

## **PERAN ACADEMIC SELF-EFFICACY DAN PEER SUPPORT TERHADAP ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PENULIS SKRIPSI**

**Audrey Chandana Devi, Margaretha Purwanti, & Aireen Rhammy Kinara Aisyah**  
*Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia*  
*Corresponding Author: audreychandana@gmail.com*

### **ABSTRACT**

*Completing a thesis is a major academic milestone but often leads to fatigue, stress, and academic burnout. This study examined the roles of academic self-efficacy (an internal factor) and peer support (an external factor) in academic burnout among 7th-semester psychology students completing a 3.5-year thesis at Atma Jaya Catholic University of Indonesia. The study used a quantitative predictive design with 61 participants from the 2020 cohort. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), The Academic Self-efficacy Scale, and the Peer Support Scale. Multiple linear regression analysis was conducted to assess the relationships among the variables. Results indicated that academic self-efficacy and peer support together significantly influenced academic burnout. Academic self-efficacy showed a significant negative contribution, while peer support had a negative but nonsignificant effect. Burnout levels among participants ranged from moderate to low, while academic self-efficacy and peer support levels were high. Future research could explore the relationship between 3.5-year thesis completion and positive psychological variables related to academic achievement at the Faculty of Psychology, Atma Jaya Catholic University of Indonesia.*

**Keywords:** *academic self-efficacy, peer support, academic burnout*

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa memiliki peran penting dalam perguruan tinggi dan perlu menempuh proses pendidikan dengan mengikuti kegiatan perkuliahan, mengerjakan tugas menulis, tugas lapangan, tugas mata kuliah, praktikum, ujian tengah semester, ujian akhir semester, Kuliah Kerja Nyata (KKN), dan diakhiri dengan skripsi (Wasito, 2020). Skripsi diartikan sebagai karya tulis ilmiah yang memaparkan hasil penelitian mahasiswa, skripsi merupakan tugas wajib sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar akademis di perguruan tinggi. Mengerjakan skripsi secara tidak langsung merupakan suatu penyesuaian diri dari

mahasiswa yang terbiasa menerima materi dari dosen dan buku, menjadi harus menciptakan suatu karya ilmiah atau peristiwa secara ilmiah dan terstruktur (Srantih, 2014).

Pada umumnya, di setiap universitas tahap persiapan yang perlu mahasiswa lakukan dalam pengerjaan skripsi meliputi mencari dan merumuskan masalah penelitian, membuat rancangan penelitian, melakukan analisis, menyusun laporan hasil penelitian, dan melakukan presentasi pada saat sidang (Utami et al., 2014). Tahap-tahap ini juga yang diterapkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Berdasarkan Buku Saku Mahasiswa Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (2021),

mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan 144 Satuan Kredit Semester (SKS) dengan masa studi 8 sampai dengan 13 semester. Melalui adanya transisi kurikulum memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengambil mata kuliah skripsi lebih cepat dan lulus dalam 7 semester. Transisi kurikulum membuat mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 diwajibkan untuk mengambil Semester Antara periode 2020/2021. Hal tersebut memunculkan adanya program lulus dengan waktu 3.5 tahun (I, Yosua, wawancara, 28 Agustus 2023).

Gambaran perkuliahan mahasiswa yang mengambil program lulus 3,5 tahun dari tahap awal mengerjakan rancangan penelitian sampai skripsi menjadi sangat padat dan memiliki beban kerja yang lebih banyak dari yang seharusnya. Selama pengerjaan skripsi, mahasiswa menerima tuntutan dari berbagai pihak seperti orang tua, dosen pembimbing, beban akademik, teman sebaya, dan diri sendiri. Berbagai tuntutan tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk segera mengerjakan skripsi dan meraih gelar sarjana. Namun, pada kenyataannya banyak tantangan dan hambatan yang dialami mahasiswa selama pengerjaan skripsi, sehingga dapat menguras tenaga dan pikiran mahasiswa (Puspitaningrum, 2018). Pada umumnya, tantangan dan hambatan yang dihadapi mahasiswa selama mengerjakan skripsi dapat berasal dari dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal meliputi kesulitan menentukan topik atau judul skripsi, kurang memiliki kesadaran diri, rasa malas, kurangnya minat atau motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi, kurangnya waktu mengerjakan skripsi, kelelahan setelah bekerja, waktu istirahat tidak cukup, dan tidak dapat berkonsentrasi. Pada faktor eksternal yaitu mahasiswa kesulitan mencari literatur, merasa cemas ketika

berhadapan dengan dosen pembimbing, dan terpengaruh dari lingkungan sekitar (JJ Siang, 2009; Etika & Hasibuan, 2016; Hidayat, 2019).

Dampak dari tantangan tersebut membuat mahasiswa mengalami demotivasi, malas, bingung, stres, *burnout*, takut, cemas, kelelahan, dan melakukan prokrastinasi. Hal ini pada akhirnya dapat memengaruhi fisik dan mental mahasiswa seperti menjadi sering menangis, muncul reaksi panik, *mood* yang mudah berubah-ubah, dan sakit maag. Melihat dari tantangan dan hambatan selama proses menempuh skripsi, mahasiswa menjadi rentan mengalami lelah dan stres yang akhirnya dapat mengarah pada situasi jenuh. Dalam kajian ilmu psikologi, situasi ini dapat disebut dengan istilah *academic burnout* (Schaufeli & Hu, 2009). Wakhyudin dan Putri (2020) berpendapat bahwa bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil membuat beberapa mahasiswa merasa terbebani, stres, hingga merasakan *academic burnout*. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* merasakan seolah-olah terlalu terikat pada tugas, meskipun terdapat mahasiswa lain yang juga menghadapi beban akademik serupa. Hal tersebut menunjukkan *academic burnout* merupakan sifat kejenuhan dan pengalaman subjektif kerja dengan beban yang berlebihan (Jacobs & Dodd, 2003).

Terdapat faktor-faktor yang berperan pada *academic burnout* mahasiswa yang terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal yaitu *resilience*, *self-control*, *self-efficacy*, *academic engagement*, *self-concept*, *role conflict*, *role ambiguity*, serta *isolation*. Pada faktor eksternal yaitu *demographic factors*, *social support*, *course load*, dan *fairness* (Gold & Roth, 1993; Yang, 2004; Kim, 2020). Berdasarkan faktor-faktor tersebut, maka penelitian ini berfokus melihat peran *academic burnout* dengan *academic self-efficacy* sebagai

faktor internal dan *peer support* sebagai faktor eksternal.

Menurut Bandura (1997) definisi *self-efficacy* adalah penilaian individu terhadap kemampuannya mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor yang kuat terhadap kinerja tugas yang spesifik dan berkaitan pada kemampuan individu mengatasi tugas tersebut. Hal ini sejalan dengan proses pengerjaan skripsi yang merupakan tugas spesifik. Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memengaruhi pilihan individu, tujuan, reaksi emosional, usaha, *coping*, dan ketekunan (Yang, 2004).

Penelitian ini juga mengaitkan variabel *academic burnout* dengan variabel yang lebih spesifik dari *social support* yaitu *peer support*. Faktor dukungan sosial menjadi penting dikarenakan penyebab mahasiswa mengalami *academic burnout* selama proses pengerjaan skripsi adalah karena kurangnya mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, sehingga dengan adanya dukungan sosial dapat mengurangi kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa (Kim et al., 2017). Dukungan sosial adalah berbagai bentuk bantuan yang tersedia dari orang lain ketika dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2014).

Dukungan sosial yang diterima individu dapat berasal dari teman, keluarga, pasangan, atau rekan (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan sosial yang memiliki peran bagi mahasiswa saat ini adalah teman sebaya. Jika dikaitkan dengan tahap perkembangan, mahasiswa tingkat akhir umumnya berada di fase *emerging adulthood* yaitu berada di usia 18-25 tahun. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa sedang mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri, bergaul, membina hubungan, dan memiliki tanggung jawab sosial (Santrock, 2019).

Menurut Arnett (2013), kelekatan dan aktivitas individu dengan teman lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua pada usia *emerging adulthood*. Maka dari itu, dukungan yang berasal dari teman sebaya dapat memberikan peran besar dalam proses mahasiswa mengerjakan skripsi. Fisher dan Lerner (2005, dalam Astuti & Hartati, 2013) juga berpendapat bahwa dukungan sosial yang sifatnya emosional dari orang lain di luar lingkungan keluarga dapat menjadi efektif.

Berdasarkan pemaparan di atas, *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa memiliki keterkaitan dengan *academic self-efficacy* yang merupakan faktor internal individu dan *peer support* merupakan faktor eksternal individu. Peran *academic self-efficacy* adalah melihat sejauh mana keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas akademik yaitu menyelesaikan skripsi. Selanjutnya, peran *peer support* yang diterima mahasiswa dapat bermanfaat untuk menghindarkan mahasiswa dari *academic burnout* yang berkepanjangan dan membantu mahasiswa mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Peran *peer support* dapat memiliki dampak yang signifikan karena mahasiswa memiliki teman yang mengalami situasi serupa dan memberikan perlindungan bagi mahasiswa dari tekanan psikologis yang terjadi selama proses pengerjaan skripsi. Penelitian ini disajikan dalam bentuk metode kuantitatif dengan bertujuan untuk mengetahui peran *academic self-efficacy* dan *peer support* terhadap *academic burnout* mahasiswa mengerjakan skripsi yang berencana untuk lulus 3.5 tahun di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

## METODE

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *prediction design*. Metode ini digunakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi variabel yang akan memprediksi hasil atau kriteria (Creswell, 2015). Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi di semester 7 sejumlah 61 mahasiswa dengan menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *convenience sampling*.

### **Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)**

Alat ukur *Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)* disusun oleh Schaufeli et al. (2002) yang kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arlinkasari dan Akmal (2017) dengan didasari oleh teori *burnout* dari Maslach et al. (2001) yang merujuk pada pelajar yaitu *academic burnout*. Alat ukur ini terdiri dari 17 item yang mengukur ketiga dimensi, yaitu *emotional exhaustion* (6 item), *cynicism* (6 item), dan *professional efficacy* (5 item). Skala item berisikan 4 poin frekuensi skala likert, yaitu dari 1 tidak pernah dan 4 selalu. 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = sering, dan 4 = selalu. Berdasarkan hasil uji validitas isi menggunakan metode *Scale level-Content Validity Index (S-CVI)*, pada alat ukur *Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)* menghasilkan nilai *S-CVI/UA* .944 dan *S-CVI/AVE* .979. Uji validitas konstruk menggunakan *corrected item-total correlation* dilakukan pada alat ukur *Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)* menghasilkan nilai .342-.693 dengan mengeliminasi 1 item menjadi 17 item. Uji

reliabilitas *Cronbach's Alpha* alat ukur *Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)* memiliki hasil .883.

### **The Academic Self-efficacy Scale**

Alat ukur kedua yaitu *The Academic Self-efficacy Scale* yang disusun oleh Sagone dan Caroli (2014) yang kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa oleh Darmayanti et al. (2021). Alat ukur *academic self-efficacy* terdiri dari 22 item yang mengukur empat dimensi, yaitu *self-engagement* (7 item), *self-oriented decision making* (6 item), *other-oriented problem solving* (4 item), dan *interpersonal climate* (5 item). Alat ukur ini menggunakan 4 poin kecenderungan melalui skala likert, yaitu dari 1 sangat tidak sesuai dan 4 sangat sesuai. 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = sesuai, dan 4 = sangat sesuai. Hasil uji validitas isi alat ukur *The Academic Self-efficacy Scale* menghasilkan nilai *S-CVI/UA* 0,920 dan *S-CVI/AVE* .985 dan uji validitas konstruk *The Academic Self-efficacy Scale* menghasilkan nilai .387-.695 dengan mengeliminasi 4 item menjadi 22 item. *The Academic Self-efficacy Scale* memiliki hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* yaitu .908.

### **Peer Support Scale**

Alat ukur *Peer Support Scale* milik Ikrima dan Tantiani (2022) yang didasari oleh teori *peer support* milik Solomon (2004). Alat ukur *peer support* terdiri dari 19 item yang memiliki tiga dimensi yaitu *emotional support* (9 item), *instrumental support* (5 item), dan *informational support* (5 item). Alat ukur menggunakan 4 skala persepsi yaitu 1 sangat tidak sesuai dan 4 sangat sesuai. 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = sesuai, dan 4 = sangat sesuai. Hasil uji validitas isi alat ukur

*Peer Support Scale* menghasilkan nilai *S-CVI/UA* .947 dan *S-CVI/AVE* 0,993. Hasil uji validitas konstruk *Peer Support Scale* menghasilkan nilai .321-.791 dengan 19 item. *Peer Support Scale* memiliki hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* .909.

## HASIL

### Gambaran Demografis

Pada pengambilan data penelitian, peneliti mendapatkan total 61 partisipan yang mencakup seluruh mahasiswa skripsi angkatan 2020 di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Seluruh peserta berusia *emerging adulthood* yaitu berkisar 20-23 tahun, dengan sebagian besar partisipan berusia 21 tahun (81.97%) yang memang umumnya berada di semester 7 dan sesuai dengan tahun kelulusan. Sebagai data tambahan mengenai gambaran partisipan, peneliti menambahkan beberapa data demografis seperti jenis kelamin, jalur peminatan psikologi yang diambil, dan jumlah keseluruhan satuan kredit semester yang diambil di semester 7 beserta dengan mata kuliahnya. Secara keseluruhan, mayoritas jenis kelamin dari para partisipan adalah perempuan dengan jumlah 56 (91.80%) dan partisipan laki-laki hanya berjumlah 5 orang (8.20%). Peminatan dari seluruh partisipan terbagi menjadi empat, yaitu Klinis 22 partisipan (36.07%), Pengembangan Talenta di Organisasi dan Kewirausahaan 25 partisipan (40.98%), Psikologi dalam Masyarakat Kontemporer 7 partisipan (11.48%), dan Pendidikan untuk Semua sebanyak 7 partisipan (11.48%).

### Analisis Deskriptif

Pada hasil nilai *Mean* dan *Standard Deviation* (SD) pada ketiga variabel, didapatkan bahwa nilai *Mean* terbesar terdapat pada variabel

*academic self-efficacy* yaitu 71,098 dikarenakan memiliki item terbanyak dengan jumlah 22 item. Posisi kedua berada pada variabel *peer support* dengan nilai *Mean* 61.295 dan berjumlah 19 item. *Mean* terendah terletak pada variabel *academic burnout* yaitu 39.279 dikarenakan memiliki item yang sedikit dengan jumlah 17 item. Pada nilai *Standard Deviation* (SD) dari ketiga variabel memiliki nilai yang kurang lebih sama. Jika diurutkan dari variabel *academic burnout*, *academic self-efficacy*, dan *peer support* yaitu bernilai 8.716; 9.035; dan 9.539.

**Tabel 1**  
*Statistik Deskriptif Variabel Penelitian*

Variabel	Variabel				
	Mean	SD	Min	Max	Jumlah Item
<i>Academic Burnout</i> (AB)	39.279	8.716	17	56	17
<i>Academic Self-Efficacy</i> (ASE)	71.098	9.035	52	88	22
<i>Peer Support</i> (PS)	61,295	9.538	28	76	19

### Uji Hipotesis

Berikut adalah hasil uji persyaratan asumsi yang dilakukan untuk menggunakan teknik regresi linear berganda berdasarkan Field (2009). Data yang digunakan merupakan data kuantitatif. Varians variabel prediktor menunjukkan tidak bernilai nol. Variabel prediktor tidak memiliki *multicollinearity* yang sempurna antara satu sama lain dengan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1.613. Data sudah memenuhi kriteria *homoscedasticity*

dengan data pada *scatterplot* terlihat tersebar, maka setiap variabel prediktor memiliki varians yang setara. Pada uji *autocorrelation* dilihat dari nilai Durbin-Watson yang harus berkisar antara 0 hingga 4. Nilai Durbin-Watson pada variabel penelitian ini menunjukkan angka 2.017. Normalitas residual sudah berdistribusi normal dilihat dari grafik Q-Q Plot yang menunjukkan bahwa nilai residual sejajar dengan garis lurus. Variabel prediktor dan hasil memiliki hubungan yang linear dilihat dari grafik *residual versus dependent* yang membentuk garis lurus. Data penelitian ini sudah memenuhi persyaratan asumsi untuk dilakukan analisis teknik regresi linear berganda.

### Analisis Regresi Berganda

**Tabel 2**

Hasil Analisis Regresi Berganda

Model	R <sup>2</sup>	F	p
H <sub>1</sub>	.522	31.704	< .001

catatan. \*p < .001

**Tabel 3**

Nilai koefisien Regresi Berganda

Model	Estimate	p
ASE	-.671*	< .001
PS	-.080	.493

catatan. \*p < .001. ASE = *academic self-efficacy*  
PS = *peer support*

Berdasarkan hasil analisis linear berganda, *academic self-efficacy* dan *peer support* memiliki peran yang signifikan pada variabel *academic burnout*. Diketahui bahwa hasil dari analisis regresi linear berganda menghasilkan nilai R<sup>2</sup> = 0.522; F (2, 58) =

31.704; p < .001. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *academic self-efficacy* dan *peer support* secara bersama-sama memiliki peran terhadap *academic burnout* dengan kontribusi sebesar 52%. Berdasarkan analisis regresi linear berganda, diketahui nilai koefisien *academic self-efficacy* berperan negatif signifikan dengan hasil -.671 atau setara dengan 67%. Variabel *peer support* memiliki peran negatif yang tidak signifikan dengan hasil -.080 atau setara dengan 8%.

**Tabel 4**

Hasil Analisis Regresi dan nilai koefisien *Academic Self-Efficacy*

Model	R <sup>2</sup>	F	Estimate	p
H <sub>1</sub>	.518	63.494	-.720*	< .001

catatan. \*p < .001

**Tabel 5**

Hasil Analisis Regresi nilai koefisien *Peer Support*

Model	R <sup>2</sup>	F	Estimate	p
H <sub>1</sub>	.243	18.961	-.493*	< .001

catatan. \*p < .001

Jika dilakukan regresi linear sederhana, diketahui hasil analisis regresi variabel *academic-self efficacy* dengan *academic burnout* menghasilkan nilai R<sup>2</sup> = 0.518; F (2, 58) = 63.494; p < .001. Hasil tersebut menunjukan bahwa *academic self-efficacy* berperan pada *academic burnout* sebesar 51%. Diketahui nilai koefisien dari *academic self-efficacy* berkontribusi negatif signifikan -.720 atau setara dengan 72%. Sedangkan, pada hasil analisis regresi linear sederhana variabel *peer support*

dengan *academic burnout* menghasilkan nilai  $R^2 = .243$ ;  $F(2, 58) = 18.961$ ;  $p < .001$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa *peer support* berperan pada *academic burnout* sebesar 24%. Diketahui nilai koefisien dari *peer support* berkontribusi negatif signifikan  $-.493$  atau setara dengan 49%. Hasil ini menunjukkan bahwa jika variabel *academic self-efficacy* diuji bersamaan dengan variabel *peer support* melalui uji regresi linear berganda, maka kontribusi yang diberikan variabel *peer support* menjadi kecil dan tidak signifikan. Jika dilakukan regresi linear sederhana atau terpisah, baik variabel *academic self-efficacy* dan *peer support* dapat menunjukkan hasil yang signifikan meskipun nilai signifikansi dari *peer support* tetap cenderung kecil.

## DISKUSI

### *Diskusi hasil penelitian*

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama berkontribusi terhadap *academic burnout*, sehingga memenuhi hipotesis penelitian, maka hipotesis nol ditolak. Hasil tersebut didukung dari penelitian Andi et al. (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* berpengaruh secara simultan terhadap *burnout* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diketahui bahwa memang kedua variabel secara bersama-sama dapat berperan negatif signifikan pada variabel *academic burnout*, namun terdapat perbedaan pada besarnya kontribusi yang diberikan setiap variabel. Variabel *academic self-efficacy* memberikan kontribusi yang besar dan signifikan, sedangkan variabel *peer support* memberikan kontribusi yang kecil dan tidak signifikan.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada variabel *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* menunjukkan hasil negatif signifikan. Diketahui bahwa *academic self-efficacy* berkontribusi cukup besar terhadap variabel *academic burnout*, maka hipotesis nol ditolak. Hasil tersebut didukung dengan hasil penelitian Rahmati (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout*. Individu yang tidak memiliki *self-efficacy* akan mudah mengalami *academic burnout*, hal ini dikarenakan *self-efficacy* memengaruhi pilihan tujuan, reaksi emosional, usaha, penyesuaian, dan resistensi individu.

Pada hasil uji regresi linear sederhana dari variabel *peer support* dengan *academic burnout* menunjukkan hasil negatif signifikan, namun kontribusi yang diberikan *peer support* kepada variabel *academic burnout* cenderung kecil. Walaupun begitu, berdasarkan hasil regresi linear sederhana *peer support*, hipotesis nol tetap ditolak. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fun et al. (2021) yang menyatakan bahwa pengaruh dukungan sosial hanya berperan signifikan sebesar 18% terhadap *academic burnout*, sehingga masih adanya faktor-faktor lain yang memengaruhi *academic burnout* mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji regresi, diketahui bahwa terdapat kontribusi yang tidak unik di antara variabel *academic self-efficacy* dan *peer support*. Teori diantara kedua variabel memiliki beberapa kemiripan, sehingga dapat memungkinkan kedua variabel mengukur hal yang sama. Terdapat faktor-faktor lain yang memengaruhi *academic burnout*, namun tidak terukur dari variabel *academic self-efficacy* dan *peer support*. Berdasarkan teori variabel *academic self-efficacy* yaitu pada dimensi *other-oriented problem solving* dan *interpersonal*

*climate* yang melibatkan adanya peran orang lain atau hubungan interpersonal dalam membentuk *academic self-efficacy* individu dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, kedua dimensi dari variabel *academic self-efficacy* memiliki keterkaitan dan menjadi tumpang tindih dengan teori dari variabel *peer support*. Dapat disimpulkan bahwa variabel *peer support* yang diukur sudah mencakup ke dalam variabel *academic self-efficacy*.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi mahasiswa penulis skripsi 3.5 tahun memiliki tingkat *academic burnout* yang cenderung sedang ke rendah. Pada variabel prediktor, tingkat *academic self-efficacy* dan *peer support* cenderung tinggi. Semakin tinggi tingkat *academic self-efficacy* dan *peer support*, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *academic self-efficacy* dan *peer support*, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* mahasiswa.

### SARAN

Berdasarkan hasil diskusi dan metode penelitian, saran untuk penelitian selanjutnya adalah bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian terkait dengan mahasiswa yang berencana lulus dalam waktu 3.5 tahun, dapat menghubungkannya dengan variabel psikologi positif seperti *resilience*, *self-control*, *academic engagement*, *self-concept*. Tujuannya untuk lebih menekankan pada prestasi mahasiswa yang berupaya menyelesaikan studi dalam rentang waktu tersebut.

Selain itu, bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai *academic burnout* sebaiknya mempertimbangkan melakukan penelitian *mixed-method*. Metode *mixed-method* dapat menggunakan metode

kuantitatif untuk mengukur tinggi dan rendahnya kondisi *academic burnout* pada mahasiswa, sementara metode kualitatif digunakan untuk memahami penyebab dan dampak dari kondisi *academic burnout* mahasiswa skripsi. Hal ini didasari dengan hambatan dan tuntutan akademik mahasiswa yang beragam, sehingga rentang waktu mahasiswa mengalami *academic burnout* bisa berbeda-beda. Maka, informasi yang akan didapatkan akan lebih mendalam dan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif.

Pada penelitian selanjutnya dapat mengaitkan variabel *academic burnout* dengan variabel independen yang lain terutama dari faktor internal atau psikologis individu. Berdasarkan hasil penelitian, faktor terbesar yang membuat individu dapat menyelesaikan skripsi berasal dari diri sendiri, mengingat sebagian besar pengerjaannya dilakukan secara mandiri. Sedangkan, faktor eksternal tidak berperan secara langsung, maka tidak memberikan dampak signifikan bagi individu. Tujuan melakukan mengaitkan variabel *academic burnout* dengan variabel lain adalah untuk memperluas pengetahuan terkait faktor yang berpengaruh pada *academic burnout* mahasiswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Canadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Fuente, G. C. L., Ramirez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing* (7th ed.)

- Andi, Y., Sunaryo, H., & Anwarudin, 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. *Jurnal Riset Manajemen*, 17–30.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan Antara school engagement, academic self-efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. NJ: Pearson
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>
- Assholekhah, A. F., Fitriani, A., Sarwono, Fatoni, S. A., & Suryandari, M. (2023). Problem solving mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 1(1), 345–352. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i1.1132>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586–598. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.586>
- Bernetta. (2021, 21 Juni). *Burn out musuh terbesar mahasiswa yang mesti dihindari*. kuliahdimana.id. [https://kuliahdimana.id/index.php/berita/r](https://kuliahdimana.id/index.php/berita/read/604/Burn-Out-Musuh-Terbesar-Mahasiswa-yang-Mesti-Dihindari)
- ead/604/Burn-Out-Musuh-Terbesar-Mahasiswa-yang-Mesti-Dihindari
- Cahyasari, E. A., Susilo, D., & Tedjawidjaja, D. (2022). Hubungan Antara religiositas dengan hardiness pada Mahasiswa Katolik Tingkat Akhir di surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 31–45. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i1.3769>
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2009). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (7th ed.). New York: Mc Graw Hill Education.
- Coopersmith, S. (1967). *Antecedents Of Self Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (5th ed.). Pearson.
- Crocker, L. & Algina, J. (2008). *Introduction to Classical & Modern Test Theory*. United States of America: Cengage Learning.
- Darmayanti, K. K., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. (2021). Confirmatory factor analysis of the academic self-efficacy scale: An Indonesian version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Duran, A., Extremera, N., Rey, L., Berrocal, P. F., Montalban, F. M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 158-164.
- Ender, S. C., & Newton, F. B. (2000). *Students helping student: a guide for peer educators on college campuses*. California: Jossey-Bass, Inc.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Kopasta*, 3(1), 40-52.

- <https://journal.unrika.ac.id/index.php/kop-astajournal/article/download/265/250>
- Eriyana. (2021) *Profil burnout pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah tasikmalaya*. Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. (2021). *Buku saku mahasiswa peraturan akademik dan kurikulum 2021*.
- Fauziah, N. (2014). Empati, persahabatan, dan kecerdasan adversitas pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 78–92. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.78-92>
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.136>
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using spss* (3rd ed.). SAGE.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa psikologi di universitas “x” bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 25* (Vol. 105). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution*. London: The Flamer Press.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal RAP*, 9(1), 37–45. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.1037>
- Handayani, T. (2015). Relevansi lulusan perguruan tinggi di indonesia dengan kebutuhan tenaga kerja di era global. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 10(1), 53–64. <https://doi.org/10.14203/jki.v10i1.57>
- Hidayat, V. (2019). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141–151. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1491>
- Husna, N., Arif, L. S., & Wahid, M. (2022). Hubungan antara self-efficacy terhadap prestasi akademik pada mahasiswa kedokteran gigi. *Cakradonya Dent J*, 14(2), 112–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/cdj.v14i2.29954>
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303.
- JJ. Siang. (2009). *Cara cepat menyusun skripsi*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Kemendikbud. (2020). Permendikbud nomor 3 tahun 2020 tentang standar nasional pendidikan tinggi. Jakarta: Kemendikbud <https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/Salinan%20PERMENDIKBUD%203%20TAHU%202020%20FIX%20GAB.pdf>
- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4). <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6474/5027>
- Kim, Boram, Lee, J., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student burnout: A meta analytic approach. 34(6), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kim, K. T. (2020). A structural relationship among growth mindset, academic grit, and academic burnout as perceived by korean high school students. *Universal Journal of Educational Research*, 8(9), 4009–4018. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080926>

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. ISHK.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016a). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C. and Leiter, M.P. (2016b) Burnout. In: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, Academic Press, Cambridge, 351-357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Meier, S. F., Schmeck, R.R. (1985). The burned-out college student: a descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 26(1), 63–69.
- Miller, L. A., & Lovler, R. L. (2020). *Foundations of Psychological Testing: A Practical Approach* (6th ed.). SAGE.
- Nunnally, J.C., & Bernstein, I.H. (1994) The Assessment of reliability. *psychometric theory*, 3, 248-292.
- Rahmati, Z. (2015) The study of academic burnout in student with high and low level of self-efficacy. *Social and Behavioral Sciences*, 49-55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Ramist, L. (1981). College student attrition and retention. *Findings (ETS)* 6, 1–4.
- Redityani, N. L., & Susilawati, L. K. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86-94. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: Tinjauan teori albert bandura. *Buletin Psikologi*, 20, 18–25. <https://doi.org/https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11945/8799>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (17th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence* (18th ed.). McGraw Hill Education.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of self-concepts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 222-228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Satici, S. A., & Can, G. (2016). Investigating academic self-efficacy of university students in terms of socio-demographic variables. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1874–1880. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040817>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in University Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., & Hu, Q. (2009). The factorial validity of the maslach burnout inventory-student survey in china. *Psychological Report*, 394-408.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207–231. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabet
- Srantih, T. (2014). Pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal*

- Ilmiah Psikologi*, 1(1), 58–68.  
<https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.467>
- Pines, A.M., & Aronson, E. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: Free Press.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). Are you sure you know what's being reported? critique and recommendation. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489-497.  
<https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*. Universitas Wangsa Manggala. Yogyakarta.
- Prawiro, F., & Purbaningrum, D. (2021). Dinamika peer group Pada Mahasiswa fakultas Psikologi Unika Atma Jaya: Penelitian cross-sectional dengan metode sosiometri. *MANASA*, 10(1), 19–30.  
<https://doi.org/10.25170/manasa.v10i1.2402>
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 1-11.  
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/12599/12145>
- Utami, I. B., Hardjono., & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran uns yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(5), 154–165.  
<https://doi.org/https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/69/63>
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–5.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.  
<https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Wasito, A. A. (2020). Pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan's technical–vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>