

PENGALAMAN MAHASISWA MENGATASI *BURNOUT* AKADEMIK MELALUI EFIKASI DIRI DAN PROYEKSI MASA DEPAN: ANALISIS BERBASIS TEORI BANDURA

Ayu Nihayatu Khasanah¹

Universitas Islam Negeri Salatiga

Azha Nabila²

Universitas Islam Negeri Salatiga

Navista Juwita Rindu Syahara³

Universitas Islam Negeri Salatiga

Abstract. *Academic burnout is a state of severe mental and physical exhaustion in college students caused by piling up coursework, the burden of writing a thesis, and anxiety about the future. This condition makes the body feel extremely tired, the mind loses focus, and motivation to study decreases drastically. This study aims to examine how students can recover and overcome this burnout by relying on their sense of self-efficacy and future dreams based on Albert Bandura's social cognitive theory. This study used a descriptive qualitative method. Data were collected from six students at various universities through in-depth interviews, observations, and field notes, which were then analyzed using data explication techniques. The results showed that the students managed to overcome burnout after rebuilding their self-confidence through past successful experiences and the support of those closest to them, and using their future aspirations as a reason to persevere. Physically, their bodies became healthier and they no longer experienced chronic fatigue or hair loss. Mentally, they became calmer, emotionally stable, and re-energized to complete their studies by managing their time better and getting closer to themselves spiritually. This study concludes that strengthening self-confidence and future motivation is very important for students, both through self-awareness and counseling guidance, in order to prevent ongoing boredom in lectures..*

Keywords: *Academic Burnout, Self-Efficacy, Future Projection, Bandura's Theory*

Abstrak. Burnout akademik merupakan kondisi lelah mental dan fisik yang parah pada mahasiswa akibat menumpuknya tugas kuliah, beban skripsi, serta rasa cemas akan masa depan. Kondisi ini membuat tubuh terasa sangat lelah, pikiran tidak fokus, dan motivasi belajar menurun drastis. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana mahasiswa bisa bangkit dan mengatasi kejenuhan tersebut dengan mengandalkan rasa efikasi diri serta impian masa depan mereka berdasarkan teori kognitif sosial Albert Bandura. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan dari enam mahasiswa di berbagai perguruan tinggi melalui wawancara mendalam, observasi, dan catatan lapangan, yang kemudian dianalisis dengan teknik eksplikasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para mahasiswa berhasil keluar dari rasa jenuh setelah membangun kembali rasa percaya diri melalui pengalaman sukses di masa lalu dan dukungan orang-orang terdekat, serta menjadikan cita-cita masa depan sebagai alasan untuk bertahan. Secara fisik, tubuh mereka menjadi lebih sehat dan tidak lagi mengalami kelelahan kronis atau rambut rontok. Secara mental, mereka menjadi lebih tenang, emosinya stabil, serta kembali bersemangat menyelesaikan kuliah dengan cara mengatur waktu lebih baik dan mendekatkan diri secara spiritual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan percaya diri dan motivasi masa depan sangat penting dimiliki mahasiswa, baik lewat kesadaran diri sendiri maupun bimbingan konseling, guna mencegah kejenuhan kuliah secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Burnout Akademik; Efikasi Diri; Proyeksi Masa Depan; Teori Bandura*

Kata kunci: *Burnout Akademik; Efikasi Diri; Proyeksi Masa Depan; Teori Bandura*

1. LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi merupakan masa transisi yang menuntut mahasiswa untuk memiliki kemandirian intelektual serta kesehatan mental yang memadai. Namun, dalam realitasnya dengan beban kurikulum yang intensif. Fenomena ini tidak hanya gambaran kelelahan fisik, tetapi juga sebagai penurunan kognitif dan emosional yang ditandai dengan sikap negatif terhadap lingkungan belajar dan penurunan drastis pada efikasi diri akademik (Barbayannis et al., 2022). Mahasiswa yang terjebak dalam kondisi ini cenderung kehilangan arah, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan prestasi belajar. Dalam kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT), dijelaskan bahwa proses belajar merupakan hasil interaksi timbal balik (reciprocal determinism) antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (Bandura, 2001). Menurut Albert Bandura efikasi diri bukan sekadar penilaian kemampuan, melainkan penggerak utama yang menentukan bagaimana individu bertahan dalam menghadapi kesulitan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi memandang tantangan akademik bukan sebagai penghalang, melainkan sebagai hambatan yang dapat diatasi *mastery experience* (Hermansyah, 2025). Selain itu, kemampuan individu untuk menggambarkan masa depan melihat melampaui kelelahan hari ini menuju tujuan jangka panjang berperan vital sebagai mediator dalam mengelola tekanan akademik (Miller & Brickman, 2022).

Burnout akademik adalah kondisi kelelahan kronis secara emosional, fisik, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan dan berlebihan, sehingga menyebabkan menurunnya motivasi, kinerja, dan keterlibatan dalam belajar (Sinon et al., 2025). Mahasiswa merupakan populasi yang paling sering mengalami peningkatan stres akademik dan tekanan psikologis, yang mengakibatkan banyak mahasiswa meninggalkan bangku perkuliahan tanpa menyelesaikan studi mereka (Salim et al., 2020). Kondisi ini sering ditandai dengan perasaan lelah, merasa enggan terhadap tugas belajar, dan penurunan rasa percaya diri akademik. Saat mahasiswa mengalami *burnout*, respon yang ditunjukkan akan berbeda tergantung pada sumber stres yang dialami. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, ditemukan manifestasi yang beragam. Mahasiswa WSR, respon secara psikologis yang ditunjukkan ialah merasa buntu (*stuck*) saat menghadapi tugas akhir, yang memicu *overthinking* dan rasa rendah diri saat membandingkan progres dengan teman sejawat. Secara fisiologis, ia mengalami kelelahan fisik kronis hingga kerontokan rambut akibat stres berkepanjangan. Mahasiswa IAS, respon yang muncul adalah hilangnya motivasi belajar dan gangguan tidur akibat rasa cemas terhadap yang tidak mencapai target. Sementara Mahasiswa NNA, merasa bingung memahami materi hingga mengalami kelelahan mental yang mengakibatkan kehilangan minat terhadap aktivitas akademik. Gejala serupa juga ditemukan pada AEKN dan SRM, yang menunjukkan perilaku menunda tugas dan merasa masa depan terasa seperti bayang-bayang yang sulit dicapai. Mahasiswa CAP, respon secara psikologis yang ditunjukkan yaitu merasa cemas, kesulitan untuk fokus, dan kehilangan motivasi yang memicu perilaku menunda pekerjaan karena merasa terbebani oleh tumpukan tugas serta tuntutan hasil yang sempurna. Secara fisiologis, ia mengalami kelelahan fisik yang kronis dan gangguan pola tidur akibat pikiran yang tidak tenang.

Mengatasi *burnout* memerlukan lebih dari sekadar manajemen waktu, diperlukan sebuah pemberian kognitif yang memberikan keyakinan diri dengan visi masa depan yang jelas. Namun, perhatian terhadap peran integratif antara efikasi diri dan proyeksi masa depan dalam konteks pemulihan *burnout* di lingkungan pendidikan tinggi masih terbatas. Fenomena *burnout* yang tinggi dapat diatasi dengan strategi coping, dimana strategi *coping* berfungsi sebagai metode untuk mengatasi masalah ataupun situasi yang dianggap sebagai hambatan, tantangan yang menyakitkan dan ancaman yang merugikan (cahyawati & Lestari, 2023). Dengan adanya strategi coping maka individu mampu merespon tekanan yang dihadapi baik secara kognitif, perasaan, sikap dan perilaku (Paat dkk., 2023). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana mahasiswa mengonstruksi pengalaman mereka dalam mengatasi kejenuhan akademik melalui mekanisme efikasi diri dan proyeksi masa depan, dengan menggunakan perspektif teoretis Albert Bandura sebagai basis analisis utama. Analisis ini diharapkan memberikan kontribusi pemahaman mengenai resiliensi akademik yang tidak hanya fokus pada ketahanan, tetapi juga pada agensi aktif mahasiswa dalam menentukan keberhasilan studi mereka.

Dari berbagai fenomena yang ada, terlihat jelas bahwa *burnout* akademik yang dihadapi mahasiswa akibat beban studi yang berat dan tuntutan kompetensi yang tinggi merupakan kondisi yang cukup meresahkan dan memerlukan penanganan segera. Salah satu upaya strategis untuk mengurangi dampak *burnout* akademik tersebut dapat dilakukan melalui penguatan efikasi diri. Secara istilah, efikasi diri dimaknai sebagai keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997, dalam Schunk & Di Benedetto, 2021). Bagi mahasiswa efikasi diri yang dibutuhkan adalah efikasi diri akademik, dikarenakan dengan adanya efikasi diri akademik dalam diri mahasiswa menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan dan prestasi akademik. efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan (Bandura, 1997, dalam Salim & Fakhurrozi, 2020).

2. KAJIAN TEORITIS

1) Burnout Akademik

Burnout akademik atau kejenuhan belajar merupakan kondisi kelelahan kronis secara emosional, fisik, dan mental yang timbul akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan dan berlebihan, sehingga memicu penurunan motivasi, kinerja, serta keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar (Sinon et al., 2025). Fenomena ini bukan sekadar gambaran kelelahan fisik biasa, melainkan respon negatif yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif dan emosional, munculnya sikap negatif terhadap lingkungan belajar, serta penurunan drastis pada efikasi diri akademik (Barbayannis et al., 2022).

Pines dan Aronson (dalam Nursalam, 2015) menegaskan bahwa *burnout* diakibatkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Leiter dan Maslach (dalam Nursalam, 2015) membagi

beberapa faktor pemicu *burnout*, antara lain beban kerja berlebih (*work overload*), kurangnya kontrol kerja (*lack of work control*), minimnya apresiasi (*rewarded for work*), keretakan komunitas (*breakdown in community*), perasaan diperlakukan tidak adil (*treated fairly*), serta konflik nilai (*dealing with conflict values*). Dampak *burnout* yang berkepanjangan tidak hanya terbatas pada masalah psikologis seperti kecemasan dan prokrastinasi, tetapi juga memicu gangguan fisik berat seperti gangguan tidur, gangguan kesuburan, diabetes tipe 2, hingga penyakit kardiovaskular (*cardiovascular disease*) (Nurmayanti & Margono, 2017).

2) Efikasi Diri Akademik pada Teori Kognitif Sosial Albert Bandura

Efikasi diri bukan sekadar penilaian kemampuan, melainkan penggerak utama yang menentukan bagaimana individu bertahan dalam menghadapi kesulitan (Bandura, 1997; Hermansyah, 2025). Efikasi diri yang tinggi membuat mahasiswa memandang tantangan akademik sebagai hambatan yang dapat diatasi (*mastery experience*), sedangkan efikasi diri yang rendah membuat mahasiswa mudah merasa kewalahan, ragu terhadap kemampuan diri, dan rentan mengalami *burnout* akademik (Luthfia et al., 2021). Dalam dinamika efikasi diri, terdapat tiga aspek utama yaitu pengharapan efikasi, pengharapan hasil, dan nilai hasil (Wijaya & Pratitis, 2012). Bagi mahasiswa, efikasi diri akademik menjadi pondasi penting untuk mencapai dan menyelesaikan tugas perkuliahan sesuai target waktu serta standar hasil yang telah ditentukan (Bandura, 1997, dalam Salim & Fakhurrozi, 2020). Dalam kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT), proses belajar dan perkembangan individu merupakan hasil interaksi timbal balik (*reciprocal determinism*) antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (Bandura, 2001). Menurut Albert Bandura, manusia memiliki kendali kognitif atas tindakan mereka melalui mekanisme agensi manusia (*human agency*) (Bandura, 2001; Siswadi, 2022). Salah satu komponen utama dari faktor personal ini adalah efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997, dalam Schunk & Di Benedetto, 2021).

3) Proyeksi Masa Depan dan Strategi Coping

Selain efikasi diri, kemampuan individu untuk mengonstruksi proyeksi masa depan berperan vital sebagai mediator dalam mengelola tekanan akademik (Miller & Brickman, 2022). Berpandangan jauh ke depan dengan menetapkan orientasi target (seperti lulus tepat waktu dan membahagiakan orang tua) mampu memberi makna pada setiap usaha perkuliahan, sehingga mahasiswa tidak kehilangan arah di tengah tekanan (Miller & Brickman, 2022).

Mahasiswa membutuhkan strategi *coping*, yakni metode kognitif, emosional, maupun perilaku yang digunakan untuk merespon dan mengelola tekanan atau situasi yang dianggap mengancam (Cahyawati & Lestari, 2023). Strategi *coping* ini mencakup regulasi diri (*self-regulated learning*) seperti manajemen waktu yang terstruktur (Setiawan, 2022), dukungan persuasi sosial (*social persuasion*) dari teman, keluarga, dan dosen (Araminta & Izzati, 2025;

Hermansyah, 2025), hingga pengintegrasian aspek spiritualitas melalui doa dan kepasrahan yang memberikan efek relaksasi kognitif (Hidayat, 2025).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif (Sugiyono, 2015). Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman mahasiswa dalam mengatasi *burnout* akademik melalui efikasi diri dan proyeksi masa depan berdasarkan perspektif teori Bandura. Peneliti akan menggali bagaimana mekanisme efikasi diri berperan dalam menghadapi tekanan akademik, bagaimana proyeksi masa depan membantu mahasiswa bertahan, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam keluar dari kondisi *burnout*.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive* dengan karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang mengalami ataupun pernah berhasil mengatasi *burnout* akademik dengan skor efikasi diri tertentu. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi, dan catatan lapangan. Analisis data pada penelitian ini mengacu pada Teknik eksplikasi dengan keterampilan komunikasi. Tahap analisis pertama, peneliti melakukan transkripsi hasil rekaman wawancara yang selanjutnya dibaca berulang beberapa kali agar dapat memahami fenomena secara utuh.

Selanjutnya, peneliti mulai membuang pernyataan berulang serta memilah unit makna yang relevan dengan penelitian untuk dimasukkan ke dalam tabel DFI. Tahap ketiga peneliti memahami urutan umum dari sejumlah deskripsi di dalam tabel DFI guna mengidentifikasi episode-episode yang muncul terkait efikasi diri dan orientasi yang mengacu pada masa depan (Sugiyono, 2015). Selanjutnya, pada masing-masing episode disusunlah tema yang mengacu pada gagasan dasar, yakni makna yang diungkapkan oleh subjek terkait teori kognitif sosial Bandura. Pada tahap terakhir, peneliti meringkas dan memadukan seluruh tema-tema yang muncul pada setiap subjek.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses mengatasi kejenuhan akademik (*burnout*) pada keenam mahasiswa dalam penelitian ini didasarkan pada Teori Kognitif Sosial dari Albert Bandura, yang menekankan bahwa manusia memiliki kendali penuh atas tindakan mereka sendiri (Siswadi, 2022). Hasil analisis data menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa berhasil mengurangi rasa jenuh dan stres kuliah setelah mereka menumbuhkan rasa percaya diri (*efikasi diri*) serta fokus pada impian masa depan mereka. Dalam praktiknya, mengatasi *burnout* akademik merupakan proses penyusunan kognitif yang menggunakan prinsip bahwa individu adalah pengendali utama yang mampu memengaruhi nasib mereka sendiri melalui mekanisme agensi manusia (*human agency*) (Bandura, 2001). Proses penanggulangan *burnout* dalam penelitian ini mencakup empat tahap utama: (1) identifikasi kondisi *burnout* (gejala fisiologis dan psikologis), (2) penguatan efikasi diri (melalui *mastery experience* dan *social persuasion*), (3) proyeksi masa depan sebagai motivator (orientasi target dan makna usaha), serta (4) penerapan regulasi diri dan aspek spiritualitas, berkembangnya *burnout* bukan sekedar kelelahan yang biasa namun kondisi kompleks yang

mencerminkan ketidaksesuaian antara individu dan lingkungan individu (Santoso dkk., 2025).

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif deskriptif ini dilaksanakan pada rentang waktu semester genap melalui pendekatan komunikasi mendalam. Lokasi penelitian mencakup beberapa perguruan tinggi di Jawa Tengah, di antaranya Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga, Universitas Diponegoro (UNDIP) Semarang, Politeknik Negeri Semarang (POLINES), Universitas Negeri Semarang (UNNES), dan Universitas Ngudi Waluyo. Pengumpulan data primer diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode eksplikasi data kualitatif. Proses analisis dimulai dari transkripsi hasil wawancara, pemilahan unit makna ke dalam Tabel Deskripsi Fenomena Individu (DFI), pengidentifikasian bagian kunci terkait efikasi diri dan orientasi masa depan, hingga penarikan tema utama berbasis Teori Kognitif Sosial Albert Bandura. Subjek penelitian terdiri dari enam mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *purposive* dengan kriteria pernah atau sedang mengalami *burnout* akademik serta berupaya bangkit menggunakan efikasi diri. Profil singkat serta temuan pengalaman kelima subjek disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Profil Subjek, Penyebab Burnout dan Perubahan Pasca Intervensi Efikasi Diri

No	Inisial	Program Studi & Perguruan Tinggi	Penyebab Utama Burnout	Strategi Coping & Efikasi diri	Perubahan Kondisi Fisik & Psikologis
1.	WSR	S1 Manajemen Bisnis Syariah, UIN Salatiga	Kebuntuan dalam menentukan judul skripsi dan membandingkan progres dengan teman.	<i>Mastery experience</i> , dialog internal positif, dan pencarian referensi bertahap.	Kelelahan fisik dan rambut rontok berkurang; semangat menyelesaikan tugas akhir pulih.
2.	IAS	S1 Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Salatiga	Target IPK tidak cumlaude dan kecemasan akademik di semester awal.	Persuasi sosial (orang tua/teman), pengerjaan tugas lebih awal, dan doa.	Bebas dari gangguan tidur; pikiran lebih tenang dan mampu menikmati waktu luang.
3.	NNA	S1 Fisika, Universitas Diponegoro	Kebingungan materi, <i>overthinking</i> , dan tenggat waktu tugas yang berdekatan.	Istirahat sejenak (<i>self-reward</i>), afirmasi positif, dan penyusunan ulang jadwal.	Kelelahan mental mereda; lebih siap menghadapi tekanan dan terstruktur.
4.	AEKN	Akuntansi, Polines	Tumpukan tugas, tekanan nilai, serta kurangnya	Relaksasi (<i>me time</i>), menghindari prokrastinasi,	Konsentrasi membaik; lebih bijak membagi

			manajemen waktu.	serta dukungan sosial.	waktu dan mengenali batas diri.
5.	SRM	S1 PGSD, Universitas Negeri Semarang	Sifat perfeksionis dan kesulitan penyusunan proposal penelitian Bab 1–3	Mengubah pola pikir ("yang penting selesai"), diskusi kelompok, dan <i>reframing</i>	Kehilangan rasa tertekan; resiliensi meningkat dan kembali berkomunikasi dengan dosen.
6.	CAP	S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Ngudi Waluyo	Akumulasi tugas, organisasi, dan standar kesempurnaan.	Refleksi keberhasilan masa lalu, penjadwalan sistematis, dan menjaga pola tidur.	Kelelahan fisik berkurang; pola tidur membaik dan kecemasan terkontrol.

Sumber : Data Penelitian Kualitatif

A. Temuan Penelitian

Perubahan kondisi pada subjek setelah mengintegrasikan efikasi diri dan proyeksi masa depan adalah sebagai berikut: Subjek 1 (WSR) kembali memiliki semangat untuk menyelesaikan tugas akhir setelah mengatur ulang prioritas tugas secara perlahan *slowly but surely* (Ritonga, 2025) dan melakukan dialog internal yang positif. Subjek 2 (IAS) menunjukkan peningkatan performa akademik dan keseimbangan emosional dengan cara menyelesaikan tugas lebih awal untuk menghindari penumpukan beban pikiran. Subjek 3 (NNA) menjadi lebih terstruktur dalam manajemen waktu dan mulai memberikan afirmasi positif pada diri sendiri bahwa setiap tantangan memiliki jalan keluar. Subjek 4 (AEKN) berhasil meningkatkan kontrol diri dengan menghindari prokrastinasi dan menggunakan *me time* sebagai metode revitalisasi mental. Subjek 5 (SRM) menunjukkan pemulihan resiliensi dengan kembali aktif membangun komunikasi dengan dosen pembimbing dan rekan sejawat, serta menunjukkan peningkatan keyakinan diri dalam menghadapi hambatan teknis perkuliahan. Subjek 6 (CAP) menunjukkan subjek berhasil mengatasi *burnout* akademik yang dipicu tugas dan tuntutan kesempurnaan dengan memanfaatkan orientasi masa depan sebagai motivasi utama. Pemulihan dilakukan melalui penguatan efikasi diri dengan keberhasilan masa lalu serta dukungan sosial yang signifikan.

Perubahan yang dialami subjek sejalan dengan Teori Kognitif Sosial Albert Bandura bahwa efikasi diri bukan sekadar penilaian kemampuan, melainkan penggerak utama yang menentukan bagaimana individu bertahan menghadapi kesulitan (Bandura, 1997). Gangguan fungsi sehari-hari akibat *burnout*, seperti kelelahan kronis dan penurunan motivasi, dapat direduksi melalui penguatan keyakinan kognitif atas kemampuan individu dalam mengorganisasi Tindakan (Aini, 2025). Tahap awal yang dilakukan subjek adalah menyadari kelemahan dan tekanan yang ada, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Sejauh mana individu mampu melakukan evaluasi diri dan menerima tantangan

sebagai hambatan yang dapat dikuasai (*mastery experiences*), maka akan berpengaruh pada pembentukan konsep diri akademik yang positif (Schunk & Di Benedetto, 2021). Kegiatan berikutnya adalah penguatan melalui persuasi sosial (*social persuasion*). Dukungan dari orang tua, teman, dan dosen berfungsi sebagai penguat eksternal yang meyakinkan subjek bahwa mereka memiliki kapasitas untuk sukses. Hal ini menciptakan motivasi dalam berperilaku karena individu merasa tidak berjuang sendirian (Araminta & Izzati, 2025). Ketika subjek yakin bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi akademik, mereka cenderung bersikap optimis, sehingga kemungkinan untuk keluar dari fase kejenuhan menjadi lebih tinggi.

Selanjutnya, proyeksi masa depan berperan penting sebagai mediator dalam mengelola tekanan. Harapan untuk lulus tepat waktu dan membahagiakan orang tua dijadikan target capaian yang memberi makna pada setiap lelah akademik. Secara spiritual, subjek menggabungkan ikhtiar dengan doa dan kepasrahan, yang memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa integrasi aspek spiritualitas dapat mengurangi ketegangan kognitif dan membuat tubuh menjadi rileks (Hidayat, 2025). Terakhir, penerapan pola regulasi diri melalui manajemen waktu dan aktivitas penyegaran fisik (*me time*) terbukti efektif. Kesulitan atas pembagian waktu, banyaknya tugas, konsentrasi yang terbagi-bagi, serta permasalahan yang kerap muncul menjadikan mahasiswa berpikir keras untuk pencarian dan menemukan Solusi (Octavia & Nugraha, 2013). Metode pengendalian stres akademik tidak cukup hanya dengan intervensi kognitif, tetapi harus dibarengi dengan penyegaran fisik guna menjernihkan pikiran dan merevitalisasi tubuh (Cahyawati & Lestari, 2023). Dengan demikian, efikasi diri yang kuat dan proyeksi masa depan yang jelas secara langsung mereduksi *burnout* melalui harapan *coping* yang efektif, sehingga mahasiswa tidak kehilangan kendali atas studi mereka.

B. Dinamika Pengalaman Mahasiswa Mengatasi Burnout Akademik

Proses pemulihan mahasiswa dari kejenuhan akademik terbagi menjadi empat tahapan utama yang saling berkesinambungan, yaitu identifikasi gejala, penguatan efikasi diri, proyeksi masa depan, dan penerapan regulasi diri.

a. Tahap Identifikasi kondisi Burnout Akademik

Pada tahap awal, seluruh subjek menunjukkan manifestasi kejenuhan akademik baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, *burnout* yang dialami subjek WSR dan CAP berdampak pada kelelahan fisik kronis, pusing, hingga timbulnya masalah kerontokan rambut akibat stres tingkat tinggi. Subjek IAS dan CAP juga melaporkan adanya gangguan pola tidur yang memicu penurunan stamina harian. Secara psikologis, manifestasi yang muncul meliputi kelelahan emosional, kecemasan berlebih (*overthinking*), penurunan fokus, hingga timbulnya rasa malas ekstrim yang mendorong perilaku prokrastinasi (menunda pekerjaan).

Penyebab utama dari kondisi ini berakar pada beban tugas akhir yang menumpuk, tuntutan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), kecenderungan perfeksionisme, serta kebiasaan membandingkan pencapaian diri dengan teman sebaya. Kondisi tersebut mengonfirmasi pandangan Sinon et al. (2025) bahwa *burnout* timbul akibat akumulasi tuntutan akademik berlebih yang menguras energi emosional. Selain itu, sikap perfeksionis pada subjek SRM dan CAP terbukti memperberat kecemasan, sejalan dengan hasil riset Yanti et al. (2026) yang menemukan bahwa dinamika perfeksionisme yang tidak terkelola secara adaptif memicu kejenuhan belajar pada mahasiswa.

b. Tahap Penguatan Efikasi Diri Berbasis Teori Bandura

Dalam kerangka Teori Kognitif Sosial (SCT), individu dipandang memiliki mekanisme agensi manusia (*human agency*) untuk meregulasi pikiran dan tindakannya (Bandura, 2001; Siswadi, 2022). Penelitian ini menemukan dua sumber utama efikasi diri yang digunakan subjek untuk bangkit:

1) *Mastery Experience* (Pengalaman Keberhasilan Masa Lalu)

Subjek WSR, IAS, AEKN, SRM, dan CAP membangun kembali kepercayaan dirinya dengan merenungkan keberhasilan mereka di masa lalu. Pengalaman berhasil melewati semester-semester yang berat atau menyelesaikan tanggung jawab sebelumnya menjadi bukti kognitif bagi subjek bahwa kesulitan saat ini bersifat temporer dan dapat diatasi (Hermansyah, 2025; Luthfia et al., 2021).

2) *Social Persuasion* (Persuasi Sosial)

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing memberikan dorongan eksternal yang signifikan. Bagi subjek IAS dan SRM, obrolan suportif serta motivasi dari orang tua dan teman membuat mereka merasa tidak berjuang sendirian, sehingga memperkuat keyakinan internal untuk menyelesaikan perkuliahan (Araminta & Izzati, 2025).

C. Proyeksi Masa Depan, Regulasi Diri, dan Implikasi Penelitian

a. Proyeksi Masa Depan

Orientasi masa depan bertindak sebagai jangkar utama yang memberikan makna pada setiap kelelahan akademik yang dirasakan subjek. Keinginan untuk lulus tepat waktu, memperoleh pekerjaan yang baik, serta membahagiakan orang tua menjadi target capaian yang mengubah persepsi subjek terhadap beban tugas. Beban akademik tidak lagi dipandang sebagai ancaman yang menghancurkan, melainkan sebagai proses yang harus dilalui demi mencapai cita-cita. Temuan ini sangat sesuai dengan teori Miller dan Brickman (2022), yang menyatakan bahwa kemampuan individu untuk mengonstruksi pandangan masa depan (*future time perspective*) berfungsi sebagai mediator vital dalam mengelola tekanan dan mempertahankan prestasi akademik.

b. Penerapan Regulasi Diri

Proses pemulihan *burnout* tidak hanya berhenti pada penyesuaian kognitif, tetapi ditindaklanjuti dengan aksi perilaku nyata (*self-regulation*). Subjek mulai membenahi manajemen waktu mereka, membagi tugas besar menjadi langkah-langkah kecil (*slowly but surely*), dan menyisihkan waktu untuk penyegaran fisik (*me time*) guna merevitalisasi energi (Setiawan, 2022). Di samping itu, integrasi aspek spiritualitas seperti doa dan sikap pasrah setelah berikhtiar memberikan dampak relaksasi psikologis yang mendalam bagi subjek IAS dan NNA. Hal ini sejalan dengan temuan Hidayat (2025) yang mengemukakan bahwa penyerahan diri secara spiritual dapat mereduksi ketegangan kognitif, menenangkan jiwa, serta memulihkan stabilitas emosional.

c. Implikasi Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat keabsahan Teori Kognitif Sosial Albert Bandura dalam konteks psikologi pendidikan tinggi, bahwa efikasi diri dan proyeksi masa depan dapat menekan *academic burnout* secara efektif (Bandura, 1997; Hidayat, 2025). Secara terapan, implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi lembaga perguruan tinggi dan unit Bimbingan Konseling (BK) untuk merancang program intervensi berbasis penguatan efikasi diri, pelatihan manajemen waktu, serta pembentukan lingkungan akademis yang kondusif guna mencegah terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa secara berkelanjutan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa para subjek mengalami penurunan tingkat burnout akademik setelah melakukan penguatan efikasi diri dan proyeksi masa depan. Penurunan tingkat burnout akademik tersebut terlihat pada perubahan secara fisik, di mana para subjek (seperti WSR dan SRM) sudah tidak merasakan kelelahan berat, masalah kesehatan seperti rambut rontok berkurang, dan tubuh terasa lebih sehat. Sedangkan secara psikis, para subjek kini memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik, merasa lebih tenang, serta kembali aktif dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir maupun kewajiban perkuliahan lainnya. Subjek juga menunjukkan inisiatif untuk mencari referensi secara mandiri serta lebih berani berkomunikasi dengan dosen pembimbing mengenai materi yang belum dipahami.

Proses penguatan dalam penelitian ini mencakup: (1) identifikasi kondisi burnout meliputi gejala fisik dan psikologis (Putri, 2023), (2) penguatan efikasi diri melalui mastery experience (pengalaman keberhasilan) dan social persuasion atau dukungan sosial (Araminta et al., 2025), (3) mengonstruksi proyeksi masa depan sebagai motivator bertahan (Rizal, 2025), dan (4) penerapan regulasi diri serta aspek spiritualitas, perubahan perilaku melalui manajemen waktu dan sikap perfeksionisme yang dikontrol sesuai dengan riset terbaru dari Yanti dkk. (2026) mengenai dinamika *burnout* mahasiswa. Selain itu, integrasi doa dan kepasrahan memberikan efek relaksasi kognitif yang menenangkan. Rangkaian proses ini merupakan aktivitas terstruktur yang seimbang dalam melibatkan proses pengembangan agensi manusia secara pribadi melalui penyesuaian kognitif, secara spiritual melalui doa dan kepasrahan, serta secara perilaku melalui manajemen waktu yang lebih baik.

Berbagai tahapan tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi burnout akademik mahasiswa dalam menghadapi beban kurikulum yang intensif dan ekspektasi masa depan yang tidak pasti. Penerapan penguatan efikasi diri ini dapat dilakukan dalam bentuk praktik mandiri (regulasi diri) atau melalui bimbingan konseling yang terstruktur. Selain melalui efikasi diri, keberhasilan studi mahasiswa perlu didukung oleh lingkungan akademik yang kondusif dan dukungan sosial yang konsisten agar burnout akademik pada mahasiswa dapat dihindari secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Di Purwokerto. Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141., n.d.).
- Ananta, R. A., Bagaskara, T., Haris, V. R., & Lukito, C. P. (2025). Membangun Masa Depan Cemerlang Program Pengembangan Karakter Dan Motivasi Untuk Anak Panti Asuhan Wisma Bhakti. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 70-78.
- Anggraini Putri Wirdayanti, N. (2023). *Fenomena Stres Akademik Dan Academic Burnout Pada Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Jambi Angkatan 2019 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI)*.
- Araminta, Karin Ardelia, and Nur Amalina Izzati. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Saat Presentasi di Kelas." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2.11 (2025).
- Ariestyawan, I. M. D., Katuuk, D. A., & Kapahang, G. L. (2025). *Analisis Academic Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 2124-2147.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 1–26
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: *Correlations, affected groups, and COVID-19. Frontiers in Psychology*
- Cahyawati, C. I., & Lestari, B. S., (2023). Burnout pada mahasiswa praktikum alat tes psikologi: Bagaimana peranan strategi coping. *Journal of Psychological Research*. 3(3), 2776-1991.
- Gusneli, N. P., & Pratama, M. (2025). PERAN STRATEGI COPING TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA FRESH GRADUATE. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 10(4), 2651-2663.
- Hermansyah, C. F. (2025). *Peran Self-Efficacy Dalam Membentuk Minat Entrepreneurship Mahasiswa Intrepretatif Pada Mahasiswa FEBI UIN Palopo (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Palopo)*.
- Hidayat, M. F. (2025). Mengatasi burnout akademik melalui penguatan efikasi diri: Pendekatan kognitif sosial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 10(1), 12–25.
- Intan Prastihastari W., & Niken Titi Pratitis. (2012). *14-Article Text-554-1-10-20140416*. 2.
- Luthfia, dkk. (2021). The Effect Of Academic Self-Efficacy On Academic Burnout On Engineering Students Who Work. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference*. 1(02)..
- Miller, R. B., & Brickman, S. J. (2022). Future time perspective and academic achievement: *A review of recent evidence. Educational Psychology Review*, 34(4),
- Nurmayanti, L., & Margono, H. M. (2017). Burnout Pada Dokter. *Journal Unair*, 32–42.
- Nur Aini, D. (2025). *Hubungan Self-efficacy dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana (Doctoral dissertation, Universitas Bhakti Kencana)*.
- Octavia, E., & Nugraha, S. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.

Paat, G. B., Mandang, J. H., & Sengkey, M. M. (2023). Strategi Coping Remaja Wanita Dari Keluarga Broken Home Di Kota Tomohon. *PSIKOPEDIA*, 4(4), 185-192.

Putri, N. Z. M., & Kep, M. (2023). Upaya meningkatkan resiliensi perawat untuk mencegah distres psikologis dan burnout di tempat kerja. Penerbit Adab

Raharjo, S.T., & Prahara, S. A., Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)* EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022)

Ritonga, F. G. (2025). Penerapan Tata Kelola Pemerintahan Yang Baik Dalam Pengelolaan Lembaga Pemasyarakatan. Gevangen: Jurnal Kajian Lembaga Pemasyarakatan, 1(2), 28-39.

Rizal, S. (2025). Pengembangan Kapasitas SDM untuk Optimalisasi Pembelajaran. Deepublish.

Salim, F. & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi Diri dan Resiliensi Pada mahasiswa. *Jurnal psikologi*, 16(02).

Santoso, W., Sudarsih, S., & Taquiddin, MH (2025). BURNOUT: Memahami, Mengatasi, dan Mengelola Stres Kerja. Penerbit NEM.

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D). Bandung: Penerbit Alfabeta

Salim, F., Fakhurrozi, M., Psikologi, F., & Gunadarma, U. (2020). *Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa*.

Setiawan, I. (2022). Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswadi Sekolah Man 1 Watansoppeng.

Siswadi, G. A. (2022). Pandangan Albert Bandura tentang teori kognitif sosial dan kontekstualisasinya dalam sistem pendidikan Hindu. *JAPAM (Jurnal Pendidikan Agama)*, 2(01), 1-11.

Ulva, T. (2024). INDIVIDU UNTUK MENGATASI BURNOUT PADA SISWA MTS N 1 BANDAR LAMPUNG (Disertasi Doktor, UIN Raden Intan Lampung).

Yanti, H. R., Hasanah, A. U., Yusuf, M., Zulihi, Z., Hermansyah, H., & Watora, I. (2026). Dinamika Perfeksionisme dan Burnout Akademik pada Mahasiswa IAIN Fattahul Muluk Papua. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 6(2), 1186-1200.