



Pengaruh Beban Akademik dan *Self-Efficacy* terhadap Burnout Mahasiswa dengan *Academic Engagement* sebagai Variabel Mediasi

Nurul Hikmah Tanjung¹, Faisal Matriadi², A. Hadi Arifin³, Khairawati⁴

Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe^{1,2,3,4}

Email: nurul.220410033@mhs.unimal.ac.id¹, faisal@unimal.ac.id², hadi@unimal.ac.id³,
khairawati@unimal.ac.id⁴

Diterima: 15-08-2026 | Disetujui: 20-08-2026 | Diterbitkan: 22-08-2026

ABSTRACT

This study aims to analyze the effects of academic workload and self-efficacy on burnout among students of the Faculty of Engineering at Universitas Malikussaleh, with academic engagement as a mediating variable. This study employed a quantitative approach using a survey method involving 120 students selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using Structural Equation Modeling based on Partial Least Squares (SEM-PLS). The results showed that academic workload had a positive and significant effect on burnout, while self-efficacy and academic engagement had negative and significant effects on burnout. Self-efficacy also had a positive and significant effect on academic engagement, whereas academic workload had no significant effect on academic engagement. The mediation analysis showed that academic engagement did not mediate the relationship between academic workload and burnout but mediated the relationship between self-efficacy and burnout. These findings indicate that strengthening self-efficacy and academic engagement may play an important role in reducing student burnout, while academic workload needs to be properly managed to prevent increased burnout.

Keywords: Academic Workload; Self-Efficacy; Academic Engagement; Academic Burnout; SEM-PLS.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban akademik dan self-efficacy terhadap burnout mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh dengan academic engagement sebagai variabel mediasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling berbasis Partial Least Squares (SEM-PLS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout, sedangkan self-efficacy dan academic engagement berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout. Self-efficacy juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic engagement, sementara beban akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap academic engagement. Dalam pengujian mediasi, academic engagement tidak memediasi hubungan antara beban akademik dan burnout, tetapi mampu memediasi hubungan antara self-efficacy dan burnout. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penguatan self-efficacy dan academic engagement dapat menjadi aspek penting dalam mengurangi burnout mahasiswa, sedangkan beban akademik perlu dikelola untuk mencegah peningkatan burnout.

Katakunci: Beban Akademik; Self-Efficacy; Academic Engagement; Burnout; SEM-PLS.

PENDAHULUAN

Mahasiswa di perguruan tinggi menghadapi berbagai tuntutan akademik yang membutuhkan kemampuan kognitif, emosional, dan pengelolaan sumber daya secara berkelanjutan. Tuntutan tersebut dapat berupa penyelesaian tugas, praktikum, proyek, evaluasi akademik, serta kewajiban menyelesaikan berbagai aktivitas akademik dalam waktu tertentu. Apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai, mahasiswa dapat mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan akademiknya. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui Study Demands–Resources (SD-R) Theory, yang memandang study demands dan study resources sebagai faktor penting dalam menjelaskan kesejahteraan mahasiswa, khususnya burnout dan engagement (Lesener et al., 2020; Jagodics & Szabó, 2023; Bakker & Mostert, 2024). SD-R Theory secara khusus dikembangkan untuk menjelaskan proses yang berkaitan dengan student burnout dan student engagement dalam konteks pendidikan tinggi.

Salah satu permasalahan yang dapat muncul akibat tuntutan akademik adalah academic burnout. Academic burnout merupakan kondisi kelelahan yang berkaitan dengan aktivitas studi dan ditandai oleh kelelahan, sikap sinis atau menjauh dari kegiatan akademik, serta menurunnya perasaan kompeten sebagai mahasiswa. Burnout akademik menjadi penting untuk diperhatikan karena dapat berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif terhadap proses dan keberlangsungan studi mahasiswa (Tajeri et al., 202; Permatasari et al., 2021; Olson et al., 2025). Dalam SD-R Theory, burnout dipandang sebagai salah satu bentuk student well-being yang dapat muncul ketika tuntutan studi membutuhkan usaha psikologis yang besar dan berlangsung secara berkelanjutan.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap academic burnout adalah beban akademik. Beban akademik berkaitan dengan jumlah tugas, tekanan waktu, tingkat kesulitan materi, serta berbagai tuntutan yang harus diselesaikan mahasiswa dalam periode tertentu. Beban akademik yang tinggi menuntut mahasiswa untuk mengalokasikan waktu, energi, dan kemampuan kognitif secara lebih besar dalam menyelesaikan kewajiban akademik (Miller, 2019). Dalam perspektif SD-R Theory, beban akademik dapat ditempatkan sebagai study demand karena menuntut usaha kognitif dan psikologis mahasiswa. Ketika tuntutan tersebut berlangsung secara berlebihan atau terus-menerus, mahasiswa berpotensi mengalami kelelahan yang pada akhirnya meningkatkan risiko burnout (Lesener et al., 2020; Bakker & Mostert, 2024).

Hubungan antara tuntutan akademik dan burnout juga didukung oleh penelitian empiris. Abdulwahhab et al., (2024) menunjukkan bahwa tingginya beban akademik berkaitan dengan meningkatnya kelelahan dan burnout pada mahasiswa teknik. Temuan tersebut sejalan dengan (Pham Thi & Duong, 2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara tuntutan pembelajaran dengan learning burnout mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin besar tuntutan akademik yang harus dipenuhi, semakin besar pula sumber daya psikologis yang perlu dikeluarkan mahasiswa untuk menyelesaikan aktivitas studinya. Dengan demikian, beban akademik menjadi salah satu faktor yang relevan dalam menjelaskan munculnya academic burnout pada mahasiswa.

Selain faktor eksternal berupa beban akademik, faktor personal juga penting dalam menjelaskan respons mahasiswa terhadap tuntutan studi. Salah satu sumber daya personal tersebut adalah self-efficacy. Self-efficacy mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan self-efficacy yang lebih tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam

menyelesaikan tugas, menghadapi kesulitan, dan mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan akademik (Ozhan, 2021). Dalam SD-R Theory, self-efficacy dapat dipandang sebagai personal resource yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan studi dan mendukung kondisi akademik yang lebih positif (Bakker & Mostert, 2024).

Self-efficacy juga telah dikaitkan dengan academic burnout. Penelitian (Yang et al., 2022) dan (Cong et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Penelitian (Wang, 2022) juga menunjukkan bahwa academic self-efficacy berpengaruh negatif terhadap academic burnout pada mahasiswa. Cong et al. (2024) lebih lanjut menunjukkan bahwa academic self-efficacy dan learning engagement berperan dalam menjelaskan burnout mahasiswa, serta engagement dapat menjadi mekanisme yang menghubungkan self-efficacy dengan burnout.

Selain berhubungan dengan burnout, self-efficacy juga diperkirakan berkaitan dengan academic engagement. Academic engagement menggambarkan kondisi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik yang ditandai oleh energi, dedikasi, perhatian, dan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mempertahankan usaha dan keterlibatan ketika menghadapi tuntutan akademik. Penelitian Meng dan Zhang (2023) menunjukkan adanya hubungan antara academic self-efficacy dan academic engagement, sedangkan Wang et al. (2024) menunjukkan bahwa learning engagement berperan dalam mekanisme hubungan academic self-efficacy dengan academic burnout.

Dalam SD-R Theory, academic engagement merupakan bagian dari kondisi positif mahasiswa yang berkaitan dengan motivational process. Sumber daya yang tersedia bagi mahasiswa dapat mendukung motivasi dan keterlibatan dalam aktivitas studi. Sebaliknya, tuntutan studi yang tinggi dapat membutuhkan usaha psikologis yang besar dan berpotensi mengurangi energi yang tersedia untuk aktivitas akademik lainnya (Lesener et al., 2020; Bakker & Mostert, 2024). Bakker dan Mostert (2024) menjelaskan bahwa study demands terutama berkaitan dengan proses yang mengarah pada strain dan burnout, sedangkan sumber daya lebih jelas berkaitan dengan engagement dan kondisi akademik yang positif.

Berdasarkan kerangka tersebut, beban akademik juga diperkirakan memiliki hubungan negatif dengan academic engagement. Ketika mahasiswa menghadapi tuntutan tugas, tekanan waktu, dan kompleksitas akademik yang tinggi, sebagian besar energi dan perhatian dapat terserap untuk memenuhi tuntutan tersebut. Kondisi tersebut secara teoritis dapat mengurangi kapasitas mahasiswa untuk mempertahankan keterlibatan akademik secara optimal. Namun, hubungan antara tuntutan studi dan engagement tidak selalu bersifat langsung karena respons mahasiswa terhadap tuntutan dapat dipengaruhi oleh sumber daya personal maupun kondisi lingkungan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini menguji secara empiris apakah beban akademik berpengaruh terhadap academic engagement pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh.

Academic engagement selanjutnya dipandang sebagai mekanisme yang berpotensi menjelaskan hubungan antara faktor akademik dan academic burnout. Mahasiswa dengan engagement yang tinggi cenderung menunjukkan energi, dedikasi, dan keterlibatan yang lebih besar dalam aktivitas akademik sehingga memiliki kondisi psikologis yang lebih positif. Sebaliknya, rendahnya engagement dapat berjalan bersamaan dengan meningkatnya kelelahan dan sikap menjauh dari aktivitas studi. Penelitian

(Liu et al., 2023; Olson et al., 2025; Cong et al. (2024) menunjukkan adanya keterkaitan antara engagement dan burnout mahasiswa. Dengan demikian, academic engagement memiliki posisi penting dalam menjelaskan hubungan antara sumber daya personal dan kondisi burnout.

Hubungan antarvariabel dalam penelitian ini selanjutnya dapat dijelaskan melalui dua proses utama dalam SD-R Theory, yaitu health impairment process dan motivational process. Health impairment process menjelaskan bahwa tuntutan studi yang tinggi dapat menguras energi mahasiswa dan meningkatkan risiko burnout. Sementara itu, motivational process menjelaskan bahwa sumber daya dapat meningkatkan motivasi dan engagement mahasiswa serta berkontribusi terhadap kondisi akademik yang lebih positif (Lesener et al., 2020; Bakker & Mostert, 2024). Oleh karena itu, dalam penelitian ini beban akademik ditempatkan sebagai study demand, self-efficacy sebagai personal resource, academic engagement sebagai variabel mediasi, dan academic burnout sebagai kondisi yang menjadi konsekuensi dari hubungan tersebut.

Meskipun penelitian mengenai beban akademik, self-efficacy, academic engagement, dan academic burnout telah berkembang, penelitian terdahulu masih banyak menguji hubungan antarvariabel secara terpisah. Beberapa penelitian berfokus pada hubungan tuntutan atau beban akademik dengan burnout (Abdulwahhab et al., 2024; Pham Thi & Duong, 2024), sedangkan penelitian lainnya mengkaji hubungan self-efficacy dengan burnout (Ozhan, 2021; Yang et al., 2022; Cong et al., 2024) atau engagement dengan burnout (Liu et al., 2023; Olson et al., 2025). Penelitian yang mengintegrasikan beban akademik dan self-efficacy dalam satu model serta menguji academic engagement sebagai variabel mediasi, khususnya pada mahasiswa Fakultas Teknik di Indonesia, masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ruang penelitian untuk menguji bagaimana study demands dan personal resources secara simultan berkaitan dengan academic burnout melalui academic engagement.

Konteks mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh menjadi relevan untuk dikaji karena karakteristik proses pembelajarannya menuntut keterlibatan akademik yang tinggi melalui perkuliahan, praktikum, penyelesaian proyek, tugas individu maupun kelompok, serta berbagai bentuk evaluasi akademik. Karakteristik tersebut berpotensi menciptakan tuntutan akademik yang membutuhkan pengelolaan waktu, energi, dan kemampuan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan. Skripsi Anda juga secara khusus menggunakan karakteristik tersebut sebagai alasan pemilihan mahasiswa Fakultas Teknik sebagai objek penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban akademik dan self-efficacy terhadap academic burnout mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh dengan academic engagement sebagai variabel mediasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas penerapan SD-R Theory pada konteks pendidikan tinggi, khususnya dalam menjelaskan hubungan antara tuntutan akademik, sumber daya personal, engagement, dan burnout mahasiswa.

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, hipotesis yang diajukan adalah:

- H1: Beban akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic burnout.
- H2: Self-efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout.
- H3: Beban akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic engagement.
- H4: Self-efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic engagement.
- H5: Academic engagement berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout.
- H6: Academic engagement memediasi pengaruh beban akademik terhadap academic burnout.
- H7: Academic engagement memediasi pengaruh self-efficacy terhadap academic burnout.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh beban akademik dan self-efficacy terhadap academic burnout dengan academic engagement sebagai variabel mediasi. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Forms. Kuesioner digunakan untuk mengukur beban akademik, self-efficacy, academic engagement, dan academic burnout. Populasi penelitian terdiri atas 4.184 mahasiswa aktif Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh yang berasal dari sepuluh program studi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling melalui metode purposive sampling. Penentuan ukuran sampel mengacu pada (Hair et al., 2021) dengan mempertimbangkan jumlah indikator dalam model penelitian. Penelitian ini menggunakan 24 indikator, sehingga dengan rasio lima kali jumlah indikator diperoleh 120 responden. Kriteria responden meliputi mahasiswa aktif Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh yang berada pada semester 3 atau lebih serta bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan sukarela.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert lima poin dengan rentang skor 1 sampai 5. Variabel penelitian terdiri atas beban akademik (X1), self-efficacy (X2), academic engagement (M), dan academic burnout (Y). Masing-masing variabel diukur menggunakan enam indikator sehingga keseluruhan instrumen terdiri atas 24 indikator. Analisis data dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4.0. Evaluasi model dilakukan melalui evaluasi outer model dan inner model. Evaluasi outer model meliputi outer loading, Average Variance Extracted (AVE), validitas diskriminan melalui cross-loading dan kriteria Fornell-Larcker, serta reliabilitas melalui Cronbach's alpha dan composite reliability. Evaluasi inner model meliputi VIF, R-square (R^2), effect size (f^2), dan path coefficient.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan prosedur bootstrapping dengan melihat nilai koefisien jalur, t-statistic, dan p-value. Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila p-value < 0,05. Pengujian mediasi dilakukan melalui indirect effect untuk mengetahui peran academic engagement dalam memediasi hubungan antara beban akademik dan academic burnout serta hubungan antara self-efficacy dan academic burnout.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Responden berasal dari beberapa program studi di Fakultas Teknik dan berada pada semester 4, 6, 8, dan semester 8+. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki latar belakang akademik yang beragam sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kondisi beban akademik, self-efficacy, academic engagement, dan academic burnout mahasiswa Fakultas Teknik.

Pengujian Model Pengukuran (Outer Model)

Pengujian outer model dilakukan untuk memastikan bahwa indikator yang digunakan mampu mengukur konstruk penelitian secara valid dan reliabel. Instrumen penelitian pada awalnya terdiri atas 24

indikator, masing-masing enam indikator untuk setiap konstruk. Hasil evaluasi outer loading menunjukkan bahwa 22 indikator memiliki nilai loading factor di atas 0,70, sedangkan dua indikator tidak memenuhi kriteria sehingga dikeluarkan dari model. Dengan demikian, model akhir menggunakan 22 indikator.

Validitas konvergen selanjutnya dievaluasi melalui nilai Average Variance Extracted (AVE). Seluruh konstruk memiliki nilai AVE di atas 0,50, yaitu Beban Akademik sebesar 0,593, Self-Efficacy sebesar 0,696, Academic Engagement sebesar 0,649, dan Academic Burnout sebesar 0,636. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh konstruk telah memenuhi validitas konvergen.

Table 1 Nilai Average Variance Extracted (AVE)

Variabel	Average variance extracted (AVE)
Beban Akademik	0.593
<i>Self-efficacy</i>	0.696
<i>Academic Engagement</i>	0.649
<i>Academic Burnout</i>	0.636

Validitas diskriminan berdasarkan kriteria Fornell-Larcker juga menunjukkan hasil yang memenuhi persyaratan. Nilai akar kuadrat AVE masing-masing konstruk lebih tinggi dibandingkan korelasinya dengan konstruk lain. Nilai tersebut adalah 0,798 untuk Academic Burnout, 0,806 untuk Academic Engagement, 0,770 untuk Beban Akademik, dan 0,834 untuk Self-Efficacy. Dengan demikian, setiap konstruk dapat dibedakan secara empiris dari konstruk lainnya.

Pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang baik. Berdasarkan hasil Cronbach's Alpha dan Composite Reliability, seluruh konstruk memenuhi kriteria reliabilitas yang ditetapkan dalam penelitian.

Pengujian Model Struktural (Inner Model)

Evaluasi inner model dilakukan untuk mengetahui kemampuan model dalam menjelaskan variabel endogen serta besarnya kontribusi masing-masing konstruk. Hasil pengujian menunjukkan nilai R-Square Academic Engagement sebesar 0,399 dan Academic Burnout sebesar 0,396. Artinya, Beban Akademik dan Self-Efficacy mampu menjelaskan 39,9% variasi Academic Engagement, sedangkan Beban Akademik, Self-Efficacy, dan Academic Engagement mampu menjelaskan 39,6% variasi Academic Burnout.

Table 2 Nilai R-Square

Variabel	R-square	R-square adjusted
<i>Academic Burnout</i>	0.396	0.381
<i>Academic Engagement</i>	0.399	0.389

Nilai F-Square menunjukkan bahwa pengaruh Beban Akademik terhadap Academic Burnout sebesar 0,413 tergolong besar. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Academic Engagement sebesar 0,664 juga tergolong besar. Sementara itu, pengaruh Self-Efficacy terhadap Academic Burnout sebesar 0,051 dan Academic Engagement terhadap Academic Burnout sebesar 0,049 tergolong kecil. Pengaruh Beban Akademik terhadap Academic Engagement sebesar 0,002 juga menunjukkan efek yang sangat kecil.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan prosedur bootstrapping pada SEM-PLS. Hipotesis dinyatakan signifikan apabila nilai t-statistic lebih besar dari 1,96 dan p-value lebih kecil dari 0,05

Table 3 Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis	Hubungan	β	t-statistic	p-value	Keputusan
H1	Beban Akademik → Academic Burnout	0,500	7,646	0,001	Diterima
H2	Self-Efficacy → Academic Burnout	-0,226	2,045	0,020	Diterima
H3	Beban Akademik → Academic Engagement	-0,008	0,107	0,457	Ditolak
H4	Self-Efficacy → Academic Engagement	0,632	9,657	0,001	Diterima
H5	Academic Engagement → Academic Burnout	-0,222	2,104	0,018	Diterima
H6	Beban Akademik → Academic Engagement → Academic Burnout	0,002	0,097	0,461	Ditolak
H7	Self-Efficacy → Academic Engagement → Academic Burnout	-0,140	1,960	0,025	Diterima

Hasil pengujian menunjukkan bahwa Beban Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap Academic Burnout. Koefisien sebesar 0,500 menunjukkan bahwa peningkatan beban akademik berkaitan dengan peningkatan academic burnout. Temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan berupa banyaknya tugas, tekanan akademik, keterbatasan waktu, dan tuntutan pencapaian akademik dapat meningkatkan risiko kelelahan akademik mahasiswa. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara tuntutan akademik dan academic burnout.

Self-Efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Academic Burnout. Koefisien sebesar -0,226 menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik, semakin rendah kecenderungan mengalami academic burnout. Temuan ini memperlihatkan bahwa self-efficacy dapat menjadi sumber daya personal yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Selanjutnya, Beban Akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap Academic Engagement. Koefisien sebesar -0,008 dengan p-value 0,457 menunjukkan bahwa perubahan beban akademik tidak secara langsung diikuti oleh perubahan tingkat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik tidak secara otomatis meningkatkan ataupun menurunkan keterlibatan mahasiswa.

Berbeda dengan beban akademik, Self-Efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap Academic Engagement. Koefisien sebesar 0,632 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung memiliki keterlibatan akademik yang lebih tinggi. Dalam perspektif SD-R Theory, self-efficacy dapat dipandang sebagai sumber daya personal

yang mendukung proses motivasional mahasiswa.

Academic Engagement berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Academic Burnout dengan koefisien -0,222. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterlibatan lebih tinggi dalam aktivitas akademik cenderung memiliki tingkat academic burnout yang lebih rendah. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menempatkan academic engagement sebagai faktor protektif terhadap academic burnout.

Pada pengujian mediasi, Academic Engagement tidak mampu memediasi hubungan antara Beban Akademik dan Academic Burnout. Nilai pengaruh tidak langsung sebesar 0,002 dengan t-statistic 0,097 dan p-value 0,461 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh beban akademik terhadap academic burnout lebih terlihat secara langsung daripada melalui mekanisme academic engagement. Hasil ini juga sejalan dengan perspektif SD-R Theory bahwa study demands dapat lebih dominan memicu health impairment process yang mengarah pada burnout.

Sebaliknya, Academic Engagement mampu memediasi hubungan antara Self-Efficacy dan Academic Burnout. Pengaruh tidak langsung sebesar -0,140 dengan p-value 0,025 menunjukkan bahwa self-efficacy yang lebih tinggi dapat meningkatkan academic engagement, yang selanjutnya berkaitan dengan penurunan academic burnout. Dengan demikian, academic engagement berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan sumber daya personal mahasiswa dengan kondisi burnout..

Pembahasan

Pengaruh Beban Akademik terhadap Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic burnout. Koefisien jalur sebesar 0,500 menunjukkan bahwa semakin tinggi tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami academic burnout. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan berupa volume tugas, tekanan waktu, ujian, dan aktivitas akademik yang harus diselesaikan secara bersamaan dapat menguras sumber daya fisik dan psikologis mahasiswa.

Hasil tersebut sejalan dengan perspektif Study Demands-Resources (SD-R) Theory yang menempatkan tuntutan studi sebagai faktor yang dapat menguras energi mahasiswa dan memicu proses health impairment. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa academic workload merupakan bagian dari study demands dan tuntutan yang tinggi dapat berkaitan dengan munculnya burnout pada mahasiswa. Temuan penelitian ini memperkuat hasil tersebut, khususnya pada mahasiswa Fakultas Teknik yang menghadapi kombinasi tuntutan perkuliahan, tugas, praktikum, dan penyelesaian pekerjaan akademik.

Pengaruh Self-Efficacy terhadap Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout dengan koefisien jalur sebesar -0,226. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung memiliki tingkat academic burnout yang lebih rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif. Mahasiswa dengan self-efficacy yang kuat cenderung lebih yakin dalam menyelesaikan tugas, menghadapi kesulitan, dan mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan akademik. Hasil penelitian Wang et al. (2024) terhadap 1.431

mahasiswa juga menunjukkan bahwa academic self-efficacy dapat memprediksi academic burnout secara negatif. Penelitian pada mahasiswa semester akhir Universitas Negeri Padang juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan academic burnout.

Dalam kerangka SD-R Theory, self-efficacy dapat dipandang sebagai sumber daya personal yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan studi. Oleh karena itu, semakin kuat sumber daya personal yang dimiliki, semakin besar kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tuntutan tanpa mengalami kelelahan akademik yang berlebihan.

Pengaruh Beban Akademik terhadap Academic Engagement

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap academic engagement. Koefisien jalur sebesar -0,008 dengan p-value 0,457 menunjukkan bahwa peningkatan atau penurunan beban akademik tidak secara langsung menentukan tingkat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik.

Hasil ini menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi tidak selalu membuat mahasiswa menjadi lebih terlibat maupun semakin tidak terlibat dalam kegiatan akademik. Keterlibatan mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh sumber daya personal dan lingkungan akademik yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa hubungan antara study demands dan academic engagement tidak selalu bersifat langsung dan dapat dipengaruhi oleh sumber daya lain.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui SD-R Theory. Study demands lebih berkaitan dengan proses pengurasan energi (health impairment process), sedangkan engagement lebih banyak berkembang melalui proses motivasional yang didukung oleh sumber daya. Dengan demikian, tingginya beban akademik tidak secara otomatis menghasilkan perubahan pada academic engagement.

Pengaruh Self-Efficacy terhadap Academic Engagement

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic engagement dengan koefisien sebesar 0,632. Artinya, semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya, semakin tinggi pula keterlibatannya dalam aktivitas akademik.

Mahasiswa yang yakin terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih percaya diri dalam mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, menghadapi kesulitan, dan mempertahankan usaha akademik. Dengan demikian, self-efficacy tidak hanya berperan sebagai faktor yang mengurangi burnout, tetapi juga sebagai sumber daya yang mendorong keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Temuan ini didukung oleh penelitian Yudhistira (2023) yang menunjukkan bahwa academic self-efficacy memiliki pengaruh terhadap academic engagement pada mahasiswa. Selain itu, Wang et al. (2024) menemukan bahwa academic self-efficacy berkaitan dengan learning engagement dalam mekanisme yang menjelaskan hubungan antara self-efficacy dan academic burnout.

Dalam SD-R Theory, self-efficacy merupakan sumber daya personal yang dapat memperkuat proses motivasional. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, mahasiswa lebih mampu mengarahkan energi, perhatian, dan usaha dalam aktivitas akademik.

Pengaruh Academic Engagement terhadap Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa academic engagement berpengaruh negatif dan signifikan terhadap

academic burnout dengan koefisien sebesar -0,222. Artinya, semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik, semakin rendah tingkat academic burnout yang dialami.

Mahasiswa yang memiliki keterlibatan akademik tinggi cenderung menunjukkan semangat, dedikasi, dan perhatian yang lebih besar terhadap aktivitas pembelajaran sehingga lebih mampu mempertahankan kondisi akademik yang positif. Hasil penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Padang juga menemukan hubungan negatif antara student engagement dan academic burnout, dengan korelasi sebesar -0,633. Penelitian lain juga menempatkan academic engagement sebagai salah satu aspek penting dalam upaya mencegah atau mengurangi burnout mahasiswa.

Temuan tersebut mendukung SD-R Theory, khususnya proses motivasional, di mana sumber daya dan keterlibatan akademik dapat membantu mahasiswa mempertahankan energi dan motivasi dalam menghadapi tuntutan studi. Dengan demikian, keterlibatan akademik dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap academic burnout.

Peran Academic Engagement dalam Memediasi Pengaruh Beban Akademik terhadap Academic Burnout

Hasil pengujian menunjukkan bahwa academic engagement tidak mampu memediasi pengaruh beban akademik terhadap academic burnout. Pengaruh tidak langsung sebesar 0,002 dengan p-value 0,461 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan.

Tidak signifikannya hubungan beban akademik terhadap academic engagement pada H3 menjadi salah satu alasan penting mengapa jalur mediasi ini tidak terbentuk. Dengan kata lain, beban akademik tidak terlebih dahulu meningkatkan atau menurunkan academic engagement, sehingga academic engagement tidak dapat menjadi mekanisme yang menjembatani pengaruh beban akademik terhadap academic burnout.

Temuan ini mendukung SD-R Theory yang membedakan jalur health impairment dan jalur motivasional. Beban akademik sebagai study demand dapat secara langsung menguras energi mahasiswa dan meningkatkan risiko burnout, tanpa harus melalui perubahan pada academic engagement. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa tuntutan akademik dapat berkaitan dengan kelelahan, sementara hubungan tuntutan dengan engagement tidak selalu berlangsung secara langsung.

Peran Academic Engagement dalam Memediasi Pengaruh Self-Efficacy terhadap Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa academic engagement mampu memediasi pengaruh self-efficacy terhadap academic burnout. Pengaruh tidak langsung sebesar -0,140 dengan p-value 0,025 menunjukkan bahwa hubungan mediasi tersebut signifikan.

Temuan ini menunjukkan adanya mekanisme yang jelas, yaitu mahasiswa dengan self-efficacy yang lebih tinggi cenderung memiliki academic engagement yang lebih tinggi, dan keterlibatan tersebut selanjutnya berkaitan dengan rendahnya academic burnout. Dengan demikian, self-efficacy tidak hanya memiliki pengaruh langsung terhadap burnout, tetapi juga memberikan pengaruh tidak langsung melalui keterlibatan akademik.

Hasil ini diperkuat oleh Wang et al. (2024), yang menemukan bahwa academic self-efficacy

Pengaruh Beban Akademik dan Self-Efficacy terhadap Burnout Mahasiswa dengan Academic Engagement sebagai Variabel Mediasi
(Hikmah Tanjung, et al.)

berhubungan negatif dengan academic burnout dan bahwa learning engagement menjadi bagian dari mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut. Temuan tersebut sangat relevan dengan hasil penelitian ini karena sama-sama menunjukkan pentingnya keterlibatan dalam menjelaskan bagaimana self-efficacy berkaitan dengan burnout.

Dalam perspektif SD-R Theory, self-efficacy berfungsi sebagai sumber daya personal yang memperkuat proses motivasional. Sumber daya tersebut mendorong mahasiswa untuk lebih terlibat dalam aktivitas akademik, sedangkan keterlibatan yang lebih tinggi dapat membantu mengurangi risiko academic burnout. Dengan demikian, academic engagement berperan sebagai mekanisme psikologis yang menghubungkan sumber daya personal dengan kondisi akademik mahasiswa

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh beban akademik dan self-efficacy terhadap academic burnout dengan academic engagement sebagai variabel mediasi pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh, dapat disimpulkan bahwa beban akademik merupakan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan academic burnout. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang semakin tinggi dapat meningkatkan risiko kelelahan dan kejenuhan mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik.

Sebaliknya, self-efficacy berperan positif dalam mendukung kondisi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan dirinya cenderung memiliki tingkat academic burnout yang lebih rendah dan menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih tinggi. Academic engagement juga berperan dalam menekan academic burnout, sehingga keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kondisi akademik yang lebih baik.

Hasil pengujian hubungan antarvariabel menunjukkan bahwa beban akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap academic engagement. Dengan demikian, academic engagement tidak mampu menjembatani pengaruh beban akademik terhadap academic burnout. Sebaliknya, academic engagement mampu memediasi hubungan antara self-efficacy dan academic burnout, yang menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dapat mendorong keterlibatan akademik yang lebih baik dan pada akhirnya berkaitan dengan rendahnya academic burnout.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan self-efficacy dan academic engagement dapat menjadi aspek penting dalam upaya mengurangi academic burnout mahasiswa. Di sisi lain, pengelolaan beban akademik yang proporsional diperlukan agar tuntutan akademik tidak berkembang menjadi tekanan yang berlebihan bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulwahhab, M. L., Qasim Jbur, A., & Ghazi Hussein, A. (2024). The Impact of Academic Workload on the Burnout of Architecture Students. *International Journal of Intelligent Systems and Applications in Engineering IJISAE*, 12(22s), 1564–1573. www.ijisae.org
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-

- Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, 36(3), 1–29. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Cong, Y., Yang, L., Lia, A., & Ergün, P. (2024). Acta Psychologica Exploring the relationship between burnout , learning engagement and academic self-efficacy among EFL learners : A structural equation modeling analysis. *Acta Psychologica*, 248(June), 104394. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104394>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student Burnout in Higher Education : A Demand-Resource. *Trends in Psychology*, 31(4), 757–776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Joseph F. Hair Jr, Soumya, G. T. M. H. C. M. R., Danks, M. S. N. P., & Partial. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R*.
- Lesener, T., Pleiss, L. S., Gusy, B., & Wolter, C. (2020). *The Study Demands-Resources Framework : An Empirical Introduction*.
- Liu, X., Zhou, M., & Guo, J. (2023). *Effects of EFL Learners ' Perceived Social Support on Academic Burnout : The Mediating Role of Interaction Engagement*. 2, 1–10. <https://doi.org/10.1177/21582440231212725>
- Miller, J. (2019). Where does the time go ? An academic workload case study at an Australian university. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 00(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2019.1635328>
- Olson, N., Oberhoffer-fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). *Stress , student burnout and study engagement – a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects*.
- Ozhan. (2021). *Academic self-efficacy and school burnout in university students : Assessment of the mediating role of grit*.
- Permatasari, D., Latifah, L., Pambudi, P. R., & Artikel, S. (2021). *Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa*. 4(2).
- Pham Thi, T. D., & Duong, N. T. (2024). sInvestigating learning burnout and academic performance among management students: a longitudinal study in English course. *BMC Psychology*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01725-6>
- Tajeri, M., Abbasi, E., & Khoshnodifar, Z. (2020). Heliyon Students ' academic burnout in Iranian agricultural higher education system : the mediating role of achievement motivation. *Heliyon*, 6(9), e04960. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Wang, X. (2022). *Enhancing Chinese EFL Students ' Academic Engagement : The Impact of L2 Enjoyment and Academic Motivation*. 13(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.914682>
- Yang, G., Sun, W., & Jiang, R. (2022). Interrelationship Amongst University Student Perceived Learning Burnout, Academic Self-Efficacy, and Teacher Emotional Support in China's English Online Learning Context. *Frontiers in Psychology*, 13(March), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.829193>