PENGARUH KONTROL DIRI, *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA BK DI UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

Nur Fadilah[1], Syawaluddin[2], Fadhilla Yusri[3], Arjoni[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : nurffdilah545@gmail.com[1], syawaluddin@uinbukittinggi.ac.id[2], fadhillayusri@uinbukittinggi.ac.id[3], arjoni@uinbukittinggi.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya fenomena yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi dan menyelesaikan perkuliahan dengan baik, hal ini dikarenakan mahasiswa mengalami kelelahan akademik atau memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi, serta mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah, *Self efficacy* yang rendah dan dukungan sosial yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tiga faktor tersebut terhadap *academic burnout* mahasiswa. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif, sampel sebanyak 231 orang dari populasi 546 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui angket skala likert dan dianalisis dengan regresi linear sederhana dan berganda menggunakan SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* dengan kontribusi sebesar 49%, *Self efficacy* juga berpengaruh sebesar 34% dan dukungan sosial berpengaruh sebesar 44%. Secara simultan, ketiga variabel memberikan kontribusi sebesar 59% terhadap peningkatan *academic burnout* mahasiswa.

Kata Kunci : *Academic burnout , Kontrol Diri, Self efficacy, Dukungan Sosial*

PENDAHULUAN

Era globalisasi yang semakin pesat, para pelajar sering menghadapi berbagai tantangan dalam menempuh suatu pendidikan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. (Ahmadi, 2014)

Pendidikan formal merupakan jalur pendidikan yang terorganisir dan berjenjang, meliputi pendidikan dasar, menengah dan tinggi. Pendidikan tinggi yang juga di kenal dengan perguruan tinggi merupakan jalur yang di ambil oleh mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang terdaftar di perguruan tinggi dan menjalani proses belajar untuk memperoleh gelar akademik. Mereka diharapkan dapat mengembangkan potensi diri serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. (Hamalik, 2012) Mahasiswa banyak mengalami tantangan dalam menempuh dunia pendidikan pada Era Modern saat sekarang ini. Mahasiswa termasuk dalam masa dewasa awal, dimana masa ini sebagai masa ketegangan emosional dan ketakutan maupun kekhawatiran. Pada masa ini banyak mengalami permasalahan dikarenakan kurang dapat menyesuaikan dengan masalah yang sedang dihadapi. (Dwilianto et al., 2024)

Masalah yang sering di hadapi oleh mahasiswa adalah masalah akademik, sehingga menjadi faktor penyebab utama mahasiswa merasakan kelelahan akademik dikarenakan banyaknya tuntutan yang diterima oleh mahasiswa. *Burnout* (kelelahan) adalah istilah baru yang merujuk pada jenis stress tertentu. Pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger pada tahun 1974 di Inggris. *Burnout* menggambarkan sindrom stres psikologis yang menununjukkan respon negatif akibat tekanan pekerjaan. (Syamsu, 2019)

Academic burnout yaitu keadaan seseorang dengan kelelahan fisik dan mental dikarenakan tuntutan akademik yang tinggi. *Academic burnout* adalah kondisi emosional seseorang dimana individu tersebut merasa tidak berdaya akibat tidak memiliki harapan secara fisik dan mental yang disebabkan oleh stress karena tuntutan dari tugas kuliah ataupun faktor psikologis yang lainnya dari proses pembelajaran.(Yang, 2004) Dimana ini ditandai dengan kelelahan, kecemasan dan penurunan motivasi dalam belajar. Hal ini menjadi perhatian khusus karena bisa memberikan pengaruh negatif pada kesehatan mental, kinerja akademik, kualitas hidup mahasiswa dan bahkan ada mahasiswa yang berhenti kuliah.

Dengan mempertimbangkan kondisi ini jelas bahwa *academic burnout* adalah fenomena negatif yang dapat menurunkan kualitas individu dan prestasi yang seharusnya dicapai oleh mahasiswa. Kondisi ini dapat terlihat dari munculnya kelelahan emosional, ketidakmampuan mengendalikan diri, meningkatnya kecemasan, kelelahan kognitif yang ditandai dengan hilangnya konsentrasi, serta penumpukan tugas yang terabaikan. Selain itu mahasiswa mungkin merasa kesepian, kesulitan menghadapi tekanan, frustasi, kehilangan motivasi, kebosanan, kekecewaan dan demoralisasi. (Tuasikal & Smith, 2023)

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan merasa kelelahan akibat tuntutan belajar, adanya sikap pesimis dan kurangnya minat, menunjukkan sikap sinis dan tidak memiliki kepedulian terhadap proses belajar dan dunia akademik (*cynicism*), serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa (*professional efficacy*).(Rumapea & Rahayu, 2022) Dampak *academic burnout*

pada tingkat individu menunjukkan efek psikologis yang serupa seperti depresi, masalah emosional, gangguan kesehatan, penyalahgunaan narkoba, dan gangguan dalam kehidupan pribadi individu tersebut. (Agung Nugroho, Armanu, 2021)

Salah satu faktor penyebab seseorang mengalami *academic burnout* yaitu kontrol diri. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Maslach & Leiter salah satu faktor yang mempengaruhi burnout adalah kurangnya kontrol diri. (Masclach & Leiter, 1997). Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan fisik dan mental untuk melakukan hal-hal yang seharusnya dilakukan. Ini memungkinkan kita untuk mengambil sebuah pilihan yang tepat saat menghadapi godaan, meskipun pikiran dan ide buruk mungkin muncul di benak kita. Kontrol[1] diri berperan penting sebagai penentu dalam melakukan sesuatu dan sebagai pengontrol dari tingkah lakunya. (Novianti & Setiawati, 2019)

Individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu dalam mengendalikan tingkah lakunya dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu ataupun bertindak, sedangkan individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah sehingga tidak mampu memperhatikan akibat dari tindakannya. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. (Risnawati, 2010)

Selain itu, *Self efficacy* juga dapat mempengaruhi *academic burnout*, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai suatu tujuan yang di inginkan. Menurut Yang, faktor yang mempengaruhi *academic burnout* salah satunya dalam faktor internal adalah *Self efficacy* (efikasi diri). terdapat dua faktor utama *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Faktor pertama adalah faktor eksternal, yang mencakup dukungan sosial, bebas dari tugas dan keadilan. Faktor kedua adalah faktor internal, yaitu efikasi diri (*Self efficacy*). Ajocaca dan rekan-rekannya (2005) mendefenisikan *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti persiapan diri dalam menghadapi ujian dan penulisan karya tulis ilmiah lainnya. (Akmal, 2017)

Mahasiswa akan cenderung optimis, yakin terhadap diri sendiri dan pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan akademik jika *Self efficacy* yang ada dalam dirinya tinggi. Pernyataan serupa juga di sampaikan oleh Chemers, Garcia dan Hu (2001) yang menyatakan bahwa individu yang *Self efficacy* nya tinggi cenderung lebih fleksibel untuk mendapatkan solusi untuk masalah perkuliahan yang mereka alami, menetapkan target dan aspirasi yang lebih tinggi dalam pencapaian akademik, serta menunjukkan kinerja yang bagus dibandingkan individu dengan *Self efficacy* yang rendah. (Lukman Hakim, 2022)

Dukungan sosial juga berperan penting untuk mencegah terjadinya *academic burnout*, baik dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman dan lingkungan sosial yang bisa memberikan motivasi dan rasa aman kepada mahasiswa sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang di alami. Dukungan sosial sangat penting karena setiap orang membutuhkan bantuan dari orang lain untuk mengatasi masalahnya. Semakin banyak dukungan yang diterima seseorang, maka semakin rendah kemungkinan dia mengalami *burnout.* (S.Kinari, 2023)

Dukungan sosial atau *social support*, pada dasarnya adalah wujud perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, dan bantuan lainnya dari orang-orang yang memiliki hubungan sosial dekat, seperti orangtua, saudara, anak, sahabat, teman dan lainnya untuk membantu individu dalam

menghadapi permasalahan. Bentuk dari dukungan ini bisa seperti memberikan informasi, perilaku tertentu ataupun bantuan materi sehingga membuat individu tersebut merasa dihargai, diperhatikan dan berharga.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah penulis laksanakan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi pada tanggal 26 Oktober di satu kelas angkatan 2022 dengan jumlah 28 orang, dari hasil observasi yang penulis lakukan terlihat sebagian mahasiswa prodi bimbingan dan konseling mengalami *academic burnout*, banyak yang mengalami kelelahan terhadap tuntutan tugas-tugas perkuliahan yang harus di selesaikan.[2] Bentuk *academic burnout* yang di rasakan mahasiswa bimbingan dan konseling seperti merasa lelah, jenuh, terkurasnya perasaan dan seluruh energi psikologis dan fisik dalam menghadapi perkuliahan, sering merasa kesulitan tidur hanya karena memikirkan tugas dikarenakan kebanyakan mahasiswa begadang dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Selain itu, dari pengamatan saya juga kebanyakan mahasiswa BK sering merasa mereka tidak yakin terhadap kemampuan yang ada pada dirinya, sehingga kehilangan minat, motivasi, antusiasme dan makna perkuliahan yang mereka jalani, menganggap bahwa tugas adalah beban yang harus di singkirkan, hanya memikirkan bahwa tugas tersebut harus selesai tanpa mempertimbangkan hasil dari tugas yang mereka kerjakan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa BK dapat dilihat fenomena utama yaitu *academic burnout* (kelelahan akademik) yang ditandai dengan kelelahan emosional dan fisik akibat tuntutan perkuliahan yang berat, dimana ada beberapa faktor masalah yang saling berkaitan. Faktor pertama yang teridentifikasi kuat adalah rendahnya kontrol diri. Mahasiswa menunjukkan kesulitan dalam mengelola prioritas dan menahan distraksi. Ditemukan dari pernyataan Subjek ZB dia mudah terdistraksi oleh handhpone, ketika di kos dia lebih terdorong untuk bermain handphone dan menscroll media sosial daripada mengerjakan tugasnya sehingga berujung pada pengerjaan tugas mendekati tenggat waktu, yang memaksa mereka untuk begadang dan pada akhirnya memicu kelelahan.

Faktor kedua adalah rendahnya *self-efficacy*. Muncul keraguan mahasiswa terhadap kemampuan mereka sendiri. Pada subjek ZB ditemukan bahwa dia merasa bingung tergadap tugas yang akan dia buat dan merasa kurang yakin bahwa dia mampu menghadapi semester ini, karena dia merasa semester ini sangat banyak tugasnya. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara dengan ZF yang juga merasa tidak yakin mengerjakan tugasnya dengan baik, sehingga berdampak pada kualitas hasil kerjanya dan adanya perasaan infikasi atau penurunan capaian pribadi yang merupakan salah satu dimensi utama dari *burnout.*

Faktor ketiga yang teridentifikasi adalah minimnya dukungan sosial. Mahasiswa merasa berjuang sendiri dalam menghadapi tekanan akademik. Sesuai dengan pernyataan dari subjek ZB dengan jelas menyatakan, *"tidak adanya dorongan dari orang terdekat saya untuk mengerjakan tugas dan saya juga terkadang terbawa arus dengan teman-teman yang lain."* Pernyataan ini menunjukkan kurangnya dukungan positif baik dari keluarga maupun teman sebaya, yang justru dapat menjadi pengaruh negatif. Fenomena yang ditemukan di lapangan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sintya Merinda dan Desy Arisandy dengan judul "Hubungan Kontrol Diri dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa-Bekerja" di Fakultas

Farmasi Universitas Kader Bangsa. Penelitian ini melibatkan 100 Subjek dan analisis regresi sederhana menghasilkan koefisien korelasi r = 0,366 yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi umumnya memiliki kontrol diri yang rendah. (Merinda & Arisandy, 2023) Hal serupa juga dengan penelitian Septriyan Orpina, dkk yang berjudul "*Self efficacy* pada Mahasiswa yang Bekerja", Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *academic Self efficacy* dengan *academic burnout*. Nilai korelasi yang diperoleh adalah r = -0. 720 dengan p = 0.000. Artinya semakin tinggi *academic Self efficacy* maka semakin rendah terjadinya *academic burnout* . (Septriyan Orpina, 2029) Selain itu, penelitian Nih Luh Putu Asri Redityani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati menunjukkan dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa pengendalian diri, efikasi diri, dan dukungan sosial secara signifikan mempengaruhi tingkat kelelahan akademik pada siswa. (Susilawati, 2021)

Dari beragam permasalahan, fenomena dan penelitian-penelitian tersebut penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Kontrol Diri, *Self efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa BK Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih yang mempengaruhi variabel lainnya. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dari tahun angkatan 2022 sampai dengan tahun angkatan 2025 di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang berjumlah 546. Pengambilan sampel dihitung dengan metode *stratified random sampling*. Jumlah sampel ini adalah 231 orang yang terbagi dalam kelompok mahasiswa antara lain 65 orang angkatan 2022, 47 orang angkatan 2023, 49 orang angkatan 2024 dan 70 orang angkatan 2025. Intrumen penelitian yang digunakan berupa angket berbentuk skala likert, yang disusun berdasarkan indikator variabel *academic burnout*, *Self efficacy* dan dukungan sosial. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk pengumpulan data. Teknik analisa data yang digunakan terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas serta uji uji hipoesisnya yaitu regresi linear sederhana, regresi linear berganda, uji-f dan uji koefesien determinasi menggunakan SPSS 22.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah data penelitian diperoleh melalui kuesioner yang disebarluaskan, hasil penelitian dapat ditampilkan melalui deskripsi da ta dan pengujian data dengan uji asumsi klasik, serta uji hipotesis sebagai berikut:

Deskripsi Data

Tabel 1. Kategorisasi Variabel *Academic burnout*

Kategori	Interval Kelas	F	Persentase
Sangat Tinggi	X > 73,43	8	3%
Tinggi	59,07 < X ≤ 73,43	76	33%

Sedang	44,72 < X ≤ 59,07	75	32%
Rendah	30,36 < X ≤ 44,72	52	23%
Sangat Rendah	X ≤ 30,36	20	9%
Jumlah		**231**	**100%**
Rata-Rata			**51,9**

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa variabel *Academic Burnout* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan nilai persentase 33% dan jumlah responden sebanyak 76 orang. Apabila dilihat dari nilai rata-rata sebesar 51,9, maka *academic burnout* mahasiswa BK di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi berada pada kategori sedang. Artinya tidak semua mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, hanya 76 orang berada pada kategori tinggi, 75 orang berada pada ketegori sedang, 52 orang berada pada kategori rendah dan 20 orang berada pada kategori sangat rendah.

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* terlihat pada 3 indikator *academic burnout*, yang menjadi faktor utama mahasiswa mengalami *academic burnout* adalah *Reduce Of Professional Efficacy* (Penurunan Efikasi Diri) sebanyak 65,7% selanjutnya indikator *Exhaustion* (kelelahan) sebanyak 54,5 % dan indikator *cynisme* (sinisme) sebanyak 64,4%.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Kategori	Interval Kelas	F	Persentase
Sangat Tinggi	X > 76,67	17	7%
Tinggi	65,61 < X ≤ 76,67	54	23%
Sedang	54,55 < X ≤ 65,61	97	42%
Rendah	43,49 < X ≤ 54,55	45	19%
Sangat Rendah	X ≤ 43,49	18	8%
Jumlah		**231**	**100%**
Rata-Rata			**60,08**

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa variabel Kontrol Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi sebagian besar berada pada kategori sedang dengan nilai persentase 42% dan jumlah responden sebanyak 97 orang. Apabila dilihat dari nilai rata-rata sebesar 60,09 maka kontrol diri mahasiswa BK di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi berada pada kategori sedang. Artinya banyak mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik dan cenderung tidak mengalami *academic burnout*.

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri terlihat pada 3 indikator, yang menjadi faktor utamanya adalah kontrol perilaku sebanyak 65,4% selanjutnya indikator kontrol kognitif sebanayak 63% dan kontrol pengambilan keputusan sebanyak 62%.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel *Self efficacy*

Kategori	Interval Kelas	F	Persentase
Sangat Tinggi	X > 84,40	20	9%
Tinggi	73,05 < X ≤ 84,40	43	19%
Sedang	61,70 < X ≤ 73,05	114	49%

Rendah	50,35 < X ≤ 61,70	37	16%
Sangat Rendah	X ≤ 50,35	17	7%
Jumlah		**231**	**100%**
Rata-Rata			**67,38**

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa variabel *Self Efficacy* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi sebagian besar berada pada kategori sedang dengan nilai persentase 49% dan jumlah responden sebanyak 114 orang. Apabila dilihat dari nilai rata-rata sebesar 67,38 maka *Self Efficacy* mahasiswa BK di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi berada pada kategori sedang. Artinya *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baik dan cenderung tidak mengalami *academic burnout*, begitupun sebaliknya.

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* terlihat pada 4 indikator, yang menjadi faktor utamanya adalah keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan sebanyak 68,6% selanjutnya indikator keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi sebanyak 65%, keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul sebanyak 65% dan indikator keyakinan menghadapi situasi yang tidak menentu sebanyak 58,1 %.

Tabel 4. Kategorisasi Pada Dukungan Sosial

Kategori	Interval Kelas	F	Persentase
Sangat Tinggi	X > 71,08	17	7%
Tinggi	57,89 < X ≤ 71,08	57	25%
Sedang	44,69 < X ≤ 57,89	98	42%
Rendah	31,50 < X ≤ 44,69	33	14%
Sangat Rendah	X ≤ 31,50	26	11%
Jumlah		**231**	**100%**
Rata-Rata			**51,29**

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa variabel Dukungan Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi sebagian besar berada pada kategori sedang dengan nilai persentase 42% dan jumlah responden sebanyak 98 orang. Apabila dilihat dari nilai rata-rata sebesar 51,29.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa variabel Dukungan Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi sebagian besar berada pada kategori sedang dengan nilai persentase 42% dan jumlah responden sebanyak 98 orang. Apabila dilihat dari nilai rata-rata sebesar 51,29. Artinya dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa baik dan cenderung tidak mengalami *academic burnout*, begitupun sebaliknya. Dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa terlihat pada 3 indikator, yang menjadi faktor utamanya adalah dukungan keluarga sebanyak 65,6% selanjutnya indikator dukungan teman sebanyak 63% dan dukungan orang yang istimewa sebanyak 62,8%.

Uji Asumsi Klasik

Data diuji menggunakan uji normalitas, multikolinearitas dan heterokedastisitas

a. Pengujian Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur yang digunakan untuk menentukan apakah data berasal dari populasi yang dimiliki distribusi normal. Distribusi normal adalah distribusi yang simetris, dengan nilai modus, mean, dan median yang berada dipusat. Distribusi ini memiliki karakteristik khusus berupa bentuk seperti lonceng jika di visualisasikan dalam bentuk histogram. (Nuryadi, 2027)

Tabel 5. One-Sample Kolmogorov-SmirnovTest

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		231
Normal Parameters[a,b]	Mean	0E-7
	Std. Deviation	9.14005187
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.081
	Negative	-.046
Kolmogorov-Smirnov Z		1.238
Asymp. Sig. (2-tailed)		.093

a.Test distribution is Normal.
b.Calculated from data.

Berdasarkan tabel output SPSS di atas, diketahui bahwa nilai Asyimp.sig (2-taile) setiap variabel lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji normalitas dalam kolmogrov-smirnov dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

b. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas dilakukan supaya menentukan apakah variabel independen penelitian memiliki faktor yang sama atau tidak. Nilai variance inflasi faktor (VIF) dapat digunakan untuk mengidentifikasi apakah ada masalah multikolinearitas. Fenomena multikolinearitas tidak terjadi jika terjadi jika nilai VIF < 10 dan nilai toleransi > dari 0,10.

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

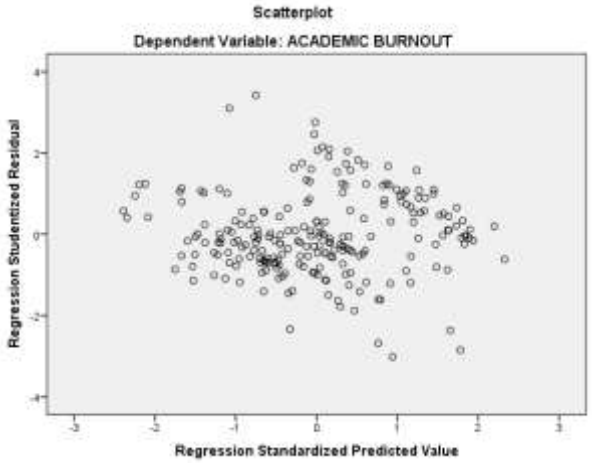
Coefficients[a]								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	112.082	3.849		29.116	.000		
	Kontrol Diri	-.530	.079	-.410	-6.689	.000	.479	2,089
	Self efficacy	-.162	.073	-.128	-2.202	.029	.531	1,883

Dukungan Sosial	-.375	.059		-.346	-6.362	.000	.608	1,645

a.Dependent Variable: *Academic burnout*

c. Uji Heterokedastisitas

Pengujian heterokedastisitas dapat dilakukan dengan menggunakan grafik scatterplot untuk melihat apakah model regresi menunjukkan gelaja heterokedastisitas. Jika grafik menunjukkan pola tertentu, maka hal tersebut mengindikasikan adanya heterokedastisitas.



Gambar 1. Hasil Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan output *scatterplot* dari pengujian heteroskedastisitas di atas terlihat bahwa titik-titik menyebar dan tidak membentuk suatu pola yang jelas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dalam penelitian ini. Artinya data dalam penelitian bersifat homokedastisitas.

Uji Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, uji analisis regresi linear sederhana dan berganda, uji f dan uji determinasi digunakan untuk menguji hipotesis

a. Uji Analisis Rgeresi Linear Sederhana

1) Uji Regresi X_1 dan Y

Tabel 7. Model Summary Kontrol Diri dan *Academic burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.702[a]	.493	.491	10.20650

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri

Dari tabel diatas dijelaskan tentang besarnya korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,702, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang kuat antara variabel Kontrol Diri (X_1) dan *Academic burnout* (Y).Selain itu nilai koefisien determinasi (KD) atau R Square yang menunjukkan seberapa bagus model regresi dibentuk oleh variabel Kontrol diri (X_1) terhadap *Academic burnout* (Y) adalah sebesar 0,493 atau 49%. Maka dapat ditafsirkan bahwa kontrol diri

memiliki kontribusi sebesar 49% terhadap variabel *academic burnout* dan 51% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel Kontrol diri (X_1).

Tabel 8. Coefficients Kontrol Diri dan *Academic burnout*

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	104.626	3.717		28.145	.000
	Kontrol Diri	-.908	.061	-.702	-14.916	.000
a. Dependent Variable: *Academic burnout*						

Pada tabel diatas menjelaskan tentang diketahuinya nilai constant (a) sebesar 104,626 sedangkan nilai Kontrol Diri (X_1) sebesar -0,908, sehingga persamaan dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$
$$Y = 104{,}626 + (-0{,}908)\ X$$

Dapat diketahui nilai koefisien variabel *Academic burnout* sebesar 104,626 sedangkan koefisien regresi X sebesar -0,908. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan arah pengaruh variabel Kontrol diri dan *Academic burnout* adalah negatif yang artinya apabila nilai Kontrol diri (X_1) bertambah maka nilai *Academic burnout* berkurang, begitupun sebaliknya.

2) Uji Regresi X_2 dan Y

Tabel 9. Model Summary *Self efficacy* dan *Academic burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.585[a]	.343	.340	11.61963
a. Predictors: (Constant), *Self efficacy*				

Dari tabel diatas dijelaskan tentang besarnya korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,585, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang sedang (moderat) antara variabel *Self efficacy* (X_2) dan *Academic burnout* (Y). Selain itu nilai koefisien determinasi (KD) atau R Square yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh variabel *Self efficacy* (X_2) dan *academic burnout* (Y) adalah 0,343 atau 34% terhadap variabel *academic burnout* (Y) dan 66% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel *Self efficacy* (X_2).

Tabel 10. Coefficient *Self efficacy* dan *Academic burnout*

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99.785	4.613		21.632	.000
	Self efficacy	-.738	.068	-.585	-10.924	.000

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

Pada tabel diatas menjelaskan tentang diketahuinya nilai constant (a) sebesar 99,785 sedangkan nilai *Self efficacy* (X2) sebesar 0,738 sehingga persamaan dapat dituliskan sebagai berikut: Y = a + bX Y = 99,785 + (-0,738) X

Dapat diketahui nilai koefisien variabel *academic burnout* sebesar 99,785 sedangkan koefisien regresi X sebesar -0,738. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan arah pengaruh variabel *Self efficacy* dan *Academic burnout* adalah negatif yang artinya apabila nilai *Self efficacy* bertambah maka nilai *academic burnout* berkurang, begitupun sebaliknya.

3) Uji Regresi X_3 dan Y

Tabel 11. Model Summary Dukungan Sosial dan *Academic burnout*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.660[a]	.436	.433	10.76558

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Dari tabel diatas dijelaskan tentang besarnya korelasi atau hubungan yaitu sebesar 0,660 dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang kuat antara variabel dukungan sosial (X_3) dan *academic burnout* (Y). selain itu nilai koefisien determinasi (KD) atau R Square yang menunjukkan seberapa bagus model regresi yang dibentuk oleh variabel dukungan sosial (X_3) dan *academic burnout* (Y) adalah 0,436 atau 44% . Hal itu dapat ditafsirkan bahwa dukungan sosial (X_3) memiliki kontribusi sebesar 44% terhadap *academic burnout* (Y) dan 56 % lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel *academic burnout* (Y).

Tabel 12. Coefficients Dukungan Sosial dan *Academic burnout*

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	86.782	2.849		30.462	.000
	Dukungan Sosial	-.715	.054	-.660	-13.297	.000

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

Pada tabel diatas menjelaskan tentang diketahuinya nilai constanta (a) sebesar 86,782 sedangkan nilai dukungan sosial sebesar -0,715 sehingga persamaan dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a = bX$$

$$Y = 86, 782 + (-0,715) X$$

Dapat diketahui nilai koefisien variabel *academic burnout* sebesar 86,782, sedangkan koefisien regresi X sebesar (-0,715). Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan arah pengaruh variabel dukungan sosial (X_3) dan *academic burnout* (Y) adalah negatif yang artinya apabila nilai dukungan sosial bertambah maka nilai *academic burnout* berkurang, begitupun sebaliknya.

b. Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 13. Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	112.082	3.849		29.116	.000
	Kontrol Diri	-.530	.079	-.410	-6.689	.000
	Self efficacy	-.162	.073	-.128	-2.202	.029
	Dukungan Sosial	-.375	.059	-.346	-6.362	.000

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

Berdasarkan tabel diatas diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = \alpha + B1\ X1 + B2\ X2 + e$$

$$Y = 112{,}082 - 0{,}530\ X1 - 0{,}162\ X2 - 0{,}375\ X3 + e$$

Sesuai dengan persamaan regresi di atas, maka dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1) Diketahui nilai konstanta sebesar 112,082 yang menunjukkan bahwa variabel kontrol diri nilainya 0 maka *academic burnout* akan meningkat sebesar 112,082, jika *Self efficacy* nilainya 0 maka *academic burnout* menurun 112, 082 dan jika dukungan sosial nilainya 0 maka *academic burnout* menurun 112,082.
2) Nilai koefisien Kontrol diri sebesar 0,530 dengan nilai negative. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan kontrol diri sebesar 1 kali maka *academic burnout* akan menurun sebesar 0,530 dengan asumsi variabel yang konstan.
3) Nilai koefisien *Self efficacy* sebesar 0,162 dengan nilai negative. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatakan *Self efficacy* sebesar 1 kali maka *academic burnout* akan menurun sebesar 0,162 dengan asumsi variabel yang konstan.
4) Nilai koefisiesn Dukungan sosial sebesar 0,375 dengan nilai negatif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan dukungan sosial sebesar 1 kali maka *academic burnout* akan menurun sebesar 0,375 dengan asumsi variabel yang konstan.

c. Uji F

Tabel 14. Anova Uji-F

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	27816.765	3	9272.255	109.543	.000[b]

Residual	19214.326	227	84.645			
Total	47031.091	230				

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, *Self efficacy*, Kontrol Diri

Berdasarkan hasil output anova bahwa nilai f_{hitung} 109,543 > F_{tabel} 2,64 dan nilai Sig. 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a dapat di terima yang mana berarti variabel X_1, X_2 dan X_3 secara bersama-sama mempengaruhi variabel Y.

d. Uji Determinasi

Tabel 15. Model Summary Uji Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.769[a]	.591	.586	9.20025

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, *Self efficacy*, Kontrol Diri

Uji determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh X_1, X_2 dan X_3 terhadap variabel Y, pada output model summary. Diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,591 atau 59% yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stimulant antara variabel X_1, X_2 dan X_3 terhadap variabel Y sebesar 59% dan sisanya 41% dipengaruhi oleh variabel lain.

Pembahasan

Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Academic Burnout*

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara control diri dan *academic burnout* mahasiswa BK di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, dengan kontribusi sebesar 49% dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai t_{hitung} 14,916 > 1,652. Hal ini sesuai dengan penelitian Merinda dan Desy Arisandy dengan judul "Hubungan Kontrol Diri dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa-Bekerja". Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi umumnya memiliki kontrol diri yang rendah, begitupun sebaliknya mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan umunya tingkat *academic burnout* nya rendah. (Merinda & Arisandy, 2023)

Kontrol diri memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* dengan kata lain individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu dalam mengendalikan tingkah lakunya dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu ataupun bertindak, sedangkan individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah sehingga tidak mampu memperhatikan akibat dari tindakannya. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. (Risnawati, 2010) Dengan kontrol diri yang tinggi akan menuntut dan membimbing tingkah laku individu untuk mengarahkan pada tindakan yang positif.

Pengaruh *Self efficacy* terhadap *Academic Burnout*

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif mahasiswa BK di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, dengan kontribusi sebesar 34% dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai t_{hitung} 10,924 > 1,652. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Orpina, dkk yang berjudul "*Self efficacy* pada Mahasiswa yang Bekerja", Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *academic Self efficacy* dengan *academic burnout*. Nilai korelasi yang

diperoleh adalah r = -0. 720 dengan p = 0.000. Artinya semakin tinggi *academic Self efficacy* maka semakin rendah terjadinya *academic burnout*.

Individu yang memiliki *Self efficacy* yang tinggi cenderung tidak menyerah ketika menghadapi masalah akademik. Mereka akan berusaha mencari solusi yang efektif, termasuk untuk mengatasi *academic burnout* yang mungkin mereka alami. Begitu juga, mahasiswa dengan *Self efficacy* tinggi akan lebih mampu mengatasi *academic burnout* akibat tuntutan studi yang ketat. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *Self efficacy* tinggi cenderung mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih rendah.(Risnawati, 2010)

Pengaruh Dukungan sosial terhadap *Academic Burnout*

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif mahasiswa BK di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, dengan kontribusi sebesar 44% dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai t_{hitung} 13,297 > 1,652. Sejalan dengan penelitian Nih Luh Putu Asri Redityani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati menunjukkan dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa pengendalian diri, efikasi diri, dan dukungan sosial secara signifikan mempengaruhi tingkat kelelahan akademik pada siswa. (Susilawati, 2021)

Dukungan sosial membantu individu merasa aman dan didorong secara emosional saat menghadapi tekanan akademik. Ini membuat mereka merasa lebih kuat dan berdaya. Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penghalang terhadap efek stres negatif. Dukungan sosial sangat penting karena setiap orang membutuhkan bantuan dari orang lain untuk mengatasi masalahnya. Semakin banyak dukungan yang diterima seseorang, maka semakin rendah kemungkinan dia mengalami *burnout.* (S.Kinari, 2023)

Pengaruh Kontrol Diri (X_1), *Self efficacy* (X_2) dan Dukungan Sosial (X_3) terhadap *Academic Burnout* (Y)

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, terdapat hubungan yang negatif antara variabel kontrol diri dan *academic burnout*. Semakin tinggi tingkat kontrol diri, maka semakin rendah tingkat *academic burnout*. Selain itu terdapat hubungan yang negatif juga antara *Self efficacy* dan *academic burnout*, dimana semakin tinggi tingkat *Self efficacy*, maka semakin rendah tingkat *academic burnout*. Sama hal nya hubungan variabel dukungan sosial dan *academic burnout* yang memiliki hubungan yang negatif, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang di alami oleh mahasiswa BK di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Dari perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh bahwasanya kontrol diri, *Self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama mempengaruhi *academic burnout* dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan F_{hitung} sebesar 109,543 > F_{tabel} 2,64. Besar pengaruh yang diberikan oleh kontrol diri, *Self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap *academic burnout* yaitu 59%.

Maka dapat disimpulkan bahwasanya kontrol diri, *Self efficacy* dan dukungan sosial saling berhubungan dalam membentuk *academic burnout* pada mahasiswa BK UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Kontrol diri, *Self efficacy* dan dukungan sosial sama-sama menjadi faktor yang mempengaruhi *academic burnout.*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah terlaksanakan terhadap mahasiswa BK di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi dengan jumlah sampel sebanyak 231 mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap *academic burnout* dan diperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai t_{hitung} 14,916 > 1,652 dengan persentase pengaruh 49%. *Self efficacy* juga berpengaruh terhadap *academic burnout* diperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai t_{hitung} 10,924 > 1,652 dengan persentase pengaruh 34%. Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap *academic burnout* diperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai t_{hitung} 13,297 > 1,652 dengan persentase pengaruh 44%. Dapat disimpulkan juga bahwa kontrol diri, *Self efficacy* dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan secara bersamaan terhadap academic burnout dengan memperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan F_{hitung} sebesar 109,543 > F_{tabel} 2,64 serta persentase sebesar 59%.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Nugroho, Armanu, N. F. (2021). Introduction to Burnout at Workplace. *Universitas Brawijaya Press*, 62.

Ahmadi, R. (2014). *Pengantar Pendidikan:Asas dan Filsafat Pendidikan*. Ar-Ruzz Media.

Akmal, F. A. dan S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas, 1(2)*.

Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, *7*(3), 12.

Hamalik, O. (2012). *Pendidikan Tinggi: Konsep dan Aplikasi*. Penerbit Rosdakarya.

Lukman Hakim, I. F. S. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri Karyawan. *Jurnal pendidikan dan konseling*, *4*(5).

Merinda, S., & Arisandy, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *13*(2), 516. https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408

Novianti, Y. P., & Setiawati, D. (2019). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Ips 5 Sma Hang Tuah 2 Sidoarjo. *Jurnal Unesa*, *4*(3), 419–425.

Nuryadi. (2027). *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.

Masclach, C.,& Leiter, M.P. (1997). *The Truth about Burnout*. Jossey bas.

Risnawati, M. N. G. dan R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. mardi. (2022). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, *Vol 8*(1), 27–36.

S.Kinari, D. (2023). *Burnout Kirain Lelah Biasa, Ternyata Lelah Fisik, Mental dan Emosional*. Anak Hebat Indonesia.

Septriyan Orpina, S. A. P. (2029). Self-efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, *3*(2).

Susilawati, N. L. putu A. R. & L. K. P. A. (2021). *Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.

Syamsu, N. N. (2019). Bagaimanakah Konflik Peran dan Beban Kerja Mempengaruhi Kinerja Karyawan dengan Burnout sebagai variabel Intervening. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis*, *5 (1)*.

Tuasikal, J. M. S., & Smith, M. B. (2023). Academic Burnout Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online Pasca Covid 19. *Superior Education Journal*, *01*(April), 11–17.

Yang, H. J. (2004). Factor affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwans Technical Vocatioanal Colleges. *Korean jurnal of medical education*, *28*((1)).