

Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Akademik Terhadap Kelelahan Akademik pada Siswa yang Tinggal di Pondok Pesantren Yayasan Bina'ul Akram

Muhammad Malikul Huda

Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercubuana Yogyakarta
E-mail: malikulhuda7@gmail.com

Article History:

Received: 01 Januari 2026

Revised: 20 Januari 2026

Accepted: 25 Januari 2026

Keywords: *Academic Burnout, Academic Self-Efficacy, Islamic Boarding School, MTs and MA students, Social Support.*

Abstract: *Life in Islamic boarding schools often requires students to balance intense academic activities with rigorous religious obligations, which can frequently lead to pressure and eventually result in academic burnout. Based on this condition, this study aims to investigate. This study aims to examine the influence of social support and academic self-efficacy on academic burnout among students residing in the Islamic boarding school environment of Yayasan Bina'ul Akram. The research involved 100 students from MTs and MA levels, selected through purposive sampling based on the criterion of living in the boarding school. Instruments used included the MBI-SS to assess academic burnout, MSPSS for social support, and TASES for academic self-efficacy, all of which demonstrated valid and reliable psychometric properties. Data were analyzed using simple and multiple linear regression. The results revealed that social support had a significant negative effect on academic burnout ($R^2 = 0.759$, $p < 0.05$), while academic self-efficacy also had a significant but weaker negative effect ($R^2 = 0.043$, $p < 0.05$). Collectively, both independent variables accounted for 76.7% of the variance in students' academic burnout ($R^2 = 0.767$). These findings suggest that higher levels of social support and academic self-efficacy are associated with lower levels of academic burnout. This underscores the vital role of the social environment and individual self-belief in mitigating academic stress, particularly in the unique and structured setting of Islamic boarding schools. The study highlights the importance of developing psychological interventions and learning strategies that promote academic well-being among students in such contexts.*

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Efikasi Diri Akademik, Kelelahan Akademik, Pondok Pesantren, Siswa MA dan MTs.

Abstrak: Kehidupan di pondok pesantren kerap menuntut siswa untuk menyeimbangkan aktivitas akademik dan kehidupan religius yang intens, sehingga tidak jarang menimbulkan tekanan yang dapat berujung pada kelelahan akademik. Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri akademik terhadap kelelahan akademik pada siswa yang tinggal di pondok pesantren Yayasan Bina'ul Akram. Subjek penelitian berjumlah 100 siswa dari tingkat MTs dan MA yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tinggal di lingkungan pondok pesantren. Instrumen yang digunakan meliputi Skala MBI-SS untuk kelelahan akademik, MSPSS untuk dukungan sosial, dan TASES untuk efikasi diri akademik, dengan validitas dan reliabilitas yang telah diuji sebelumnya. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dan berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kelelahan akademik ($R^2 = 0,759$, $p < 0,05$), sedangkan efikasi diri akademik juga berpengaruh negatif namun dengan pengaruh yang lebih kecil ($R^2 = 0,043$, $p < 0,05$). Secara simultan, kedua variabel independen ini memberikan kontribusi sebesar 76,7% terhadap variabilitas kelelahan akademik siswa ($R^2 = 0,767$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri akademik yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang mereka alami. Temuan ini menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial dan keyakinan individu dalam mengurangi kelelahan akademik di lingkungan pesantren yang memiliki dinamika unik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan strategi pembelajaran yang mendukung kesejahteraan akademik siswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu, pendidikan juga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam keluarga, masyarakat dan bangsa. Kemajuan suatu bangsa juga dapat ditentukan oleh tingkat keberhasilan pendidikan (Biremanoe, 2021). Pendidikan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu formal, nonformal, dan informal. Pendidikan formal diselenggarakan di sekolah atau universitas dengan kurikulum terstruktur, mencakup jenjang dari SD hingga perguruan tinggi, dan diakhiri dengan ijazah. Pendidikan nonformal berlangsung di luar sekolah, fokus pada keterampilan atau pengetahuan spesifik, seperti di pondok pesantren, tanpa kurikulum formal. Sementara itu, pendidikan informal terjadi secara alami melalui interaksi sehari-hari, seperti belajar dari keluarga, teman, atau media, tanpa kurikulum terencana. Di Indonesia, pendidikan formal terdiri dari jenjang SD, SMP, SMA, dan pendidikan tinggi (Darlis, 2017).

Pesantren merupakan lembaga pendidikan nonformal yang berfungsi sebagai pengganti, tambahan, atau pelengkap pendidikan formal dalam mendukung pendidikan sepanjang hayat

(Saputra & Zulkarnain, 2021). Pesantren memiliki karakteristik khas yang berbeda dari sekolah atau madrasah, terutama karena dipengaruhi oleh kepemimpinan kyai dan aliran keagamaan tertentu yang membentuk identitasnya (Nasution, 2020). Tujuan pendidikan pesantren bukan berorientasi pada kepentingan duniawi, melainkan sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan, sehingga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian santri (Khafifah dkk., 2023).

Madrasah Aliyah (MA) merupakan jenjang pendidikan menengah formal yang setara dengan SMA dan SMK, dikelola oleh Kementerian Agama dengan masa studi tiga tahun (Mardhiyah, 2012). Yayasan Bina'ul Akram, yang berdiri pada 13 Maret 1996 di Wonosobo, menyelenggarakan pendidikan formal dan nonformal, termasuk MTs, MA, dan pondok pesantren, dengan tujuan membentuk generasi yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia. Siswa Yayasan Bina'ul Akram berasal dari berbagai daerah dan bagi siswa luar daerah disediakan fasilitas tempat tinggal di pondok pesantren.

Kehidupan di pondok pesantren berbeda dengan lingkungan rumah sebelumnya, karena siswa harus beradaptasi dengan latar belakang budaya dan kebiasaan yang beragam (Handono & Bashori, 2013). Aktivitas santri sangat padat, meliputi tuntutan akademik, hafalan, jadwal pembelajaran intensif, serta kepatuhan terhadap aturan pesantren yang ketat, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis (Oktia, 2022).

Sistem pendidikan pesantren berbasis asrama menerapkan kegiatan terstruktur hampir sepanjang hari, mulai dari ibadah, pembelajaran formal, pengajian, hingga kajian lanjutan pada malam hari, dengan waktu istirahat yang terbatas. Kondisi ini, ditambah minimnya fasilitas relaksasi dan tuntutan kedisiplinan tinggi, membuat santri rentan mengalami kelelahan akademik dan stres, terutama pada usia remaja yang masih labil secara emosional. Penelitian menunjukkan bahwa siswa pesantren sering mengalami stres akibat norma dan kebiasaan yang baru serta proses pendidikan yang berlangsung selama dua puluh empat jam, sehingga menuntut penyesuaian diri yang tinggi terhadap rutinitas dan beban akademik (Handono & Bashori, 2013; Retnowuni, 2021).

Tingginya tuntutan pendidikan formal dan nonformal di pondok pesantren menyebabkan sebagian siswa merasa tidak mampu bertahan hingga mencoba melarikan diri dari lingkungan pesantren (Maysarah dkk., 2024). Kurikulum yang padat, aturan yang ketat, serta kewajiban hafalan dan pembelajaran kitab kuning sering menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada kecemasan, stres, kelelahan fisik dan emosional. Kondisi ini dikenal sebagai kelelahan akademik (Khafifah dkk., 2023).

Kelelahan akademik merupakan kondisi kelelahan akibat tuntutan akademik yang ditandai dengan sikap sinis, pesimis, serta menurunnya minat belajar (Schaufeli, 2003), juga ditunjukkan oleh penurunan energi fisik dan motivasi belajar secara psikologis (Welong dkk., 2020). Kelelahan akademik memiliki tiga dimensi, yaitu *exhaustion* (kelelahan fisik, mental, dan emosional), *cynicism* (sikap sinis dan menjauh dari kegiatan akademik), serta *lack of professional efficacy* (perasaan tidak mampu dan rendahnya kepercayaan diri) (Schaufeli, 2003).

Penelitian Fitriyadi pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 70% siswa kelas XI SMA Negeri 02 Selakau mengalami kelelahan akademik pada kategori tinggi, yang berpotensi berdampak negatif terhadap hasil belajar (Fitriyadi dkk., 2023). Penelitian lain menemukan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kelelahan akademik (Andini, 2024), namun temuan berbeda menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi tetap mengalami kelelahan akademik (Masitoh dkk., 2022). Ketidakkonsistenan ini menunjukkan

adanya gap penelitian terkait peran efikasi diri.

Berdasarkan observasi dan wawancara terhadap 14 siswa MTs dan MA yang tinggal di pondok pesantren pada 10 Juni 2024, ditemukan bahwa kelelahan akademik dipengaruhi oleh jadwal padat, kurangnya waktu istirahat, serta tuntutan akademik dan keagamaan yang intens. Siswa MTs lebih rentan mengalami *exhaustion*, *cynicism*, dan *lack of professional efficacy* dibandingkan siswa MA. Hasil observasi November 2024 memperkuat temuan ini, ditandai dengan perilaku lesu, tidur di kelas, dan membolos sekolah. Secara keseluruhan, kehidupan di pondok pesantren memberikan tantangan adaptasi akademik yang besar, terutama bagi siswa MTs, yang menunjukkan indikasi kelelahan akademik berupa kelelahan emosional, sikap menjauh dari pembelajaran, dan rendahnya perasaan berprestasi (Yang, 2004).

Kelelahan akademik dapat menyebabkan proses belajar menjadi tidak efisien dan menghambat potensi siswa karena kelelahan fisik, mental, dan emosional yang menurunkan konsentrasi belajar. Gejala yang paling menonjol adalah kejenuhan, yang membuat siswa tidak siap menerima materi pembelajaran, sehingga konsentrasi belajar terganggu (Thabrany, 1995). Selain kejenuhan, interaksi sosial juga memengaruhi konsentrasi belajar, sehingga penting untuk memahami kondisi kelelahan akademik siswa guna merancang upaya penanganannya.

Menurut Gold dkk. (1993), kelelahan akademik dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial, faktor demografis, konsep diri, konflik dan ambiguitas peran, serta isolasi (Ash dkk., 1993a). Lian menambahkan bahwa kelelahan akademik dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti beban belajar berlebihan dan faktor individual seperti efikasi diri, citra diri, locus of control, harga diri, dan kecemasan trait (Lian dkk., 2014). Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kelelahan akademik, di mana kurangnya dukungan dapat meningkatkan risiko kelelahan (Ash dkk., 1993; Amanda, 2022; Rahmasari, 2016; Yang, 2004). Sebaliknya, siswa yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi cenderung mengalami kelelahan akademik yang lebih rendah (Trimulatsih & Appulembang, 2022; Andi dkk., 2020).

Efikasi diri akademik juga berperan penting dalam kelelahan akademik. Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kelelahan akademik, di mana siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan memiliki risiko kelelahan yang lebih rendah (Amria & Aulia, 2023). Dukungan sosial yang memadai dan efikasi diri akademik yang tinggi terbukti berkontribusi dalam menurunkan risiko kelelahan akademik serta meningkatkan kesejahteraan siswa (Rumapea & Rahayu, 2022).

Dalam konteks pendidikan pesantren yang memiliki tuntutan akademik dan keagamaan tinggi, kelelahan akademik menjadi masalah serius yang perlu mendapat perhatian. Siswa pondok pesantren, termasuk di Yayasan Bina'ul Akram, menghadapi rutinitas padat yang menuntut ketahanan fisik dan mental. Oleh karena itu, dukungan sosial dan efikasi diri akademik menjadi faktor krusial dalam membantu siswa menghadapi tekanan, mencegah kelelahan akademik, serta menciptakan iklim belajar yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang ada di atas, terdapat rumusan permasalahan yang perlu diperhatikan. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap kelelahan akademik siswa yang tinggal di pondok pesantren. Bagaimana pengaruh efikasi diri akademik terhadap kelelahan akademik siswa yang tinggal di pesantren. Bagaimana peran dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kelelahan akademik pada siswa yang tinggal di pondok pesantren.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Yayasan Bina'ul Akram. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Yayasan Bina'ul Akram yang tinggal di pondok pesantren yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Siswa MTs Yayasan Binaul Akram yang tinggal di Pondok Pesantren
- b. Siswa MA Yayasan Binaul Akram yang tinggal di Pondok Pesantren

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dikarenakan sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu siswa Yayasan Bina'ul Akram yang tinggal di pondok pesantren dengan menggunakan rumus Slovin. Dari jumlah 200 siswa yang tinggal di pondok pesantren.

$$\text{Rumus Slovin : } n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$N=133$$

$$e=0.01$$

$$n = \frac{200}{1+200(0,01)} = \frac{200}{2,01} = 99.5$$

Jadi, jumlah sampel yang diperoleh adalah 99.5 dibulatkan menjadi 100 orang. Deskripsikan subjek sesuai kriteria dapat dilihat dalam table berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Subjek	Kategori	Frekuensi	Presentase
Rentang Usia	12 – 13 tahun	25	25
	14 – 15 tahun	42	42
	16 – 17 tahun	31	31
	18 ke atas	2	2
Jumlah		100	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	60	60
	Perempuan	40	40
Jumlah		100	100%
Kelas Rombel	Kelas 7	19	19
	Kelas 8	36	36
	Kelas X	23	23
	Kelas XI	22	22
Jumlah		100	100%

Sumber: Olah Data, 2024

Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan skala. Data dari ketiga variabel tersebut dikumpulkan melalui skala MBI-SS, skala MSPSS versi Indonesia, dan skala TASES versi Indonesia yang terdiri dari aitem-aitem *favorabel* dan *unfavorabel*. Ketiga skala ini disusun dalam format skala Likert dengan empat alternatif jawaban yang digunakan

yaitu: Sangat Sesuai atau (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Rentang skor dalam penelitian ini adalah 1-4 dengan sistem penilaian SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS =1, untuk aitem favorable, dan 4-1 dengan sistem penilaian SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS =4, untuk aitem unfavorable.

Tabel 2. Tabel Alternatif Respon

No	Alternatif Jawaban	Bobot Skor +	Bobot Skor -
1	SS (Sangat Sesuai)	4	1
2	S (Sesuai)	3	2
3	TS (Tidak Sesuai)	2	3
4	STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Persiapan Penelitian

Pada tahap ini, peneliti melakukan kegiatan berikut:

- a. Melakukan studi pendahuluan dan observasi awal terhadap kondisi siswa di Yayasan Bina'ul Akram, khususnya yang tinggal di pondok pesantren.
- b. Menyusun proposal penelitian yang mencakup rumusan masalah, tujuan, kajian teori, dan metodologi.
- c. Mengurus perizinan penelitian ke pihak yayasan dan pondok pesantren, serta mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah dan wali santri bila diperlukan.
- d. Menyusun dan mengadaptasi instrumen penelitian berupa skala untuk mengukur:
 1. Dukungan sosial (dari keluarga, teman sebaya, dan guru).
 2. Efikasi diri akademik.
 3. Kelelahan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Responden

Berikut ini adalah gambaran umum dari para siswa MA dan MTs di Yayasan Binaul Akram yang menjadi peserta dalam penelitian ini. Informasi yang disajikan mencakup usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas mereka, dengan total sebanyak 100 orang. Rincian lengkap dari masing-masing kategori dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Karakteristik Responden

Karakteristik Subjek	Kategori	Frekuensi	Presentase
Rentang Usia	12 – 13 tahun	25	25
	14 – 15 tahun	42	42
	16 – 17 tahun	31	31
	18 ke atas	2	2
Jumlah		100	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	60	60
	Perempuan	40	40

Jumlah		100	100%
Kelas Rombel MTs	Kelas 7	19	19
	Kelas 8	36	36
Jumlah		55	100%
Kelas Rombel MA	Kelas X	23	23
	Kelas XI	22	22
Jumlah		45	100%

Sumber: Olah Data, 2024

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden berada pada rentang usia 14–15 tahun (42%), diikuti usia 16–17 tahun (31%) dan 12–13 tahun (25%), sementara responden berusia 18 tahun ke atas hanya 2%. Dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki (60%), sedangkan perempuan berjumlah 40%. Responden berasal dari berbagai jenjang pendidikan, dengan mayoritas berada di kelas 8 (36%), diikuti kelas X (23%), kelas XI (22%), dan kelas 7 (19%). Total responden terdiri atas 55 siswa MTs dan 45 siswa MA.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor hipotetik dan skor empirik pada variabel dukungan sosial, efikasi diri akademik, dan kelelahan akademik. Skala dukungan sosial terdiri dari 12 item dengan skor hipotetik minimum 12 dan maksimum 48, mean hipotetik 30, serta simpangan baku 6. Skala efikasi diri akademik terdiri dari 19 item dengan skor hipotetik minimum 19 dan maksimum 76, mean hipotetik 47,5, serta simpangan baku 9,5. Skala kelelahan akademik terdiri dari 15 item dengan skor hipotetik minimum 15 dan maksimum 60, mean hipotetik 37,5, serta simpangan baku 7,5.

Uji Asumsi

Uji normalitas

Uji normalitas adalah langkah pertama yang dilakukan sebelum menganalisis data lebih lanjut secara detail. Dalam proses ini, digunakan program SPSS versi 16.0 untuk Windows. Pengujian normalitas dilakukan dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, berarti data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilainya lebih kecil dari 0,05, maka data tidak berdistribusi normal (Suryani dkk., 2019).

Tabel 4. Hasil uji normalitas *one-sample kolmogorov-smirnov*

	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kelelahan Akademik	0.170	Berdistribusi Normal
Dukungan Sosial	0.200	Berdistribusi Normal
Efikasi Diri Akademik	0.200	Berdistribusi Normal

Sumber: Data diolah, 2024

Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian berdistribusi normal. Variabel kelelahan akademik memiliki nilai KSZ sebesar 0,076 dengan $p > 0,05$, variabel dukungan sosial memiliki nilai KSZ sebesar 0,072 dengan $p > 0,05$, dan variabel efikasi diri akademik memiliki nilai KSZ sebesar 0,067 dengan $p > 0,05$. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan secara valid.

Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan yang lurus atau searah antara dua atau lebih variabel yang sedang dianalisis. Tes ini biasanya digunakan sebagai syarat sebelum melakukan analisis korelasi atau regresi linear (Setiawan & Yosepha, 2020). Acuan dasar dalam menentukan hasilnya adalah sebagai berikut:

- Jika nilai probabilitas (*p-value*) lebih dari 0,05, maka hubungan antara variabel X dan Y dianggap linear.
- Namun, jika nilai probabilitasnya kurang dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tersebut tidak linear.

Tabel 5. Hasil uji lienaritas

Variabel Y	Variabel X	F	Nilai Sig	Ket
Kelelahan Akademik	Dukungan Sosial	0,993	0,494	Linear
	Efikasi Diri Akademik	0,407	0,989	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial (X1) dan kelelahan akademik (Y) bersifat linier, dengan nilai signifikansi 0,494 ($> 0,05$) dan F hitung $< F$ tabel ($0,993 < 1,2$). Demikian pula, hubungan antara efikasi diri akademik (X2) dan kelelahan akademik (Y) memenuhi asumsi linearitas, ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,989 ($> 0,05$) serta F hitung $< F$ tabel ($0,407 < 1,2$). Dengan demikian, tidak terdapat penyimpangan signifikan dari linearitas, sehingga kedua hubungan tersebut layak dianalisis menggunakan regresi.

Uji heteroskedasitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan variasi (varians) pada sisa hasil prediksi (residu) antara satu data dengan data lainnya dalam sebuah model regresi. Untuk mengujinya, digunakan metode Glejser, yaitu cara menguji hipotesis guna mendeteksi ada atau tidaknya gejala heteroskedastisitas pada model tersebut (Kumayas dkk., 2024).

Keputusan diambil berdasarkan nilai probabilitas dari F hitung:

- Jika nilai signifikansi (*p*) lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima, artinya model tidak mengalami heteroskedastisitas.
- Tapi kalau nilai (*p*) kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak, yang berarti model mengalami heteroskedastisitas.

Tabel 6. Hasil uji heteroskedasitas

Variabel	Signifikansi(p)
Dukungan Sosial	.244
Efikasi Diri Akademik	.122

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang disajikan hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel dukungan sosial adalah sebesar 0,244, dan untuk efikasi diri akademik sebesar 0,122. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Uji Hipotesis

Uji regresi linear sederhana

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang menunjukkan data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linier, analisis hipotesis dilakukan menggunakan regresi linier sederhana. Kriteria pengujian menyatakan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Iqbal, 2015).

1. Uji Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kelelahan Akademik

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kelelahan akademik, dengan nilai signifikansi $0,000 (< 0,05)$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Koefisien regresi sebesar $-0,594$ menunjukkan hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dialami.

Tabel 7. Hasil analisis regresi linier antara dukungan sosial dan kelelahan akademik

Model	Koefisien Regresi	Sig.	Ket
1 Dukungan_sosial	-.594	.000	Berpengaruh

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi (R) sebesar $0,871$ yang menandakan hubungan sangat kuat antara dukungan sosial dan kelelahan akademik. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,759$ menunjukkan bahwa $75,9\%$ variasi kelelahan akademik dipengaruhi oleh dukungan sosial, sementara $24,1\%$ sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik siswa yang tinggal di pondok pesantren Yayasan Bina'ul Akram.

Tabel 8. Uji koefisien antara dukungan sosial dan kelelahan akademik

Variabel Y	Variabel X	R	Nilai R Square
Kelelahan Akademik	Dukungan Sosial	.871	.759

2. Uji pengaruh antara efikasi diri akademik terhadap kelelahan akademik

Hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh bahwa variabel efikasi diri akademik memiliki koefisien regresi sebesar $-0,176$. Artinya, jika efikasi diri akademik siswa meningkat satu satuan, maka kelelahan akademik akan menurun sebesar $0,176$ satuan. Nilai koefisien yang negatif menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik dan kelelahan akademik adalah berlawanan arah, semakin tinggi efikasi diri akademik, maka semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dirasakan oleh siswa. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,039$, yang lebih kecil dari $0,05$, menunjukkan bahwa pengaruh ini bersifat signifikan secara statistik.

Tabel 9. Hasil analisis regresi linier antara efikasi diri akademik dan kelelahan akademik

Model	Koefisien Regresi	Sig.	Ket
1 Efikasi diri_Akademik	-.176	.039	Berpengaruh

Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa efikasi diri akademik berpengaruh signifikan terhadap kelelahan akademik pada siswa. Kesimpulannya, siswa yang memiliki keyakinan lebih besar terhadap kemampuan mereka dalam menjalani tugas-tugas akademik cenderung tidak mudah merasa lelah secara mental maupun emosional dalam proses pembelajaran.

Selanjutnya, hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat melalui nilai R , yang menunjukkan derajat hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan akademik.

Tabel 10. Uji koefisien determinasi antara efikasi diri akademik dan kelelahan akademik

Variabel Y	Variabel X	R	Nilai R Square
Kelelahan Akademik	Efikasi Diri Akademik	.206	.043

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri akademik dan kelelahan akademik tergolong lemah, dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,206. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,043 menunjukkan bahwa efikasi diri akademik hanya menjelaskan 4,3% variasi kelelahan akademik, sementara 95,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh efikasi diri akademik terhadap kelelahan akademik relatif rendah.

- Uji pengaruh antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik terhadap kelelahan sosial
Sementara itu, hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kelelahan akademik. Nilai F hitung sebesar 160,035 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama berkontribusi nyata dalam memengaruhi tingkat kelelahan akademik siswa di lingkungan pondok pesantren.

Tabel 11. Hasil uji hipotesis hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik terhadap kelelahan akademik

Variabel X	Variabel Y	F	Sig.	Ket
Dukungan_sosial, Efikasi diri_Akademik	Kelelahan Akademik		.000	Berpengaruh Signifikan

Selanjutnya, nilai R Square dapat dilihat pada tabel 12, yang menunjukkan derajat hubungan antara dukungan sosial, efikasi diri akademik dengan kelelahan akademik.

Tabel 12. Uji koefisien determinasi antara dukungan sosial, efikasi diri akademik dengan kelelahan akademik

Variabel Y	Variabel X	R	Nilai R Square
Kelelahan Akademik	Dukungan Sosial Efikasi Diri Akademik	.876	.767

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R sebesar 0,876 yang menandakan hubungan sangat kuat antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik dengan kelelahan akademik. Nilai R Square sebesar 0,767 menunjukkan bahwa 76,7% variasi kelelahan akademik dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh dukungan sosial dan efikasi diri akademik, sedangkan 23,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan dukungan sosial dan efikasi diri akademik berpotensi signifikan dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik dan dapat menjadi dasar perumusan intervensi peningkatan kesejahteraan psikologis siswa.

Pembahasan

Hipotesis pertama (H1) menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kelelahan akademik siswa pondok pesantren Yayasan Bina'ul Akram. Hasil regresi linier sederhana menunjukkan pengaruh signifikan dengan koefisien regresi negatif (-0,594), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat kelelahan akademik mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi kelelahan akademik serta meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri siswa Fatikasari dkk., 2025; Ratnasari dkk., 2024). Dukungan sosial terbesar berasal dari teman sebaya (32,3%), diikuti lingkungan pesantren seperti guru dan pengurus (27%), serta keluarga (16,6%). Hubungan sosial yang positif terbukti mampu melindungi siswa dari stres dan *burnout* akibat tekanan belajar (Khairunnisah dkk., 2025; Maysarah dkk., 2024b). Dalam konteks pesantren yang memiliki tuntutan akademik tinggi dan jadwal padat, dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu santri mengatasi tekanan dan memahami pengalaman belajar mereka (Maslach & Leiter 2016; Fiqih & Suprihatin, 2021).

Hipotesis kedua (H2) menyatakan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kelelahan akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya, semakin rendah kelelahan akademik yang dialami. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa peningkatan efikasi diri akademik efektif dalam menurunkan kelelahan akademik Rizqullah & Rusli, (2025) Efikasi diri akademik membantu siswa mengelola strategi belajar, waktu, dan usaha secara lebih efektif, serta meningkatkan ketahanan menghadapi tantangan akademik (Supriatna & Manuardi, 2022; Rizqullah & Rusli, 2025). Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat membuat siswa kurang termotivasi, sulit beradaptasi dengan tuntutan akademik, dan lebih rentan mengalami kelelahan akademik (Muniroh dkk., 2024).

Hipotesis ketiga (H3) menyatakan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri akademik secara simultan berpengaruh terhadap kelelahan akademik siswa Yayasan Bina'ul Akram yang tinggal di pondok pesantren. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, yang berarti kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kelelahan akademik. Koefisien regresi yang bernilai negatif pada dukungan sosial dan efikasi diri akademik menunjukkan hubungan berlawanan arah, yaitu semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri akademik siswa, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dialami.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Yudhistira dkk., (2023b) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri akademik memiliki pengaruh signifikan dan negatif terhadap kelelahan akademik. Efikasi diri akademik membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih percaya diri, sedangkan dukungan sosial berfungsi sebagai sumber penguatan emosional dan praktis dalam mengelola tekanan akademik. Ketika siswa merasa ragu terhadap kemampuannya dan menghadapi beban akademik yang berat, risiko munculnya sikap sinis, kurang peduli, dan kelelahan akademik menjadi lebih tinggi.

Menurut Schaufeli dkk., (2002), kelelahan akademik ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya minat belajar, serta perasaan tidak mampu menjalankan peran sebagai siswa. Cham menjelaskan bahwa kelelahan akademik dipengaruhi oleh faktor individu, seperti efikasi diri, dan faktor eksternal, yaitu dukungan sosial. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mencari dan menerima dukungan sosial yang dibutuhkan untuk menghadapi tekanan akademik (Andini, 2024).

Kondisi kelelahan akademik yang tinggi perlu mendapat perhatian serius karena dapat berdampak pada kesehatan mental, rendahnya komitmen belajar, keterasingan sosial, serta penurunan performa akademik (Rizqullah & Rusli, 2025). Oleh karena itu, peran konselor sekolah menjadi penting melalui berbagai intervensi preventif dan kuratif (Supriyanto dkk., 2022).

Setiap aspek dukungan sosial berkontribusi terhadap penurunan kelelahan akademik. Dukungan keluarga berperan dalam memberikan bantuan praktis dan emosional yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa (Zimet, 1988; Dewi dkk., 2024). Dukungan teman sebaya memiliki pengaruh paling besar, terutama dalam konteks kehidupan pondok pesantren, karena teman berfungsi sebagai sumber motivasi, empati, dan rasa kebersamaan (Zimet, 1988; Afrilia & Siregar, 2024). Selain itu, dukungan dari guru, ustadz, dan pengasuh juga berperan penting dalam membantu siswa mengelola tuntutan akademik dan mencegah kelelahan akademik yang berlebihan (Lutf dkk., 2022).

Lingkungan sosial yang suportif memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola stres akademik. Mujiburohman (2023) menegaskan bahwa siswa yang memperoleh dukungan dari guru dan teman sebaya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, sedangkan siswa yang merasa terisolasi menunjukkan gejala kelelahan akademik seperti menurunnya motivasi dan meningkatnya stres. Dalam konteks pondok pesantren, dukungan dari guru, ustadz, pengasuh, dan pengurus pondok menjadi faktor krusial dalam menjaga kesehatan fisik dan mental siswa (Mujiburohman, 2023).

Selain dukungan sosial, kelelahan akademik juga dipengaruhi oleh efikasi diri akademik yang mencakup aspek *self-engagement*, *self-oriented decision-making*, *others-oriented problem-solving*, dan *interpersonal climate*. Siswa dengan *self-engagement* tinggi menunjukkan sikap positif, motivasi kuat, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran, yang secara teoretis dapat menekan kelelahan akademik (Anggraini & Chusairi, 2022). Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa kontribusi masing-masing aspek efikasi diri terhadap kelelahan akademik relatif kecil.

Aspek *self-oriented decision-making* mencerminkan kemandirian siswa dalam mengambil keputusan akademik. Meskipun berkaitan dengan kepercayaan diri dan pengelolaan kecemasan, kemampuan ini belum cukup kuat menurunkan kelelahan akademik secara signifikan, kemungkinan karena kurangnya dukungan eksternal atau strategi manajemen stres yang efektif (Wahyukencana & Utami, 2024). Aspek *others-oriented problem-solving* dan *interpersonal climate* juga menunjukkan kontribusi terbatas, yang mengindikasikan bahwa siswa belum optimal memanfaatkan dukungan sosial dan keterampilan interpersonal dalam mengelola tekanan akademik (Manafe dkk., 2016; Wahyukencana & Utami, 2024b).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kelelahan akademik. Semakin tinggi dukungan emosional dan sosial yang diterima siswa dari keluarga, teman, dan pengasuh, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dialami. Temuan ini sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura yang menekankan peran

lingkungan sebagai faktor eksternal pembentuk efikasi diri dan perilaku individu (Nurhayati dkk., 2019). Efikasi diri akademik juga berpengaruh negatif terhadap kelelahan akademik, meskipun dengan kontribusi yang lebih kecil. Siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih tangguh, termotivasi, dan mampu menghadapi tantangan akademik (McLeod, 2025).

Secara simultan, dukungan sosial dan efikasi diri akademik memberikan kontribusi besar terhadap kelelahan akademik, yaitu sebesar 76,7%. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi antara faktor personal dan lingkungan, sebagaimana dijelaskan dalam teori kognitif sosial Bandura, berperan signifikan dalam membentuk ketahanan siswa terhadap stres akademik (Attewell dkk., 2011).

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner tertutup, desain korelasional, keterbatasan cakupan sampel, serta tidak dimasukkannya variabel lain seperti kondisi fisik dan manajemen waktu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan *mixed methods*, memperluas variabel, dan memperluas konteks penelitian agar pemahaman mengenai kelelahan akademik pada siswa pondok pesantren menjadi lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan analisis pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan negatif terhadap kelelahan akademik pada siswa pondok pesantren. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh siswa, maka semakin rendah pula tingkat kelelahan akademik yang mereka rasakan. Selain itu, efikasi diri akademik juga terbukti berpengaruh secara signifikan dan negatif terhadap kelelahan akademik, meskipun pengaruhnya tidak sebesar dukungan sosial. Siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan belajar dan tidak mudah mengalami kelelahan. Secara simultan, dukungan sosial dan efikasi diri akademik memberikan pengaruh yang besar terhadap penurunan kelelahan akademik, dengan nilai determinasi sebesar 76,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara faktor internal dan eksternal tersebut sangat berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental siswa di lingkungan pendidikan pesantren.

DAFTAR REFERENSI

- Afrilia, D., & Siregar, M. F. Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 176–188. <https://Ejournal.Lapad.Id/Index.Php/Jsii/Article/View/647Amanda>, P. C. (2022). Studi Kasus: Kelelahan (Burnout) Akademik Pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 127–137.
- Andi, Y., Sunaryo, H., & ABS, M. K. (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-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, 9(13). <https://Jim.Unisma.Ac.Id/Index.Php/Jrm/Article/View/8216>
- Andini, M. A. (2024). Academic Burnout Pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1). <http://Jurnal.Untag-Sby.Ac.Id/Index.Php/Jiwa/Article/View/10405>
- Ash, D., Gold, G., Seiver, A., & Hayes-Roth, B. (1993). Guaranteeing Real-Time Response With Limited Resources. *Artificial Intelligence In Medicine*, 5(1), 49–66.

- Biremanoe, M. E. (2021). URNOUT AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Kopen: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172.
- Darlis, A. (2017). Hakikat Pendidikan Islam: Telaah Terhadap Hubungan Pendidikan Informal, Non Formal Dan Formal. *Jurnal Tarbiyah*, 24(1).
<https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tarbiyah/article/view/131>
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278.
- Fatikasari, W. R., Imawati, D., & Umaroh, S. K. (2025). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA. *PROSIDING PARADE ILMIAH PSIKOLOGI UNTAG SAMARINDA (PAIS UNDA)*, 2(1), 290–298.
- Fiqih, F. T. N., & Suprihatin, T. (2021). Dukungan Sosial Dan Optimisme Sebagai Prediktor Stress-Related Growth Pada Santri Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 57–69.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru* [Phd Thesis, Universitas Ahmad Dahlan]. <https://www.neliti.com/publications/241983/hubungan-antara-penyesuaian-diri-dan-dukungan-sosial-terhadap-stres-lingkungan-p>
- Khafifah, K. A., Hasanah, U., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(01), 27–37.
- Khairunnisah, K., Marsofiyati, M., & Utari, E. D. (2025). LITERATUR REVIEW: PENGARUH STRATEGI COPING DALAM MENGATASI BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 131–138.
- Kumayas, F., Kumenaung, A. G., & Siwu, H. F. D. (2024). Pengaruh Jumlah Penduduk, Tingkat Pendidikan Dan Tingkat Pengangguran Terhadap Kemiskinan Di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 24(4), 71–89.
- Lutf, M., Mardani, R. M., & Athia, I. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitass Islam Malang). *E-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, 11(07).
<https://jim.unisma.ac.id/index.php/jrm/article/view/17612>
- Manafe, Y. Y., Setyosari, P., Kuswandi, D., & Ulfa, S. (2016). Pengaruh Strategi Kerjasama Kelompok Dan Efikasi Diri Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknikal. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(3), 152–162.
- Mardhiyah, K. (2012). *Studi Komparasi Kualitas Pelayanan Pendidikan Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Rembang Dan Madrasah Aliyah Negeri Rembang* [Phd Thesis, Program Pascasarjana Undip]. <http://eprints.undip.ac.id/41777/>
- Masitoh, Z., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Academic Burnout Saat Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3243–3257.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory–ES Form*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/T05190-000>
- Maysarah, S., Ita Zahara, C., & Dewi, R. (2024a). Gambaran Burnout Pada Siswa SMA Negeri Modal Bangsa Arun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 730–740.

-
- Muniroh, A., Adiyatma, R. Q., & Lutfiyah, L. (2024). Efikasi Diri Akademik Sebagai Strategi Pengembangan Pembinaan Penyesuaian Psikologis Santri Di Pesantren. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 11(2), 337–344.
- Nasution, S. (2020). Pesantren: Karakteristik Dan Unsur-Unsur Kelembagaan. *Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2).
<https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tazkiya/article/view/575>
- Oktia, V. (2022). Pengaruh Academic Burnout Dan Academic Engagement Terhadap School Well-Being Santri Pesantren. *Nusantara Journal Of Behavioral And Social Sciences*, 1(3), 89–94.
- Rahmasari, F. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5).
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1402>
- Retnowuni, A. (2021). Kesiapan Psikologis Santri Baru Di Era Pandemi Covid-19 Di Ponpes Darul Ulum Jombang. *Borobudur Nursing Review*, 1(2), 34–42.
- Saputra, W., & Zulkarnain, R. (2021). Pembelajaran Nonformal Santri Di Era Pendemic Covid-19. *Journal Of Lifelong Learning*, 4(2), 95–100.
- Schaufeli, W. B. (2003). Past Performance And Future Perspectives Of Burnout Research. *SA Journal Of Industrial Psychology*, 29(4), 1–15.
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia (Studi Kasus Pada Followers Account Twitter@ Thebodyshopindo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1).
<https://journal.universitassuryadarma.ac.id/index.php/ilmiahm-progress/article/download/371/342>
- Supriatna, E., & Manuardi, A. R. (2022). Studi Deskripsi Efikasi Diri Akademik Pada Siswa Mts Al-Badar. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 5(2), 162–171.
- Thabrany, H. (1995). *Health Insurance And The Demand For Medical Care In Indonesia*. University Of California, Berkeley.
<https://search.proquest.com/openview/8964f8391cc4e12a2f2d54290249af11/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=Y>
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal Of Mental Health*, 4(1), 36–47.
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan Antara Kelelahan, Motivasi Belajar, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Prestasi Akademik. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(2), 125–131.
- Yang, H.-J. (2004). Factors Affecting Student Burnout And Academic Achievement In Multiple Enrollment Programs In Taiwan's Technical–Vocational Colleges. *International Journal Of Educational Development*, 24(3), 283–301.
- Yudhistira, S., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2023b). Academic Engagement And Academic Burnout Among Medical Students: Role Of Social Support, Academic Self-Efficacy, And Self-Esteem: Keterlibatan Akademik Dan Kelelahan Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran: Peran Dukungan Sosial, Efikasi Diri Akademik, Dan Harga Diri. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(2), 303–320.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/S15327752jpa5201_2
-