

**PENGARUH *MINDFULNESS*, *SELF-EFFICACY*, DAN *SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA**

**Chandra Arya Arifin¹, Ozora Zoe Ivenna², Audrey Orlantha Alveria³, Damarrasyid
Nugroho⁴, Rostiana⁵**

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2,3,4,5}

e-mail: chandra.705230329@stu.untar.ac.id

Diterima: 07/06/2026; Direvisi: 09/07/2026; Diterbitkan: 20/07/2026

ABSTRAK

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara berkepanjangan. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, performa akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di wilayah Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 111 mahasiswa aktif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS), *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), *General Self-Efficacy Scale* (GSES), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Seluruh instrumen penelitian menunjukkan reliabilitas yang baik. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *self-efficacy* berpengaruh terhadap penurunan *academic burnout* pada mahasiswa, sedangkan *social support* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Selain itu, ketiga variabel secara simultan berpengaruh terhadap *academic burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* dan *self-efficacy* dapat menjadi strategi untuk menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Academic Burnout, Mindfulness, Self-Efficacy, Social Support, Mahasiswa*

ABSTRACT

Academic burnout is a state of emotional, mental, and physical exhaustion experienced by students as a result of prolonged academic demands. This condition can lead to a decline in students' motivation to learn, academic performance, and psychological well-being. This study aims to examine the effects of *mindfulness*, *self-efficacy*, and *social support* on *academic burnout* among students in the Jakarta area. This study employed a quantitative approach with a correlational design and involved 111 currently enrolled students. Data were collected using the *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS), the *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), the *General Self-Efficacy Scale* (GSES), and the *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). All research instruments demonstrated good reliability. The data were analyzed using multiple linear regression. The results of the study indicate that *mindfulness* and *self-efficacy* influence the reduction of *academic burnout* among college students, whereas *social support* did not show a significant effect. Furthermore, all three variables simultaneously influence *academic burnout*. These findings suggest that increasing *mindfulness* and *self-efficacy* can serve as strategies to reduce *academic burnout* among college students.

Keywords: *Academic Burnout, Mindfulness, Self-Efficacy, Social Support, University Students*



PENDAHULUAN

Mahasiswa perguruan tinggi menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, ujian, pencapaian target nilai, serta penyesuaian terhadap dinamika pembelajaran yang berlangsung secara berkelanjutan. Tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan ketika sumber daya yang dimiliki mahasiswa tidak memadai untuk memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi. Dalam kondisi yang berlangsung secara terus-menerus, mahasiswa berisiko mengalami *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan kognitif akibat paparan tuntutan akademik yang berkepanjangan (Schaufeli et al., 2020). Fenomena ini menjadi perhatian penting karena dapat menghambat keberhasilan akademik sekaligus mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Academic burnout ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya perasaan mampu dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Jeon et al., 2022). Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan penurunan motivasi belajar, rendahnya keterlibatan akademik, kesulitan berkonsentrasi, dan meningkatnya kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Selain berdampak pada prestasi belajar, burnout juga berkaitan dengan rendahnya evaluasi diri positif dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Leupold et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa *burnout* akademik dapat memunculkan perasaan tertekan, kehilangan semangat, kecemasan, hingga gejala depresi pada mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan akademik yang tinggi (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *academic burnout* pada mahasiswa masih tergolong tinggi. Putri et al. (2025) melaporkan bahwa 44% mahasiswa Universitas Padjadjaran mengalami tingkat *burnout* akademik yang tinggi. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Amarsa et al. (2023), yang menunjukkan bahwa 73,3% mahasiswa di Indonesia mengalami gejala *academic burnout*. Tingginya prevalensi tersebut mengindikasikan bahwa burnout akademik merupakan permasalahan yang memerlukan perhatian serius dalam lingkungan pendidikan tinggi karena dapat memengaruhi kualitas pembelajaran dan keberhasilan akademik mahasiswa. Kondisi ini juga berpotensi menurunkan motivasi belajar, keterlibatan mahasiswa dalam proses perkuliahan, serta kemampuan mereka dalam menyelesaikan tuntutan akademik secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *academic burnout* sebagai dasar dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang berfungsi sebagai sumber daya personal maupun sosial. Salah satu faktor yang banyak diteliti adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian yang berlebihan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan meregulasi emosi ketika menghadapi tuntutan akademik (Xu et al., 2023). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan sebagai faktor protektif terhadap *burnout* akademik. Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko *burnout* yang lebih rendah (Qois Al hadi et al., 2025). Temuan tersebut diperkuat oleh Tian dan Yang (2024) yang menemukan bahwa *mindfulness* berperan dalam menurunkan dampak negatif berbagai tekanan terhadap *burnout* akademik. Selain itu, hasil *systematic review* dan *meta-analysis* oleh Cai et al. (2025) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *learning burnout* pada mahasiswa universitas.



Selain *mindfulness*, *self-efficacy* juga merupakan faktor penting yang berkaitan dengan *burnout* akademik. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih optimis, gigih, dan mampu mempertahankan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap *academic burnout* melalui peningkatan motivasi intrinsik dan keterlibatan belajar. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Anggraini dan Chusairi (2022) yang menemukan bahwa *academic self-efficacy* berhubungan dengan rendahnya *burnout* pada mahasiswa. Temuan Zhao et al. (2023) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik secara lebih efektif sehingga dapat menurunkan risiko *burnout*.

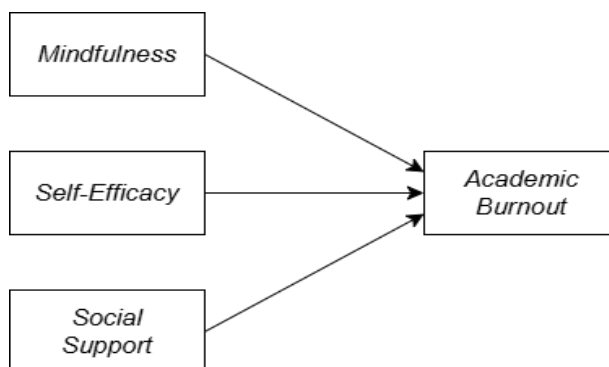
Faktor lain yang berperan penting adalah *social support*. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan akademik dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Song dan He (2025) menunjukkan bahwa *perceived social support* berpengaruh terhadap penurunan *burnout* akademik pada mahasiswa. Hasil tersebut didukung oleh temuan Firdausi et al. (2023) dan Nurhidayah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah. Penelitian terbaru juga memperkuat peran dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap *burnout*. Messina et al. (2025) menemukan bahwa dukungan sosial membantu mahasiswa mengelola emosi secara lebih adaptif sehingga mengurangi risiko *burnout*. Selain itu, Norazan et al. (2024) serta Kamila dan Ramadhani (2024) menyimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang paling konsisten dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Meskipun hubungan antara *mindfulness*, *self-efficacy*, *social support*, dan *academic burnout* telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengujian masing-masing variabel secara terpisah. Penelitian yang menguji ketiga variabel tersebut secara simultan dalam menjelaskan *burnout* akademik pada mahasiswa, khususnya dalam konteks Indonesia, masih relatif terbatas (Madigan & Curran, 2021; Nurhidayah et al., 2024). Padahal, *mindfulness* sebagai sumber daya regulasi diri, *self-efficacy* sebagai sumber daya personal, dan *social support* sebagai sumber daya sosial diduga saling melengkapi dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang kompleks (Fun et al., 2021; Messina et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menguji kontribusi ketiga variabel tersebut secara bersamaan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan *burnout* akademik pada mahasiswa (Nadira et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Hipotesis pertama (H1) menyatakan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Hipotesis kedua (H2) menyatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Hipotesis ketiga (H3) menyatakan bahwa *social support* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian mengenai *burnout* akademik sekaligus menjadi dasar bagi penyusunan intervensi psikologis yang mendukung kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa. Berdasarkan uraian teoritis dan hipotesis yang telah dikemukakan, hubungan antara *mindfulness*, *self-efficacy*, *social support*, dan



academic burnout dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui flowchart pada Gambar 1 berikut.



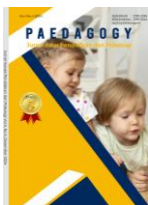
Gambar 1. Flowchart Gambaran Penelitian

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk menguji pengaruh variabel independen, yaitu *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* terhadap variabel dependen berupa *academic burnout* pada mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 111 mahasiswa aktif semester genap yang terdiri dari 90 perempuan dan 21 laki-laki. Adapun gambaran partisipan dalam penelitian akan disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Demografi Partisipan

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia (Rerata)	20,2	-
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	18.9%
Perempuan	90	81.9%
Asal Universitas		
UTR	69	62.2%
UPV	11	9.9%
UID	3	2.7%
UNA	3	2.7%
USH	3	2.7%
Lainnya	22	19.8%
Semester		



2	14	12.6%
4	23	20.7%
6	73	65.8%
8	1	0.9%

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 4 kuesioner atau alat ukur psikologis berbentuk skala likert untuk mengukur masing-masing variabel penelitian. Alat ukur pertama, yaitu *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS; Schaufeli et al., 2002). Instrumen ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang terbagi ke dalam tiga dimensi, yaitu *emotional exhaustion* (5 item), *depersonalization* (4 item), dan *academic efficacy* (6 item). MBI-SS menggunakan skala likert 7 poin dengan rentang skor dari 0 (tidak pernah) hingga 6 (selalu) untuk menggambarkan frekuensi pengalaman yang dirasakan oleh responden terkait aktivitas akademiknya. Alat ukur kedua adalah *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) digunakan untuk mengukur tingkat *mindfulness* seseorang yang dikembangkan oleh Brown & Ryan, (2003) yang terdapat 15 pertanyaan skala likert 6 poin dari 1 (hampir selalu) hingga 6 (hampir tidak pernah). Alat ukur ketiga, yaitu *General Self-Efficacy Scale* (GSES) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi dari Schwarzer dan Jerusalem (1995) berdasarkan teori *self-efficacy* (Bandura, 1977). Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan skala likert 4 poin 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Sedangkan alat ukur keempat adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Skala MSPSS terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu dukungan keluarga (*family*), dukungan teman (*friends*), dan dukungan dari orang penting lainnya (*significant other*), dengan total 12 butir pernyataan. Instrumen ini menggunakan skala likert 7 poin, dengan rentang respons dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Berikut Tabel 2 merupakan hasil uji reliabilitas pada setiap dimensi alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Dimensi	Cronbach's	N of Items
<i>Academic Burnout</i>	<i>Exhaustion</i>	.908	5
	<i>Dipersonalization</i>	.867	4
	<i>Academic Efficacy</i>	.863	6
<i>Mindfulness</i>	Unidimensional	.927	15
<i>Self-efficacy</i>	Unidimensional	.949	10
<i>Social Support</i>	<i>Family Support</i>	.891	4
	<i>Friends Support</i>	.917	4
	<i>Other Support</i>	.976	4



Teknis analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dengan diawali dengan uji reliabilitas, dan uji normalitas residual. Hasil pengujian menunjukkan bahwa residual terdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Setelah asumsi terpenuhi, analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* terhadap *academic burnout*. Analisis dilakukan untuk menguji pengaruh ketiga variabel independen secara simultan terhadap *academic burnout* serta mengidentifikasi pengaruh masing-masing variabel secara parsial. Selanjutnya, uji F digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh secara bersama-sama, sedangkan uji t digunakan untuk melihat pengaruh parsial masing-masing variabel independen. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi *academic burnout*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

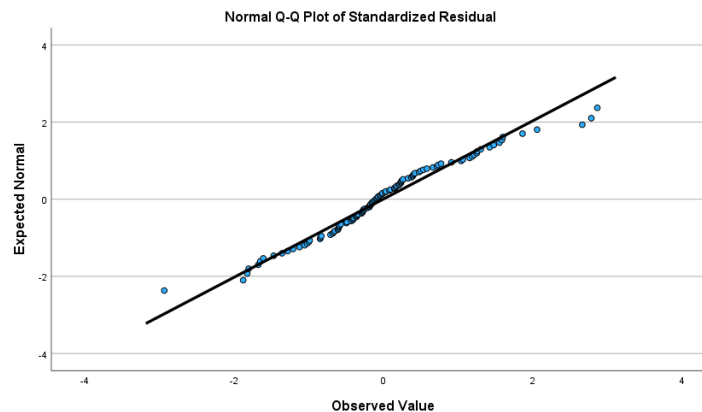
Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu disajikan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik masing-masing variabel penelitian. Statistik deskriptif yang disajikan meliputi nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), nilai minimum, nilai maksimum, serta interpretasi setiap variabel. Hasil statistik deskriptif tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Variabel

Variabel	MEAN	SD	MIN	MAX	Interpretasi
<i>Academic Burnout</i>	2.25	1.20	.00	5.19	Cenderung Rendah
<i>Mindfulness</i>	3.80	1.00	1.20	6.00	Cenderung Tinggi
<i>Self-efficacy</i>	3.62	.84	1.30	5.00	Cenderung Tinggi
<i>Social Support</i>	4.78	1.20	1.67	7.00	Cenderung Tinggi

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 3, tingkat *academic burnout* ($M = 2.25$) berada pada kategori cenderung rendah, sedangkan *mindfulness* ($M = 3.80$), *self-efficacy* ($M = 3.62$), dan *social support* ($M = 4.78$) berada pada kategori cenderung tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* yang relatif tinggi, dengan tingkat *academic burnout* yang cenderung rendah. Dalam menguji normalitas data yang disajikan pada Grafik 1, dilakukannya analisis menggunakan grafik Normal Q-Q Plot untuk melihat apakah residual pada model regresi berganda terdistribusi normal.





Grafik 1. Normal Q-Q Plot

Grafik 1 Normal Q-Q Plot memperlihatkan, titik-titik residual terstandarisasi menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal sehingga asumsi normalitas pada model regresi dapat dianggap terpenuhi. Langkah selanjutnya adalah menguji data secara simultan yang bertujuan untuk melihat seberapa besar *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* berpengaruh terhadap *academic burnout* yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji F (Simultan)

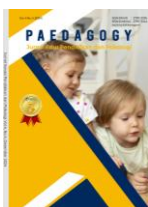
	F	Sig.
Regression	36.835	< 0.001

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel 4, diperoleh nilai F sebesar 36.835 dengan signifikansi < 0.001. Hal ini didefinisikan bahwa variabel *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Adapun nilai signifikansi uji F sebesar < 0.001 menunjukkan bahwa model regresi digunakan secara signifikan, sehingga variabel *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* berpengaruh pada *academic burnout*. Analisis regresi berganda dilakukan untuk melihat signifikan masing-masing variabel terhadap *academic burnout*. Hasil dari analisis regresi berganda disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel	B	β	t	Sig
(constant)	6.086		15.290	< 0.001
<i>Mindfulness</i>	-0.487	-0.408	-3.855	< 0.001
<i>Self-Efficacy</i>	-0.411	-0.287	-2.849	0.005
<i>Social Support</i>	-0.101	-0.101	-1.201	0.233

Hasil uji analisis regresi berganda pada Tabel 5 dapat diartikan bahwa *mindfulness* ($\beta = -0.408$; $p < 0.001$) dan *self-efficacy* ($\beta = -0.287$; $p = 0.005$) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Sedangkan, *social support* ($\beta = -0.101$; $p = 0.233$) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dan variabel yang paling dominan mempengaruhi *academic burnout* adalah *mindfulness*. Pada Tabel 6, koefisien determinasi



dilakukan untuk melihat seberapa besar ketiga variabel independen (*mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support*) dapat menjelaskan variabel dependen (*academic burnout*).

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
0.713	0.508	0.494	0.85567

Berdasarkan hasil analisis regresi yang disajikan pada Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi R sebesar 0.713 yang diartikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara variabel-variabel (*Mindfulness*, *Self-Efficacy*, dan *Social Support*) dengan variabel dependen (*Academic Burnout*). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.508 menandakan bahwa variasi pada variabel *academic burnout* dapat dijelaskan oleh variabel *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support*. Nilai adjusted R-square sebesar 0.494 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan, masih mampu menjelaskan 49.4% variasi variabel dependen.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji regresi linear berganda yang menghasilkan nilai $F = 36,835$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,508 menunjukkan bahwa *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* secara bersama-sama mampu menjelaskan 50,8% variasi *academic burnout* pada mahasiswa, sedangkan 49,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti stres akademik, strategi *coping*, kepribadian, beban akademik, maupun faktor lingkungan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis internal maupun eksternal memiliki peran dalam menjelaskan munculnya *academic burnout*, meskipun kekuatan pengaruh masing-masing variabel berbeda. Dengan demikian, upaya menurunkan *academic burnout* tidak cukup hanya berfokus pada satu faktor, tetapi perlu mempertimbangkan penguatan kemampuan regulasi diri, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta dukungan dari lingkungan akademik.

Secara parsial, *mindfulness* terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($\beta = -0,408$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Berdasarkan teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Brown dan Ryan (2003), *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap sadar dan tanpa penilaian (*non-judgmental awareness*). Kemampuan tersebut membantu individu mengurangi kecenderungan melakukan *rumination* serta meningkatkan regulasi emosi ketika menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung mampu menghadapi tuntutan perkuliahan secara lebih adaptif sehingga tekanan akademik tidak berkembang menjadi kelelahan emosional yang berkepanjangan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mempertahankan kesadaran terhadap pengalaman saat ini menjadi salah satu mekanisme psikologis yang menjelaskan rendahnya tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan Xu et al. (2023), Tian dan Yang (2024), serta hasil *systematic review* Cai



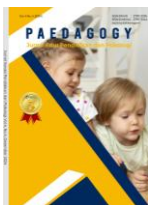
et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan faktor protektif terhadap *academic burnout*.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($\beta = -0,287$; $p = 0,005$). Menurut Bandura (1977), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi umumnya lebih optimis, gigih dalam menghadapi kesulitan, serta mampu mempertahankan motivasi ketika menghadapi tuntutan akademik yang berat. Hasil penelitian ini mendukung temuan Wang et al. (2024), yang menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berhubungan negatif dengan *academic burnout* dan berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik melalui peningkatan motivasi intrinsik dan keterlibatan belajar. Temuan ini juga sejalan dengan Anggraini dan Chusairi (2022) serta Zhao et al. (2023) yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu sumber daya personal yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Berbeda dengan *mindfulness* dan *self-efficacy*, *social support* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* ($\beta = -0,101$; $p = 0,233$). Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa belum tentu secara langsung menurunkan tingkat *academic burnout* ketika faktor internal seperti *mindfulness* dan *self-efficacy* telah diperhitungkan dalam model regresi. Secara teoritis, dukungan sosial memang berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang dapat membantu individu menghadapi stres melalui dukungan emosional, informasional, maupun instrumental. Namun, efektivitas dukungan tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memanfaatkan dan memersepsikannya. Dengan kata lain, keberadaan dukungan sosial saja belum tentu cukup apabila mahasiswa belum memiliki kemampuan regulasi diri maupun keyakinan terhadap kemampuannya sendiri. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Song dan He (2025), yang menemukan bahwa *social support* berperan dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan disebabkan oleh karakteristik sampel, konteks penelitian, maupun adanya faktor psikologis lain yang lebih dominan dalam memengaruhi *academic burnout* pada responden penelitian ini. Selain itu, dukungan sosial yang diterima mahasiswa mungkin tidak secara langsung mengurangi burnout, tetapi bekerja melalui mekanisme lain seperti peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan coping, atau kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *self-efficacy* merupakan faktor yang lebih kuat dalam memprediksi *academic burnout* dibandingkan *social support*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola kesadaran diri serta keyakinan terhadap kemampuannya sendiri memiliki peran penting dalam mengurangi risiko *academic burnout*. Oleh karena itu, perguruan tinggi dapat mempertimbangkan pengembangan program yang berfokus pada peningkatan *mindfulness* dan *self-efficacy*, seperti pelatihan manajemen stres, pengembangan regulasi emosi, serta program pendampingan akademik untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Akan tetapi, terdapat keterbatasan penelitian ini yaitu waktu penelitian yang singkat dan responden masih dominan berasal dari satu institusi tertentu. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat lebih lama untuk melakukan penelitian dan mendapatkan responden dari berbagai institusi.





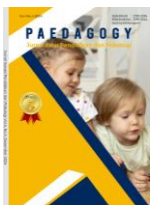
KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness*, *self-efficacy*, dan *social support* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Secara parsial, *mindfulness* dan *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi tingkat *mindfulness* dan *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Di antara ketiga variabel yang diteliti, *mindfulness* merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap *academic burnout*. Sementara itu, *social support* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* pada sampel penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola kesadaran diri serta keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki peran penting dalam menurunkan risiko *academic burnout*.

Berdasarkan hasil penelitian, perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program yang berfokus pada peningkatan *mindfulness* dan *self-efficacy* mahasiswa, seperti pelatihan manajemen stres, pengembangan regulasi emosi, konseling, maupun program pendampingan akademik. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat mengembangkan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan responden yang lebih beragam dari berbagai perguruan tinggi serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *academic burnout*, seperti stres akademik, *coping stress*, motivasi belajar, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 395–405. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>
- Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). Pengaruh Academic Self-efficacy dan Student Engagement terhadap Academic Burnout Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(2), 79–94. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i2.70>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cai, Z., Kutty, F. M., & Amran, M. S. (2025). The Association between Mindfulness and Learning Burnout among University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(6), 753–769. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.064983>
- Firdausi, A. N., Fitryasary, R. I., Tristiana, D., Fauziningtyas, R., & Thomas, D. C. (2023). Self-efficacy and social support have relationship with academic burnout in college nursing students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(02), S63–S66. <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-15>
- 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), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>



- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47320>
- Jeon, M.-K., Lee, I., & Lee, M.-Y. (2022). The multiple mediating effects of grit and learning agility on academic burnout and learning engagement among Korean university students: a cross-sectional study. *Annals of Medicine*, 54(1), 2698-2712. <https://doi.org/10.1080/07853890.2022.2122551>
- Kamila dan Ramadhani (2024). Social Support Management and Academic Stress: Implications for Students' Subjective Well-being. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(3), 315-324. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i3.1353>
- Leupold, C. R., Lopina, E. C., & Erickson, J. (2020). Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students. *Psychological Reports*, 123(4), 1260-1281. <https://doi.org/10.1177/0033294119852767>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387-405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Messina, I., Rossi, T., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2025). Risk and protective factors in academic burnout: exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536951>
- Nadira, F., Novitasari, A., & Romadhoni, R. (2024). Hubungan Social Support dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 12688-12697. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/13860>
- Norazan, M., Wan Mustafa, W. M. Z., & Abd Hamid, H. S. (2024). Emotional Intelligence, Social Support and Academic Burnout Among University Students. *Evaluation Studies in Social Sciences*, 33-55. <https://ejournal.upsi.edu.my/index.php/ESSS/article/view/9575>
- Nurhidayah, S., Hanoum, M., & Arlinda, I. (2024). Academic self efficacy and social support for academic burnout in islamic boarding school students. *Educenter : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(3), 323-329. <https://doi.org/10.55904/educenter.v3i3.1396>
- Putri, A. H., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). Peran Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Indonesia. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(2), 55-64. <https://doi.org/10.36341/psi.v8i2.6576>
- Qois Al Hadi, A. F. M., Shobahiya, M., & Ibrahim, S. A. S. (2025). *The role of mindfulness in reducing academic burnout among university students*. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, 9(1), 10-20. <https://doi.org/10.23917/iseedu.v9i1.10381>
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—Development, Validity, and Reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Song, Y., & He, Y. (2025). The Effects of Perceived Social Support on Academic Burnout of College Students: A Moderated Chain Mediation Model. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 25(2), 3-29. <https://doi.org/10.24193/jebp.2025.2.9>



- Tian, Y., & Yang, S. (2024). The chain mediating effect of mindfulness and self-esteem in the relationship between leisure-time physical activity and academic burnout among college students. *Scientific Reports*, 14(1), 32119. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83906-2>
- Wang, X.-C., Zhang, M., & Wang, J.-X. (2024). The Effect of University Students' Academic Self-Efficacy on Academic Burnout: The Chain Mediating Role of Intrinsic Motivation and Learning Engagement. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(7), 798–812. <https://doi.org/10.1177/07342829241252863>
- Xu, T., Zhu, P., Ji, Q., Wang, W., Qian, M., & Shi, G. (2023). Psychological distress and academic self-efficacy of nursing undergraduates under the normalization of COVID-19: multiple mediating roles of social support and mindfulness. *BMC Medical Education*, 23(1), 348. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04288-z>
- Zhao, Z., Ren, P., & Yang, Q. (2023). Student self-management, academic achievement: Exploring the mediating role of self-efficacy and the moderating influence of gender—Insights from a survey conducted in 3 universities in America. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.62836/jissh.v1i1.159>

