

Peran Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tahun Pertama

Lifanda Zulko Salsabila

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok yang rentan mengalami *academic burnout* akibat proses transisi dari pendidikan menengah menuju perguruan tinggi yang disertai dengan peningkatan tuntutan akademik maupun penyesuaian terhadap lingkungan baru. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, performa akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi negeri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 97 mahasiswa tahun pertama. Instrumen penelitian meliputi *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS), *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL), dan *General Self-Efficacy Scale* (GSES). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial ($\beta = -0,578$; $p < 0,001$) dan efikasi diri ($\beta = -0,513$; $p < 0,001$) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Oleh karena itu, dukungan sosial dan efikasi diri merupakan faktor protektif yang berperan penting dalam mengurangi risiko *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama.

Kata kunci: academic burnout, dukungan sosial, efikasi diri, mahasiswa tahun pertama.

Abstract

First-year university students are particularly vulnerable to experiencing academic burnout due to the transition from secondary education to higher education, accompanied by increased academic demands and adaptation to a new learning environment. This condition may negatively affect students' learning motivation, academic performance, and psychological well-being. This study aimed to examine the role of social support and self-efficacy in predicting academic burnout among first-year students at public universities. A quantitative survey design was employed involving 97 first-year students. Academic burnout was measured using the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), social support using the Interpersonal Support Evaluation List (ISEL), and self-efficacy using the General Self-Efficacy Scale (GSES). Data were analyzed using multiple linear regression. The results revealed that social support ($\beta = -0.578$; $p < 0.001$) and self-efficacy ($\beta = -0.513$; $p < 0.001$) had significant negative effects on academic burnout. These findings indicate that higher levels of social support and self-efficacy are associated with lower levels of academic burnout. Therefore, both variables serve as important protective factors in mitigating academic burnout among first-year university students.

Keywords: academic burnout, social support, self-efficacy, first-year students.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, kompleks, dan kompetitif dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Pada masa transisi tersebut, mahasiswa tahun pertama menghadapi berbagai perubahan, seperti meningkatnya beban akademik, penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru, perubahan metode pembelajaran, serta tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Apabila proses adaptasi tersebut tidak berjalan secara optimal, mahasiswa berpotensi mengalami berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah *academic burnout*.

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan psikologis yang muncul akibat paparan tuntutan akademik secara terus-menerus. Menurut Schaufeli dkk., *academic burnout* ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Mahasiswa yang mengalami kondisi tersebut cenderung merasakan kelelahan emosional, kehilangan minat terhadap aktivitas akademik, mengurangi keterlibatan dalam proses pembelajaran, serta memiliki penilaian negatif terhadap kemampuan akademiknya sendiri. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami *academic burnout* dibandingkan mahasiswa pada tingkat yang lebih tinggi. Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh proses penyesuaian terhadap sistem pembelajaran perguruan tinggi, perubahan lingkungan sosial, serta meningkatnya tuntutan akademik. Selain itu, tekanan akademik yang berlangsung secara berkepanjangan dapat berkembang menjadi stres akademik yang akhirnya memicu munculnya *academic burnout* apabila individu tidak memiliki sumber daya psikologis yang memadai.

Salah satu faktor eksternal yang diperkirakan mampu mengurangi risiko *academic burnout* adalah dukungan sosial. Berdasarkan *Buffering Hypothesis* yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills, dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres dengan menyediakan bantuan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik sehingga mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Selain dukungan sosial, efikasi diri juga menjadi faktor internal yang memiliki peran penting dalam menghadapi tuntutan akademik. Menurut Bandura, efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih optimis, memiliki motivasi belajar yang lebih baik, mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan, serta tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami stres dan kelelahan akademik.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dukungan sosial maupun efikasi diri berhubungan dengan *academic burnout*. Dukungan sosial diketahui mampu menurunkan tingkat burnout melalui peningkatan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik, sedangkan efikasi diri berperan dalam meningkatkan keyakinan individu untuk menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara efektif. Namun demikian, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan variasi mengenai besarnya kontribusi masing-masing variabel terhadap *academic burnout*, khususnya pada konteks mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi negeri. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji kedua variabel tersebut secara simultan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan *academic burnout*.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi negeri. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai faktor-faktor protektif terhadap *academic burnout*, serta menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan, layanan konseling, maupun intervensi psikologis bagi mahasiswa baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk menguji peran dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengujian hipotesis melalui analisis statistik terhadap hubungan antar variabel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen psikologis yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia.

Partisipan pada penelitian ini berjumlah **97 mahasiswa tahun pertama** yang sedang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi negeri di Jawa Timur. Proses pengumpulan data dilakukan dari bulan November 2025 sampai dengan bulan Februari 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan **non-probability sampling** dengan metode **consecutive sampling**, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan **Google Forms**. Tautan kuesioner disebarkan melalui berbagai media sosial, antara lain WhatsApp, Line, Telegram, Instagram, X (Twitter), dan TikTok. Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan diminta membaca dan menyetujui *informed consent*. Selanjutnya, responden mengisi data demografis dan ketiga instrumen penelitian secara berurutan. Penelitian diawali dengan melakukan dianalisis menggunakan **IBM SPSS Statistics versi 25**. Analisis diawali dengan pemeriksaan kualitas data dan statistik deskriptif, kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *academic burnout*. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini dilakukan dengan mengukur tiga variabel, yaitu variabel bebas (x) *academic burnout* diukur menggunakan **Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)**, variabel terikat (y), dukungan sosial yang diukur menggunakan **Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)**, dan skala efikasi diri yang diukur menggunakan **General Self-Efficacy Scale (GSES)**.

Validity and Reliability

Seluruh instrumen yang digunakan merupakan instrumen terstandar yang telah melalui proses adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia.

Validitas isi diperoleh melalui *professional judgement*, sedangkan validitas konstruk mengacu pada hasil penelitian adaptasi sebelumnya. Instrumen MBI-SS, ISEL, dan GSES dilaporkan memenuhi kriteria validitas berdasarkan penelitian terdahulu.

Reliabilitas instrumen juga telah dibuktikan melalui penelitian sebelumnya dengan koefisien Cronbach's Alpha yang menunjukkan konsistensi internal yang baik, yaitu **0,913** untuk MBI-SS, **0,881** untuk ISEL, dan **0,877** untuk GSES. Nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan **97 mahasiswa tahun pertama** di perguruan tinggi negeri di Jawa Timur. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (**71,1%**) dan sisanya laki-laki (**28,9%**). Sebagian besar

responden berusia **18 tahun (43,9%)** dan **19 tahun (41,8%)**, sedangkan mayoritas sedang menempuh **semester 2 (89,8%)**. Karakteristik ini menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh mahasiswa yang masih berada pada fase awal proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi.

Table 1 Characteristics of Participants

Karakteristik		n	%
Gender	Female	69	71.1
	Male	28	28.9
Age	17	3	3.1
	18	43	43.9
	19	41	41.8
	20	8	8.2
	21	3	3.1
Semester	1	10	10.2
	2	88	89.8

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata dukungan sosial adalah **97,32** (SD = 24,54), efikasi diri **25,89** (SD = 6,45), dan *academic burnout* **39,60** (SD = 8,98). Tidak terdapat data yang hilang pada seluruh variabel penelitian.

Sebelum dilakukan analisis regresi, dilakukan pengujian terhadap asumsi klasik. Hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal ($p = 0,185$). Uji heteroskedastisitas menggunakan uji Park menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial ($p = 0,199$) dan efikasi diri ($p = 0,949$) tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan hubungan linear antara dukungan sosial dan *academic burnout* (p deviasi = 0,243), serta antara efikasi diri dan *academic burnout* (p deviasi = 0,299). Hasil uji multikolinearitas juga menunjukkan bahwa seluruh variabel memenuhi asumsi, dengan nilai **Tolerance = 0,986** dan **VIF = 1,014**. Dengan demikian, seluruh prasyarat analisis regresi telah terpenuhi.

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* ($r = -0,576$; $p < 0,001$). Efikasi diri juga berkorelasi negatif secara signifikan dengan *academic burnout* ($r = -0,274$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial maupun efikasi diri berkaitan dengan penurunan tingkat *academic burnout*.

Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa model penelitian signifikan secara statistik ($F = 94,307$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,667$) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri secara simultan mampu menjelaskan **66,7%** variasi *academic burnout*, sedangkan **33,3%** sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($\beta = -0,578$; $t = -9,646$; $p < 0,001$). Efikasi diri juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($\beta = -0,513$; $t = -8,562$; $p < 0,001$). Dengan demikian, ketiga hipotesis penelitian diterima, yaitu dukungan sosial dan efikasi diri, baik secara parsial maupun simultan, berperan dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun memiliki kemampuan prediksi yang baik. Dukungan sosial dan efikasi diri terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama, dengan kontribusi penjelasan sebesar 66,7% terhadap variasi tingkat *academic burnout*.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial dan efikasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Selain itu, kedua variabel secara simultan mampu menjelaskan 66,7% variasi *academic burnout*, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri merupakan faktor penting dalam menjelaskan munculnya kelelahan akademik pada mahasiswa tahun pertama. Meskipun demikian, masih terdapat 33,3% variasi *academic burnout* yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti beban akademik, strategi koping, lingkungan belajar, kondisi psikologis, dan faktor keluarga.

Temuan mengenai pengaruh dukungan sosial mendukung teori *stress-buffering* yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills. Teori tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres melalui pemberian bantuan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan instrumental. Pada mahasiswa tahun pertama, proses transisi menuju kehidupan perkuliahan sering kali disertai peningkatan tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, serta penyesuaian terhadap sistem pembelajaran yang baru. Dalam kondisi tersebut, keberadaan dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus berperan sebagai sumber daya psikososial yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan *academic burnout*. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional maupun instrumental dari lingkungan sekitarnya memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan strategi koping yang efektif sehingga mampu mengurangi dampak tekanan akademik. Dukungan sosial tidak hanya memberikan rasa aman dan diterima, tetapi juga meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan motivasi serta keterlibatan selama menjalani proses pembelajaran.

Selain dukungan sosial, penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Berdasarkan koefisien regresi, efikasi diri memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam memprediksi *academic burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya sendiri merupakan faktor internal yang sangat penting dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama tahun pertama perkuliahan.

Temuan tersebut konsisten dengan teori kognitif sosial Bandura yang menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi hambatan, serta mempertahankan usaha ketika mengalami kesulitan. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memandang tugas akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan stres berlebihan. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar yang merupakan karakteristik utama *academic burnout*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam menurunkan *academic burnout*. Dukungan sosial berperan sebagai sumber daya eksternal yang menyediakan bantuan emosional dan sosial ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sedangkan efikasi diri berfungsi sebagai sumber daya internal yang mendorong mahasiswa untuk tetap percaya pada kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. Kombinasi kedua faktor tersebut membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi, mempertahankan motivasi

belajar, serta mengurangi risiko munculnya kelelahan akademik selama masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi perguruan tinggi. Upaya pencegahan *academic burnout* tidak hanya perlu difokuskan pada pengurangan beban akademik, tetapi juga pada penguatan faktor protektif mahasiswa. Perguruan tinggi dapat mengembangkan program orientasi, *peer mentoring*, layanan konseling, maupun pelatihan pengembangan efikasi diri untuk membantu mahasiswa baru menghadapi proses adaptasi akademik. Selain itu, dosen dan pihak kampus perlu menciptakan lingkungan belajar yang suportif agar mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang memadai selama menjalani tahun pertama perkuliahan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengukuran efikasi diri menggunakan *General Self-Efficacy Scale* karena karakteristik responden sebagai mahasiswa tahun pertama belum memungkinkan pengukuran efikasi diri akademik secara lebih spesifik. Kedua, data diperoleh melalui metode *self-report* sehingga masih terdapat kemungkinan munculnya bias respons dari partisipan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen *academic self-efficacy*, memperluas karakteristik responden, serta mempertimbangkan variabel lain seperti strategi koping, resiliensi, beban akademik, dan kesehatan mental untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri berperan secara negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi negeri di Jawa Timur. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Di antara kedua variabel tersebut, efikasi diri memberikan kontribusi yang lebih besar dalam menurunkan *academic burnout*, sehingga menjadi faktor internal yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik pada masa transisi ke perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya pengembangan sumber daya psikologis dan sosial sebagai upaya pencegahan *academic burnout*. Oleh karena itu, perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program yang dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa, seperti pelatihan keterampilan belajar, pendampingan akademik, dan layanan konseling, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung melalui penguatan dukungan dari dosen, teman sebaya, dan keluarga.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain belum memasukkan karakteristik demografis yang lebih beragam, seperti program studi dan asal perguruan tinggi, yang berpotensi memengaruhi tingkat *academic burnout*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih heterogen, menggunakan instrumen yang lebih spesifik sesuai konteks akademik, serta mempertimbangkan variabel lain, seperti strategi koping, resiliensi, beban akademik, dan kesehatan mental, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa tahun pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, P., & Pamungkas, H. (2024). Pengaruh lingkungan belajar dan dukungan sosial terhadap academic burnout siswa SMA Al-Islam Krian. *Jurnal Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 15(2), 133–143.
- Andi, Y., Sunaryo, H., & Anwarudin, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial, self-esteem dan self-efficacy terhadap burnout mahasiswa (Studi kasus pada mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang). *e-Jurnal Riset Manajemen*, 9(13).
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Humanitas Fakultas Psikologi Universitas YARSI*, 1(2).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung. *MEDIAPSI*, 7(1).
- Hasbillah, M., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Masitoh, Z., Putri, T., & Fahdi, F. (2022). Hubungan self-efficacy dengan academic burnout saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3243–3257. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7469>
- 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>
- Nasuha, N., Suarja, S., & Pribadi, I. (2023). Hubungan antara self-efficacy terhadap academic burnout university. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1). <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5111>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen General Self-Efficacy Scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>
- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian diri mahasiswa baru IAIN Surakarta dalam menempuh pembelajaran online di tahun pertama perkuliahan selama pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1).
- Pravesti, C., & Wulandari, C. (2025). Pengaruh academic self-efficacy dan dukungan sosial terhadap academic burnout. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 55–62. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i1.18712>
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Putri, N., & Yasmin, M. (2023). Hubungan antara student engagement dengan academic burnout pada mahasiswa Universitas Negeri Padang pasca pandemi. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(3), 131–144.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. Dalam J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.

Schwarzer, R., Bäßler, J., Kwiatek, P., Schröder, K., & Zhang, J. X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the General Self-Efficacy Scale. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 69–88.

Trimulatsih, P., & Appulembang, Y. (2022). Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1).

Utami, O., Arrido, H., Pittor, R., et al. (2024). Hubungan antara dukungan sosial dengan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis*, 2(8), 847–858.