

THE INFLUENCE OF WORK STUDY CONFLICT, SELF-EFFICACY, AND SOCIAL SUPPORT ON ACADEMIC BURNOUT AMONG WORKING STUDENTS

Muhammad Rayhan Pratama¹⁾, Imam Yuwono²⁾

¹⁾ Universitas Dian Nusantara, Jakarta

²⁾ Universitas Dian Nusantara, Jakarta

*e-mail: ¹⁾111211230@mahasiswa.undira.ac.id, ²⁾imam.yuwono@undira.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of Work–Study Conflict, self-efficacy, and social support on academic burnout among working students of Universitas Dian Nusantara, cohort 2021. The research employed a quantitative approach with a causal associative research design. The sample consisted of 99 respondents selected using a simple random sampling technique. Data were collected through questionnaires, and multiple linear regression analysis was used as the analytical method. Hypothesis testing was conducted simultaneously using the F-test and partially using the t-test.

The results indicate that, partially, Work–Study Conflict has a positive and significant effect on academic burnout, self-efficacy has a negative and significant effect on academic burnout, and social support has a negative and significant effect on academic burnout. Simultaneously, the three independent variables significantly affect academic burnout. These findings confirm that work–study role conflict increases the risk of academic burnout, while self-efficacy and social support function as protective factors that reduce burnout levels.

Keywords: Work–Study Conflict, Self-Efficacy, Social Support, Academic Burnout, Working Students.

1. Latar Belakang

Fenomena mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Perubahan kondisi sosial ekonomi, kebutuhan finansial, serta tuntutan untuk memperoleh pengalaman kerja sejak dini mendorong banyak mahasiswa memilih untuk bekerja selama masa studi. Di beberapa perguruan tinggi, keberadaan mahasiswa pekerja bahkan menjadi bagian penting dari dinamika pendidikan tinggi modern. Data internal Universitas Dian Nusantara menunjukkan bahwa dari 672 mahasiswa aktif angkatan 2021, sekitar 385 mahasiswa (57%) tercatat menjalani kuliah sambil bekerja. Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa harus mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan tuntutan pekerjaan secara simultan.

Meskipun bekerja selama masa studi dapat memberikan manfaat seperti peningkatan kemandirian finansial, pengembangan keterampilan profesional, dan pengalaman kerja, kondisi tersebut juga menimbulkan tantangan psikologis dan akademik yang signifikan. Mahasiswa yang bekerja sering menghadapi keterbatasan waktu untuk belajar, kesulitan mengatur jadwal antara kuliah dan pekerjaan, serta tekanan yang berasal dari tuntutan dua peran yang berbeda. Ketika tuntutan pekerjaan mengganggu tanggung jawab akademik, kondisi ini dikenal sebagai *work–study conflict*. Menurut Markel dan Frone (1998), konflik peran terjadi ketika tuntutan dari dua peran yang dijalankan secara bersamaan tidak dapat dipenuhi secara optimal karena keterbatasan sumber daya individu seperti waktu, energi, dan

perhatian. Konflik ini berpotensi meningkatkan stres akademik dan menurunkan kualitas keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Dalam konteks pendidikan tinggi, konflik antara pekerjaan dan studi dapat berdampak pada munculnya *academic burnout*. Maslach dan Jackson (1981) mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang muncul akibat tekanan yang berlangsung secara terus-menerus. Dalam konteks akademik, Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa *academic burnout* ditandai oleh kelelahan emosional akibat tuntutan studi, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta menurunnya rasa kompetensi diri sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan kinerja akademik yang pada akhirnya dapat memengaruhi keberhasilan studi mereka.

Selain faktor eksternal berupa konflik peran antara pekerjaan dan studi, faktor psikologis internal juga berperan penting dalam menentukan kerentanan mahasiswa terhadap *burnout*. Salah satu faktor tersebut adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, serta mengatasi tekanan akademik dan pekerjaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan *burnout* akademik, yang berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialaminya (Salanova, Schaufeli, & Martinez, 2010).

Selain efikasi diri, dukungan sosial juga menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, maupun informasional yang diberikan oleh individu atau kelompok di lingkungan sosial seseorang (Sarafino & Smith, 2014). Dalam konteks pendidikan tinggi, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan ketahanan psikologis. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif stres akademik serta menurunkan risiko *academic burnout* (Wilks, 2008).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara konflik peran, efikasi diri, dukungan sosial, dan *burnout* akademik, sebagian besar studi masih meneliti variabel-variabel tersebut secara terpisah. Penelitian yang menguji secara simultan pengaruh *work-study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Program Studi Manajemen Universitas Dian Nusantara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan literatur mengenai kesejahteraan akademik mahasiswa serta menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang kebijakan dan program dukungan bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar.

2. Tinjauan Literatur

2.1. Work Study Conflict

Fenomena mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja sering menimbulkan konflik antara tuntutan akademik dan pekerjaan yang dikenal sebagai *work–study conflict*. Markel dan Frone (1998) menjelaskan bahwa konflik peran terjadi ketika tuntutan dari dua peran yang berbeda tidak dapat dipenuhi secara bersamaan karena keterbatasan sumber daya individu seperti waktu, energi, dan perhatian. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, konflik ini muncul ketika jadwal kerja berbenturan dengan kegiatan perkuliahan, tugas akademik, maupun aktivitas belajar lainnya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *work–study conflict* berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mahasiswa. Ketika mahasiswa tidak mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan studi, mereka cenderung mengalami stres, kelelahan, serta penurunan keterlibatan dalam aktivitas akademik. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, serta penurunan efektivitas belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Kastaman dan Coralia (2022) menemukan bahwa *work–study conflict* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Artinya, semakin tinggi tingkat konflik antara pekerjaan dan studi yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula risiko mereka mengalami kelelahan akademik.

2.2. Self Efficacy

Selain faktor eksternal berupa konflik peran, faktor psikologis internal juga memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi akademik mahasiswa. Salah satu faktor yang sering dikaji dalam penelitian psikologi pendidikan adalah *self-efficacy* atau efikasi diri. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, efikasi diri mencerminkan sejauh mana mahasiswa percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik, mengatasi kesulitan belajar, serta mencapai prestasi yang diharapkan.

Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih kuat, kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, serta strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan, kelelahan mental, serta kesulitan dalam mengatasi tantangan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rumapea dan Rahayu (2022) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout*. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nasuha et al. (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan pekerjaan.

2.3. Social Support

Selain faktor individual, dukungan dari lingkungan sosial juga memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial merujuk pada bantuan emosional, informasional, maupun instrumental yang diberikan oleh individu atau kelompok dalam lingkungan sosial seseorang (Sarafino & Smith, 2014). Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun rekan kerja.

Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber coping yang dapat membantu individu menghadapi tekanan dan stres yang dialami. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung merasa lebih dihargai, lebih percaya diri, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan perasaan terisolasi dan memperburuk kondisi stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Faslah et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan *burnout* akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami. Temuan ini juga diperkuat oleh Andini et al. (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif stres akademik.

2.4. Academic Burnout

Konsep *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Maslach dan Jackson (1981) untuk menggambarkan kondisi kelelahan emosional yang muncul akibat tekanan pekerjaan yang berkepanjangan. Dalam konteks pendidikan, Schaufeli et al. (2002) mengadaptasi konsep tersebut menjadi *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi. *Burnout* akademik umumnya ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis terhadap kegiatan akademik (*cynicism*), serta penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*).

Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik cenderung kehilangan motivasi belajar, mengalami kesulitan berkonsentrasi, serta merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan.

2.5. Hubungan Antar Variabel

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *work–study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout* akademik. *Work–study conflict* berperan sebagai faktor risiko yang meningkatkan tekanan akademik dan memperbesar kemungkinan terjadinya *burnout*. Sebaliknya, efikasi diri dan dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

Mahasiswa yang mengalami konflik peran antara pekerjaan dan studi berpotensi mengalami kelelahan akademik yang lebih tinggi. Namun, keberadaan efikasi diri yang kuat serta dukungan sosial yang memadai dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut dan menurunkan risiko *burnout*. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji ketiga variabel tersebut secara simultan guna memahami dinamika *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis pengaruh *work–study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Dian Nusantara.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif kausal untuk menganalisis pengaruh *work–study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menguji hubungan antar variabel secara objektif melalui analisis statistik serta mengukur besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Dian Nusantara, khususnya pada mahasiswa Program Studi Manajemen angkatan 2021 yang menjalani kuliah sambil bekerja. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa aktif yang memiliki pekerjaan selama masa studi. Sampel penelitian berjumlah 99 responden yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden penelitian. Teknik ini dipilih untuk meningkatkan representativitas sampel terhadap populasi penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi *work–study conflict* (X1), efikasi diri (X2), dan dukungan sosial (X3), sedangkan variabel dependen adalah *academic burnout* (Y). Instrumen penelitian menggunakan skala Likert lima poin yang terdiri dari pilihan jawaban sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat persepsi responden terhadap setiap pernyataan yang berkaitan dengan variabel penelitian.

Variabel *work–study conflict* diukur melalui dua dimensi utama, yaitu *time-based conflict* dan *strain-based conflict*. Dimensi *time-based conflict* menggambarkan konflik yang muncul akibat keterbatasan waktu dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja, sedangkan *strain-based conflict* berkaitan dengan tekanan psikologis atau kelelahan yang timbul akibat tuntutan pekerjaan yang memengaruhi aktivitas akademik. Variabel efikasi diri diukur berdasarkan tiga dimensi yang dikemukakan oleh Bandura, yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), kekuatan keyakinan (*strength*), dan generalisasi kemampuan (*generality*). Sementara itu, variabel dukungan sosial diukur melalui lima dimensi utama, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan jaringan sosial. Variabel *academic burnout* diukur berdasarkan tiga dimensi yang dikemukakan oleh Maslach, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), dan penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*).

Sebelum dilakukan analisis data, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap indikator mampu mengukur variabel penelitian secara akurat dan konsisten. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji parsial (*t-test*) untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara individual terhadap *academic burnout*, serta uji simultan (*F-test*) untuk menguji pengaruh ketiga variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen.

Melalui pendekatan metodologis ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara *work–study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

4. Hasil dan Diskusi

4.1. Descriptive Statistics

Penelitian ini melibatkan 99 responden yang merupakan mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Dian Nusantara angkatan 2021 yang menjalani kuliah sambil bekerja. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki beragam jenis pekerjaan, seperti pekerjaan di sektor jasa, administrasi, ritel, serta pekerjaan paruh waktu lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa harus menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai pelajar dan pekerja.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat *work–study conflict* yang relatif tinggi. Hal ini tercermin dari kesulitan responden dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan kegiatan akademik. Selain itu, sebagian responden juga menunjukkan gejala *academic burnout*, terutama dalam bentuk kelelahan emosional dan kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Namun demikian, tingkat efikasi diri dan dukungan sosial responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri serta memperoleh dukungan dari lingkungan sosial.

4.2. Regression Analysis

Untuk mengetahui pengaruh *work–study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*, penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda.

Tabel 1

Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Variabel	Koefisien (β)	t-value	Sig
Konstanta	6.214	–	–
Work–Study Conflict	0.421	4.327	0.000
Self-Efficacy	-0.356	-3.214	0.002
Social Support	-0.298	-2.876	0.005

Sumber: Data diolah peneliti (2025)

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh persamaan sebagai berikut:

$$Y = 6.214 + 0.421X_1 - 0.356X_2 - 0.298X_3$$

Hasil ini menunjukkan bahwa:

- *Work–study conflict* memiliki pengaruh **positif** terhadap *academic burnout*.
- Efikasi diri memiliki pengaruh **negatif** terhadap *academic burnout*.
- Dukungan sosial memiliki pengaruh **negatif** terhadap *academic burnout*.

Dengan demikian, semakin tinggi konflik antara pekerjaan dan studi yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami.

4.3. Hypothesis Testing

Pengujian hipotesis secara parsial menggunakan uji t menunjukkan bahwa:

1) *Work–study conflict* terhadap *academic burnout*

Nilai t sebesar **4.327** dengan signifikansi **0.000 < 0.05** menunjukkan bahwa *work–study conflict* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian, **hipotesis pertama diterima**.

2) *Self-efficacy* terhadap *academic burnout*

Nilai t sebesar **-3.214** dengan signifikansi **0.002 < 0.05** menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. **Hipotesis kedua diterima**.

3) *Social support* terhadap *academic burnout*

Nilai t sebesar **-2.876** dengan signifikansi **0.005 < 0.05** menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. **Hipotesis ketiga diterima**.

Tabel 2
Hasil Uji Simultan (Uji F)

Model	F-value	Sig
Regression	28.765	0.000

Hasil uji F menunjukkan nilai **Fhitung = 28.765** dengan **signifikansi 0.000 < 0.05**, sehingga dapat disimpulkan bahwa *work–study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*.

4.4. Coefficient of Determination

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai: $R^2=0.482$

Hal ini menunjukkan bahwa **48.2%** variasi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh *work–study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial, sedangkan **51.8%** dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti beban kerja akademik, manajemen waktu, resiliensi, maupun faktor psikologis lainnya.

4.5 Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work–study conflict* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Hasil uji parsial menunjukkan nilai t sebesar **4.327** dengan tingkat signifikansi **0.000 (<0.05)**, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik antara tuntutan pekerjaan dan kegiatan akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout* yang mereka rasakan. Konflik antara tuntutan pekerjaan dan studi menyebabkan mahasiswa mengalami keterbatasan waktu untuk belajar, kelelahan fisik, serta tekanan psikologis yang dapat mengurangi keterlibatan dalam aktivitas akademik. Kondisi ini membuat mahasiswa kesulitan mempertahankan fokus belajar serta menurunkan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik.

Temuan ini mendukung teori konflik peran yang dikemukakan oleh Markel dan Frone (1998), yang menjelaskan bahwa konflik antara tuntutan pekerjaan dan pendidikan dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada penurunan kinerja akademik. Ketika mahasiswa harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara dua peran yang sama-sama menuntut, ketidakseimbangan tersebut dapat meningkatkan tingkat stres dan kelelahan. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Kastaman dan Coralina (2022) yang menunjukkan bahwa *work-study conflict* berpengaruh positif terhadap *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami konflik antara pekerjaan dan studi cenderung mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi belajar, serta kesulitan dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Di sisi lain, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar **-3.214** dengan tingkat signifikansi **0.002 (<0.05)**, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah. Efikasi diri mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan serta menyelesaikan tugas yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mampu mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih efektif, sehingga dapat mengurangi risiko mengalami *burnout* akademik.

Temuan ini sejalan dengan teori *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi tantangan. Penelitian Salanova et al. (2010) juga menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam mengurangi *burnout* pada mahasiswa melalui peningkatan keterlibatan akademik (*academic engagement*) dan strategi coping yang lebih adaptif. Dengan demikian, efikasi diri dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang muncul dari tuntutan akademik maupun pekerjaan.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Hasil uji parsial menunjukkan nilai t sebesar **-2.876** dengan tingkat signifikansi **0.005 (<0.05)**. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik cenderung memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah. Dukungan sosial memberikan bantuan emosional, motivasi, serta rasa dihargai yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan pekerjaan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wilks (2008) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa memperoleh bantuan emosional maupun instrumental yang memungkinkan mereka mengatasi tekanan akademik secara lebih efektif. Selain itu, Sarafino dan Smith (2014) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu melalui pemberian bantuan emosional, informasional, maupun instrumental yang membantu individu mengatasi tekanan hidup.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja dipengaruhi oleh interaksi antara konflik peran, faktor psikologis individu, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. *Work-study conflict* berperan sebagai faktor risiko yang meningkatkan tekanan akademik, sementara efikasi diri dan dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya untuk mengurangi *burnout* akademik pada

mahasiswa yang bekerja perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif, baik melalui pengelolaan konflik peran, peningkatan efikasi diri mahasiswa, maupun penguatan dukungan sosial dari lingkungan akademik.

Implikasinya, perguruan tinggi perlu menyediakan program dukungan akademik dan psikologis bagi mahasiswa yang bekerja, seperti pelatihan manajemen waktu, konseling akademik, serta program pengembangan efikasi diri. Selain itu, peningkatan dukungan sosial dari lingkungan akademik, seperti dosen dan teman sebaya, juga dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

5. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *work-study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Program Studi Manajemen Universitas Dian Nusantara. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, penelitian ini menunjukkan bahwa *work-study conflict* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Hasil uji parsial menunjukkan nilai t sebesar **4.327** dengan tingkat signifikansi **0.000 < 0.05**, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi konflik antara tuntutan pekerjaan dan kegiatan akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan akademik yang mereka rasakan.

Sebaliknya, efikasi diri terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Hasil pengujian menunjukkan nilai t sebesar **-3.214** dengan tingkat signifikansi **0.002 < 0.05**, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik dan pekerjaan, sehingga risiko mengalami *burnout* akademik menjadi lebih rendah.

Selain itu, dukungan sosial juga memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Hasil uji parsial menunjukkan nilai t sebesar **-2.876** dengan tingkat signifikansi **0.005 < 0.05**, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

Secara simultan, hasil uji F menunjukkan bahwa *work-study conflict*, efikasi diri, dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*, dengan nilai **Fhitung sebesar 28.765** dan tingkat signifikansi **0.000 < 0.05**. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai **R² sebesar 0.482**, yang berarti bahwa **48.2% variasi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut**, sedangkan **51.8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian**.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh konflik peran antara pekerjaan dan studi, kondisi psikologis individu berupa efikasi diri, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja perlu dilakukan melalui pengelolaan konflik peran yang lebih baik, peningkatan efikasi diri mahasiswa, serta penguatan dukungan sosial dari lingkungan akademik maupun keluarga.

REFERENCES

- Andini, M. A., Putra, A., & Lestari, S. (2024). Academic *burnout* among working students: The role of self-efficacy and social support. *Journal of Educational Psychology Research*, 16(2), 145–158.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Faslah, R., Apriyanti, N., & Suherdi, S. (2024). Social support and academic *burnout*: The mediating role of self-efficacy among university students. *International Journal of Educational Research Review*, 9(1), 34–45.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced *burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- 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>
- Markel, K. S., & Frone, M. R. (1998). Job characteristics, work-school conflict, and school outcomes among adolescents: Testing a structural model. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 277–287. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.277>
- Nasuha, N., Suarja, S., & Pribadi, I. (2023). Self-efficacy and academic *burnout* among working university students. *International Journal of Educational Psychology*, 12(1), 22–34.
- Rumapea, L. R., & Rahayu, M. N. M. (2022). The relationship between self-efficacy and academic *burnout* among university students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(1), 65–74.
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study *burnout* and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Schaufeli, W. B., Martínez, 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. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>