

Original Article**Hubungan Perceived Social Support dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir****Sierra Sinta Sunarso Putri¹✉, Mimbar Oktaviana²**^{1,2}Universitas Negeri Surabaya

Korespondensi Email: Sierra.22260@mhs.unesa.ac.id✉

Abstrak:

Final-year psychology students face high academic demands during the completion phase of their studies, making them vulnerable to academic burnout. One factor that is presumed to play a role in alleviating academic exhaustion is perceived social support, which is an individual's perception of social support received from their surrounding environment. This study aims to examine the relationship between perceived social support and academic burnout in final-year psychology students. The study uses a quantitative approach with a cross-sectional correlational design. The participants consisted of 174 final-year psychology students from Universitas Negeri Surabaya, selected using purposive sampling. The research instruments used in this study were the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) Indonesian-adapted version. Data analysis was conducted using Spearman's correlation because the data were not normally distributed. The results of the study showed a weak and non-significant negative correlation between perceived social support and academic burnout ($\rho = -0.144$; $p = 0.058$). Additional analysis indicated differences in the level of academic burnout based on residence, where students living in boarding houses had higher burnout levels compared to students living with their families. These findings underscore the importance of considering contextual factors in understanding academic burnout among final-year psychology students.

Kata kunci: perceived social support, academic burnout, final-year psychology students

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase akademik yang krusial karena dituntut untuk menyelesaikan studi, mengelola beban akademik yang meningkat, serta menghadapi tekanan psikologis terkait masa depan akademik dan profesional. Kondisi ini menjadikan mahasiswa tingkat akhir kelompok yang rentan mengalami academic burnout, yaitu keadaan kelelahan akademik yang muncul akibat tuntutan belajar yang berkepanjangan dan dirasakan melebihi kapasitas individu (Amarsa, 2023). Academic burnout ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik,

Submitted	: 4 Januari 2026
Revised	: 10 Januari 2026
Acceptance	: 27 Januari 2026
Publish Online	: 28 Januari 2026

serta penurunan perasaan kompeten sebagai mahasiswa, yang pada akhirnya dapat menghambat proses belajar dan penyelesaian studi (Amelia et al., 2024).

Fenomena academic burnout pada mahasiswa bukan hanya terjadi dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, tetapi juga menjadi isu global. Studi lintas negara menunjukkan bahwa prevalensi academic burnout cukup tinggi pada mahasiswa universitas, khususnya pada kelompok mahasiswa tingkat akhir dan pascasarjana yang menghadapi tekanan akademik intensif (Z. Liu et al., 2023). Penelitian lain menegaskan bahwa academic burnout memiliki keterkaitan erat dengan penurunan kesehatan mental, meningkatnya stres psikologis, serta gangguan kesejahteraan emosional mahasiswa (Alonso-catalán et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa academic burnout merupakan persoalan serius yang tidak dapat dipandang sebagai kelelahan akademik sementara, melainkan sebagai kondisi yang berpotensi berdampak jangka Panjang.

Dalam upaya memahami faktor yang berperan dalam menekan atau memperburuk academic burnout, perceived social support menjadi salah satu variabel psikososial yang mendapat perhatian luas. Perceived social support merujuk pada persepsi individu mengenai sejauh mana ia merasa memperoleh dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan orang-orang signifikan (Amar & Sejfović, 2023). Persepsi terhadap dukungan sosial ini dinilai lebih menentukan dibandingkan jumlah dukungan yang diterima secara objektif, karena berkaitan langsung dengan cara individu memaknai dan merespons tekanan yang dihadapi.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perceived social support berhubungan negatif dengan academic burnout. Mahasiswa yang memersepsikan dukungan sosial secara positif cenderung memiliki tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah, terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi (Trimulatsih & Appulembang, 2022). Penelitian di Indonesia juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, baik pada mahasiswa pekerja maupun mahasiswa tingkat akhir dari berbagai disiplin ilmu (Damayanti et al., 2025; Andini et al., 2024). Selain itu, dukungan dari teman sebaya terbukti menjadi sumber penting dalam mengurangi rasa terisolasi dan kelelahan akademik pada mahasiswa (Sefianmi et al., 2025)

Namun demikian, hubungan antara perceived social support dan academic burnout menunjukkan temuan yang beragam ketika ditinjau dari konteks dan karakteristik subjek penelitian. Studi lintas budaya mengungkap bahwa struktur keluarga, budaya kolektivisme, serta sistem pendidikan memengaruhi bagaimana mahasiswa memersepsikan dan memanfaatkan dukungan sosial dalam menghadapi tekanan akademik (Andrade et al., 2023). Di Indonesia, beberapa penelitian melaporkan hubungan negatif yang signifikan antara perceived social support dan academic burnout (Nadira et al., 2024), sementara penelitian lain menyoroti peran faktor kontekstual seperti tempat tinggal dan regulasi diri yang dapat memengaruhi dinamika hubungan kedua variabel tersebut (Chong & Foo, 2025). Variasi hasil ini menunjukkan bahwa hubungan perceived social support dan academic burnout belum sepenuhnya dapat digeneralisasi.

Kajian literatur terbaru menunjukkan bahwa academic burnout merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal misalnya self-efficacy, motivasi akademik, dan kepribadian serta faktor eksternal misalnya stres akademik, iklim kampus, kebiasaan hidup, dan dukungan sosial (David et al., 2025).

Dalam konteks stres, bukti longitudinal mengindikasikan bahwa stres memprediksi burnout akademik secara langsung, serta secara tidak langsung melalui berkurangnya sumber daya *buffer* seperti dukungan sosial dan self-esteem (Zhang, 2022).

Namun demikian, hubungan antara perceived social support dan academic burnout menunjukkan temuan yang beragam. Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak selalu memengaruhi academic burnout secara langsung, melainkan berinteraksi dengan faktor psikologis lain dalam memengaruhi pengalaman kelelahan akademik mahasiswa (Liu & Cao, 2022; Chen et al., 2023). Dengan demikian, peran perceived social support lebih tepat dipahami sebagai faktor pelindung yang bersifat kontekstual, bukan sebagai prediktor langsung burnout akademik.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara perceived social support dan academic burnout sangat dipengaruhi oleh konteks akademik serta karakteristik subjek penelitian. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan kelompok mahasiswa tertentu yang memiliki tuntutan akademik dan psikologis yang khas. Mahasiswa psikologi tingkat akhir merupakan kelompok yang menarik untuk dikaji dalam konteks ini karena mereka tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga memiliki ekspektasi untuk memahami dan mengelola aspek psikologis diri sendiri. Ironisnya, pemahaman akademik mengenai kesehatan mental tidak selalu sejalan dengan kondisi psikologis yang dialami secara personal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir psikologi tetap berisiko mengalami academic burnout, terutama ketika dukungan sosial yang dirasakan tidak memadai (Amelia et al., 2024). Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan untuk mengkaji lebih mendalam bagaimana perceived social support berhubungan dengan academic burnout pada kelompok mahasiswa ini.

Pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Indonesia, kajian empiris yang secara spesifik menguji hubungan perceived social support dan academic burnout masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi celah penelitian dengan menelaah hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa psikologi tingkat akhir, sekaligus mempertimbangkan faktor kontekstual yang menyertai fase akhir studi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan perceived social support dan academic burnout pada mahasiswa psikologi tingkat akhir menjadi penting dan relevan untuk dilakukan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam ranah pendidikan dan humaniora, khususnya dalam memahami dinamika psikososial mahasiswa pada fase akhir studi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi pendampingan dan penguatan dukungan sosial yang lebih kontekstual guna menekan risiko academic burnout pada mahasiswa psikologi tingkat akhir.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional cross-sectional untuk mengidentifikasi pola hubungan antara perceived social support dan academic burnout sebagaimana dialami secara alami oleh mahasiswa psikologi tingkat akhir. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan memberikan perlakuan atau menguji hubungan sebab-akibat, melainkan memahami keterkaitan antarvariabel dalam konteks akademik yang relatif seragam.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum

sebanyak 174 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022, (2) terdaftar pada semester 7, dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Pemilihan kriteria ini bertujuan untuk memastikan keseragaman konteks akademik partisipan, khususnya terkait tuntutan akademik pada fase akhir perkuliahan.

Skala academic burnout diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) dalam adaptasi Indonesia oleh (Nadira et al., 2024) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002). Instrumen ini terdiri dari 15 item yang mengukur tiga dimensi burnout akademik, yaitu Kelelahan Emosional, Sinisme, dan Efikasi Akademik yang Menurun, masing-masing terdiri dari lima item. Skala respons yang digunakan adalah skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju), dengan rentang skor total 15-60. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat academic burnout yang lebih tinggi. Instrumen ini memiliki validitas konstruk yang baik ($KMO = 0,87$) dengan korelasi item-total 0,45-0,78 serta reliabilitas internal yang sangat baik (Cronbach's $\alpha = 0,89$).

Skala perceived social support diukur menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dalam adaptasi Indonesia oleh (Nadira et al., 2024) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Instrumen ini terdiri dari 12 item yang mengukur tiga sumber dukungan sosial, yaitu dukungan dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya. Skala pengukuran menggunakan skala Likert 4 poin dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju), dengan rentang skor total 12-48. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat perceived social support yang lebih tinggi. Instrumen ini memiliki validitas konstruk yang baik ($KMO = 0,89$) dengan korelasi item-total 0,52-0,81 serta reliabilitas internal yang sangat baik (Cronbach's $\alpha = 0,91$).

Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarluaskan kuesioner kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta pernyataan persetujuan berpartisipasi secara sukarela (informed consent). Seluruh data dikumpulkan secara anonim dan digunakan hanya untuk keperluan penelitian.

Analisis data diawali dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan distribusi skor masing-masing variabel. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan software **JASP versi 0.18**. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dan menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$). Oleh karena itu, analisis hubungan antara perceived social support dan academic burnout dilakukan menggunakan korelasi Spearman. Selain itu, dilakukan analisis tambahan menggunakan uji Mann-Whitney U untuk memberikan gambaran kontekstual mengenai perbedaan tingkat academic burnout berdasarkan tempat tinggal mahasiswa.

Hasil Penelitian

Sub 1 Karakteristik Partisipant

Karakteristik	kategori	N	%
Jenis Kelamin	Perempuan	114	65.5
	Laki-laki	60	34.5
Usia	20 years	10	5.7
	21 years	68	39.0

	22 years	59	33.9
	23 years	33	18.9
	24 years	4	2.2
Tempat tinggal	Keluarga	87	50.0
	Kos	87	50.0

Penelitian ini melibatkan 174 mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya yang berada pada semester 7. Partisipan terdiri dari 114 mahasiswa perempuan (65,5%) dan 60 mahasiswa laki-laki (34,5%). Usia partisipan berkisar 20-24 tahun, dengan distribusi yaitu 10 mahasiswa (5,7%) berusia 20 tahun, 68 mahasiswa (39,0%) berusia 21 tahun, 59 mahasiswa (33,9%) berusia 22 tahun, 33 mahasiswa (18,9%) berusia 23 tahun, dan 4 mahasiswa (2,2%) berusia 24 tahun. Berdasarkan tempat tinggal, 87 mahasiswa (50%) tinggal dengan keluarga dan 87 mahasiswa (50%) tinggal di kos, itu artinya jumlah mahasiswa yang tinggal bersama keluarga dan yang tinggal di kos berada pada proporsi yang seimbang.

Sub 2 Statistik Deskriptif Variabel

Variable	M	SD	Min	Max
perceived social support	38,66	4,79	18,00	48,00
Academic Burnout	41,02	5,99	22,00	54,00

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa perceived social support memiliki nilai rata-rata sebesar 38,66 ($SD = 4,79$), dengan skor minimum 18,00 dan maksimum 48,00. Nilai ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa melaporkan tingkat dukungan sosial yang relatif tinggi. Sementara itu, academic burnout memiliki nilai rata-rata sebesar 41,02 ($SD = 5,99$), dengan skor minimum 22,00 dan maksimum 54,00. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi tingkat akhir berada pada tingkat burnout akademik kategori sedang, yang mencerminkan adanya kelelahan akademik yang cukup terasa namun belum berada pada tingkat yang ekstrem.

Sub 3 Korelasi Sperman Antar Varibel

Variable	Academic Burnout
perceived social support	$\rho = -0,144, p = 0,058$

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya korelasi negatif yang lemah antara perceived social support dan academic burnout ($\rho = -0,144$). Namun, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,058$), karena nilai p melebihi taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Meskipun arah hubungan sejalan dengan hipotesis penelitian yaitu semakin tinggi dukungan sosial cenderung diikuti oleh tingkat burnout yang lebih rendah hasil ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut belum cukup kuat secara statistik. Ukuran efek yang diperoleh juga sangat kecil, dengan perceived social support hanya menjelaskan sekitar 2,1% varians academic burnout ($r^2 = 0,021$). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar variasi academic burnout dipengaruhi oleh faktor lain di luar perceived social support.

Sub 4 Korelasi Sperman Antar Dimensi

source of support	Academic Burnout
support from friends	$\rho = -0,059, p = 0,437$
support from family	$\rho = -0,132, p = 0,083$
support from other important people	$\rho = 0,045, p = 0,555$

Hasil Analisis tambahan berdasarkan sumber dukungan sosial menunjukkan bahwa tidak terdapat satu pun sumber dukungan yang berkorelasi signifikan dengan academic burnout. Dukungan dari teman menunjukkan korelasi negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan ($\rho = -0,059$, $p = 0,437$). Dukungan dari keluarga juga menunjukkan korelasi negatif lemah, namun tetap tidak signifikan secara statistik ($\rho = -0,132$, $p = 0,083$). Sementara itu, dukungan dari orang penting lainnya menunjukkan korelasi positif yang lemah dan tidak signifikan ($\rho = 0,045$, $p = 0,555$), yang menunjukkan arah hubungan yang berbeda dari ekspektasi teoretis. Temuan ini mengindikasikan bahwa perceived social support belum menunjukkan keterkaitan langsung dengan tingkat burnout akademik pada mahasiswa psikologi tingkat akhir.

Sub 5 Perbedaan Academic Burnout Bedasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	N	Mean	SD
Keluarga	87	39,78	5,26
Kos	87	42,26	6,44

* $p < 0,05$

Hasil analisis tambahan menggunakan uji Mann-Whitney U menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat academic burnout berdasarkan tempat tinggal mahasiswa ($p < 0,05$). Mahasiswa yang tinggal di kos memiliki skor burnout yang lebih tinggi ($M = 42,26$; $SD = 6,44$) dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga ($M = 39,78$; $SD = 5,26$). Perbedaan rata-rata ini memberikan indikasi bahwa kondisi lingkungan tempat tinggal berkaitan dengan variasi pengalaman Academic Burnout pada mahasiswa tingkat akhir, meskipun hubungan sebab-akibat tidak dapat disimpulkan mengingat desain penelitian yang bersifat cross-sectional.

Pembahasan

Sub 1 Hubungan Perceived Social Support dan Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara perceived social support dan academic burnout pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya bersifat negatif namun tidak signifikan secara statistik. Arah hubungan ini sejalan dengan kerangka teoretis yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpotensi berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan akademik (Amar & Sejfović, 2023). Namun demikian, lemahnya kekuatan hubungan dan tidak signifikannya hasil statistik menunjukkan bahwa perceived social support belum secara langsung berkaitan dengan tingkat academic burnout pada kelompok mahasiswa yang diteliti.

Hubungan yang tidak signifikan antara perceived social support dan academic burnout dalam penelitian ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki peran dalam konteks akademik mahasiswa. Temuan ini justru mengindikasikan bahwa peran dukungan sosial pada mahasiswa psikologi tingkat akhir cenderung bersifat kontekstual dan tidak selalu muncul sebagai prediktor langsung burnout akademik. Temuan ini sejalan dengan perspektif *stress-buffering*, yang memandang dukungan sosial sebagai faktor pelindung yang bekerja ketika individu berada pada tingkat stres tertentu, bukan sebagai prediktor langsung burnout akademik (Liu & Cao, 2022). Dengan demikian, pada kondisi tekanan akademik yang relatif

homogen seperti pada mahasiswa tingkat akhir, variasi tingkat burnout kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor internal dan struktural dibandingkan oleh persepsi dukungan sosial semata. Hal ini memperkuat pandangan bahwa academic burnout merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor psikososial.

Temuan ini berbeda dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang melaporkan hubungan negatif signifikan antara perceived social support dan academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir (Trimulatsih & Appulembang, 2022; Nadira et al., 2024). Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa peran dukungan sosial tidak selalu bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh konteks akademik, karakteristik subjek, serta fase perkembangan mahasiswa. Mahasiswa psikologi tingkat akhir, meskipun memiliki pemahaman akademik mengenai kesehatan mental, tetap dapat mengalami tekanan akademik yang kompleks dan tidak selalu dapat diimbangi oleh dukungan sosial yang dirasakan.

Perbedaan hasil tersebut dapat dijelaskan oleh adanya variabel mediasi/moderasi yang tidak diukur dalam penelitian ini. Literatur menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap burnout dapat ‘tersalurkan’ melalui resiliensi (Liu & Cao, 2022), self-esteem (Zhang, 2022), maupun interaction engagement (X. Liu et al., 2023), sehingga korelasi langsung bisa tampak lemah atau tidak signifikan ketika mediator tersebut tidak dimasukkan. Selain itu, dukungan sosial juga dilaporkan dapat berperan sebagai moderator yang melemahkan hubungan antara burnout akademik dan prokrastinasi akademik (Hanimah & Kelly, 2024). Dengan demikian, pada konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial mungkin lebih berfungsi sebagai ‘pelindung’ (*buffer*) saat stres meningkat, bukan sebagai prediktor langsung burnout

Sub 2 Peran Sumber Dukungan Sosial dan Faktor Kontekstual Tempat Tinggal

Hasil analisis berdasarkan sumber dukungan sosial menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman, maupun orang penting lainnya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan academic burnout. Jika ditinjau lebih lanjut dari dimensi academic burnout, temuan ini mengindikasikan bahwa kelelahan emosional merupakan dimensi yang paling dominan dalam membentuk pengalaman burnout pada mahasiswa psikologi tingkat akhir. Kelelahan emosional muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang berkepanjangan, tekanan penyelesaian skripsi, serta ekspektasi akademik yang tinggi, sehingga mahasiswa merasa terkuras secara psikologis meskipun tetap memiliki persepsi dukungan sosial yang relatif baik. Dalam kondisi ini, dukungan sosial yang bersifat umum belum tentu mampu secara langsung mereduksi kelelahan emosional yang bersumber dari tekanan akademik yang struktural dan berkelanjutan (Amarsa, 2023; Zhang, 2022).

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan inti dari academic burnout dan sering kali menjadi dimensi yang paling kuat memengaruhi munculnya sinisme serta penurunan efikasi akademik (Zhang, 2022; Z. Liu et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir, kelelahan emosional lebih banyak dipengaruhi oleh beban akademik aktual, tekanan waktu, serta tuntutan performa dibandingkan oleh faktor interpersonal semata (Chong & Foo, 2025; David et al., 2025). Dengan demikian, meskipun dukungan sosial tetap memiliki peran sebagai faktor pelindung, pengaruhnya terhadap academic burnout cenderung tidak langsung dan dapat tertutupi oleh dominannya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa pada fase akhir studi.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa academic burnout merupakan fenomena multidimensional yang perlu dipahami dengan mempertimbangkan interaksi antara faktor personal, sosial, dan struktural dalam konteks pendidikan tinggi.

Implikasinya, intervensi berbasis dukungan sosial sebaiknya tidak hanya berfokus pada “menambah dukungan”, tetapi juga pada bagaimana dukungan tersebut diterjemahkan menjadi sumber daya psikologis yang efektif misalnya meningkatkan resiliensi, self-efficacy, dan motivasi akademik. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa faktor-faktor seperti tekanan studi dan minat terhadap bidang studi turut memengaruhi prevalensi burnout pada mahasiswa (Z. Liu et al., 2023), sehingga pendekatan pencegahan perlu mempertimbangkan aspek akademik (tuntutan skripsi, beban tugas), serta aspek sosial (kualitas relasi keluarga/teman) secara bersamaan.

Hasil analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan tingkat academic burnout berdasarkan tempat tinggal mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal di kos memiliki tingkat academic burnout yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal berperan dalam pengalaman kelelahan akademik mahasiswa (Chong & Foo, 2025). Tinggal bersama keluarga berpotensi memberikan dukungan emosional yang lebih stabil serta rasa aman psikologis, sementara mahasiswa yang tinggal di kos cenderung menghadapi tuntutan kemandirian yang lebih tinggi dan keterbatasan dukungan sehari-hari.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa academic burnout pada mahasiswa psikologi tingkat akhir merupakan fenomena yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor psikososial. Perceived social support mungkin berperan secara tidak langsung atau berinteraksi dengan faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti regulasi diri, strategi coping, atau beban akademik aktual. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pemahaman mengenai academic burnout perlu mempertimbangkan konteks akademik dan kondisi kehidupan mahasiswa secara lebih menyeluruh.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perceived social support memiliki hubungan negatif yang lemah dan tidak signifikan dengan academic burnout pada mahasiswa psikologi tingkat akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun dukungan sosial dipersepsi relatif tinggi, keberadaannya belum cukup kuat untuk secara langsung menekan kelelahan akademik yang dialami mahasiswa pada fase akhir studi. Selain itu, ditemukan perbedaan tingkat academic burnout berdasarkan tempat tinggal, di mana mahasiswa yang tinggal di kos mengalami burnout yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa faktor kontekstual dan lingkungan kehidupan mahasiswa berperan penting dalam pengalaman academic burnout. Secara keseluruhan, academic burnout pada mahasiswa psikologi tingkat akhir merupakan fenomena multifaktorial yang memerlukan pemahaman komprehensif dengan mempertimbangkan interaksi antara dukungan sosial, tuntutan akademik, dan kondisi lingkungan mahasiswa.

Saran

Saran dari penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa psikologi tingkat akhir agar lebih memperhatikan kondisi kelelahan akademik yang dialami selama proses penyelesaian studi serta mampu memanfaatkan lingkungan sosial secara optimal sebagai

sumber dukungan dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, pihak perguruan tinggi diharapkan dapat menyediakan pendampingan akademik dan psikologis yang lebih kontekstual, khususnya bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji academic burnout dengan melibatkan faktor lain dan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Alonso-catalán, M., Tafoya, S. A., Vazquez-arevalo, R., Ávila-escalante, M. L., Tusié-luna, M. T., Moreno-macías, L., Moreno-macías, H., Corral-agUILAR, J., Aburto-arciniega, M., Silva-avalos, S., Coronel-manzo, D. A., Guerrero-lópez, B., & Díaz-olavarrieta, C. (2025). *Frequency , Correlates , and Symptom Severity of Eating Disorders Among College Students in Mexico*. 1–21.
- Amar, A. V., & Sejfović, H. (2023). *Perceived social support , newborn temperament and socioeconomic status in postpartum depression : report from southwest Serbia*. 33–4.
- Amarsa, R. R. (2023). Pendidikan, K. U., Inventory, M. B., Survey, S., & Upi, B. K. (2023). *Kata kunci : academic burnout, mahasiswa, mahasiswa BK UPI*. 7(2), 395–405.
- Amelia, S. R., Asiyah, S. N., Haris, A., & Anto, F. (2024). *Fortitude Meets Perseverance: Unraveling the Link Between Hardiness , Grit , and Academic Burnout Among Architecture Students in Surabaya*. 13(2), 19–25.
- Andrade, D., Ribeiro, I. J. S., Prémusz, V., & Maté, O. (2023). Academic Burnout, Family Functionality, Perceived Social Support and Coping among Graduate Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6).
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). *The relationship between social support and academic engagement among university students : the chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation*. 1–13.
- Chong, L. Z., & Foo, L. K. (2025). *Student Burnout : A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations*.
- Damayanti, S. S., Issrivatiningrum, R., Abdurrouf, M., Kaligawe, J., No, R., Kulon, T., Genuk, K., Semarang, K., & Tenggah, J. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung , Indonesia fisik , mental , emosional , penurunan minat belajar dan cenderung menghindari lingkungan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 134–143.
- David, L., Wardhana, R., Yoenanto, N. H., Fardhana, N. A., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2025). *Factors Affecting Academic Burnout in College Students : Scoping Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa : Scoping Review*. 13(2), 201–210.
- Andini, R., Sari, R., & Kurniawan, A. (2024). Academic burnout pada mahasiswa pekerja: Peranan efikasi diri dan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 45–58.
- Hanimah, S. N., & Kelly, E. (2024). *Efek Moderasi Dukungan Sosial Pada Hubungan*

- Burnout Akademik dan Prokrastinasi Akademik.* 11, 55–68.
- Journal, P., & Volume, M. H. (2022). *Trimulatsih., P., D., & Appulembang, Y., A. Psychology Journal of Mental Health Volume 4, Nomor 1, Tahun 2022* <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>. 4(2002), 36–47.
- Liu, X., Zhou, M., & Guo, J. (2023). *Effects of EFL Learners' Perceived Social Support on Academic Burnout : The Mediating Role of Interaction Engagement.* 2, 1–10.
- Liu, Y., & Cao, Z. (n.d.). *The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning : The mediating role of resilience.*
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students : a cross - sectional study. *BMC Medical Education*, 1–13.
- Nadira, F., Novitasari, A., & Ramadholi. (2024). Hubungan Social Support dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal Of Social Science Research*, 4(4), 12688–12697. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marqués-Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and engagement in university students: A cross-national study using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS).* *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Sefianmi, D., Sari, R., & Rachmani, I. S. (2025). *Ketika Teman Jadi Penyelamat : Studi Dukungan Sosial Sebaya dalam Mengatasi Academic Burnout Mahasiswa.* 4, 1–7.
- Zhang, J. (2022). *The relationship between stress and academic burnout in college students : evidence from longitudinal data on indirect effects.*
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).* *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.