

---

**Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Malang)**

Moh. Lutfi\*)

Ronny Malavia Mardani \*\*)

Ita Athia \*\*\*)

Email: [Mohammadlutfi1011@gmail.com](mailto:Mohammadlutfi1011@gmail.com)

Universitas Islam Malang

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of social support, self-esteem, self-efficacy and This study aims to determine the effect of social support, self-esteem, self-efficacy and student burnout on students at the Islamic University of Malang. The location of this research was conducted on students of the Islamic University of Malang. This research is a quantitative research. This research uses a case study method where data is obtained by distributing questionnaires to students of the Islamic University of Malang who were selected by purposive sampling. Determination of the number of samples using the Slovin formula and the results obtained were 99 respondents. Data were analyzed using multiple linear regression and determination test. Based on the results of data analysis, the results of the t-test indicate that social support partially has a negative but significant effect on student burnout at the Islamic University of Malang. The results of the t test show that self-esteem, self-efficacy partially have a significant positive effect on student burnout at the Islamic University of Malang students. The results of the determination test showed that the percentage was 33.8%, in which student burnout was able to be influenced by social support, self-esteem, and self-efficacy.*

**Keywords:** *Student Burnout, Social Support, Self-esteem, Self-efficacy*

**Pendahuluan**

**Latar Belakang**

Perkembangan zaman yang semakin pesat seperti saat ini, menuntut setiap bangsa untuk meningkatkan mutu atau kualitas di berbagai aspek. Salah satu aspek terpenting yang perlu ditingkatkan kualitasnya oleh suatu bangsa yaitu pendidikan. Pendidikan memegang peran penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat menuntut sumberdaya yang lebih berkualitas. Untuk menghasilkan sumber daya yang berkualitas diperlukan pendidikan yang berkualitas pula (Yun dan Idris, 2021).

*Burnout* adalah gangguan psikologis yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang meningkat yang membuat seseorang merasa putus asa, tidak berdaya, bahkan kelelahan secara mental dan fisik. *Burnout* secara konseptual didefinisikan sebagai gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang mempengaruhi orang-orang yang bekerja dalam pekerjaan yang mencakup memberikan layanan kepada orang lain dan pekerjaan serupa. (Indonesia, K. R., 2011).

Kelelahan akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kejenuhan siswa. Menurut Zhang Gan, & Cham (2007:1530) Menurut

penelitiannya, tanda-tanda kejenuhan akademik antara lain merasa lelah karena tuntutan belajar, memiliki sikap pesimis terhadap sekolah, dan merasa tidak mampu secara akademis. Sehingga kondisi *burnout* inilah yang sering mengakibatkan menurunnya prestasi belajar mahasiswa.

Universitas dan mahasiswa harus bekerja sama mencari solusi untuk mencegah kejenuhan akademik agar tidak mengganggu kebiasaan belajar mereka. Universitas menyadari konsekuensi negatif yang dialami mahasiswa dari kelelahan akademik. Beberapa variabel dapat mempengaruhi kecenderungan siswa untuk mengalami kejenuhan akademik. Variabel-variabel tersebut meliputi variabel situasional, seperti variabel eksternal dan variabel pribadi/internal (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001: 418).

Kelelahan akademik diakui dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial. Kelelahan akademik dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama dukungan sosial. Hal ini terjadi sebagai akibat dari kemampuan dukungan sosial untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai tuntutan akademik yang mereka hadapi dan dengan demikian menghindari pengembangan kejenuhan akademik pada siswa. (Dayanti, 2019).

Sedangkan pada faktor internal mahasiswa terdapat dua *predictor* yang berpengaruh terhadap *academic burnout*, yaitu *self-esteem* dan *self-efficacy*. Rosenberg (2015) mengemukakan jika *self-esteem* merupakan suatu penilaian atau evaluasi yang dibuat oleh individu terhadap dirinya sendiri (*self*), baik *positif* ataupun *negatif*. Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-konsep dasar tentang dirinya menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya. Individu yang mampu menilai dirinya secara *positif* akan mengembangkan *self-esteem* tinggi. Sebaliknya, individu yang menilai dirinya secara *negatif* akan mengembangkan *self-esteem* rendah.

Sedangkan *Self-efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Jadi *Self-efficacy* menekankan kepada aspek keyakinan diri dalam melakukan tindakan tugas dan tindakan dimana seharusnya mahasiswa dapat melakukan sebuah tindakan dari apa yang dimilikinya. Dalam penelitiannya, Rachmah (2013) menemukan bahwa mahasiswa dengan *Self-efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai tuntutan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi.

Berdasarkan observasi yang peneliti temukan terjadinya fenomena *burnout* pada mahasiswa Universitas Islam Malang disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah padatnya jadwal aktivitas organisasi maupun non-organisasi mahasiswa, serta faktor kelelahan studi yang menyebabkan banyaknya tugas yang tidak mampu diselesaikan dengan baik. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa tugas matakuliah tidak mampu diselesaikan dengan baik sehingga hasil studi yang mereka raih dianggap tidak sesuai harapan.

Sesuai hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti didapati bahwa beberapa mahasiswa Universitas Islam Malang mengalami kesulitan dalam pembelajaran daring karena kondisi jaringan yang hilang timbul, kuota internet yang terbatas, gadget yang tidak mendukung, listrik padam yang berdampak pada jaringan yang tidak stabil selain itu mahasiswa yang seharusnya praktikum di laboratorium tetapi karena adanya pandemi COVID-19

mengharuskan untuk melakukan pembelajaran daring. Pembelajaran secara daring juga dapat berakibat pada rasa bosan, rasa jenuh, karena tidak bisa berinteraksi langsung dengan teman-teman dan para dosen. Sehingga minimnya interaksi dan komunikasi (diskusi) antar mahasiswa maupun dengan dosen menyebabkan terjadinya rasa bosan, tentunya fenomena seperti ini menghasilkan tidak maksimalnya hasil studi yang dicapai mahasiswa.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: (1) Apakah dukungan sosial berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa? (2) Apakah *self-esteem* berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa? (3) Apakah *Self-efficacy* berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa?

### **Tujuan**

Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh variabel dukungan sosial, *self-esteem* dan *self-efficacy* secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa Universitas Islam Malang.

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat pada penelitian ini adalah (1) Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baik teoritis maupun penerapan teori yang diperoleh selama berada di bangku kuliah dengan realitas yang ada. (2) Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk pengetahuan umum khususnya pada topik dukungan sosial, *self-esteem*, *Self-efficacy* dan *burnout*.

### **Tinjauan Pustaka**

#### ***Academic Burnout***

Menurut Cotter (2013:9) *Burnout* mahasiswa merupakan keadaan kelelahan yang mengacu pada kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan kognitif perusahaan. Adapun indikatornya antara lain: (1) *Emotional exhaustion* (Kelelahan) (2) *Depersonalization/cynicism* (Sinisme) (3) *Reduced personal accomplishment* (Penilaian diri yang negatif).

#### **Dukungan Sosial**

Dukungan sosial menurut Zimet (1998:32) merupakan sebuah pertukaran sumber daya antara setidaknya dua individu yang dirasakan baik oleh pemberi atau penerima yang dituju untuk meningkatkan kesejahteraan dari penerima tersebut. Adapun indikatornya antara lain: (1) Dukungan keluarga (*Family support*) (2) Dukungan teman (*Friend Support*) (3) Dukungan orang yang istimewa (*Significant Other Support*).

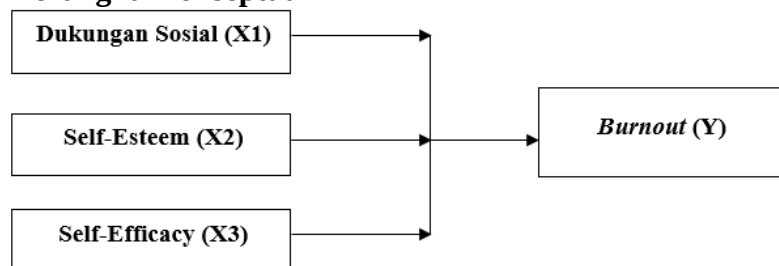
#### ***Self-Esteem***

Menurut Murk (2006:12-16) *Self-esteem* merupakan pengalaman bahwa seseorang pantas untuk menjalani kehidupan dan dengan persyaratan hidup. Lebih spesifik, *self-esteem* menjadi dua definisi, yang pertama *self-esteem* diartikan sebagai perasaan percaya diri pada kemampuan yang dimiliki individu untuk berpikir dan mengatasi tantangan hidup. Indikator yang dimiliki *self-esteem* antara lain: (1) *Competence* (kompetensi) (2) *Worthiness* (keberhargaan).

### Self-Efficacy

Menurut Bandura (1997:42) menyatakan bahwa *self-efficacy* merujuk pada kepercayaan mengenai kemampuan spesifik dalam kaitannya dengan situasi tertentu dan bervariasi sesuai dengan tugas dan konteks. *Self-efficacy* adalah kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk mengadopsi perilaku tertentu, yang mengacu pada harapan dari keyakinan pada kenyataan bahwa perilaku tersebut akan mengarah pada hasil tertentu ini mengacu pada ekspektasi terhadap hasil. Adapun indikatornya antara lain: (1) Dimensi *level* (2) Dimensi *generality* (3) Dimensi *strength*.

### Kerangka Konseptual



Keterangan: —————> Pengaruh Parsial

### Hipotesis Penelitian

- H1: Dukungan sosial berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa.  
H2: *Self-esteem* berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa.  
H3: *Self-efficacy* berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa.

### Metodologi Penelitian

#### Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil hasil kesimpulannya. Berdasarkan pengertian tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Her semester genap 2020/2021 di Universitas Islam Malang yang berjumlah 13.097 mahasiswa berdasarkan informasi data dari BAAK UNISMA. Teknik *Non Probability Sampling* yang dipilih yaitu dengan teknik *Purposive Sampling* dengan penentuan sampel dan pertimbangan tertentu : (1) Mahasiswa yang berstatus aktif (melakukan heregistrasi tahun 2021) sebagai mahasiswa UNISMA. (2) Mahasiswa UNISMA yang sedang atau menempuh perkuliahan minimal pada semester 5.

#### Sumber dan Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini sumber data penelitiannya adalah data primer, yakni data yang bersumber langsung terdapat responden melalui kuesioner yang disebar peneliti. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan memberikan kuesioner kepada responden. Menurut Sugiyono (2017:199) Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk menjawab.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Uji Validitas

Dari hasil uji validitas, “dengan memperhatikan dasar dalam pengambilan keputusan dalam uji validitas dapat dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut: Priyono (2015:115) “jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (uji dua sisi dengan sig. 5%) maka instrument atau item-item pernyataan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)”.

| Variabel              | Indikator | $r$ Hitung | $r$ Table | Keterangan |
|-----------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| Dukungan Sosial (X1)  | X1.1      | 0,820      | 0,1975    | Valid      |
|                       | X1.2      | 0,714      | 0,1975    | Valid      |
|                       | X1.3      | 0,814      | 0,1975    | Valid      |
| Self-Esteem (X2)      | X2.1      | 0,778      | 0,1975    | Valid      |
|                       | X2.2      | 0,825      | 0,1975    | Valid      |
| Self-Efficacy (X3)    | X3.1      | 0,673      | 0,1975    | Valid      |
|                       | X3.2      | 0,796      | 0,1975    | Valid      |
|                       | X3.3      | 0,772      | 0,1975    | Valid      |
| Burnout Mahasiswa (Y) | Y1.1      | 0,742      | 0,1975    | Valid      |
|                       | Y1.2      | 0,711      | 0,1975    | Valid      |
|                       | Y1.3      | 0,648      | 0,1975    | Valid      |

Berdasarkan hasil uji statistic validitas  $r$  tabel diketahui sebesar sebesar 0, 1975. Sehingga merujuk hasil dari uji validitas bahwa semua instrumen mulai dari variabel dukungan sosial (X1), *self-esteem* (X2), *self-efficacy* (X3) semuanya menghasilkan nilai ( $r$  hitung) lebih besar daripada  $r$  tabel, selain itu variabel *burnout* mahasiswa (Y) juga menghasilkan nilai  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel. Maka dijelaskan bahwa item pernyataan dalam penelitian ini berkorelasi signifikan terhadap skor total sehingga dapat dikatakan valid..

### Uji Reliabilitas

Dari hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh item variabel yang di gunakan adalah reliable, yaitu dimana untuk masing-masing item variabel mempunyai nilai  $r$  Alpha lebih besar dari 0.6, artinya bahwa alat ukur ini mampu menghasilkan data yang dapat di percaya.

| Variabel                          | Cronbach's Alpha | Kriteria Reliabilitas | Keterangan |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------|------------|
| Dukungan Sosial (X <sub>1</sub> ) | 0,819            | $>0,6$                | Reliabel   |
| Self-Esteem (X <sub>2</sub> )     | 0,833            | $>0,6$                | Reliabel   |
| Self-Efficacy (X <sub>3</sub> )   | 0,802            | $>0,6$                | Reliabel   |
| Burnout Mahasiswa (Y)             | 0,802            | $>0,6$                | Reliabel   |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas masing-masing variabel memiliki nilai dukungan sosial (X1) sebesar 0,819, *self-esteem* (X2) memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,833, *self-efficacy* (X3) memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,802, *burnout* mahasiswa (Y) memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,802, hal ini menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach Alpha  $> 0,6$ , jadi dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel dinyatakan reliabel.

### Uji Normalitas

| No | Variabel                          | Nilai (signifikansi) Asymp. Sig | Kriteria Normalitas | Keterangan           |
|----|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------|----------------------|
| 1  | Dukungan Sosial (X <sub>1</sub> ) | 0,055                           | $\geq 0,05$         | Berdistribusi Normal |
| 2  | Self-Esteem (X <sub>2</sub> )     | 0,067                           | $\geq 0,05$         | Berdistribusi Normal |
| 3  | Self-Efficacy (X <sub>3</sub> )   | 0,050                           | $\geq 0,05$         | Berdistribusi Normal |
| 4  | Burnout Mahasiswa (Y)             | 0,103                           | $\geq 0,05$         | Berdistribusi Normal |

Berdasarkan pada hasil uji normalitas menjelaskan hasil dari uji normalitas

sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* memiliki nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) masing-masing sebesar 0.055(X1), 0.067(X2), 0.050(X3), 0,103(Y) yang mana lebih besar dari 0.05. Maka residual data berdistribusi normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas tersebut terpenuhi.

### Uji Multikolinieritas

(Ghozali, 2016:57) Uji Multikolinearitas bertujuan untuk menguji adanya multikolinearitas dengan melihat koefisien korelasi antar variabel bebas. Untuk mengetahui ada tidaknya multikolinearitas dengan cara melihat nilai VIF (Variance Inflation Factor) dan nilai Tolerance, jika nilai VIF kurang dari 10 dan Tolerance lebih dari 0,1 maka tidak terjadi multikolinearitas.

| Coefficients <sup>a</sup>                |                 |                             |            |                           |        |      |                         |       |
|------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|-------------------------|-------|
| Model                                    |                 | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. | Collinearity Statistics |       |
|                                          |                 | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      | Tolerance               | VIF   |
| 1                                        | (Constant)      | .002                        | 1.541      |                           | .001   | .999 |                         |       |
|                                          | Dukungan Sosial | -.382                       | .091       | -.402                     | -4.204 | .000 | .387                    | 2.585 |
|                                          | Self-Esteem     | .360                        | .093       | .298                      | 3.888  | .000 | .600                    | 1.666 |
|                                          | Self-Efficacy   | .223                        | .087       | .230                      | 2.548  | .012 | .436                    | 2.296 |
| a. Dependent Variable: Burnout Mahasiswa |                 |                             |            |                           |        |      |                         |       |

Berdasarkan hasil analisis uji multikolinearitas menunjukkan semua variabel independen pada penelitian ini memiliki nilai VIF < 10 dan nilai *Tolerance* > 0,1. Dengan masing-masing nilai: Variabel X1 (Dukungan sosial) memiliki nilai VIF sebesar 2,585 dengan nilai *Tolerance* sebesar 0,387, Variabel X2 (*Self-esteem*) memiliki nilai VIF sebesar 1,666 dengan nilai *Tolerance* sebesar 0,600, Variabel X3 (*Self-efficacy*) memiliki nilai VIF sebesar 2,296 dengan nilai *Tolerance* sebesar 0,436. Maka dapat disimpulkan model regresi tidak terjadi multikolinieritas pada variabel bebas di dalam penelitian ini.

### Uji Heteroskedastisitas

| Coefficients <sup>a</sup>      |                 |                             |            |                           |        |      |
|--------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| Model                          |                 | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. |
|                                |                 | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1                              | (Constant)      | 3.423                       | 2.404      |                           | 1.424  | .160 |
|                                | Dukungan Sosial | -.136                       | .075       | -.272                     | -1.816 | .075 |
|                                | Self-Esteem     | .138                        | .093       | .222                      | 1.484  | .144 |
|                                | Self-Efficacy   | -.090                       | .067       | -.179                     | -1.348 | .184 |
| a. Dependent Variable: abs_res |                 |                             |            |                           |        |      |

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan semua variabel independen pada penelitian ini memiliki tingkat signifikan ( $X1=0,075$ ,  $X2=0,144$ ,  $X3=0,184$ ) > 0,05. Maka dapat disimpulkan model regresi tidak terdapat heteroskedastisitas pada variabel bebas di dalam penelitian ini.



### Analisis Regresi Linier Berganda

| Coefficients <sup>a</sup>                       |                 |                             |            |                           |        |
|-------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|
| Model                                           |                 | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      |
|                                                 |                 | B                           | Std. Error | Beta                      |        |
| 1                                               | (Constant)      | .002                        | 1.541      |                           | .001   |
|                                                 | Dukungan Sosial | -.382                       | .091       | -.402                     | -4.204 |
|                                                 | Self-Esteem     | .360                        | .093       | .298                      | 3.888  |
|                                                 | Self-Efficacy   | .223                        | .087       | .230                      | 2.548  |
| a. Dependent Variable: <i>Burnout</i> Mahasiswa |                 |                             |            |                           |        |

Pada table diatas menjelaskan hasil uji regresi linier berganda maka bisa diketahui persamaan linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1.X_1 + b_2.X_2 + b_3.X_3 + e$$

$$Y = 0,002 + -0,382X_1 + 0,360X_2 + 0,223X_3 + e$$

Berdasarkan model regresi tersebut, maka hasil dari regresi linier berganda tersebut dapat dijelaskan bahwa untuk variabel Y dalam penelitian ini yang akan diprediksi oleh variabel bebas atau variabel independen. Pada penelitian ini variabel terikatnya yaitu *burnout* mahasiswa (Y) yang akan diprediksikan hasilnya oleh dukungan sosial (X<sub>1</sub>), *self-esteem* (X<sub>2</sub>) dan *self-efficacy* (X<sub>3</sub>).

Persamaan diatas mengandung interpretasi:

- Konstanta pada penelitian ini sebesar 0,002 yang artinya menunjukkan makna tetap tanpa ada hubungan antara variabel independen dukungan sosial (X<sub>1</sub>), *self-esteem* (X<sub>2</sub>) dan *self-efficacy* (X<sub>3</sub>), atau nol maka nilai *burnout* mahasiswa sebesar 0,002 (konstan).
- Nilai koefisien β<sub>1</sub> dari regresi dukungan sosial (X<sub>1</sub>) yaitu -0,382 artinya apabila nilai koefisien regresi dukungan sosial (X<sub>1</sub>) negatif maka *burnout* mahasiswa (Y) yang dicapai akan positif.
- Nilai koefisien β<sub>2</sub> dari regresi, *self-esteem* (X<sub>2</sub>) yaitu 0,360 yang berarti apabila nilai koefisien regresi *self-esteem* (X<sub>2</sub>) positif maka *burnout* mahasiswa (Y) yang dicapai akan positif.
- Nilai koefisien β<sub>3</sub> dari regresi *self-efficacy* (X<sub>3</sub>) yaitu 0,223 yang berarti apabila nilai koefisien regresi *self-efficacy* (X<sub>3</sub>) positif maka *burnout* mahasiswa (Y) yang dicapai akan positif.

### Uji T (Uji secara parsial)

| Coefficients <sup>a</sup>                       |                 |                             |            |                           |        |
|-------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|
| Model                                           |                 | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      |
|                                                 |                 | B                           | Std. Error | Beta                      |        |
| 1                                               | (Constant)      | .002                        | 1.541      |                           | .001   |
|                                                 | Dukungan Sosial | -.382                       | .091       | -.402                     | -4.204 |
|                                                 | Self-Esteem     | .360                        | .093       | .298                      | 3.888  |
|                                                 | Self-Efficacy   | .223                        | .087       | .230                      | 2.548  |
| a. Dependent Variable: <i>Burnout</i> Mahasiswa |                 |                             |            |                           |        |

Berdasarkan hasil uji t diperoleh hasil signifikan masing-masing variabelnya sebesar dukungan sosial (X<sub>1</sub>) sebesar -4,204, *self-esteem* (X<sub>2</sub>) sebesar 3,888, *self-efficacy* (X<sub>3</sub>) sebesar 2,548, yang mana nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian variabel dukungan sosial (X<sub>1</sub>), *self-esteem* (X<sub>2</sub>) dan *self-efficacy* (X<sub>3</sub>) mampu berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* mahasiswa (Y).

### Koefisien Determinasi *Adjusted R<sup>2</sup>*

| Model Summary                                                                         |                   |          |                   |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model                                                                                 | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1                                                                                     | .597 <sup>a</sup> | .356     | .338              | 1.859                      |
| a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, <i>Self-Esteem</i> , <i>Self Efficacy</i> |                   |          |                   |                            |

Hasil uji koefisien determinasi *adjusted R<sup>2</sup>* sebesar 0,338. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel independen yaitu dukungan sosial (X1), *self-esteem* (X2) dan *self-efficacy* (X3) mampu memprediksi variabel dependen *burnout* mahasiswa (Y) adalah sebesar 33,8%, sedangkan 66,2%% lainnya diprediksi oleh variabel lainnya yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini.

### Implikasi Hasil Penelitian

#### Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* Mahasiswa Pada Mahasiswa Universitas Islam Malang

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap *burnout* mahasiswa. Persepsi mahasiswa Universitas Islam Malang tentang dukungan sosial kaitannya dengan *burnout* mahasiswa mendapatkan multi responsivitas. Seperti halnya mahasiswa menyatakan ketika mengalami *burnout*, responden kurang mendapatkan dukungan keluarga baik secara emosional maupun finansial, sehingga mereka merasa kekurangan energi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik..

Buunk (dalam Van Dierendonck dalam Fereshti Lailani, 2012: 70) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hal penting dalam upaya menetralkan *burnout*.

#### Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Burnout* Mahasiswa Pada Mahasiswa Universitas Islam Malang

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa variabel *self-esteem* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *burnout* mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh positif signifikan terhadap *burnout* mahasiswa Universitas Islam Malang.

*Self-esteem* yang dimanifestasikan mahasiswa sangat beragam sehingga hal itu juga menunjukkan bahwa keberagaman persepsi diperoleh dalam penelitian ini. Persepsi yang digambarkan dalam kuesioner dalam penelitian ini seperti halnya dari kedua indikator pada variabel *self-esteem* indikator *worthiness* merupakan indikator yang paling merefleksikan *self-esteem*, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Malang beranggapan jika mereka merasa memiliki keberhargaan ketika mereka melakukan evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai selama menjalani studi. Beberapa poin ini menunjukkan bahwa *self-esteem* yang dirasakan mahasiswa baik, meskipun dalam proses perkuliahan mereka masih merasa kekurangan energi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, sehingga menciptakan *burnout* pada mahasiswa di dalam studinya. Oleh sebab itu hasil penelitian ini menunjukan bahwa *self-esteem* berpengaruh signifikan terhadap *burnout* mahasiswa pada mahasiswa Universitas Islam Malang.

#### Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Burnout* Mahasiswa Pada Mahasiswa Universitas Islam Malang

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa variabel *self-efficacy*



memiliki pengaruh secara positif signifikan terhadap *burnout* mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara positif signifikan terhadap *burnout* mahasiswa pada mahasiswa Universitas Islam Malang.

*Self-efficacy* yang diimplementasikan mahasiswa Universitas Islam Malang sangat beragam sehingga hal itu juga menunjukkan bahwa keberagaman persepsi diperoleh dalam penelitian ini, seperti halnya mahasiswa menyantakan bahwa mereka menyatakan bahwa mereka memiliki keyakinan untuk menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Selain itu mereka menyatakan mampu dengan tekun menyelesaikan solusi pada setiap kesulitan pada tugas yang dihadapi. Meski demikian mahasiswa Universitas Islam Malang menyatakan dengan *self-efficacy* yang dimiliki cukup baik, namun *burnout* mahasiswa juga masih sering dirasakan oleh mahasiswa, dikarenakan banyaknya tugas yang harus diselesaikan, selain itu mereka juga masih sering merasa gagal ketika beberapa tugas belum terselesaikan.

*Self-efficacy*, seperti yang didefinisikan oleh Farmer, S. M., & Tierney, P. (2017:23), mengacu pada kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan. Teori *self-efficacy* ini mendukung dan berkaitan dengan keyakinan individu mengenai kemampuan mereka untuk memobilisasi sumber daya motivasi, kognitif dan perilaku yang diperlukan untuk menanggapi tuntutan situasi tertentu. Sehingga berdasarkan paparan responden, dapat dijelaskan bahwa mereka memiliki *self-efficacy* yang baik, meskipun belum efisien memberikan dampak netralisir pada *burnout* mahasiswa Universitas Islam Malang.

### **Kesimpulan dan Saran Kesimpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik simpulan dari penelitian ini sebagai berikut: (1) Bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap *burnout* mahasiswa pada mahasiswa Universitas Islam Malang. (2) Bahwa *self-esteem* berpengaruh positif signifikan terhadap *burnout* mahasiswa pada mahasiswa Universitas Islam Malang. (3) Bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif signifikan terhadap *burnout* mahasiswa pada mahasiswa Universitas Islam Malang.

### **Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti mempunyai beberapa keterbatasan yaitu sebagai berikut: (1) Pengumpulan data penelitian ini yang menggunakan kuesioner, yang dalam hal ini didistribusikan melalui online questionnaire dengan memberikan google form dan masih terjadi kesalahpahaman mahasiswa dalam menelaah isi kuesioner, sehingga hasil yang didapatkan kurang mendetail dan transformatif. (2) Selanjutnya dalam penelitian ini, metode pengumpulan data bisa dilanjutkan dengan memperhatikan kesediaan mahasiswa, dan melakukan follow up dalam proses pengisian dengan membimbing agar tidak kebingungan dalam memahami item pernyataan kuesioner, sehingga jawaban yang diberikan lebih jelas dan akurat..

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat dijadikan peneliti selanjutnya sebagai pertimbangan dalam mengatasi permasalahan mengenai *burnout* mahasiswa.

Adapun saran yang diajukan, antara lain:

**a. Universitas Islam Malang:**

1. Evaluasi mendetail harus dilaksanakan dengan meninjau psikologi mahasiswa paska melaksanakan studi dalam jangka per-semester, sehingga dengan hasil evaluasi pengelola dapat menciptakan sistem yang lebih efektif agar mahasiswa tidak mengalami *burnout*.
2. Mahasiswa harus mengupayakan dukungan sekecil apapun melalui lingkungannya dapat menjadi nilai positif, sehingga dengan atau tanpa adanya dukungan, mahasiswa akan terhindar dari *burnout*.
3. Pengelola yayasan UNISMA harus memperhatikan mahasiswa dalam bentuk kepribadian lebih mendalam melalui tenaga pengajar yang dimiliki, sehingga ketika menemui mahasiswa yang memiliki motivasi yang rendah, agar diberikan pembinaan. Hal ini akan memperbaiki *self-esteem* mahasiswa dan terhindar dari *burnout*.
4. Pengelola yayasan UNISMA harus memperhatikan sikap diri mahasiswanya. Tugas-tugas yang diberikan pun harus diukur dengan tingkat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan. Diharapkan ada sistem yang lebih spesifik yang mampu menyeimbangkan antar *self-efficacy* dengan pemberian tugas bagi mahasiswa, agar mahasiswa tidak terjadi *burnout*.

**b. Untuk peneliti selanjutnya :**

1. Dapat menambah item-item pernyataan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi, misalkan mempertimbangkan kesesuaian item dengan indikator variabelnya, serta dapat menambah item pernyataan dalam setiap indikator variabel agar responden dapat mendapatkan kejelasan maksud dari poin variabel yang ditawarkan dalam kuesioner.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti *burnout* mahasiswa menggunakan metodologi yang lain dikarenakan adanya kemungkinan bias terhadap jawaban responden dalam kuesioner.

**Daftar Pustaka**

- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy in Changing Societies*. New York: Camberg University Press.
- Uyun, M & Idris, W. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Indonesia, K. R. (2011). *Burnout* pada perawat yang bertugas di ruang rawat inap dan rawat jalan RSAB harapan kita. *Jurnal Psikologi Volume*, 9(2), 48.
- 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), 1529-1540.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). *Job Burnout*. *Annual Review of Psychology*. 52, 397-422.
- Dayanti, I. (2019). Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial Faktor Demografi Terhadap *Academic Burnout*. *Skripsi*. Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice*. (3th ed.). New York: Springer Publishing Company.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41

Sugiyono. 2017. “*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*”. Alfabeta: Bandung.

**Moh. Lutfi\*)** Adalah Mahasiswa FEB UNISMA

**Ronny Malavia Mardani\*\*)** Adalah Dosen FEB UNISMA

**Ita Athia \*\*\*)** Adalah Dosen FEB UNISMA