk harus berkorelasi tinggi. Validitas konvergen konstruk dengan indikator reflektif dapat dievaluasi dengan Average Variance Extracted (AVE). Nilai AVE harus $> 0,5$. Berikut nilai AVE dalam penelitian:

Tabel 2 Tabel Uji Variance Inflation Factor (VIF)

	Average variance extracted (AVE)
Burnout Akademik (Y)	0,838
Dukungan Sosial (X)	0,652
Efikasi Diri (Z)	0,606

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai AVE pada variabel Burnout akademik (Y) sebesar 0,838, kemudian pada variabel Dukungan Sosial (X) sebesar 0,652 dan pada variabel Efikasi Diri (Z) sebesar 0,606. Maka dapat disimpulkan bahwa ketiga nilai variabel dinyatakan valid.

Hasil Uji Hipotesis

Analisis *Direct Effect* memiliki tujuan untuk menguji suatu hipotesis dapat diterima atau ditolak dengan kriteria nilai $t_{\text{statistik}} > t_{\text{tabel}}$ dan $P\text{-Values} < 0,05$ maka hipotesis dikatakan signifikan

Tabel 3 Tabel Path Coefficients

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistik (O/STDEV)	P Values
Dukungan Sosial -> <i>Burnout</i> Akademik (Y)	-0,229	-0,223	0,122	1,982	0,045
Dukungan Sosial (X) -> Efikasi Diri (Z)	0,745	0,751	0,055	13,444	0,000
Efikasi Diri (Z) -> <i>Burnout</i> Akademik (Y)	-0,265	-0,279	0,109	2,439	0,015

Sumber:

Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan hasil analisis *direct effect* yang ditampilkan dalam tabel *Path Coefficients*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar variabel yang diteliti. Hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* akademik menunjukkan koefisien parameter sebesar -0,229 dengan nilai t-statistik 1,982 ($> 1,96$) dan P-Value 0,045 ($< 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang mereka alami. Dukungan sosial juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap efikasi diri dengan koefisien parameter sebesar 0,745, nilai t-statistik 13,444 ($> 1,96$), dan P-Value 0,000 ($< 0,05$). Selain itu, efikasi diri menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap *burnout* akademik dengan nilai koefisien sebesar -0,265, nilai t-statistik 2,439 ($> 1,96$), dan P-Value 0,015 ($< 0,05$).

Analisis Indirect Effect

Analisis *Indirect Effect* bertujuan untuk menguji pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen melalui variabel mediasi. Adapun kriteria untuk analisis *Indirect Effect* yaitu:

1. Apabila nilai $t_{statistik} > t_{tabel}$ dan $P-Values < 0,05$ maka signifikan. Terdapat pengaruh variabel mediasi yang memediasi suatu variabel independent yang mempengaruhi variabel dependen.
2. Apabila nilai $t_{statistik} < t_{tabel}$ dan $P-Values > 0,05$ maka tidak signifikan. Tidak adanya pengaruh variabel mediasi yang memediasi variabel independent yang mempengaruhi variabel dependen.

Tabel 4 Tabel Indirect Effect

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P Values
Dukungan Sosial (X) -> Efikasi Diri (Z) -> Burnout Akademik (Y)	-0,198	-0,211	0,089	2,217	0,027

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2025)

Berdasarkan hasil pengujian *indirect effect* dapat diperoleh nilai $t_{\text{statistik}} 2,217 > 1,96$ dan $P\text{-Values } 0,047 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Dukungan sosial berpengaruh Secara signifikan terhadap *Burnout* akademik melalui efikasi diri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan, penelitian ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial, *burnout* akademik, dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berikut ini adalah pembahasan untuk setiap hipotesis yang di uji.

H1: Dukungan Sosial Berpengaruh Langsung Terhadap *Burnout* Akademik

Berdasarkan hasil analisis menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh langsung dan signifikan terhadap *burnout* akademik dengan nilai $t_{\text{statistik}} 1,982 > 1,96$ lalu pada hasil $P\text{-Value}$ sebesar $0,045 < 0,05$. Dari hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis Dukungan Sosial berpengaruh langsung terhadap *Burnout* Akademik atau H1 pada penelitian ini diterima. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendri et al., (2024) menyatakan bahwa Dukungan Sosial memiliki pengaruh negative signifikan terhadap *Burnout* akademik. Oleh karena itu, sangat diperlukan adanya dukungan sosial yang memadai untuk membantu mahasiswa untuk menghadapi tuntutan akademik.

H2: Dukungan Sosial Berpengaruh Langsung Terhadap Efikasi Diri

Berdasarkan hasil analisis menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara langsung terhadap efikasi diri dengan hasil $t_{\text{statistik}}$ sebesar $13,444 > 1,96$ lalu pada hasil $P\text{-Value}$ sebesar $0,015 < 0,05$. Dari hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis Dukungan Sosial berpengaruh langsung dan positif signifikan terhadap Efikasi Diri atau H2 diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hendri et al., 2024) menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara langsung terhadap efikasi diri. Dukungan Sosial baik itu emosional, instrumental, maupun informasi dapat memberikan rasa diterima, dihargai, yang pada akhirnya dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan. Ketika seseorang merasa di dukung, mereka lebih percaya pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam konteks akademik.

H3: Efikasi Diri Berpengaruh Langsung Terhadap *Burnout* Akademik

Berdasarkan hasil analisis menyatakan bahwa hasil $t_{\text{statistik}}$ sebesar $2,439 > 1,96$, lalu pada hasil $P\text{-Value}$ sebesar $0,015 < 0,05$. Dari hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis Efikasi Diri berpengaruh langsung dan negative signifikan terhadap *Burnout* Akademik atau H3 diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hendri

et al., 2024) bahwa terdapat korelasi negative signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik. Efikasi diri berpengaruh langsung dan signifikan terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran UNJ. Secara keseluruhan, pengembangan efikasi diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencegah *burnout* akademik. Mahasiswa yang merasa yakin dengan kemampuannya lebih mampu mengatasi hambatan dan tantangan yang dihadapi dalam perkuliahan.

H4: Dukungan Sosial Berpengaruh Terhadap *Burnout* Akademik Melalui Efikasi Diri

Berdasarkan hasil analisa deskriptif yang telah dilakukan menyatakan bahwa Dukungan Sosial berpengaruh tidak langsung dan signifikan terhadap *Burnout* Akademik melalui efikasi diri. Berdasarkan pengujian *indirect effect* diperoleh $t_{\text{statistik}}$ sebesar **2,217 > 1,96**, lalu pada hasil *P-Value* sebesar **0,027 < 0,05**. Dari hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis Dukungan Sosial berpengaruh tidak langsung terhadap *Burnout* Akademik melalui efikasi diri atau H4 diterima.

Berdasarkan hasil pengujian *path coefficient* menunjukkan bahwa variabel Dukungan Sosial berpengaruh tidak langsung negative yang signifikan terhadap *Burnout* Akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan mahasiswa maka efikasi diri akan semakin tinggi sehingga mengurangi resiko terjadinya *Burnout* Akademik yang dimana melalui dukungan sosial yang memadai, mahasiswa cenderung lebih meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga mereka mampu untuk menyelesaikan tugas akademik yang menantang.

Hasil penelitian lain sesuai dengan teori yang di pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Novianty et al., (2022) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, *self-efficacy*, dan stres akademik dapat mempengaruhi tingkat burnout pada mahasiswa keperawatan dengan bukti dukungan sosial ($b = -0,501, p = 0,000$), *self-efficacy* ($b = -0,285, p = 0,000$), dan stres akademik ($b = 0,218, p = 0,003$). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Firdausi et al., 2023) di dapatkan hasil efikasi diri dengan ($p = 0,005 ; r = -0,205$) sedangkan untuk dukungan sosial ($p = 0,000 ; r = 0,265$) yang secara signifikan berhubungan dengan akademik *burnout*.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan melihat teori yang ada, maka disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh tidak langsung dan signifikan terhadap *burnout* akademik melalui efikasi diri mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Administrasi Perkantoran UNJ. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi dalam membantu mahasiswa, tetapi juga berperan sebagai mediator melalui efikasi diri. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan, semakin besar pula kemampuan mereka untuk memanfaatkan potensi diri dan mengatasi *burnout* akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menurunkan efikasi diri, yang pada akhirnya meningkatkan resiko *burnout* akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut ini:

1. Dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah risiko mengalami burnout akademik.
2. Dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap efikasi diri. Semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi tingkat efikasi diri mereka.

3. Efikasi diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami burnout akademik.
4. Dukungan sosial berpengaruh secara tidak langsung dan signifikan terhadap burnout akademik melalui efikasi diri. Dukungan sosial yang tinggi meningkatkan efikasi diri mahasiswa yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko burnout akademik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian yang telah dipaparkan diatas, saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *burnout* akademik melalui efikasi diri. Peneliti mendorong peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa untuk menganalisis pengaruh variabel lain yang diperkirakan mempengaruhi *burnout* akademik.
2. Jika peneliti selanjutnya meneliti dengan variabel yang sama, disarankan untuk dapat meningkatkan kualitas penelitian dengan menyempurnakan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Adapun cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menambahkan jumlah sample atau mengubah objek penelitian agar hasil penelitiannya lebih beragam.
3. Diharapkan penelitian mendatang apabila peneliti berikutnya menggunakan variabel yang sama dapat menggunakan metode pengumpulan data yang lebih bervariasi, seperti wawancara mendalam atau observasi, dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif.

Daftar Referensi

- Andi, Y., Sunaryo, H., & Abs, M. K. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Malang). E-Jrm: Elektronik Jurnal Riset Manajemen, 9(13). <https://tinyurl.com/4y3tf4tm>
- Balaka, M. Y. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. <https://tinyurl.com/2v7avtb2>
- Biremanoe, M. E. (2021). Urnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Kopen: Konferensi Pendidikan Nasional, 3(2), 165–172. <https://tinyurl.com/4fbd6zxf>
- Jerry Kosmin. (2023, Maret 2). Stress Vs. Burnout: Addressing Burnout Among College Students. Malvern Behavioral Health. <https://tinyurl.com/yn33dah2>
- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peranan Prokrastinasi Akademik Dan Academic Burnout? Inner: Journal Of Psychological Research, 3(1), 28–37. <https://tinyurl.com/2c86r2zc>
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa, 8(02), 201–211. <https://tinyurl.com/ar5djj3f>
- 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. <https://tinyurl.com/4yurp7a7>
- Usman, O., & Marsofiyati. (2020). Metodologi Penelitian . PT. Natasya Expanding Management.

Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. <https://tinyurl.com/2cv4sh56>