

Efikasi Diri Berhubungan dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa Akuntansi

Self-efficacy is related to academic burnout in accounting students

¹Diah Amelya Sio, ²Sutejo, ³Prastiwi Puji Rahayu

¹²³ Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email : diahameliasio@gmail.com

Submisi: 24 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Burnout akademik berdampak pada kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, menurunnya konsentrasi, serta rendahnya keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Efikasi diri berperan sebagai faktor internal yang dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik pada mahasiswa akuntansi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 91 mahasiswa akuntansi di Yogyakarta. Instrumen yang digunakan adalah *General Self-Efficacy Scale (GSES-10)* dan *School Burnout Inventory (SBI-9)*. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat efikasi diri dalam kategori tinggi, namun sebagian besar juga mengalami burnout akademik pada kategori tinggi. Uji korelasi Spearman Rank menghasilkan $p < 0,001$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,425, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan hubungan sedang antara efikasi diri dan burnout akademik. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa akuntansi, semakin besar pula risiko mengalami burnout. Hal ini terjadi karena keyakinan diri yang kuat sering mendorong mahasiswa untuk memaksakan diri mencapai target akademik tanpa memperhatikan batas kelelahan emosional, sehingga sumber koping yang seharusnya melindungi justru berbalik menjadi pemicu kerentanan terhadap burnout. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara efikasi diri dan burnout bersifat kontekstual serta tidak selalu berpola linear-negatif sebagaimana banyak dilaporkan dalam literatur sebelumnya, sehingga memberikan kontribusi teoretis dengan memperluas pemahaman mengenai dinamika sumber daya personal pada mahasiswa dengan tuntutan akademik tinggi, di mana efikasi diri dapat berperan adaptif maupun maladaptif bergantung pada kemampuan regulasi diri individu.

Kata kunci : Burnout Akademik, Efikasi Diri, Mahasiswa Akuntansi

Abstract

Academic burnout impacts emotional exhaustion, decreased learning motivation, decreased concentration, and low student confidence in completing academic tasks. Self-efficacy plays a role as an internal factor that can influence students' ability to cope with these pressures. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic burnout in accounting students. This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach, the sampling technique using total sampling with a sample of 91 accounting students in Yogyakarta. The instruments used were the General Self-Efficacy Scale (GSES-10) and the School Burnout Inventory (SBI-9). Data analysis used the Spearman Rank correlation test. The results of the data analysis showed that the majority of respondents had a high level of self-efficacy, but most also experienced academic burnout in the high category. The Spearman Rank correlation test produced $p < 0.001$ with a correlation coefficient of 0.425, which indicates a significant positive relationship with a moderate strength of the relationship between self-efficacy and academic burnout. The higher the self-efficacy of accounting students, the greater the risk of experiencing burnout. This happens because strong self-confidence often encourages students to force themselves to achieve academic targets without paying attention to the limits of emotional exhaustion, so that coping resources that should protect them actually turn into

triggers for vulnerability to burnout. These findings indicate that the relationship between self-efficacy and burnout is contextual and not always linear-negative as widely reported in previous literature, thus providing theoretical contributions by expanding the understanding of the dynamics of personal resources in students with high academic demands, where self-efficacy can play an adaptive or maladaptive role depending on the individual's self-regulation abilities.

Keywords: Academic Burnout, Self-Efficacy, Accounting Students

Pendahuluan

Burnout akademik menjadi salah satu bentuk permasalahan psikologis yang cukup sering di alami oleh mahasiswa selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi, yang muncul sebagai konsekuensi dari tingginya tuntutan akademik yang tinggi, tekanan pencapaian prestasi, serta beban tugas yang berkelanjutan. Burnout akademik didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta menurunnya perasaan kompetensi akademik akibat stres akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama (Maslach et al., 2001; Yang et al., 2022). Kondisi ini dinilai sebagai salah satu permasalahan utama dalam dunia pendidikan tinggi yang dapat berkontribusi terhadap menurunnya motivasi belajar, penurunan performa akademik, serta terganggunya kesejahteraan psikologis mahasiswa (Lisyanti & Fajrianti., 2023).

Secara global, prevalensi burnout akademik pada mahasiswa akuntansi dilaporkan cukup tinggi. Hasil survei menunjukkan lebih dari 85% mahasiswa melaporkan tingkat burnout moderat hingga tinggi (Fisher et al., 2024). Temuan ini diperkuat oleh data di Spanyol yang melaporkan bahwa mahasiswa akuntansi memiliki tingkat kelelahan emosional tinggi sebesar 35%, sinisme sebesar 29%, dan penurunan pencapaian prestasi sebesar 24% (Jinez García et al., 2024).

Burnout akademik pada mahasiswa Indonesia dikaitkan dengan penurunan konsentrasi belajar, kelelahan mental, gangguan tidur, serta penurunan capaian akademik (Nurhidayah et al., 2024). Burnout akademik juga lebih sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dan program studi dengan tuntutan kognitif tinggi, seperti bidang ekonomi dan akuntansi

(Gong et al., 2023). Mahasiswa akuntansi menghadapi karakteristik pembelajaran yang menuntut ketelitian, kemampuan analisis yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, serta tekanan pencapaian nilai akademik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya burnout akademik (Prabowo et al., 2023).

Salah satu faktor internal yang turut berperan penting dalam memengaruhi tingkat burnout akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan, menyelesaikan berbagai tugas, serta mengelola tantangan akademik secara efektif (Lopes & Nihei, 2020). Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri rendah cenderung lebih rentan mengalami stres akademik dan burnout karena munculnya perasaan kurang mampu dalam menghadapi tuntutan (Mayalianti et al., 2020). Efikasi diri yang tinggi dapat berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa tekanan akademik secara lebih adaptif (Sadaria et al., 2024).

Berbagai penelitian berbasis *evidence* melaporkan adanya kecenderungan hubungan negatif antar efikasi diri dan burnout akademik. Studi terkini melaporkan bahwa peningkatan efikasi diri berkontribusi terhadap penurunan tingkat kelelahan emosional dan sikap sinis mahasiswa terhadap perkuliahan (Fitriyah et al., 2020; Lopes & Nihei, 2020). Efikasi diri juga berperan dalam meningkatkan kemampuan coping akademik dan regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang berkelanjutan (Fatimah et al., 2021).

Mayoritas penelitian sebelumnya melaporkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan burnout akademik, sejumlah studi menunjukkan temuan yang

tidak sepenuhnya konsisten, sehingga mengisyaratkan bahwa fungsi efikasi diri tidak selalu bersifat protektif dalam setiap konteks. Variasi hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan konteks akademik, karakteristik program studi, tingkat kompleksitas dan tuntutan kognitif, serta kapasitas regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Meskipun demikian, kajian empiris yang secara khusus mengkaji keterkaitan antar efikasi diri dan burnout akademik pada mahasiswa akuntansi di Indonesia masih relatif terbatas, terutama dengan indikator evaluasi yang mencakup tingkat efikasi diri dan kategori burnout akademik secara komprehensif. Penelitian ini dilaksanakan sebagai upaya pengembangan kajian berbasis *evidence* untuk mengkaji keterkaitan antara efikasi diri dan burnout akademik pada mahasiswa akuntansi. Nilai kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap mahasiswa akuntansi sebagai kelompok berisiko tinggi serta penggunaan indikator evaluasi yang mencakup tingkat efikasi diri dan tingkat burnout akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara efikasi diri dan tingkat burnout akademik pada mahasiswa akuntansi sebagai dasar pengembangan strategi pencegahan burnout akademik dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa akuntansi di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling dengan melibatkan 91 mahasiswa akuntansi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang bersedia berpartisipasi, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak mengisi kuesioner

secara lengkap. Pengumpulan data dilaksanakan secara daring melalui platform digital *Google form* dengan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri atas dua instrumen utama. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *General Self-Efficacy Scale* untuk mengukur efikasi diri mahasiswa, 10 pertanyaan yang terbagi menjadi 4 pilihan skala likert dengan nilai Cronbach's Alpha 0.75 – 0.91 (Novrianto et al., 2019) dan *School Burnout Inventory* mengukur burnout yang dialami mahasiswa dengan 9 pertanyaan memiliki nilai Cronbach's Alpha 0,831 (Rahman, 2020).

Sebelum digunakan, kuesioner diuji validitas isi (Content Validity Index) oleh 3 orang ahli, yaitu 2 Ners spesialis keperawatan jiwa, 1 Magister psikolog klinis. Hasil uji menunjukkan S-CVI efikasi diri = 0,933 dan S-CVI burnout akademik = 0,962. Kedua instrumen dinyatakan valid karena nilai S-CVI >0,80 (Polit et al., 2007).

Data hasil penelitian dikategorikan menjadi tiga tingkatan (rendah, sedang, dan tinggi). Dasar penentuan kategori menggunakan skor teoretis yang dibagi menjadi tiga interval sama besar berdasarkan rentang skor minimum dan maksimum instrumen. Kategorisasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai tingkat efikasi diri dan burnout akademik pada responden.

Analisis data yang digunakan adalah uji Spearman Rank karena kedua variabel memiliki skala pengukuran ordinal yang bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel berdasarkan peringkat data. Koefisien korelasi Spearman (ρ) memiliki rentang nilai antara -1 hingga +1. Nilai yang mendekati -1 atau +1 menunjukkan hubungan yang semakin kuat, sedangkan nilai yang mendekati 0 menunjukkan hubungan yang semakin lemah.

Rancangan ini digunakan untuk mengkaji keterkaitan antara antara efikasi diri dan burnout akademik pada mahasiswa dalam satu waktu pengukuran tanpa

melakukan intervensi tertentu (Sugiyono, 2023). Penelitian ini dilaksanakan sesuai prinsip etika dengan persetujuan sukarela,

kerahasiaan data, hak mundur tanpa sanksi, serta izin resmi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta No.5154/KEP-UNISA/I/2026.

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 91 responden dengan menggunakan kuesioner efikasi diri dan burnout akademik. Adapun hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Table 1. Distribusi Frekuensi Efikasi Diri pada Mahasiswa Akuntansi (n=91)

Tingkat Efikasi Diri	f	%
Rendah	9	9,9
Sedang	9	9,9
Tinggi	73	80,2

Berdasarkan Tabel 1 Hasil menunjukkan bahwa pada mahasiswa akuntansi, sebagian besar menunjukkan efikasi diri dalam kategori tinggi dengan jumlah 73 mahasiswa (80,2%). Selain itu, terdapat masing-masing 9 mahasiswa (9,9) yang berada pada kategori efikasi diri rendah dan sedang, dengan total 18 mahasiswa (19,8).

Table 2. distribusi Frekuensi Burnout Akademik pada Mahasiswa Akuntansi (n=91)

Tingkat Burnout Akademik	f	%
Rendah	23	25,3
Sedang	19	20,9
Tinggi	49	53,8

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa *burnout* akademik yang cukup signifikan. Sebagian besar responden, menunjukkan burnout akademik dalam kategori tinggi, dengan jumlah 49 mahasiswa (53,8%), ditemukan juga 23 mahasiswa dalam kategori rendah, dan 19 mahasiswa dalam kategori sedang. Hasil analisis item kuesioner akademik menunjukkan skor tertinggi yang terdapat pada pernyataan mahasiswa sering merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas kuliah, kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas, sering tidak nyenyak tidur karena hal-hal yang berkaitan dengan tugas kuliah.

Table 3. Tabulasi Silang Efikasi Diri dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa Akuntansi (n=91)

Burnout Akademik	Total	<i>p-value</i>	<i>r</i>
------------------	-------	----------------	----------

Efikasi Diri	Rendah		Sedang		Tinggi					
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	9	100,0	0	0,0	0	0,0	9	100	0,000	0,425
Sedang	1	11,1	5	55,6	3	33,3	9	100		
Tinggi	13	17,8	14	19,2	46	63,0	73	100		

Berdasarkan Tabel 3 Hasil menunjukkan bahwa kelompok responden dengan efikasi diri kategori rendah seluruhnya berada pada kategori burnout akademik rendah, yaitu sebanyak 9 responden (100%), dan tidak terdapat responden pada kategori burnout sedang maupun tinggi. Selanjutnya, pada kelompok responden dengan efikasi diri kategori sedang, sebanyak 1 responden (11,1%) berada pada kategori burnout rendah, 5 responden (55,6%) berada pada kategori burnout sedang, dan 3 responden (33,3%) berada pada kategori burnout tinggi, dengan total 9 responden. Sebaliknya, sebagian besar responden berada pada kategori efikasi diri tinggi, yaitu sebanyak 73 responden, yang terdiri dari 13 responden (17,8%) dengan burnout rendah, 14 responden (19,2%) dengan burnout sedang, dan 46 responden (63,0%) dengan burnout tinggi. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan burnout akademik pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,425 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa Efikasi diri pada mahasiswa akuntansi di Yogyakarta berada dalam kategori tinggi dengan nilai (80,2%) pada 73 mahasiswa. Hasil item kuesioner efikasi diri menunjukkan bahwa skor tertinggi berada pada pernyataan mahasiswa mampu menyelesaikan masalah jika mereka sungguh-sungguh dalam melakukannya, dapat menyelesaikan masalah yang sulit jika berusaha keras, mampu mengatasi masalah dengan baik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri kategori tinggi menunjukkan keyakinan kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik. Mereka cenderung menetapkan tujuan yang jelas, mempertahankan komitmen, serta mengembangkan strategi adaptif dalam mengatasi hambatan. Selain itu, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi memandang kesulitan akademik sebagai

tantangan yang dapat diatasi. Karakteristik ini mencerminkan dimensi *level* (kemampuan menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan tinggi) dan *strength* (keteguhan keyakinan untuk tetap berusaha) (Jahring et al., 2021).

Temuan ini didukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi umumnya menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik, kemampuan adaptif dalam menghadapi tantangan akademik, serta motivasi yang kuat untuk menyelesaikan tugas perkuliahan secara tepat waktu (Nugroho & Jaryanto, 2024). Temuan ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa Akuntansi di Yogyakarta menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi, yang tercermin dari adanya keyakinan yang kuat terhadap kemampuan pribadi, persistensi dalam menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan tinggi, serta kapasitas adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa efikasi diri berperan sebagai

sumber daya psikologis yang signifikan dalam mendukung pencapaian keberhasilan akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa Burnout Akademik pada mahasiswa akuntandi di Yogyakarta berada pada kategori tinggi dengan jumlah 49 mahasiswa (53,8%). Analisis pernyataan kuesioner burnout akademik menunjukkan bahwa skor tertinggi berada pada pernyataan mahasiswa sering merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas kuliah, kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas, sering tidak nyenyak tidur karena hal-hal yang berkaitan dengan tugas kuliah.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa burnout akademik ditandai oleh penurunan minat dan produktivitas belajar, munculnya kejenuhan dan sikap menjauh dari aktivitas akademik, menurunnya keyakinan diri serta keterlibatan mahasiswa, hingga meningkatnya risiko masalah psikologis yang berdampak pada rendahnya pencapaian akademik dan kualitas pengalaman pendidikan (A'yunin et al., 2023; Dewi et al., 2024; Rabuka et al., 2023; Syafira et al., 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa tingginya angka burnout pada mahasiswa akuntansi dalam penelitian ini merupakan cerminan dari beratnya beban studi akuntansi yang menuntut ketelitian tinggi dan tenggat waktu tugas yang padat, yang pada akhirnya melampaui ambang batas kemampuan fisik dan mental mahasiswa.

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan burnout akademik ($p = 0,000$; $r = 0,425$) dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan sedang.

Hubungan positif ini menunjukkan bahwa efikasi diri tidak selalu berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout akademik, terutama ketika mahasiswa berada pada tuntutan akademik yang tinggi dan berkelanjutan tanpa dukungan regulasi

diri yang memadai. Efikasi diri justru dapat berperan sebagai faktor predisposisi, terutama ketika tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, dan strategi koping yang adaptif. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa peran efikasi diri terhadap burnout bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis serta lingkungan akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa efikasi diri ditemukan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap burnout pada mahasiswa Universitas Islam Malang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya, semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung menunjukkan usaha dan persistensi yang besar dalam menghadapi tuntutan akademik, namun kecenderungan untuk memaksakan diri melampaui batas fisik dan emosional dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout (Moh et al., 2022).

Fenomena ini didukung oleh teori sosial kognitif Bandura yang menyatakan mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung menetapkan standar akademik yang tinggi dan menunjukkan keterlibatan yang intens dalam aktivitas belajar. Sementara itu, dalam kerangka *Job Demands-Resources Model* efikasi diri dipandang sebagai sumber daya personal yang membantu individu menghadapi berbagai tuntutan, ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas coping individu, keberadaan sumber daya personal tersebut tidak selalu mampu mencegah kelelahan, sehingga risiko burnout tetap dapat meningkat (Bakker & Demerouti, 2007).

Dalam konteks spesifik mahasiswa akuntansi, tingginya efikasi diri diduga terbentuk sebagai bentuk adaptasi terhadap tuntutan kurikulum yang membutuhkan ketekunan, ketelitian, dan tanggung jawab berkelanjutan (Hia et al., 2025). Namun,

beban akademik yang relatif lebih berat dibandingkan program studi lain ini juga menjadi efek paradoks. Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa akuntansi kerap mengalami perasaan kewalahan, gangguan tidur, hingga penurunan minat dalam menyelesaikan tugas (Pratiwi et al., 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk memulai tugas, beratnya beban studi yang terus-menerus tetap berisiko menggerus ketahanan mental mereka dan memicu gejala burnout.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa efikasi diri yang tinggi memang dapat meningkatkan keterlibatan akademik, namun juga berpotensi memicu over-commitment apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang baik (Sepdila & Magistarina, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa efikasi diri dapat menjadi faktor yang kontradiktif di mana keyakinan diri yang tinggi tanpa manajemen waktu dan strategi coping adaptif dapat mempercepat terjadinya kelelahan fisik dan emosional (Chen et al., 2023).

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa efikasi diri yang tinggi tidak secara otomatis berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout. Keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi secara intens dalam aktivitas akademik serta menetapkan standar pencapaian yang tinggi. Namun, keterlibatan yang berlebihan tanpa diimbangi regulasi diri dan strategi koping yang adaptif dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional. Dalam konteks ini, efikasi diri bukan merupakan faktor penyebab langsung burnout, tetapi pada kondisi tuntutan akademik yang tinggi, keyakinan diri yang kuat dapat memicu keterlibatan berlebihan yang berkontribusi pada peningkatan tingkat kelelahan. Oleh sebab itu, diperlukan pengelolaan diri yang efektif agar efikasi diri tetap berfungsi sebagai sumber motivasi tanpa

mengesampingkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesimpulan dan Saran

Terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara efikasi diri dan burnout akademik ($r=0,425$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula risiko burnout pada mahasiswa akuntansi, dalam konteks tuntutan akademik yang tinggi dan minimnya regulasi diri.

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa akuntansi disarankan untuk menyeimbangkan efikasi diri yang tinggi dengan kemampuan regulasi diri dan strategi koping yang adaptif guna mencegah risiko *over-commitment* yang memicu burnout. Dosen disarankan menerapkan sistem distribusi tugas terintegrasi dalam jadwal perkuliahan dan menetapkan tenggat waktu minimal satu minggu untuk menghindari penumpukan beban akademik yang memicu burnout. peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain seperti dukungan sosial dan regulasi diri dengan desain penelitian yang lebih luas guna memperkuat generalisasi temuan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang rela menyediakan waktu dan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Dekan Fakultas Ekonomi Program Studi Akuntansi di Yogyakarta beserta seluruh admin prodi yang telah memberikan izi penelitian dan membantu selama proses penelitian, serta fasilitas dan dukungan selama pengumpulan data

Referensi

A'yunin, Q., Fatmaningrum, W., & Soetjipto. (2023). *Gambaran burnout akademik mahasiswa kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2021*. 23(3), 3083–3086. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i3.4>

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P., & Guo, L. (2023). The Dual Edge of Self-Efficacy: When High Confidence Leads to Over-Exertion and Burnout. *Frontiers in Psychology*, 14, 964169.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.964169>
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas Bunga. 7(1), 272–278.
<https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25.
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8753>
- Fisher, D. G., Hageman, A. M., & West, A. N. (2024). Academic Burnout Among Accounting Majors: The Roles Of Self-Compassion, Test Anxiety, and Maladaptive Perfectionism. *Accounting Education*, 33(6), 791–815.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09639284.2023.2257672>
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., & Hayati, N. (2020). Efikasi Diri, Kestabilan Emosi dan Keberhasilan Akademik Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 44.
<https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.38691>
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Hia, G. M. E., Panggabean, R., Sitohang, S. S., Alamsyah, F., Muis, M. A. A., & Wirda, M. A. (2025). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Academic Burnout Mahasiswa Unimed. *Journal of Business Inflation Management and Accounting*, 2(1), 334–342.
- Jahring, J., Nasruddin, N., Marniati, M., & Tahir, T. (2021). Efikasi Diri Mahasiswa Pada Perkuliahan Persamaan Differensial. *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 199.
<https://doi.org/10.20527/edumat.v9i2.10104>
- Jinez García, E. L., Trigos Sánchez, L. M., Callohuanca Avalos, E. D., Yabar Miranda, P. S., Bustinza Choquehuanca, S. A., & Roque Huanca, E. O. (2024). Identificación de dimensiones del síndrome de burnout en estudiantes de Contaduría y Finanzas. *Vive*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09639284.2023.2257672...>
- Lisyanti, V. M., & Fajrianthi. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2020). Burnout among nursing students: predictors and association with empathy and self-efficacy. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1).
<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0280>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.

- <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mayalianti, R. A., Fatimahtuzzahro, L., & Maryana. (2020). Self- Efficacy Academic pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(1), 16–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/jizp.v6i3.1445>
- Moh, L., Ronny Malavia Mardani, & Athia, I. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitass Islam Malang). *E – Jurnal Riset Manajemen*, 11(Agustus), 13–23. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jrm/article/view/17612>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). *Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia*. 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943>
- Nugroho, S. S., & Jaryanto, J. (2024). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(4), 1485–1497. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.744>
- Nurhidayah, S., Hanoum, M., & Arlinda, I. (2024). Academic self efficacy and social support for academic burnout in islamic boarding school students. *Educenter : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(3), 323–329. <https://doi.org/10.55904/educenter.v3i3.1396>
- Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 30(4), 459–467. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/nur.20199>
- Prabowo, A. A., Wardani, D. K., & AnitaPrimastiwi. (2023). Pengaruh Efikasi Diri dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Akademik Burnout sebagai Variabel Intervening yang Dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta di Masa Perkuliaha. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen Dan Keuangan*, 7(1), 68–78. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v7n1.p67-78>
- Pratiwi, S. A., Muchsini, B., & Ivada, E. (2023). *Hubungan Antara Mindfulness dan Motivasi Berprestasi Dengan Kejenuhan Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi*. 4(1), 13–25.
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150–158. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11115>
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Sadaria, S. A., Razak, A., & Akmal, N. (2024). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Makassar. *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Kesehatan*, 2(Oktober), 24–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13888498>
- Sepdila, W., & Magistarina, E. (2024). Kontribusi Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Negeri Padang. *YASIN: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 1175–1186. <https://doi.org/https://doi.org/10.5857>

- 8/yasin.v4i5.3876
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Syafira, M., Khotimah, S., & Nugrahayu, E. Y. (2023). Hubungan stres dengan burnout pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 10(1), 11–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/jkm.v10i1.9086>
- Yang, Q., Liu, Y., Yang, W. F., Peng, P., Chen, S., Wang, Y., Wang, X., Li, M., Wang, Y., Hao, Y., He, L., Wang, Q., Zhang, J., Ma, Y., He, H., Zhou, Y., Long, J., Qi, C., Tang, Y. Y., ... Liu, T. (2022). Mental health conditions and academic burnout among medical and non-medical undergraduates during the mitigation of COVID-19 pandemic in China. *Environmental Science and Pollution Research*, 29(38), 57851–57859. <https://doi.org/10.1007/s11356-022-19932-2>