



Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran

Dian Zahwa Oktaviani^{1*}, Marsofiyati²

^{1,2} Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

dianzahwaoktaviani@gmail.com^{1*}, marsofiyati@unj.ac.id²

Alamat: Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota, Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Korespondensi penulis: @dianzahwaoktaviani@gmail.com

Abstract. *Academic workload is a responsibility in education that must be completed by individuals, while social support is assistance that helps fulfill emotional, physical, and social needs. Academic burnout is the physical, emotional, and mental exhaustion caused by excessive academic pressure over a prolonged period. This study aims to identify the influence of academic workload and social support on burnout among Office Administration Education students at the State University of Jakarta. The analysis results show that academic workload has a significant influence on burnout (coefficient 0.653), while social support is not significant (value 0.125). An R-Square of 83.3% indicates that both variables explain 83.3% of burnout variations, with the remaining influenced by other factors such as economic conditions and intrinsic motivation.*

Keywords: *Academic Workload, Social Support, and Academic Burnout*

Abstrak. Beban tugas akademik adalah tanggung jawab dalam pendidikan yang harus diselesaikan individu, sementara dukungan sosial merupakan bantuan yang membantu memenuhi kebutuhan emosional, fisik, dan sosial. Burnout akademik adalah kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik berlebihan dalam waktu lama. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh beban tugas akademik dan dukungan sosial terhadap burnout mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta. Hasil analisis menunjukkan beban tugas akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout (koefisien 0,653), sedangkan dukungan sosial tidak signifikan (nilai 0,125). R-Square sebesar 83,3% menunjukkan kedua variabel menjelaskan 83,3% variasi burnout, sisanya dipengaruhi faktor lain seperti kondisi ekonomi dan motivasi intrinsik.

Kata kunci: Beban Tugas Akademik, Dukungan Sosial, dan Burnout Akademik

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan berperan penting dalam rangka mempersiapkan individu sebelum memasuki dunia kerja, pendidikan merupakan fase penting dalam pembentukan karakter, keterampilan, dan pengetahuan. Namun, pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi mahasiswa sering menghadapi tuntutan besar untuk memenuhi target akademik seperti tugas, laporan, dan ujian yang seringkali menjadi beban bagi mahasiswa. Selain memenuhi target akademik, mahasiswa diharapkan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik, serta menunjukkan kinerja yang optimal. Namun, pada realitanya, tidak sedikit mahasiswa yang dihadapkan pada tuntutan akademik yang sangat tinggi seperti harus menyelesaikan sejumlah besar tugas, proyek, dan ujian dalam waktu terbatas, dan hal tersebut yang sering kali menimbulkan tekanan fisik maupun mental bagi mahasiswa. Tekanan ini dapat berujung pada kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan kemampuan diri akibat stres yang berkepanjangan atau biasa disebut dengan *Burnout*.

Fenomena burnout ini semakin relevan ketika dikaitkan dengan mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. Sebagai mahasiswa yang tidak hanya dituntut untuk memahami konsep teoritis, tetapi juga menguasai keterampilan praktis ilmu administrasi, dan sekaligus ilmu pendidikan secara bersamaan. Sehingga beban tugas akademik yang diberikan sering kali menjadi lebih berat dibandingkan mahasiswa pada program studi lain. Mahasiswa tidak hanya harus menyelesaikan tugas-tugas seperti esai dan laporan, tetapi juga mempersiapkan diri untuk proyek praktikum dan magang yang berorientasi pada dunia kerja selain itu, mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran juga diwajibkan untuk mengikuti program praktik mengajar disekolah-sekolah SMK. Ketidakseimbangan antara waktu yang tersedia dan banyaknya tuntutan ini sering menjadi pemicu utama burnout. Fenomena burnout juga dapat berdampak serius pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti performa akademik, kesejahteraan mental, dan hubungan sosial mereka. Apabila mahasiswa tersebut mengalami burnout yang parah dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, ketidakpuasan terhadap program studi, hingga keinginan untuk berhenti dari pendidikan atau bahkan sampai melakukan hal untuk bunuh diri seperti pada kasus yang sedang marak terjadi saat ini. Mahasiswa merasa kewalahan, kehilangan rasa percaya diri, dan sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas apabila dalam kondisi burnout. Jika kondisi ini dibiarkan terus-menerus, bukan hanya berdampak pada individu mahasiswa, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas lulusan yang dihasilkan oleh program studi tersebut. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap burnout menjadi langkah penting untuk mencegah dampak yang lebih luas.

Tingkat burnout pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh beban akademik yang mereka tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang mereka terima. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasional, dan praktis yang diberikan oleh keluarga, teman, dan dosen. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang baik cenderung memiliki ketahanan yang lebih tinggi terhadap stres. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk dampak dari beban tugas akademik yang berat, sehingga meningkatkan risiko burnout. Namun, mahasiswa tidak selalu memiliki akses yang sama terhadap dukungan sosial. Beberapa dari mahasiswa mungkin jauh dari keluarga, memiliki jaringan pertemanan yang terbatas, atau menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan dosen. Perbedaan ini dapat menimbulkan variasi dalam tingkat burnout antarindividu, meskipun mereka menghadapi beban akademik yang serupa. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami sejauh mana dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga atau pelindung dalam menghadapi stres akademik.

Pentingnya dukungan sosial juga dapat terlihat dalam kelompok belajar. Dalam situasi ini, mahasiswa dapat saling mendukung satu sama lain dengan berbagi informasi, pengalaman, dan strategi untuk menghadapi beban akademik yang berat. Penting bagi mahasiswa untuk menempatkan diri di lingkungan belajar yang positif dan kolaboratif agar dapat meningkatkan motivasi serta mengurangi perasaan terisolasi di kalangan mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh beban tugas akademik dan dukungan sosial terhadap tingkat burnout mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. Dengan memahami hubungan antara variabel-variabel ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman baru kepada institusi pendidikan untuk merencanakan strategi yang lebih efektif dalam mengurangi tingkat burnout. Hal ini bisa dilakukan melalui pengelolaan beban tugas yang lebih seimbang dan peningkatan program dukungan sosial.

2. KAJIAN TEORITIS

Beban Tugas Akademik

Secara etimologi, Beban Tugas Akademik berasal dari tiga kata yaitu kata Beban dalam Bahasa Indonesia yang artinya ditanggung atau dipikul. Kata Tugas yang artinya pekerjaan atau tugas, dan Akademik yang artinya tempat belajar. Dari pengertian beban tugas akademik adalah pekerjaan dalam lingkup pendidikan yang harus ditanggung atau diselesaikan oleh individu. Menurut (Aini et al., 2024) Beban tugas yang dimaksud ialah banyaknya tugas yang diberikan kepada mahasiswa secara berlebihan. Sedangkan menurut (Silmi et al., 2024) beban pembelajaran merupakan jumlah mata kuliah dan Satuan Kredit Semester (SKS) yang diampu oleh mahasiswa dalam satu semester. Sedangkan menurut (Zahroh et al., 2023) Beban akademik merupakan jumlah keseluruhan kegiatan pembelajaran yang harus ditempuh peserta didik selama satu semester. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa beban tugas akademik merupakan tanggungjawab dalam lingkup Pendidikan yang wajib dijalankan serta diselesaikan dengan baik oleh individu.

Beban tugas akademik merupakan tanggung jawab terhadap totalitas tugas, proyek, dan ujian yang harus diselesaikan oleh mahasiswa dalam suatu periode pendidikan,. Beban ini mencakup berbagai aspek, seperti jumlah mata kuliah, observasi, penelitian, presentasi, serta tuntutan dari dosen dan institusi pendidikan. Beban tugas ini biasanya diukur dalam satuan kredit semester (SKS), dalam SKS memperlihatkan hasil dari jumlah jam yang dihabiskan untuk kegiatan belajar, baik secara langsung di kelas maupun belajar mandiri di luar jam perkuliahan. Selain beban tugas yang banyak, tingkat kesulitan tugas juga menyebabkan mahasiswa menjadi stress. Meskipun beban tugas akademik dirancang untuk mengembangkan

kompetensi mahasiswa, beban yang terlalu banyak atau tidak terorganisir dengan baik dapat menyebabkan stres, kelelahan, hingga burn out, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, manajemen waktu yang baik, komunikasi yang efektif antara mahasiswa dan dosen, serta dukungan dari institusi menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa mengelola beban tugas mereka. Indikator beban tugas akademik dapat mencakup beberapa aspek yang menggambarkan seberapa banyak dan beratnya tugas yang harus dihadapi mahasiswa. Menurut (Sahara & Muslikah, 2022) ada beberapa indikator beban tugas yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, dan keputusan.

Dukungan Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dukungan sosial secara umum dapat diartikan sebagai bantuan, sokongan, atau dorongan yang diberikan oleh individu, kelompok, atau lingkungan kepada seseorang untuk membantu mengatasi berbagai kesulitan atau memenuhi kebutuhan emosional, fisik, maupun sosial. Dukungan sosial merujuk pada tindakan atau interaksi yang memberikan rasa aman atau bantuan kepada seseorang, baik dalam bentuk verbal maupun non-verbal, baik yang berasal dari keluarga, teman, komunitas, atau lingkungan sosial lain yang memiliki hubungan dengan individu tersebut.

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu persepsi yang dimiliki individu mengenai perasaan diperhatikan, dicintai, dihargai, dan dianggap penting oleh orang-orang di sekitarnya (Psikologi & Pendidikan, 2020). Menurut (Andi, 2020) Dukungan sosial, didefinisikan sebagai interaksi sosial atau hubungan yang memberikan bantuan nyata kepada orang-orang atau melalui perasaan keterikatan pada seseorang atau kelompok yang dianggap sayang atau penuh kasih. Dukungan sosial adalah berbagai bentuk bantuan yang tersedia dari orang lain ketika dibutuhkan (Redityani & Susilawati, 2021). Jadi peneliti menyimpulkan, dukungan sosial adalah bantuan atau sokongan yang diberikan oleh individu kepada orang lain untuk membantu mereka mengatasi kesulitan, memenuhi kebutuhan emosional, fisik, maupun sosial, serta memberikan rasa aman, dihargai, dan diperhatikan. Indikator dukungan sosial mencakup berbagai aspek yang menggambarkan tingkat bantuan, perhatian, atau sokongan yang diterima seseorang dari lingkungan sosialnya. Menurut (Nugraha, 2020) indikator dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

Burnout akademik

Burnout akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan sinis atau menghindari dari lingkungan, serta penilaian diri yang rendah (Rahman, 2007). Menurut (Aprianti & Mashun, 2023) *Burnout* adalah pengalaman individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa jenuh, lelah, apatis dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan menurunnya pencapaian pribadi. *Academic burnout* yang terjadi dapat mengakibatkan pada menurunnya hasil studi dan lebih jauh dapat membuat dropout karena ketidakmampuan beradaptasi dengan kegiatan akademik. Keletihan (*burnout*) adalah kondisi emosional yang membuat seseorang merasa tidak berdaya, putus asa, dan bahkan jenuh secara mental dan fisik karena meningkatnya kebutuhan kerja (Andi, 2020).

Burnout akademik merupakan kondisi dimana individu mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar akibat tekanan akademik yang berlebihan dalam jangka waktu yang lama. *Burnout* ini ditandai dengan perasaan lelah secara ekstrem, kehilangan motivasi untuk belajar, dan penurunan kinerja akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik sering merasa mengalami kesulitan untuk fokus dan produktif. Kondisi ini juga sering disertai gejala fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, atau kelelahan kronis, yang semakin memperburuk kemampuan mereka untuk mengatasi beban akademik. Indikator *burnout* pada mahasiswa biasanya mencakup tanda-tanda fisik, emosional, dan perilaku yang menunjukkan kelelahan akibat tekanan akademik. Menurut (Setyaputri et al., 2022) indikator *burnout* meliputi kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental dan Rendahnya Penghargaan Diri.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan rencana yang digunakan peneliti untuk menjalankan studinya. Metode ini sangat penting karena berperan dalam memastikan penelitian menghasilkan temuan yang maksimal dan memberikan jawaban terhadap masalah yang sedang diteliti. Pemilihan metode harus sesuai dengan topik yang dibahas. Dalam studi ini, fokusnya adalah menganalisis pengaruh beban akademik dan dukungan sosial terhadap tingkat *burnout* mahasiswa Administrasi Perkantoran. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan timbal balik di antara variabel-variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, di mana data dianalisis dalam bentuk skor dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono dalam (Hidayat, 2019) menyatakan bahwa pengertian objek penelitian adalah Suatu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai

variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, objek penelitiannya adalah tingkat burnout mahasiswa Administrasi Perkantoran. Menurut (Sugiyono, 2020) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan masalah yang akan diteliti, *accessible population* adalah Mahasiswa Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 40 orang. Dalam metodologi penelitian, pengumpulan data merupakan rangkaian prosedural dengan Langkah yang sistematis. Proses pengumpulan data tentunya akan melibatkan objek penelitian, subjek penelitian, instrumen penelitian, dan teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data adalah cara yang ditempuh peneliti untuk mendapatkan informasi atau data penelitian, dan juga merupakan langkah yang begitu strategis dalam metodologi penelitian (Nafisatur, 2024). Angket atau kuesioner adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data melalui serangkaian pertanyaan yang telah dirancang dengan tujuan mengukur variabel penelitian (Ardiansyah et al., 2023). Kuisisioner adalah teknik pengumpulan data yang dengan memberi beberapa pertanyaan atau pernyataan terkait variabel kepada responden untuk dijawabnya. Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah (Putri, 2019). Studi pustaka merupakan metode pengumpulan data atau informasi dengan cara menelaah, menganalisis, dan memahami berbagai literatur, dokumen, buku, jurnal, artikel ilmiah, laporan penelitian, atau sumber tertulis lainnya yang relevan dengan topik atau permasalahan yang sedang diteliti. Studi pustaka bertujuan untuk memperoleh landasan teoritis, pandangan akademis, atau bukti empiris yang mendukung penelitian yang dilakukan. Observasi merupakan cara atau metode menghimpun keterangan atau data yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan, dengan demikian melalui kegiatan observasi dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas tentang kehidupan sosial yang sukar diperoleh dengan metode lain (Mania, 2008). Validitas menurut (Sugiyono, 2020) merupakan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti untuk mencari validitas sebuah item, kita mengkorelasikan skor item dengan total item-item tersebut. Dalam penelitian, validitas mengacu pada sejauh mana alat ukur yang digunakan mampu mengukur objek penelitian dengan akurat. Menurut (Janna & Herianto, 2021) reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Sehingga uji reliabilitas dapat digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang Menurut (Mardiatmoko,

2020) Uji Asumsi klasik adalah analisis yang dilakukan untuk menilai apakah di dalam sebuah model regresi linear OLS terdapat masalah masalah asumsi klasik. Uji asumsi klasik adalah dapat memastikan bahwa model regresi tidak mengalami penyimpangan. Model regresi yang valid ditandai dengan prediksi yang mendekati nilai data aktual. Uji ini biasanya dilakukan untuk menilai kesesuaian antara model dan data sebenarnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengambil 40 sampel seluruh mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran kelas B Universitas Negeri Jakarta angkatan 2022. Diperoleh dengan cara membagikan kuesioner kepada 40 responden seluruh mahasiswa melalui Google Form. Dari kuesioner yang telah diisi oleh responden didapat data identitas responden.

Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Tabel 1

Variable	Pertanyaan	Corelation	R Tabel	Keterangan
Beban Tugas Akademik	X1	0,407	0,308	Valid
	X2	0,168	0,308	Tidak Valid
	X3	0,714	0,308	Valid
	X4	0,702	0,308	Valid
	X5	0,431	0,308	Valid
	X6	0,455	0,308	Valid
	X7	0,714	0,308	Valid
	X8	0,877	0,308	Valid
	X9	0,294	0,308	Tidak Valid
	X10	0,107	0,308	Tidak Valid

Dari hasil uji validitas pada pertanyaan untuk variable Beban Tugas Akademik, didapatkan ada 3 soal yang tidak valid dan 7 soal yang valid. Maka, untuk 3 pertanyaan tersebut akan dihapus dan tidak akan di ujikan lagi.

Tabel 2

Variable	Pertanyaan	Corelation	R Tabel	Keterangan
Dukungan Sosial	X1	0,407	0,308	Valid
	X2	-0,220	0,308	Tidak Valid
	X3	0,714	0,308	Valid
	X4	0,591	0,308	Valid
	X5	0,702	0,308	Valid
	X6	0,431	0,308	Valid
	X7	0,455	0,308	Valid
	X8	0,714	0,308	Valid
	X9	0,877	0,308	Valid
	X10	0,338	0,308	Valid

Dari hasil uji validitas pada pertanyaan untuk variable Dukungan Sosial, didapatkan ada 1 soal yang tidak valid dan 9 soal yang valid. Maka, untuk 1 pertanyaan tersebut akan dihapus dan tidak akan di ujikan lagi.

Tabel 3

Variable	Pertanyaan	Corelation	R Tabel	Keterangan
	X1	0,455	0,308	Valid
	X2	0,560	0,308	Valid
	X3	0,560	0,308	Valid
	X4	0,001	0,308	Tidak Valid
	X5	0,129	0,308	Tidak Valid
	X6	0,863	0,308	Valid
	X7	0,523	0,308	Valid
	X8	0,918	0,308	Valid
	X9	0,098	0,308	Tidak Valid
	X10	0,338	0,308	Valid

Dari hasil uji validitas pada pertanyaan untuk variable Tingkat Burnout, didapatkan ada 3 soal yang tidak valid dan 7 soal yang valid. Maka, untuk 3 pertanyaan tersebut akan dihapus dan tidak akan di ujikan lagi.

b. Uji Reliabilitas

Pada uji reliabilitas, peneliti menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Instrumen yang dipakai dalam variabel tersebut dikatakan reliabel apabila memiliki Cronbach Alpha lebih dari 0,60 dan dapat dikatakan konsisten. Namun sebaliknya, apabila nilai Cronbach's Alpha < 0,60 maka butir pertanyaan yang dibuat tidakkonsisten (tidak reliabel).

Tabel 4

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.486	29

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa hasil nilai reliabilitas yaitu 0,486 yang artinya nilai tersebut sudah diatas 0,60 dan dapat dikatakan reliabel. Reliabel karena $0,486 > 0,005$.

c. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Tabel 5

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Studentized Deleted Residual
N	41

Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0046295
	Std. Deviation		1.04709767
Most Extreme Differences	Absolute		.081
	Positive		.081
	Negative		-.075
Test Statistic			.081
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.707
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.695
		Upper Bound	.719
a. Test distribution is Normal.			

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Dari table diatas didapatkan bahwa nilai signifikan sebesar 0,200 yang berarti bahwa nilai ini lebih besar dari nilai alpha yaitu 0,05. Maka dari data diatas kita bisa mengambil kesimpulan bahwa populasi data sudah berdistribusi secara normal.

2) Uji Multikornelialitas

Tabel 6

a. Dependent Variable: Tingkat Burnot

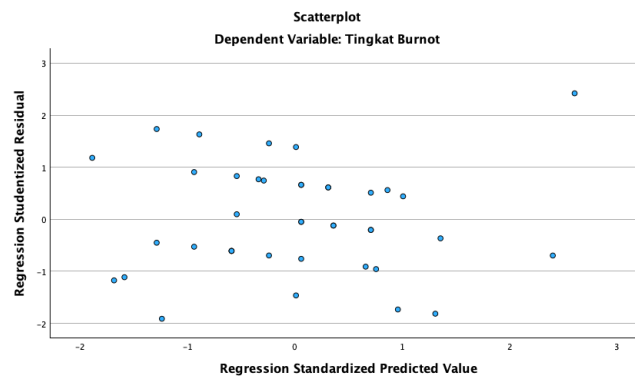
Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	47.371	6.103		7.762	<.001		
	Beban Tugas Akademik	.117	.142	.154	.824	.415	.714	1.402
	Dukungan Sosial	-.217	.146	-.277	-1.483	.146	.714	1.402

Nilai tolerance dan VIF. Aturan dari metode ini, adalah:

- Jika nilai tolerance > 0,1 dan VIF <10,00 maka tidak terjadi gejala Multikolinearitas.
- Jika nilai tolerance <0,1 dan VIF >10,00 maka terdapat gejala Multikolinearitas.

Dari hasil perhitungan uji multikolinearitas didapatkan bahwa nilai Tolerance variable (X1) dan variable (X2) yaitu 0,714 > 0,1 dan nilai hasil belajar VIF sebesar 0,714 < 10,00. Hal ini berarti hasil dari uji multikolinieritas pada tabel diatas menunjukkan bahwa semua variabel tidak menunjukkan gejala multikolinearitas.

3) Uji Heteroskedastitas



Gambar 1

Pada gambar diatas menunjukan bahwa pola titik-titik menyebar secara merata baik diatas, bawah, atau di sekitaran angka 0. Titik titik tersebut juga membentuk pola abstrak, hal ini dianggap tidak terjadi Heteroskedastitas karena pola diatas menunjukan penyebaran titik-titik yang bervariasi yang tidak konstan dari residual.

Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 7

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.200	4.143		2.220	.033
	Beban Tugas Akademik	.653	.048	.908	13.511	<.001
	Dukungan Sosial	.127	.081	.105	1.569	.125

a. Dependent Variable: Tingkat Burnout

$$Y = a + B_1.X_1 + B_2.X_2$$

$$Y = 9200 + 0,653X_1 + 0,127X_2$$

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa 9200 adalah nilai konstanta yang menunjukkan tingkat burnout yang diprediksi ketika kedua variabel, yaitu beban akademik (X1) dan dukungan sosial (X2), bernilai nol. Koefisien 0,653 untuk X1 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada beban akademik akan meningkatkan tingkat burnout sebesar 0,653 unit, dengan asumsi dukungan sosial tetap konstan. Artinya, semakin tinggi beban akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi tingkat burnout yang mereka alami. Sementara itu,

koefisien 0,127 untuk X2 menunjukkan bahwa peningkatan satu unit dalam dukungan sosial akan meningkatkan burnout sebesar 0,127 unit, meskipun pengaruhnya lebih kecil dibandingkan beban akademik. Secara keseluruhan, kedua variabel ini (beban akademik dan dukungan sosial) secara bersamaan mempengaruhi tingkat burnout mahasiswa, dengan beban akademik memberikan pengaruh yang lebih besar.

Koefisien Determinasi

Tabel 8

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.913 ^a	.833	.824	2.287
a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Beban Tugas Akademik				

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai R adalah 0,913 dan R-Square adalah 0,833 atau 83,3%. Dari nilai R-Square dapat diketahui bahwa secara Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial memiliki pengaruh sebesar 83,3%, sedangkan sisanya sebesar 16,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Uji F

Tabel 9

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	965.521	2	482.761	92.333	<.001 ^b
	Residual	193.454	37	5.228		
	Total	1158.975	39			

a. Dependent Variable: Tingkat Burnout

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Beban Tugas Akademik

Berdasarkan data tabel uji F diperoleh nilai signifikan <0,001 dibawah nilai 0,05 yang menunjukkan bahwa variabel beban tugas (X1), dan dukungan sosial (X2) secara simultan berpengaruh terhadap tingkat burnout (Y) mahasiswa Administrasi Perkantoran.

Uji T

Tabel 10

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	9.200	4.143		2.220	.033

Beban Tugas Akademik	.653	.048	.908	13.511	<.001
Dukungan Sosial	.127	.081	.105	1.569	.125

a. Dependent Variable: Tingkat Burnout

Kriteria yang digunakan dalam menganalisis uji T yaitu

- Apabila nilai sig. <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan
- Apabila tepat diangka <0,05 maka bisa digunakan perbandingan perhitungan lagi dengan menggunakan T hitung dengan T tabel
- Apabila nilai sig. > 0,05 maka dianggap tidak ada pengaruh yang signifikan

Pada tabel menunjukkan nilai signifikan pada variable X1 didapat 0,001 yang artinya > 0,05. Sedangkan nilai signifikan pada variabel X2 didapat 0,125 yang artinya >0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa X1 memiliki pengaruh signifikan terhadap

Hasil penelitian dari perhitungan dan analisis data dari uji regresi linier berganda menunjukkan beberapa hasil yang berkaitan dengan variabel variabel. Tujuan dari Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta, Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa salah satu variabel X1 tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variable Y. Dan variabel X2 tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variable Y. Pada hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa angka **9200** adalah nilai konstanta yang menggambarkan tingkat burnout yang diperkirakan ketika kedua variabel, yaitu beban akademik (X1) dan dukungan sosial (X2), memiliki nilai nol. Koefisien 0,653 untuk X1 mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu unit pada beban akademik akan menyebabkan peningkatan tingkat burnout sebesar 0,653 unit, dengan asumsi dukungan sosial tetap konstan. Ini berarti, semakin tinggi beban akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin besar tingkat burnout yang mereka alami. Sementara itu, koefisien 0,127 untuk X2 menunjukkan bahwa setiap penambahan satu unit dukungan sosial akan meningkatkan burnout sebesar 0,127 unit, meskipun pengaruhnya lebih kecil dibandingkan dengan beban akademik. Secara keseluruhan, kedua variabel—beban akademik dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat burnout mahasiswa, namun beban akademik memberikan dampak yang lebih besar. Pada uji T diperoleh hasil nilai signifikansi < 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel beban tugas (X1) dan dukungan sosial (X2) secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap tingkat burnout (Y) mahasiswa Administrasi Perkantoran. Pada tabel, nilai signifikansi untuk variabel X1 adalah 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa X1 memiliki pengaruh

signifikan terhadap variabel Y. Sementara itu, nilai signifikansi untuk variabel X2 adalah 0,125, yang lebih besar dari 0,05, yang berarti X2 tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Y. Sedangkan berdasarkan tabel di atas, nilai **R** adalah 0,913 dan **R-Square** sebesar 0,833 atau 83,3%. Ini menunjukkan bahwa **beban tugas akademik** dan **dukungan sosial** secara bersama-sama memberikan kontribusi pengaruh sebesar 83,3% terhadap variabel yang diteliti, sementara sisanya sebesar 16,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Adapun kemungkinan factor lainnya yaitu seperti factor ekonomi, kondisi psikis mahasiswa atau bisa juga dipengaruhi oleh motivasi intrinsic mahasiswa

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, penelitian ini menemukan bahwa beban tugas akademik (X1) memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat burnout mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta, dengan koefisien **0,653**. Artinya, semakin tinggi beban akademik, semakin besar tingkat burnout yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, dukungan sosial (X2) tidak memiliki pengaruh signifikan, karena nilai signifikansinya **0,125** lebih besar dari **0,05**. Hasil **R-Square** sebesar **83,3%** menunjukkan bahwa beban tugas akademik dan dukungan sosial secara bersama-sama menjelaskan **83,3%** variasi tingkat burnout, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kondisi ekonomi, motivasi intrinsik, atau faktor psikologis lainnya. Secara keseluruhan, **beban tugas akademik** berpengaruh lebih besar terhadap burnout mahasiswa, sementara dukungan sosial tidak berperan signifikan.

Saran

Penelitian ini menemukan bahwa beban tugas akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat burnout mahasiswa, sedangkan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan. Namun, hasil ini masih menyisakan peluang penelitian lebih lanjut karena R-Square sebesar 83,3% menunjukkan adanya 16,7% variasi burnout yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Peneliti sadar masih banyak hal yang perlu digali dan diteliti lebih dalam untuk meneliti faktor dari tingkat burnout yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi burnout, seperti kondisi ekonomi mahasiswa, motivasi intrinsik, faktor psikologis, manajemen waktu, serta lingkungan belajar. Dengan meneliti faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat

memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab burnout dan solusi efektif dalam mengatasi masalah ini di kalangan mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 49–60.
- Andi, Y. (2020). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL, SELF-ESTEEM DAN SELF-EFFICACY TERHADAP BURNOUT MAHASISWA (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Malang). *E – Jurnal Riset Manajemen*, 17–31.
- Aprianti, K., & Mashun. (2023). Mengusut Aspek Regulasi Perilaku Dalam Self Regulation Learning Untuk Mengurangi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 4873–4880.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Hidayat, Y. P. (2019). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional Dan Berbagai Pengatahuan Terhadap Perilaku Kewarganegaraan Organisasi Pada PT. Bee Solution Partners. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 2(3), 1–13. https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/833/12/UNIKOM_YanuarPrasetyaHidayat_21214104_Artikel.pdf
- Mania, S. (2008). Observasi Sebagai Alat Evaluasi Dalam Dunia Pendidikan Dan Pengajaran. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 11(2), 220–233. <https://doi.org/10.24252/lp.2008v11n2a7>
- Nafisatur, M. (2024). Metode Pengumpulan Data Penelitian. *Metode Pengumpulan Data Penelitian*, 3(5), 5423–5443.
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>
- Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2020). *PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SELAMA PANDEMI* Lailatul Muflihah Siti Ina Savira.
- Putri, A. E. (2019). Evaluasi Program Bimbingan Dan Konseling: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 39. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.890>
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227. <https://doi.org/10.24252/lp.2007v10n2a7>

- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Sahara, A., & Muslikah, M. (2022). Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Smp Di Masa Pandemi Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 8(2), 103–108. <https://doi.org/10.15548/atj.v8i2.3380>
- Setyaputri, N. Y., Khususiyah, K., & Ayuningtyas, P. (2022). Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung Pengembangan “BAPER.” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 74–81. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.16905>
- Silmi, Z., Politeknik, I., Negeri, P., Zpetznaz, S., Politeknik, P., Zuhrotun, S., Politeknik, A., Denny, S., Radianto, O., Perkapalan, P., & Surabaya, N. (2024). Pengaruh Beban Pembelajaran Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Sains Student Research*, 2(2), 185–192. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i2.1218>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Zahroh, A. H., Rahman, D. H., & Santoso, D. B. (2023). Kontribusi Beban Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik Pada Peserta Didik SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(3), 222–232. <https://doi.org/10.17977/um065v3i32023p222-232>