

# The Effect Of Work Life Balance, Self Efficacy and Social Support On Burnout In Students Working

## [Pengaruh Work Life Balance, Self Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja]

Putri Handayani<sup>1)</sup>, Hasan Ubaidillah\*<sup>2)</sup>

1) Mahasiswa Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Dosen Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [ubaid@umsida.ac.id](mailto:ubaid@umsida.ac.id)

**Abstract.** Education is one of the means to improve human resources and advance the country. The quality of education really says a lot about a country. Currently, many students choose the dual role of working and studying at lectures where most of them experience burnout or fatigue due to having dual roles as employees and students so they are unable to divide their time between work and college, besides that they also lack self-efficacy and support. good social environment so that their office work and college assignments are less effective. This study aims to determine how much influence work life balance, self-efficacy and social support have on burnout. In this study using quantitative methods. The population in this study were 350 students of management study program batch 2020 at Muhammadiyah University. In taking the sample, this study used a random sampling technique by taking 187 students. The research data consists of primary data obtained from distributing questionnaires to respondents. This data analysis uses multiple linear regression with the help of SPSS software. The results of research conducted based on the results of multiple linear regression test calculations show that work life balance, self-efficacy and social support have a significant positive effect on burnout.

**Keywords -** Work Life Balance; Self Efficacy; Social Support; and Burnout.

**Abstrak.** Pendidikan merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan sumber daya manusia dan memajukan negara. Kualitas pendidikan benar-benar menunjukkan banyak hal tentang suatu negara. Saat ini banyak mahasiswa memilih peran ganda bekerja dan belajar di bangku perkuliahan dimana kebanyakan dari mereka mengalami burnout atau kelelahan dikarenakan memiliki peran ganda sebagai karyawan dan mahasiswa sehingga mereka kurang bisa membagi waktunya antara bekerja dan kuliah, selain itu mereka juga kurang memiliki self efficacy dan dukungan sosial yang baik sehingga pekerjaan kantor dan tugas kuliah mereka kurang berjalan secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh work life balance, self efficacy dan dukungan sosial terhadap burnout. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa prodi manajemen angkatan 2020 universitas muhammadiyah sidoarjo yang berjumlah 350. Dalam mengambil sampel penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan mengambil 187 mahasiswa. Data penelitian ini terdiri dari data primer yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada responden. Analisis data ini menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS. Hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan hasil perhitungan uji regresi linier berganda yang menunjukkan bahwa work life balance, self efficacy dan dukungan sosial berpengaruh positif signifikan terhadap Burnout.

**Kata Kunci –** Keseimbangan Kehidupan Kerja; Efikasi Diri; Dukungan Sosial; dan Burnout.

## I. PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini terus berupaya mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas untuk bersaing secara global. Persaingan dan tantangan di era globalisasi yang semakin menuntut membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sumber daya manusia yang unggul memegang peranan penting dalam mencapai daya saing bangsa Indonesia. Pendidikan merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan sumber daya manusia dan memajukan negara, namun saat ini biaya pendidikan terus meningkat[1].

Sebagai anak bangsa Indonesia, kita harus meningkatkan kualitas dari segala aspek. Kualitas pendidikan benar-benar menunjukkan banyak hal tentang suatu negara. Banyak mahasiswa memilih peran ganda bekerja dan belajar di bangku perkuliahan[2]. Work life balance merupakan faktor penting yang harus diperhitungkan saat mengembangkan kebijakan untuk menjaga produktivitas di lingkungan pekerjaan[3].

Work life balance adalah konsep menyeimbangkan ambisi atau karir dengan kebahagiaan, waktu luang, keluarga dan perkembangan[1]. Bekerja sambil kuliah memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positifnya sendiri dapat membayar SPP sendiri, mengurangi beban orang tua, dan menambah pengalaman kerja, sedangkan dampak negatifnya adalah sulit mengatur waktu, sulit berkonsentrasi saat belajar dan bekerja, penurunan akademik

kinerja, terlambat lulus, dan diberhentikan dari perguruan tinggi[4]. Oleh karena itu mahasiswa yang memiliki peran ganda bekerja sambil menjalani pendidikan di bangku perkuliahan memerlukan rasa keyakinan pada dirinya sendiri pada kemampuan yang dimilikinya serta dukungan sosial dari orang disekitarnya agar tidak mengalami kejenuhan saat menjalani peran ganda tersebut[2].

Self Efficacy adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya guna melaksanakan tugas atau tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil. Dengan demikian, efikasi diri menekankan kepercayaan diri dalam melakukan tugas dan tindakan, dan siswa harus mampu bertindak atas apa yang dimilikinya[5]. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu menunjukkan bahwa mereka sering kurang percaya diri dalam menyelesaikan pekerjaan rumahnya di kuliah atau bekerja[4]. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu juga mengakui bahwa mahasiswa tidak berprestasi di kelas karena lelah bekerja sehari-hari. Mahasiswa juga mengakui hal itu. jika ada masalah akademik, mahasiswa tidak akan menentukan apakah solusi yang tepat dapat ditemukan untuk memecahkan masalah tersebut[6].

Efikasi diri dalam kaitannya dengan lingkungan, perilaku masa lalu, dan aspek pribadi lainnya, terutama ekspektasi hasil untuk mendorong suatu perilaku[7]. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi ketika melihat tugas dan tugas lain di luar perkuliahan akan dapat menyelesaikannya dengan benar dan berhasil. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang percaya diri saat melihat tugas dan tugas selain perkuliahan tidak akan bisa menyelesaikannya dengan baik[8].

Dukungan sosial sangat penting untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh pekerjaan dan untuk memerangi kejenuhan. Stres dapat berkurang ketika mahasiswa menerima dukungan sosial[9]. Seorang mahasiswa membutuhkan perhatian, kenyamanan, dan penghargaan orang lain untuk semua masalah yang dihadapi ketika dikelilingi oleh orang-orang yang menuntut mereka menyelesaikan pekerjaan rumahnya dengan begitu cepat dan melelahkan[10]. Mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dari orang lain, terutama orang tua mereka, untuk menyemangati mereka, memberi mereka kepercayaan diri dan menjaga mereka agar tidak bosan[11].

Kelelahan adalah keadaan psikologis sebagai respons terhadap stres kronis yang berkepanjangan. Burnout ditandai dengan kelelahan yang ekstrim, perasaan skeptis tentang tugas, perasaan tidak mampu dan gagal[12]. Bagi mahasiswa yang belajar dan bekerja dalam waktu yang bersamaan, hal ini tentu tidak dapat bertahan lama, namun harus segera diatasi karena dapat mengakibatkan hilangnya minat dan ketidakefisienan dalam menyelesaikan pelajaran dan pekerjaan rumah[11]. Dalam fenomena ini, mahasiswa banyak sekali yang mengalami burnout atau kelelahan dikarenakan memiliki peran ganda sebagai karyawan dan mahasiswa sehingga mereka kurang bisa membagi waktunya antara bekerja dan kuliah, selain itu mereka juga kurang memiliki self efficacy dan dukungan sosial yang baik sehingga pekerjaan kantor dan tugas kuliah mereka kurang berjalan secara efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan berdasarkan gap research pada penelitian terdahulu. Pada penelitian[1] terdapat kesamaan variabel dengan penelitian ini yaitu tentang work life balance. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa work life balance berpengaruh positif terhadap burnout yang berarti bahwa mahasiswa yang memiliki peran ganda sambil bekerja tidak bisa membagi waktunya dengan baik dan lama kelamaan akan mengalami burnout. Novelty pada penelitian ini yaitu dengan mengganti variabel baru pada penelitian sekarang, yaitu dukungan sosial dimana menurut peneliti dukungan sosial dapat mempengaruhi tingkat burnout mahasiswa sehingga peneliti berminat untuk meneliti lebih dalam lagi mengenai **Pengaruh Work Life Balance, Self Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja**.

**Rumusan masalah:** Berdasarkan uraian tersebut, diperoleh rumusan masalah sebagai berikut : 1. Bagaimana work life balance mempengaruhi burnout, 2. Bagaimana Self Efficacy mempengaruhi burnout 3. Bagaimana dukungan sosial mempengaruhi burnout.

**Kategori SDG's:** Dalam penelitian ini menggambarkan system kategori SDGs yang diterapkan pada poin (8) Pekerjaan Layak dan Pertumbuhan Ekonomi yakni Mendukung kesempatan kerja penuh dan produktif, pertumbuhan ekonomi yang inklusif dan berkelanjutan, serta pekerjaan yang layak untuk semua.

## II. LITERATUR REVIEW

### A. Variabel Independen

#### 1) Work Life Balance (X1)

Work-life balance dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan hal-hal lain yang tidak terkait dengan pekerjaan[1]. Ini bukan hanya tentang menemukan keseimbangan kehidupan kerja, tetapi juga tentang menetapkan jumlah waktu kerja yang realistis sehingga seseorang dapat bekerja untuk memaksimalkan potensinya[3]. Indikator pada penelitian[3] mendukung penelitian ini yang menyatakan bahwa indikator work life balance (Menurut Carter, et al (2008) dalam (Ariawaty 2019) adalah :

1. Time balance (Keseimbangan Waktu) : terkait dengan jumlah waktu yang dihabiskan baik untuk bekerja maupun untuk keluarga. Seseorang yang bekerja selain bekerja juga membutuhkan waktu untuk bersenang-senang, berkumpul dengan teman, dan meluangkan waktu untuk keluarga. Keseimbangan waktu dalam kaitannya dengan anggaran waktu untuk setiap orang.
2. Involvement balance (Keseimbangan Keterlibatan) : keterlibatan psikologis, komitmen, dalam perannya masing-masing di tempat kerja dan di luar pekerjaan.
3. Satisfaction balance (Keseimbangan Kepuasan) : tingkat kepuasan antara peran dalam pekerjaan dan peran di luar pekerjaan.

Keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kehidupan pekerjaan itu sangatlah penting agar potensi dari seseorang itu bisa bekerja dengan maksimal [1]. Penelitian terdahulu [2] menunjukkan bahwa work life balance mempengaruhi tingkat burnout yang berarti bahwa mahasiswa yang tidak bisa membagi waktunya dengan baik dan lama kelamaan akan mengalami burnout. Serta pada penelitian [1] juga menunjukkan hasil bahwa work life balance sangat mempengaruhi burnout pada mahasiswa dengan peran ganda bekerja sambil kuliah..

## 2) Self Efficacy (X2)

Self-efficacy adalah kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri. Self-efficacy digambarkan sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu [13]. Indikator penelitian [14] mendukung penelitian ini yang menyatakan bahwa indikator self efficacy (Menurut Bandura, 1997) antara lain :

1. Dimensi Level : mengacu pada tingkat kesulitan tugas kantor dan tugas kuliah yang dapat diselesaikan dengan percaya diri.
2. Dimensi Generality : terkait dengan tugas yang dilakukan, dengan menyelesaikan masalah di tempat kerja atau di kampus, seseorang memiliki rasa percaya diri untuk menjalankan aktivitasnya dan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri.
3. Dimensi Strength : berkaitan dengan keyakinan kelebihan dan kekurangan seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan yang dimilikinya.

Dari teori tersebut dapat dijabarkan bahwa keyakinan pada kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu mengacu pada keyakinan bahwa perilaku tersebut akan menghasilkan hasil tertentu. Penelitian terdahulu [13] menyatakan bahwa self efficacy mempengaruhi burnout mahasiswa, sedangkan pada penelitian [15] menyatakan bahwa self efficacy tidak mempengaruhi burnout mahasiswa.

## 3) Dukungan Sosial (X3)

Dukungan sosial adalah dukungan timbal balik dari orang lain untuk menunjukkan bahwa individu tersebut dihormati, dicintai dan selalu terlibat dalam komunikasi [16]. Disadur dari jurnalnya Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (1990), terdapat tiga dimensi dukungan sosial, antara lain keluarga, teman dan orang yang dianggap penting (significant other) yaitu :

1. Dukungan keluarga (Family support) : upaya keluarga untuk anak atau orang lain guna mendorong orang melakukan sesuatu yang ingin dicapai.
2. Dukungan teman (Friend Support) : bentuk sikap yang disampaikan oleh kerabat kepada seseorang untuk memberikan dukungan dan mengurangi masalah yang dihadapi seseorang.
3. Dukungan orang yang istimewa (Significant Other Support) : bentuk sikap yang disampaikan oleh orang lain yang dianggap penting bagi orang-orang dengan tujuan membantu ketika orang-orang dalam kesulitan.

Penelitian terdahulu [16] menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap burnout. Karena semakin tinggi dukungan sosial maka level burnout yang dialami akan semakin kecil.

## B. Variabel Dependen

### 4) Burnout (Y)

Burnout adalah keadaan kelelahan atau kebosanan yang terjadi ketika seseorang bekerja terlalu keras untuk memenuhi harapan tanpa memperhatikan kebutuhannya sendiri [17]. Dalam upaya memenuhi harapan tersebut, seseorang kemudian bekerja terlalu keras tanpa memperhatikan kebutuhannya sendiri meskipun tuntutan pekerjaan terus berlanjut [18]. Jika seseorang terus berusaha memenuhi harapannya, mereka akan mengalami gejala seperti kehilangan vitalitas, energi, dan gangguan lainnya. Gejala-gejala ini adalah tanda bahwa seseorang sedang mengalami kelelahan. Indikator penelitian [3] mendukung penelitian ini yang menyatakan bahwa indikatornya (Menurut Maslach & Jackson, 1982) dalam Eliyana (2016) antara lain :

1. Kelelahan Emosional : Suatu perasaan terjadi ketika seseorang merasa lelah, kehilangan semangat untuk bekerja, dan bertindak acuh tak acuh.

2. Depersonalisasi : Proses mengalahkan ketimpangan antara kebutuhan dan kesanggupan seseorang yang dilaksanakan seseorang untuk mengurangi kelelahan emosional.
3. Rendahnya Penghargaan Diri (Reduced Personal Accomplishment) : Pencapaian pribadi yang berkurang, ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan, dan perasaan tidak pernah mencapai sesuatu yang berguna.

Penelitian terdahulu [3] menyatakan bahwa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa derajat kejenuhan yang paling tinggi terletak pada dimensi kejenuhan fisik, yang menurut hasil penelitian adalah kelelahan fisik, kelelahan emosional, perasaan terlalu banyak bekerja dan kelelahan..

### III. METODE

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Data yang dikumpulkan melalui metode survei dengan menyebarkan kuisioner melalui Google Form dan dikenal sebagai data primer. Data yang pertama kali dicatat dan diperoleh secara langsung dari sumber awal disebut data primer. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen, yaitu Work Life Balance, Self-Efficacy, dan Dukungan Sosial, terhadap jumlah mahasiswa yang bekerja. Selain itu, variabel dependen dari penelitian ini adalah Burnout. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2020 dari Prodi Manajemen di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

$$n = \frac{n}{1 + Ne^2}$$

n = jumlah sample  
n = jumlah populasi  
e = margin error 5%

diketahui

n = 350

e = 5%

n= 350

$$\frac{350}{1+350.5\% ^2}$$

$$= \frac{350}{1+0,875}$$

$$= \frac{350}{1,875}$$

$$= 187$$

Waktu penelitian dilakukan mulai bulan maret – 2023 populasi dalam penelitian ini sebanyak 350. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara proporsional random sampling. Untuk menentukan sampel ditentukan berdasarkan kriteria yang telah diputuskan. Dalam penelitian ini memakai rumus slovin digunakan dalam penentuan jumlah sampel yang menggunakan tingkat kendala 95% yang berarti toleransi error sebesar 5% dan memperoleh sampel sebesar 187 mahasiswa prodi manajemen angkatan tahun 2020. Berikut ini adalah perhitungan dalam menentukan sampel :

**Tabel 1.** Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Mahasiswa	Sampel
1	Manajemen A1	35	35/350 x 187 = 18,7
2	Manajemen A2	35	35/350 x 187 = 18,7
3	Manajemen A3	35	35/350 x 187 = 18,7
4	Manajemen A4	35	35/350 x 187 = 18,7
5	Manajemen A5	35	35/350 x 187 = 18,7

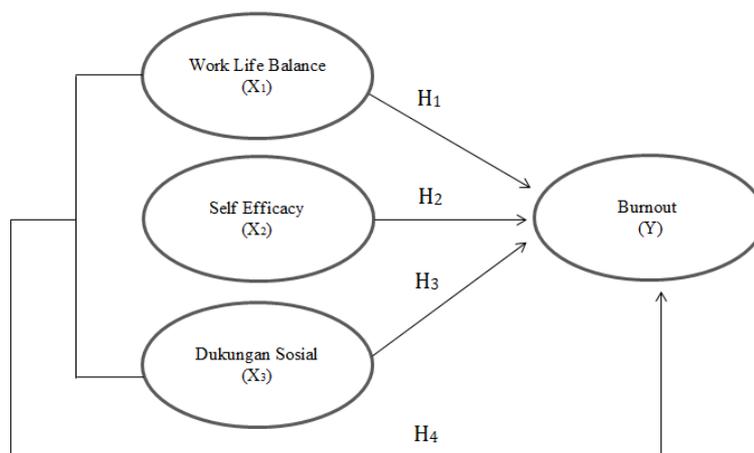
6	Manajemen B1	35	$35/350 \times 187 = 18,7$
7	Manajemen B2	35	$35/350 \times 187 = 18,7$
8	Manajemen B3	35	$35/350 \times 187 = 18,7$
9	Manajemen B4	35	$35/350 \times 187 = 18,7$
10	Manajemen B5	35	$35/350 \times 187 = 18,7$
	<b>Total</b>	<b>350</b>	<b>187 Sponden</b>

Pada penelitian ini Penulis menggunakan software SPSS. Penelitian ini mengukur uji validitas dan uji realibilitas. Uji asumsi klasik terdiri atas uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Regresi linier berganda yaitu untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen. Untuk menguji hipotesis penelitian ini menggunakan Uji t (Uji Parsial), Uji F (Uji Simultan) dan Koefisien Determinasi. Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y).

### Definisi Operasional

- a. *Work Life Balance* ( $X_1$ ) Adalah seseorang mahasiswa yang menyeimbangkan waktu untuk pekerjaan dan tugas kuliah serta memiliki rasa tanggung jawab dengan peran gandanya[15]. Indikator work life balance merujuk antara lain :
  1. Keseimbangan waktu adalah mahasiswa yang dapat menyisihkan waktu untuk pekerjaan dan perkuliahan.
  2. Keseimbangan keterlibatan yaitu memiliki rasa tanggung jawab antara pekerjaan dan tugas di perkuliahan.
  3. Keseimbangan kepuasan yaitu mahasiswa yang merasa puas dengan apa yang sudah didapatkan selama menjalankan peran ganda bekerja dan kuliah.
- b. *Self Efficacy* ( $X_2$ ) adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya sendiri dengan cara dimotivasi sehingga dapat berhasil dalam pekerjaannya dan meningkatkan kinerja kemampuannya[19]. Indikator self efficacy (Menurut Bandura, 1997) diantaranya :
  1. Dimensi Tingkat (Level) yaitu mahasiswa yang menyadari kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menjalankan peran gandanya sebagai mahasiswa dan karyawan.
  2. Dimensi Kekuatan (Strength) yaitu perasaan tidak mudah mengeluh yang dimiliki mahasiswa jika mendapatkan tuntutan batas waktu dari pekerjaan dan tugas kuliah.
  3. Dimensi Generalisasi (Generality) yaitu perasaan semangat untuk menyelesaikan tugas kerja dan tugas kuliah sehingga tidak ada tugas yang terabaikan.
- c. Dukungan Sosial ( $X_3$ ) Adalah mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari orang di sekitarnya sehingga tidak mudah merasakan putus asa dalam menjalankan peran gandanya. Indikator dukungan sosial antara lain :
  1. Dukungan keluarga (Family support) mahasiswa yang memiliki keluarga yang selalu memberikan semangat kepada mereka agar tidak mudah merasakan putus asa.
  2. Dukungan teman (Friend Support) mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman dan dapat diajak berbagi kebahagiaan dan kesedihan.
  3. Dukungan orang yang istimewa (Significant Other Support) mahasiswa yang memiliki orang spesial dalam hidupnya untuk selalu memberikan dukungan dalam menjalankan peran gandanya.
- d. *Burnout* (Y) *Burnout* merupakan mahasiswa yang merasakan stress atau kelelahan dikarenakan tuntutan deadline pekerjaan dan perkuliahan [21]. Indikator burnout diantaranya :
  1. Kelelahan Emosional : perasaan stress yang dirasakan mahasiswa dikarenakan tuntutan dalam pekerjaan dan perkuliahan.
  2. Depersonalisasi : mahasiswa yang tidak memiliki rasa peduli terhadap tanggung jawab tugas peran gandanya.
  3. Rendahnya Penghargaan Diri : beban pekerjaan yang banyak membuat mahasiswa frustrasi dan merasakan kejenuhan.

### Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

#### Hipotesis

- H<sub>1</sub> : *Work Life Balance* diduga secara parsial berpengaruh terhadap Burnout.
- H<sub>2</sub> : *Self Efficacy* diduga secara parsial berpengaruh terhadap Burnout.
- H<sub>3</sub> : *Dukungan Sosial* diduga secara parsial berpengaruh terhadap Burnout.
- H<sub>4</sub> : *Work Life Balance, Self Efficacy* dan *Dukungan Sosial* diduga secara simultan berpengaruh terhadap Burnout.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu indikator yang terdapat dalam kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid apabila mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang diukur dan tinggi rendahnya validitas kuesioner menunjukkan data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel tersebut. Pengujian ini dilakukan dengan melihat kuesioner yang digunakan sudah tepat dengan mengukur apa yang diukur.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	R Hitung	Corelate	Keterangan
<b>X1</b> Work Llife Balance	X1.1	,636	0,3	Valid
	X1.2	,688	0,3	Valid
	X1.3	,716	0,3	Valid
<b>X2</b> Self Effacy	X2.1	,580	0,3	Valid
	X2.2	,623	0,3	Valid
	X2.3	,592	0,3	Valid
	X2.4	,597	0,3	Valid
	X2.5	,664	0,3	Valid
	X2.6	,623	0,3	Valid

<b>X3</b> <b>Dukungan Sosial</b>	X3.1	,649	0,3	Valid
	X3.2	,504	0,3	Valid
	X3.3	,530	0,3	Valid
	X3.4	,647	0,3	Valid
	X3.5	,716	0,3	Valid
	X3.6	,660	0,3	Valid
<b>Y1</b> <b>Burnout</b>	Y.1	,454	0,3	Valid
	Y.2	,572	0,3	Valid
	Y.3	,553	0,3	Valid
	Y.4	,528	0,3	Valid
	y.5	,610	0,3	Valid
	y.6	,585	0,3	Valid

Sumber : Output SPSS data diolah 2023

Hasil diatas menunjukkan uji validitas setiap item pernyataan mendapatkan nilai signifikan ( $<0,03$ ), dan bisa diakui bahwa setiap item valid.

### B. Uji Reliabilitas

Uji realibilitas pada penelitian ini adalah menggunakan Croanbach Alpha, dimana suatu alat ukur dapat dikatakan reliable ketika nilai Croanbach Alpha  $> 0,60$  dan sebaliknya. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji Reliabilitas

VARIABEL	Nilai Cronbach's Alpha	Nilai Kritis	Keterangan
Work life balance <b>X1</b>	0,619	0,6	Reliabel
Self Efficacy <b>X2</b>	0,664		Reliabel
Dukungan sosial <b>X3</b>	0,678		Reliabel
Burnout <b>Y</b>	0,638		Reliabel

Sumber : Output SPSS data diolah 2023

Dari tabel 2 didapatkan nilai reliabilitas alpha cronbach pada variabel  $X_1$  sebanyak 0,619, variabel  $X_2$  0,664, variabel  $X_3$  0,678 juga variabel Y 0,638 dan dapat disimpulkan lebih dari 0,6 maka kesimpulannya adalah kuesioner yang dipakai dalam analisis ini benar-benar reliabel.

### C. Uji Asumsi Klasik

Untuk memperoleh nilai yang efisien dari persamaan regresi berganda dengan kuadrat kecil biasa (*ordinary least square*), maka dalam melakukan analisis data harus memenuhi asumsi klasik sebagai berikut :

#### Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel dependent, variabel *independent*, atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Hasil dalam penelitian ini dapat dilihat dari Non Parametik *Kolmogrov-Smirnov* (K-S) dengan nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Dari hasil pengujian diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.**Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		<i>Unstandardized Residual</i>
N		187
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	2.60512257
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.067
	<i>Positive</i>	.034
	<i>Negative</i>	-.067
<i>Test Statistic</i>		.067
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.138 <sup>c</sup>

Sumber : Output SPSS data diolah 2023

Tabel uji normalitas diatas diperoleh perhitungan sejumlah 0,138 dan lebih besar dari 0,05, artinya data yang dipakai untuk penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dikatakan memenuhi syarat untuk dianalisis.

### Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk menguji apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antar variabel bebas. Uji ini dilakukan dengan cara melihat nilai Tolerance dan VIF (*Variance Inflation Factor*). Berikut ini cara melihat pengambilan keputusan uji multikolinieritas :

1. Nilai Tolerance
  - a. Tolerance > 0,10 : tidak terjadi multikolinieritas
  - b. Tolerance < 0,10 : terjadi multikolinieritas
2. Nilai VIF
  - a. VIF < 10 : tidak terjadi multikolinieritas
  - b. VIF > 10 : terjadi multikolinieritas

**Tabel 5.** Hasil Uji Multikolinieritas

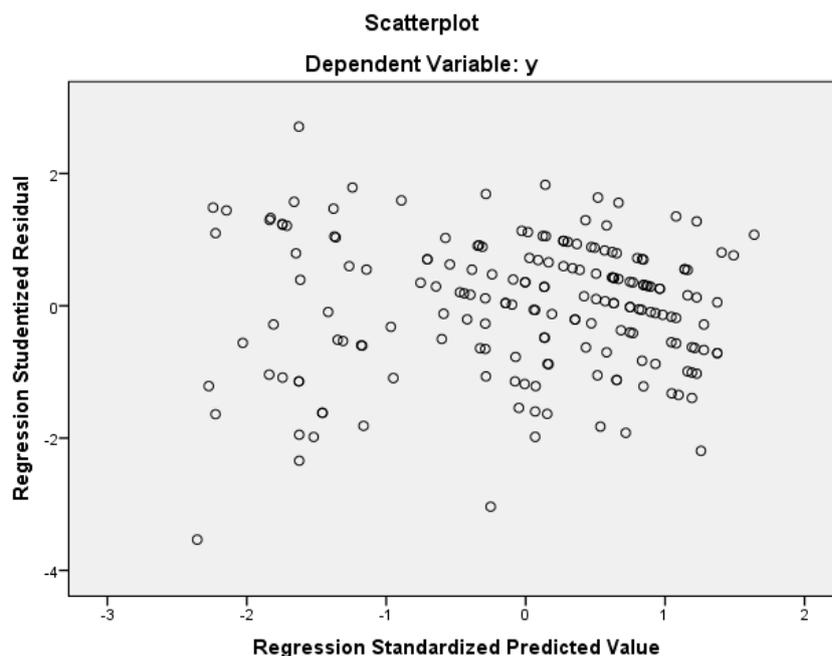
<b>Model</b>	<b><i>Collinearity Statistic</i></b> <b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>
<i>Constant</i>		
Work life balance X1	0.762	1.312
Self Efficacy X2	0.552	1.812
Dukungan sosial X3	0.543	1.842

Sumber : Output SPSS data diolah 2023

Dari tabel 4 membuktikan nilai VIF dari variabel X<sub>1</sub> ialah 1.312 (1.312 <10), variabel X<sub>2</sub> 1.812 (1.812 <10) dan variabel X<sub>3</sub> 1.842 (1.842 <10) hingga bisa diterangkan bahwa regresi linier berganda bebas dari multikolinieritas.

### Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah homoskedastisitas atau tidak terjadi heteroskedastisitas. Cara melihat tidak terjadi uji heteroskedastisitas adalah titik-titik menyebar secara acak, tidak membentuk sebuah pola, serta tersebar baik diatas atau dibawah angka 0 pada sumbu Y. hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat dari gambar berikut



**Gambar 2.** Hasil Uji Heteroskedastisitas

Melihat dari gambar Scatterplot diatas didapati bahwa plot memiliki pola yang tidak jelas dan titik-titik pada gambar memencardariatas maupun dari bawah diangka 0 dari sumbu Y, kesimpulannya analisis tidak terjadi heterokedastisitas.

#### Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik autokorelasi yaitu korelasi yang terjadi antara residual pada satu pengamatan dengan pengamatan lain pada model regresi. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 6.** Hasil Uji autokorelasi

Durbin-Watson
1.897

Sumber : Output SPSS data diolah 2023

Dari tabel diatas diketahui nilai DW (Durbin- Watson) sebesar 1,897 Berdasarkan perhitungan diatas, diketahui bahwa nilai Durbin-Watson 1,897 berada diantara nilai dL sebesar 1.7282 dan nilai 4-dU sebesar 2.2718, ada tidaknya nilai korelasi dapa diihat dari rumus  $dL < DW < 4 - dU$  sehingga  $1,7282 < 1,897 < 2,718$  sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat autokorelasi.

#### D. Analisis Regresi Linier Berganda

Setelah mengetahui nilai dari setiap variabel, selanjutnya melakukan analisis regresi linier berganda dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk mempermudah perhitungannya menggunakan bantuan program IBM SPSS *version* 20.0 sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 7.** Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized	Standardized Coefficient	
	B	Std.Error	Beta
(Constant)	12,750	1,868	
Work life balance	-0,276	0,136	-0.154
X1	-0.192	0.083	-0.206
Self Efficacy X2	-0.152	0.076	-0.179
Dukungan sosial X3			

Hasil penelitian diperoleh model regresi sebagai berikut

$$Y = 12,750 + -0,276X_1 + -0,192X_2 + -0,152X_3 + e.$$

Dari hasil persamaan diatas, maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Nilai koefisien Work life balance ( $X_1$ ) sebesar -0.276, artinya bahwa setiap penambahan satu-satuan Work life balance ( $X_1$ ) akan mengakibatkan menurunnya nilai burnout (Y) sebesar -0,276
- Nilai koefisien Self Efficacy ( $X_2$ ) sebesar -0.192, artinya bahwa setiap kenaikan atau penambahan satu-satuan Self Efficacy ( $X_2$ ) akan mengakibatkan menurunnya nilai burnout (Y) sebesar -0.192.
- Nilai koefisien Dukungan sosial ( $X_3$ ) sebesar -0.152, artinya bahwa setiap penambahan satu-satuan Dukungan sosial ( $X_3$ ) akan mengakibatkan menurunnya nilai burnout (Y) sebesar -0.152.

#### E. Koefisien Determinasi R<sup>2</sup>

Koefisien determinasi bertujuan untuk mengukur kemampuan model dalam menerangkan variabel dependen. Nilai yang digunakan dalam koefisien determinasi adalah nilai *Adjusted R square*, nilai tersebut diambil dari tabel model *summary* dan diperoleh nilai sebagai berikut :

**Tabel 8.** Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
1	0.446	0.199

Sumber : Output SPSS data diolah 2023

Dapat diketahui nilai R Square sebesar 0,446 artinya pengaruh semua variabel bebas yaitu Work Life Balance ( $X_1$ ), Self Efficacy ( $X_2$ ) dan Dukungan Sosial ( $X_3$ ) mempengaruhi variabel terikat yaitu Burn out sebesar 44,6% sedangkan sisanya 55,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model konseptual untuk dianalisis atau tidak ikut dalam model analisis yang diteliti.

#### E Uji t Parsial

Uji t digunakan untuk menguji apakah sebuah variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Dalam pengujian hipotesis Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (sig.) dengan nilai alpha (0,05). Sedangkan untuk kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

- Jika sig. penelitian < 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima
- Jika sig. penelitian > 0,05 maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>1</sub> ditolak

Hipotesis :

H<sub>0</sub> = Variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

H<sub>1</sub> = Variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen

Berdasarkan dari hasil pengujian diperoleh tabel sebagai berikut :

**Tabel 9.** Uji t Parsial

Model	t	Sig.	Kesimpulan
Work life balance X1	-2.039	.043	Berpengaruh
Self Efficacy X2	-2.318	.022	Berpengaruh
Dukungan sosial X3	-1.990	.048	Berpengaruh

Sumber : Output SPSS data diolah 2023

Melihat hasil dari tabel diatas jika tingkat signifikan  $< 0,05$  maka dapat dipastikan berpengaruh signifikan secara parsial atas pengaruh terhadap burnout

- Pada variabel Work Life Balance ( $X_1$ ) nilai sig.  $0.043 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya variabel Work Life Balance ( $X_1$ ) berpengaruh negatif terhadap variabel Burnout (Y).
- Pada variabel Self Efficacy ( $X_2$ ) nilai sig.  $0.022 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya variabel Self Efficacy ( $X_2$ ) berpengaruh negatif terhadap variabel Burnout (Y).
- Pada variabel Dukungan Sosial ( $X_3$ ) nilai sig.  $0.048 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya variabel Dukungan Sosial ( $X_3$ ) berpengaruh negatif terhadap variabel Burnout (Y).

### G. Uji F Simultan

Uji F dilakukan untuk menguji apakah model yang digunakan dalam penelitian ini signifikan atau tidak, sehingga dapat dipastikan apakah model tersebut dapat digunakan untuk memprediksi pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

- $H_0$  = Semua variabel independen secara bersama- sama atau simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
- $H_1$  = Semua variabel independen secara bersama- sama atau simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Berdasarkan dari hasil pengujian diperoleh tabel dibawah ini :

**Tabel 10.** Hasil Uji F

Model	F	Sig.
Regression	15.148	,000 <sup>b</sup>

Sumber : Output SPSS data diolah 2023

Tabel diatas didapati nilai F hitung adalah 15,148 serta nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dari hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya bahwa variabel Work Life Balance ( $X_1$ ), Self Efficacy ( $X_2$ ) dan Dukungan Sosial ( $X_3$ ) secara bersama – sama berpengaruh atau simultan terhadap variabel Burnout (Y).

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Work Life Balance ( $X_1$ ) terhadap Burnout (Y)

Sebagaimana dapat diamati dari perhitungan pengujian hipotesis pada bab sebelumnya bahwa hasil uji parsial menunjukkan hipotesis  $H_1$  diterima yang menandakan arah koefisien regresi negatif. Artinya Work-Life Balance berpengaruh negatif terhadap burnout. Terlihat dari hasil responden terhadap work-life balance dengan nilai sangat tinggi, dimana mahasiswa program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memberikan jawabannya dengan nilai rata-rata antara setuju dan sangat setuju sedangkan nilai responden untuk pernyataan burnout. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan kehidupan kerja yang dialami mahasiswa, maka tingkat burnout semakin rendah.

Hasil ini relevan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [6] menyatakan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki pengaruh negatif terhadap burnout. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa mencapai keseimbangan tersebut tidaklah mudah, banyak hal yang dapat mengganggu keseimbangan tersebut, salah satunya adalah burnout. Semua bidang pekerjaan berisiko mengalami burnout, terutama karena adanya peran ganda antara mahasiswa dan karyawan. Burnout sendiri diawali dengan timbulnya stres kerja yang berkepanjangan. Kurangnya keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan juga akan menyebabkan kelelahan. Semakin tinggi nilai burnout maka semakin rendah work-life balance. Sebaliknya semakin rendah nilai burnout maka semakin tinggi nilai work-life balance, sehingga hasil penelitian ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya.

## 2. Pengaruh Self Efficacy (X<sub>2</sub>) terhadap Burnout (Y)

Sebagaimana dapat diamati dari perhitungan pengujian hipotesis pada bab sebelumnya bahwa hasil uji parsial, menunjukkan bahwa hipotesis H<sub>2</sub> diterima yang menandakan arah koefisien regresi negatif. Artinya Self Efficacy berpengaruh negatif terhadap Burnout. Bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda, hal ini juga terjadi dan tentunya dapat membuat mereka kehilangan minat dan tidak efektif dalam menyelesaikan pelajaran dan tugas. Individu memerlukan suatu strategi untuk mengatasi atau meminimalkan dampak stres. Seiring dengan efikasi diri, hal ini memungkinkan individu untuk mengelola stres dalam hidupnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap burnout. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa self-efficacy berpengaruh negatif terhadap burnout pada mahasiswa program studi manajemen Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Dengan efikasi diri, individu menganggap pekerjaan sulit sebagai tantangan yang harus diatasi, bukan ancaman yang harus dihindari. Mereka menetapkan tujuan dan membuat komitmen yang kuat, serta meningkatkan dan mempertahankan upaya mereka dalam menghadapi kemunduran. Mereka mampu pulih dengan cepat dari kemunduran atau kegagalan karena mereka menghubungkan kegagalan dengan kurangnya usaha atau kurangnya pengetahuan dan keterampilan. Visi seperti itu pada akhirnya akan mendatangkan kepuasan pribadi, mengurangi stres, dan mengurangi risiko depresi. Hasil ini relevan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh penelitian terdahulu [13] menyatakan bahwa self efficacy berpengaruh negatif terhadap burnout mahasiswa.

## 3. Pengaruh antara variable Dukungan Sosial X<sub>3</sub> terhadap variabel Burnout Y

Sebagaimana dapat diamati dari perhitungan pengujian hipotesis pada bab sebelumnya bahwa hasil uji parsial, menunjukkan bahwa hipotesis H<sub>3</sub> diterima yang menandakan arah koefisien regresi negatif. Artinya Dukungan Sosial berpengaruh negatif terhadap Burnout. Persepsi mahasiswa program studi manajemen Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada hasil kuesioner tentang dukungan sosial dalam kaitannya dengan burnout mahasiswa sangat bervariasi.

Seperti yang diungkapkan oleh para mahasiswa, ketika mengalami burnout, responden banyak mendapat dukungan dari keluarga baik secara mental maupun finansial, sehingga mereka merasa mempunyai semangat yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akademik sehingga tidak mengalami burnout. Mereka juga memiliki teman yang dapat diajak berbagi kebahagiaan maupun kesedihan ketika menjalani peran ganda bekerja sambil berkuliah sehingga tingkat terjadinya burnout sangat kecil. Hasil ini relevan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan [20] bahwa Dukungan Sosial berpengaruh negatif terhadap Burnout Mahasiswa.

## 4. Terdapat pengaruh antara variabel Work Life Balance X<sub>1</sub> dan Self Efficacy X<sub>2</sub> dan Dukungan Sosial X<sub>3</sub> terhadap variabel Burnout Y

Berdasarkan hasil uji simultan, menunjukkan bahwa hipotesis H<sub>4</sub> diterima. Artinya, variabel independen yang meliputi X<sub>1</sub> Work Life Balance, X<sub>2</sub> Self Efficacy, dan X<sub>3</sub> Dukungan Sosial memiliki pengaruh positif secara simultan terhadap variabel dependen Y Burnout. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa Work Life Balance, Self Efficacy, dan Dukungan Sosial berpengaruh secara bersamaan atau Simultan, dan dapat meningkatkan Burnout secara signifikan.

Dari hasil analisis deskriptif menyatakan bahwa mean tertinggi terdapat pada variabel X<sub>3</sub> yaitu dukungan sosial yang memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap terjadinya burnout. Hal ini menunjukkan bahwa sebagai mahasiswa yang memiliki peran ganda juga harus mendapatkan dukungan sosial yang kuat dari orang di sekitarnya karena dengan dukungan sosial yang kuat suatu pekerjaan dapat dengan mudah terselesaikan tampaknya tidak sulit dan seseorang akan mudah dalam mencapai tujuannya. Dapat dipahami bahwa para mahasiswa ini harus mampu membagi waktunya antara kepentingan pribadi dan profesional agar dapat memaksimalkan peran gandanya serta harus mempunyai rasa percaya diri yang tinggi agar bisa melakukan apa yang diinginkannya. Sebab pada diri seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka orang tersebut akan susah mengalami kelelahan.

## V. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh Work Life Balance, Self Efficacy dan dan Dukungan Sosial terhadap Burnout dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner pada Googleform kepada 187 responden yang merupakan mahasiswa yang bekerja di Prodi Manajemen dapat disimpulkan bahwa :

1. Work Life Balance berpengaruh negatif terhadap Burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Work Life Balance berpengaruh negatif signifikan secara parsial terhadap Burnout.
2. Self Efficacy berpengaruh negatif signifikan terhadap Burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Self Efficacy berpengaruh negatif signifikan secara parsial terhadap Burnout.

3. Dukungan Sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap Burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dukungan Sosial berpengaruh negatif signifikan secara parsial terhadap Burnout.
4. Work Life Balance, Self Efficacy, dan Dukungan Sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap Burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Work Life Balance, Self Efficacy dan Dukungan Sosial berpengaruh negatif signifikan secara simultan terhadap Burnout.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Mengucapkan syukur kepada Allah SWT, yang selalu ada dengan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir saya dengan lancar dan kuat. Walaupun banyak tantangan yang dihadapi dalam penulisan tugas akhir ini, namun dapat diatasi dengan bantuan, arahan dan partisipasi dari berbagai pihak. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua dan saudara yang selalu ada untuk menyayangi, memberikan dukungan dan memotivasi sehingga saya dapat terus mengerjakan tugas akhir penelitian ini hingga selesai dan orang – orang terdekat saya yang terus menyemangati, memotivasi dan memberikan berbagai pengalaman dengan saya selama proses perkuliahan dan menyelesaikan tugas akhir penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] B. L. Winata and N. Nurhasanah, "Pengaruh Work Life Balance, Self-Efficacy, Dan Komitmen Organisasional Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *J. Hum. Resour.*, vol. 2, no. 2, pp. 87–102, 2022, [Online]. Available: <https://ojs.uph.edu/index.php/FF/article/view/5986>
- [2] S. D. Yahya and H. Yulianto, "Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar," *AkMen J. Ilm.*, vol. 15, no. 4, pp. 564–573, 2018, [Online]. Available: <https://e-jurnal.stienobel-indonesia.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>
- [3] R. Rizal and S. Fipiariny, "Pengaruh employee engagement dan work life balance terhadap burnout pada pekerja di bidang kesehatan kota Palembang," *J. Adminika*, vol. 8, no. 1, pp. 1–14, 2022, [Online]. Available: <http://poltekanika.ac.id/journal/index.php/adm/article/download/304/260>
- [4] S. Orpina and S. A. Prahara, "Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja," *Indones. J. Educ. Couns.*, vol. 3, no. 2, pp. 119–130, 2019, doi: 10.30653/001.201932.93.
- [5] Y. Andi, H. Sunaryo, and M. K. Anwarudin, "Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem dan Self-Efficacy," *e-Jurnal Ris. Manaj.*, vol. 09, no. 13, pp. 17–31, 2020.
- [6] Junaidin, A. A. Ikhrum, and Hardiyono, "Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Dan Kepuasan Kerja Karyawan ( Studi Kasus Pada Perusahaan Listrik Negara ( PLN) Area Makassar Selatan )," *MANDAR (Management Dev. Appl. Res. Journal)*, vol. 1, no. 2, pp. 27–34, 2019.
- [7] K. Puspitaningrum, "Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi," *Pengaruh Dukungan Sos. Orang Tua Terhadap Burn. Pada Mhs. Dalam Mengerjakan Skripsi*, vol. 4, no. 1, p. 11, 2018.
- [8] D. Permatasari, L. Latifah, and P. R. Pambudi, "Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa," *J. Prakarsa Paedagog.*, vol. 4, no. 2, 2021, doi: 10.24176/jpp.v4i2.7418.
- [9] N. L. P. A. Redityani and L. K. P. A. Susilawati, "Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *J. Psikol. Udayana*, vol. 8, no. 1, p. 86, 2021, doi: 10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09.
- [10] L. C. Romadhoni, T. Asmony, and M. Suryatni, "Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pustakawan Di Kota Mataram," *Khazanah al-Hikmah J. Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan*, vol. 3, no. 2, pp. 124–145, 2015, doi: 10.24252/kah.v3i2a3.
- [11] R. A. Mubdiyah, N. A. D. Rahmawati, and ..., "Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Kerja Yang Mengalami Burnout," *Parad. Ris. ...*, vol. 1, no. 1, pp. 197–208, 2023, [Online]. Available: <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2290/1326>
- [12] F. Khansa and T. Damayanti Djamhoer, "Hubungan Academic Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Di Kota Bandung," *Pros. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 834–839, 2020, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24457>
- [13] S. Ulfa and M. Aprianti, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Burnout Dan Perbedaannya Berdasarkan Gender," *Psychosophia J. Psychol. Relig. Humanit.*, vol. 3, no. 1, pp. 24–35, 2021, doi: 10.32923/psc.v3i1.1651.
- [14] R. Muslihatul, Y. D. Andari, and M. Hariyono, "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Burnout Mahasiswa dengan Peran Ganda," vol. X, pp. 226–233.
- [15] R. Manggaharti and N. P. Noviaty, "Keseimbangan Kehidupan Kerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Pekerja," *J. Stud. Insa.*, vol. 7, no. 1, p. 1, 2019, doi: 10.18592/jsi.v7i1.1997.
- [16] E. Indriyani, J. Purba, and A. Yulianto, "Pengaruh dukungan sosial Terhadap Burnout Pada Guru," *J. Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 80–82, 2007, [Online]. Available: <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4982-johanaP.aries.pdf>
- [17] A. P. Putra, I. H. Susanti, and T. Sumarni, "HUBUNGAN ACADEMIC SELF EFFICACY DENGAN KEJADIAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA FARMASI Andika Parnomo Putra\* 1 , Indri Heri Susanti 1 , Tri Sumarni 1 1," vol. 10, pp. 598–606, 2022.
- [18] N. Laily, I. F. Sholichah, P. Faculty, and U. M. Gresik, "Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering , Social Science , and Health International Conference ( UMGESHIC ) UMGGINMATIC : 1 st Rethinking Education during Covid-19 Era : Challenge and Innovation THE EFFECT OF ACADEMIC SELF-EFFICACY ON ACADEMIC," no. 2017, pp. 207–215, 2019.
- [19] A. Tiaranissa and D. Rosiana, "Pengaruh academic self-efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa di masa pandemi covid-19," *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 335–341, 2022.
- [20] S. N. Halim et al., "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang Menghadapi Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19," *Semin. Nas. Sist. Inf.*, vol. 6, no. September, pp. 3619–3627, 2022, [Online]. Available: <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/443>

- [21] Y. Purwati & Mahfud, “Pengaruh Dukungan Sosial, Kepribadian Hardiness, Dan Efikasi Diri Terhadap Burnout (Studi Pada Guru SMP Negeri 1 Sigaluh Banjarnegara),” *J. Econ. Bus. Eng.*, vol. 1, no. 1, pp. 70–77, 2019.

***Conflict of Interest Statement:***

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*