



## **LONELINESS SEBAGAI PREDIKTOR ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PERANTAU**

**Fadlan Hilmy Rahman<sup>1</sup>, Fikrotul Hanifah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Semarang

e-mail: [nalainaja@students.unnes.ac.id](mailto:nalainaja@students.unnes.ac.id)<sup>1</sup>, [fikrotul.hanifah@mail.unnes.ac.id](mailto:fikrotul.hanifah@mail.unnes.ac.id)<sup>2</sup>

Diterima: 13/3/2026; Direvisi: 6/4/2026; Diterbitkan: 13/4/2026

### **ABSTRAK**

Mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan akademik dan psikologis yang unik, khususnya kesepian. Kesepian sering kali menjadi permasalahan tersembunyi yang berdampak negatif terhadap keterlibatan akademik dan kesejahteraan psikologis, serta dalam jangka panjang dapat memicu burnout akademik. Burnout akademik berkaitan dengan penurunan prestasi akademik, hilangnya motivasi belajar, meningkatnya risiko putus studi, dan masalah kesehatan mental jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kesepian sebagai prediktor burnout akademik pada mahasiswa perantau di Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan data survei dari 298 mahasiswa yang dikumpulkan melalui Google Forms, dengan penentuan ukuran sampel menggunakan analisis G-Power. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout akademik, dengan nilai  $R^2$  sebesar 0,275, yang berarti kesepian menjelaskan 27,5% variasi burnout akademik. Tidak ditemukan perbedaan burnout akademik berdasarkan jenis kelamin maupun keterlibatan organisasi. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian merupakan prediktor signifikan burnout akademik pada mahasiswa perantau dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

**Kata Kunci:** *Kesepian, Kelelahan Akademik, Mahasiswa Perantau*

### **ABSTRACT**

Migrant student face unique academic and psychological challenges, particularly loneliness. Loneliness is often a hidden struggle that negatively affects academic engagement and well-being, and when prolonged, may lead to academic burnout. Academic burnout is associated with decreased academic performance, loss of motivation, increased dropout risk, and long-term mental health problems. This study aims to examine loneliness as a predictor of academic burnout among migrant students at Semarang State University. Using a quantitative approach, survey data were collected from 298 students through Google Forms, with sample size determined using G-Power analysis. Data were analyzed using simple linear regression. The results indicate that loneliness has a significant positive effect on academic burnout, explaining 27.5% of its variance ( $R^2 = 0.275$ ). No significant differences in burnout were found based on gender or organizational involvement. These findings confirm loneliness as a significant predictor of academic burnout and contribute to the understanding of migrant students' academic experiences in the Indonesian context.

**Keywords:** *Loneliness, Academic Burnout, Migrant Student.*

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa perantau merupakan kelompok individu yang sedang menempuh perjalanan intelektual dengan dinamika serta hambatan psikososial yang sangat unik dan berbeda



dibandingkan rekan-rekan mereka yang menetap di daerah asal. Dalam proses mengejar pendidikan tinggi, para perantau ini sering kali terjebak dalam sebuah perjuangan tersembunyi yang sangat memengaruhi kualitas hidup mereka secara menyeluruh. Fenomena yang paling menonjol dan sering kali diabaikan oleh lingkungan akademik adalah munculnya perasaan kesepian atau *loneliness* yang mendalam selama masa transisi tersebut berlangsung. Kesepian ini bukan sekadar kondisi isolasi fisik semata, melainkan sebuah pengalaman subjektif yang merusak keterlibatan akademik serta mereduksi kesejahteraan psikologis individu secara perlahan namun pasti (Bukhori & Ariyanto, 2026; Laskhmi et al., 2026; Ninawati et al., 2026; Satwika et al., 2025). Dampak negatif dari perasaan ini sangat luas, mulai dari penurunan motivasi belajar yang drastis hingga munculnya kecemasan berlebih yang dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa dalam menyerap ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, memahami akar permasalahan dari isolasi emosional ini menjadi sangat krusial bagi keberlanjutan studi mereka di perantauan yang penuh dengan ketidakpastian serta tantangan sosial yang sangat kompleks bagi setiap individu yang baru saja memulai kehidupan mandiri jauh dari rumah demi masa depan yang lebih baik (Bukhori & Ariyanto, 2026; Pineda, 2024; Pramitha & Astuti, 2021; Ummah & Murdiana, 2024).

Secara konseptual, kondisi ideal bagi setiap mahasiswa perantau adalah memiliki sistem dukungan sosial yang kuat untuk membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan baru yang asing dan menantang. Namun, realitas di lapangan menunjukkan kesenjangan yang cukup tajam di mana banyak mahasiswa merasakan ketidakpuasan mendalam terhadap kualitas maupun kuantitas hubungan sosial yang mereka miliki saat ini. Kesepian muncul sebagai bentuk *social desirability* yang tidak terpenuhi, di mana harapan akan kehangatan interaksi sosial justru berbenturan dengan kenyataan pahit berupa keterbatasan dukungan keluarga dan teman dekat. Aspek kepribadian yang tertutup serta perilaku interpersonal negatif seperti sikap defensif sering kali memperburuk kondisi ini, menciptakan pola pikir yang menghambat proses asimilasi budaya di tempat tinggal baru. Kondisi emosional yang terpuruk ini sering kali memunculkan perasaan tidak berharga serta kehilangan semangat hidup yang pada akhirnya menjerumuskan mereka ke dalam risiko depresi yang lebih serius. Faktor-faktor seperti rendahnya *self-esteem* serta ketiadaan figur pendukung di lingkungan sekitar menjadi pemicu utama yang memperkuat rasa terasing tersebut. Ketidakseimbangan antara kebutuhan afeksi dengan ketersediaan jaringan sosial ini menjadi ancaman nyata bagi kesehatan mental mahasiswa perantau yang seharusnya fokus pada pencapaian prestasi akademik gemilang di kampus (Bagaskara & Nisa, 2023; Fahira et al., 2021; Pramitha & Astuti, 2021; Ummah & Murdiana, 2024).

Tekanan psikologis yang diakibatkan oleh kesepian yang berkepanjangan ini sering kali menjadi pintu masuk bagi munculnya masalah yang jauh lebih berat, yaitu *academic burnout*. Kondisi ini merupakan bentuk kelelahan fisik serta emosional yang sangat ekstrem akibat tuntutan akademik yang terasa melampaui kapasitas kemampuan individu untuk mengatasinya secara sehat. Mahasiswa yang mengalami kelelahan ini biasanya menunjukkan tanda-tanda *emotional exhaustion* yang parah, disertai dengan sikap sinisme terhadap setiap kegiatan belajar yang dilakukan di kampus setiap harinya. Perasaan tidak kompeten dan hilangnya rasa percaya diri mulai menggerogoti mentalitas mereka, sehingga proses belajar mengajar tidak lagi dipandang sebagai sebuah pencapaian melainkan beban yang menyesak dada. Faktor-faktor penyebab seperti beban kerja yang berlebihan, minimnya apresiasi dari lingkungan sekitar, serta rendahnya rasa kebersamaan antar sesama mahasiswa menjadi katalisator utama terjadinya kelelahan emosional ini. Jika kondisi ini terus dibiarkan tanpa adanya intervensi yang tepat, maka mahasiswa tersebut berisiko mengalami penurunan performa secara total. Kegagalan



dalam mengelola stres akademik ini tidak hanya merusak indeks prestasi mereka, tetapi juga dapat memicu gangguan psikologis kronis yang memerlukan penanganan medis profesional dalam jangka waktu yang sangat panjang bagi keberlanjutan masa depan mereka secara profesional kelak (Gayatri et al., 2022; Hadi & Tajudin, 2023; Mahardhani et al., 2020; Usman, 2022).

Realitas empiris menunjukkan bahwa prevalensi *academic burnout* di kalangan mahasiswa perantau di Indonesia sudah mencapai tingkat yang sangat mengkhawatirkan dan memerlukan perhatian segera dari pemangku kebijakan. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di lingkungan Universitas Negeri Semarang, ditemukan fakta bahwa lebih dari separuh mahasiswa yang berasal dari luar daerah mengalami tekanan mental yang signifikan terkait studi mereka. Data menunjukkan adanya persentase angka yang cukup tinggi, di mana banyak mahasiswa merasa kehilangan arah dan motivasi akibat rasa rindu rumah yang berubah menjadi isolasi sosial yang bersifat patologis. Kesenjangan ini semakin nyata ketika target prestasi yang ditetapkan oleh institusi pendidikan tidak dibarengi dengan penyediaan fasilitas konseling atau ruang interaksi sosial yang memadai bagi mahasiswa pendatang tersebut. Ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan kultur akademik yang kompetitif serta beban tugas yang simultan sering kali membuat mereka merasa terasing di tengah keramaian kampus yang sibuk. Dampak dari kelelahan akademik ini sangat nyata, mulai dari penurunan hasil belajar hingga keinginan untuk keluar dari program studi atau *drop out* demi menghindari tekanan yang semakin berat. Kondisi ini membuktikan bahwa tantangan yang dihadapi mahasiswa perantau bersifat multidimensi, mencakup aspek fisik, psikologis, hingga stabilitas emosional yang terus diuji (Fauzia et al., 2021; Pineda, 2024; Pramitha & Astuti, 2021; Sudarji & Juniarti, 2020; Taloko et al., 2020).

Nilai kebaruan serta inovasi utama dalam penelitian ini terletak pada upaya untuk menelaah secara eksplisit peran *loneliness* sebagai prediktor utama terhadap munculnya *academic burnout* khusus pada konteks mahasiswa perantau di Indonesia. Meskipun banyak penelitian sebelumnya yang telah membahas isu depresi atau kecemasan dalam pembelajaran daring, namun kajian yang secara spesifik menghubungkan rasa kesepian subjektif dengan kelelahan akademik masih sangat jarang ditemukan dalam literatur pendidikan saat ini. Inovasi penelitian ini menawarkan sebuah kerangka pemikiran baru untuk memperluas pemahaman teoretis mengenai faktor-faktor psikososial yang memengaruhi integritas akademik seseorang. Hasil pemikiran ini tidak hanya bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk menciptakan ekosistem yang lebih inklusif dan suportif bagi seluruh mahasiswa dari berbagai latar belakang daerah. Melalui pendekatan yang holistik ini, diharapkan kualitas sumber daya manusia masa depan dapat terjaga dengan baik, sekaligus meminimalisir risiko gangguan psikologis kronis yang dapat menghambat kontribusi positif mahasiswa bagi pembangunan bangsa di masa depan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan paradigma kuantitatif dengan desain korelasional prediktif untuk menginvestigasi pengaruh variabel psikologis secara sistematis. Fokus utama adalah mengukur sejauh mana perasaan terasing mampu memprediksi kelelahan belajar pada kelompok mahasiswa perantau di Universitas Negeri Semarang pada periode akademik 2026. Populasi sasaran mencakup individu yang menempuh studi jauh dari daerah asal dan menetap secara mandiri di wilayah universitas. Penentuan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria ketat, yaitu mahasiswa aktif program sarjana minimal semester 3 yang

tidak tinggal bersama orang tua atau wali. Berdasarkan analisis *G-Power* untuk regresi sederhana dengan ukuran efek sedang 0,15 dan tingkat signifikansi 0,05, kebutuhan minimal sampel ditetapkan sebanyak 250 orang. Guna menjamin keandalan data, peneliti menargetkan 300 partisipan hingga akhirnya diperoleh 298 responden yang memenuhi seluruh kriteria validasi lapangan secara tuntas dan objektif tanpa adanya manipulasi terhadap kondisi alami subjek penelitian tersebut.

Prosedur pengumpulan data primer dilaksanakan menggunakan media digital berupa *Google Forms* untuk menjangkau responden secara luas dan efisien. Instrumen penelitian terdiri atas dua perangkat skala psikologis yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya secara ilmiah. Variabel kesepian diukur menggunakan *University of California Los Angeles Loneliness Scale* versi 3 yang terdiri atas 20 butir pernyataan dengan model skala *Likert* 1 sampai 4. Alat ukur ini mencatat nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,863. Sementara itu, variabel kelelahan akademik dievaluasi melalui *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* yang mencakup 15 butir pernyataan untuk memotret indikator *exhaustion*, *cynicism*, serta *inefficacy*. Instrumen kedua ini menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik dengan skor 0,889. Seluruh data identitas demografi seperti jenis kelamin, usia, dan keaktifan berorganisasi juga dihimpun sebagai variabel kontrol guna memperkaya analisis deskriptif. Penggunaan instrumen standar ini memastikan bahwa setiap dimensi psikososial mahasiswa perantau terekam secara akurat dan objektif sesuai dengan fakta sosiologis yang ada.

Tahapan analisis informasi dimulai dengan melakukan uji asumsi klasik guna menjamin kelayakan data sebelum dilakukan pengujian hipotesis inti. Peneliti menerapkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yang menghasilkan nilai signifikansi 0,928, yang membuktikan bahwa sebaran data bersifat identik dan independen. Selanjutnya, pemeriksaan pola hubungan dilakukan melalui analisis *scatterplot* untuk memastikan terpenuhinya asumsi linearitas, serta uji *Breusch-Pagan* sebesar 0,112 guna memverifikasi kondisi homoskedastisitas. Setelah seluruh persyaratan terpenuhi, pengolahan data dilanjutkan menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak statistik *Jamovi*. Metode ini dipergunakan untuk menghitung besaran nilai *R-Square* guna melihat kontribusi persentase variabel prediktor terhadap variabel kriteria secara presisi. Langkah terakhir melibatkan interpretasi hasil temuan untuk menarik simpulan logis mengenai dinamika stres akademik mahasiswa perantau. Seluruh rangkaian prosedur ilmiah ini dijalankan secara transparan dan terarah guna menghasilkan data penelitian yang kredibel serta dapat dipertanggungjawabkan dalam diskursus psikologi pendidikan modern saat ini secara menyeluruh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 305 namun setelah dievaluasi partisipan menjadi 298 individu yang memenuhi syarat dan kriteria. Dalam penelitian ini distribusi responden dijelaskan berdasarkan tiga kategori, yaitu: Jenis Kelamin, Usia dan Keaktifan Organisasi.

**Tabel 1. Data demografi responden (N=298)**

	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	223	74,8%
	Laki-Laki	75	25,1%
Usia	18	3	1%
	19	53	17,7%
	20	84	28,1%

	21	111	37,2%
	22	37	12,4%
	23	8	2,6%
	24	1	0,3%
	25	1	0,3%
Keaktifan Organisasi	Aktif	179	60%
	Tidak Aktif	119	39,3%

Berdasarkan tabel 1. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (74,8%), sedangkan laki-laki berjumlah (25,1%). Responden memiliki rentang usia pada 18-25 tahun, dengan kelompok usia terbanyak adalah 21 tahun (37,2%), diikuti 20 tahun (28,1%), kemudian 19 tahun (17,7%), 22 tahun (12,4%), 23 tahun (2,6%), 18 tahun (1%) dan kelompok usia kecil pada 24 dan 25 tahun masing-masing (0,3%). Dari segi keaktifan organisasi, sebagian besar responden (60%) aktif mengikuti organisasi selama perkuliahan dan sebagian responden (39,3%) tidak aktif mengikuti organisasi selama perkuliahan. Distribusi ini memberikan gambaran secara umum terkait karakteristik demografis responden yang turut serta dalam penelitian.

### Hasil Uji Asumsi Klasik

Berdasarkan uji normalitas yang sudah dilakukan diketahui nilai *P. Value (Signifikansi)* Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.928 ( $>0.05$ ) maka bisa disimpulkan bahwa residual berdistribusi secara normal sehingga bisa dilanjutkan untuk di analisis. Uji linearitas yang dilakukan dengan pemeriksaan scatterplot pada aplikasi jamovi menunjukkan bahwa hubungan antara *loneliness* dan *academic burnout* membentuk pola linear sehingga asumsi linearitas sebagai prasyarat analisis regresi linear sederhana telah terpenuhi. Selanjutnya uji heteroskedastisitas sebagai uji prasyarat lain diketahui memiliki nilai *P. Value (Signifikansi)* Breusch Pagan sebesar 0.112 ( $>0.05$ ) maka bisa disimpulkan bahwa asumsi uji heteroskedastisitas sudah terpenuhi sehingga bisa dilanjutkan untuk di analisis.

**Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi**

					Overall Model Test			
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	F	df1	df2	p
1	0.524	0.275	0.272	6.92	112	1	296	<.001

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai *R Square* sebesar 0.275 maka dapat disimpulkan bahwa sumbangan Variabel *loneliness* terhadap variabel *academic burnout* sebesar 27,5%. Sedangkan sisanya sebesar 72,5% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa *loneliness* dapat secara positif memprediksi *academic burnout* pada mahasiswa perantau. Sehingga semakin tinggi *loneliness* seseorang maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialaminya.

**Tabel 3. Analisis Tambahan Data Demografi Terhadap Academic Burnout**

Prediktor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	32.846	0.997	32.953	<0.001
Jenis Kelamin :				
Perempuan - Laki-Laki	-0.205	1.093	-0.187	0.852
Keaktifan Organisasi :				
Tidak Aktif - Aktif	-0.298	0.969	-0.307	0.759



Hasil analisis pada tabel 3 regresi menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin dan keaktifan organisasi terhadap *academic burnout* ( $p>0,05$ ). Sehingga *academic burnout* pada mahasiswa perantau relatif tidak ada perbedaan berdasarkan jenis kelamin ataupun keaktifan organisasi. Berdasarkan rendahnya signifikansi antara jenis kelamin dan keaktifan organisasi dengan *academic burnout* menjelaskan bahwa *academic burnout* lebih dipengaruhi oleh faktor internal, seperti *loneliness* daripada karakteristik demografis.

### Pembahasan

Analisis terhadap 298 partisipan menunjukkan dominasi perempuan sebanyak 223 individu dibandingkan 75 laki-laki. Distribusi ini mencerminkan kecenderungan mahasiswi untuk lebih proaktif dalam penelitian psikologis. Sebagian besar responden berada pada fase *emerging adulthood* dengan kelompok usia 21 tahun sebanyak 111 orang. Bagi mahasiswa perantau, usia ini merupakan masa transisi kritis di mana tekanan adaptasi lingkungan baru sangatlah tinggi. Fakta bahwa 179 mahasiswa aktif berorganisasi sementara 119 lainnya tidak, memberikan latar belakang interaksi sosial yang beragam. Namun, jarak geografis dari kampung halaman tetap menjadi faktor utama yang mewarnai pengalaman psikologis mereka. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi sambil tinggal jauh dari sistem pendukung utama menciptakan kerentanan yang unik (Lari et al., 2025; Novianti & Alfian, 2022; Novitayani & Nurhidayah, 2023). Profil demografis ini memberikan landasan kuat untuk memahami bagaimana perasaan isolasi internal berkembang di tengah kesibukan hidup kampus yang padat. Meskipun terlihat aktif secara sosial, kualitas hubungan interpersonal yang mereka miliki sangat menentukan tingkat tekanan psikologis yang dihadapi selama menempuh studi di kota perantauan yang cukup asing bagi mereka semua selama masa perkuliahan berlangsung (Novianti & Alfian, 2022; Saniskoro & Akmal, 2020; Selian et al., 2020; Siregar & Putri, 2020).

Analisis statistik mengungkapkan hubungan signifikan di mana *loneliness* berperan sebagai prediktor positif bagi munculnya *academic burnout*. Berdasarkan koefisien determinasi, nilai R Square adalah 0.275 yang berarti kontribusi perasaan isolasi terhadap kelelahan akademik adalah sebesar 27.5. Sisanya sebesar 72.5 dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam riset ini. Uji normalitas dengan nilai signifikansi 0.928 dan heteroskedastisitas 0.112 memastikan bahwa model regresi ini valid dan reliabel untuk digunakan. Ketika mahasiswa merasakan tingkat *loneliness* yang tinggi, maka *academic burnout* mereka cenderung meningkat secara proporsional. Temuan ini mengonfirmasi bahwa beban psikologis karena merasa sendirian dalam konteks merantau bukanlah persoalan sepele (Lin et al., 2025; Malakçioğlu, 2024; Männikkö et al., 2024; Ninawati et al., 2026; Putra & Chotimah, 2026). Kelelahan tidak hanya disebabkan oleh beban tugas yang berat, tetapi juga oleh kurangnya energi emosional yang seharusnya terisi melalui interaksi sosial yang bermakna. Angka 27.5 menunjukkan bahwa porsi kelelahan mahasiswa yang signifikan dapat dimitigasi jika masalah isolasi sosial ditangani dengan tepat oleh institusi. Tanpa adanya intervensi yang memadai, kondisi ini akan terus menggerus performa akademik mahasiswa perantau yang sedang berjuang menyelesaikan pendidikan tinggi mereka di perantauan tersebut.

Mekanisme dasar dari hubungan ini dapat dijelaskan melalui teori *need to belong* yang menekankan bahwa manusia memiliki dorongan dasar untuk keterikatan sosial. Mahasiswa perantau yang jauh dari keluarga kehilangan sistem pendukung utama sehingga lebih rentan merasa hampa. Tanpa dukungan sosial yang mencukupi, tuntutan adaptasi akademik dan lingkungan baru akan memperkuat perasaan *loneliness* seseorang. Kondisi ini kemudian berdampak pada respon emosi dan stres individu, di mana stres akademik yang kronis akhirnya memicu *academic burnout*. Mahasiswa yang merasa terisolasi secara sosial cenderung memiliki



*resilience* yang lebih rendah saat menghadapi tugas sulit atau tenggat waktu yang ketat. *Loneliness* bertindak sebagai kondisi psikologis internal yang berhubungan erat dengan tekanan lain seperti kecemasan dan depresi. Saat kebutuhan sosial tidak terpenuhi, mahasiswa kehilangan motivasi untuk tetap terlibat dalam aktivitas kampus. Kurangnya keterlibatan ini merupakan awal dari siklus kelelahan yang dapat berakhir pada kelumpuhan akademik total. Oleh karena itu, kehadiran emosional kelompok sebaya di daerah rantau merupakan faktor krusial dalam menjaga stabilitas kesehatan mental mahasiswa agar tetap mampu menjalani aktivitas belajar mengajar secara optimal dan efisien (Ismaini et al., 2025; Meganingtyas & Mufitasari, 2022; Musyaropah et al., 2022; Ningrum et al., 2022; Siswandi & Caninsti, 2021).

Secara menarik, analisis tambahan menunjukkan bahwa karakteristik demografis tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat kelelahan yang dialami. Nilai signifikansi untuk jenis kelamin adalah 0.852 dan untuk keaktifan organisasi adalah 0.759, keduanya jauh melampaui batas 0.05. Ini berarti bahwa *academic burnout* pada mahasiswa perantau tidak berbeda berdasarkan apakah mereka laki-laki atau perempuan, maupun aktif berorganisasi atau tidak. Nilai *estimate* untuk jenis kelamin adalah -0.205 dan untuk keaktifan organisasi adalah -0.298, yang menunjukkan pengaruh sangat minimal. Hasil ini mempertegas bahwa kelelahan akademik lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis internal seperti *loneliness* daripada ciri demografis eksternal. Meskipun beberapa studi terdahulu menyebutkan perempuan lebih rentan stres, data ini menunjukkan bahwa dalam konteks merantau, perasaan isolasi menghantam semua gender secara setara. Begitu pula menjadi aktif dalam organisasi dengan 179 partisipan belum tentu melindungi mahasiswa dari kelelahan jika tingkat *resilience* mereka rendah. Hal ini menyiratkan bahwa kualitas interaksi sosial jauh lebih penting daripada kuantitas aktivitas yang diikuti. Kesejahteraan psikologis internal tetap menjadi kunci utama dalam menentukan daya tahan mahasiswa dalam dunia perkuliahan yang penuh dengan tantangan intelektual.

Secara keseluruhan penelitian ini semakin menegaskan bahwa *loneliness* merupakan prediktor yang vital terhadap *academic burnout* bagi mahasiswa perantau di Universitas Negeri Semarang. Kontribusi 27.5 yang ditemukan memberikan arah yang jelas bagi universitas untuk merancang program dukungan psikososial yang lebih baik. Upaya pencegahan kelelahan akademik harus dimulai dengan memperkuat ikatan sosial dan keterikatan interpersonal di lingkungan kampus. Universitas perlu menciptakan iklim yang memungkinkan mahasiswa perantau merasa betah dan diterima oleh rekan sebayanya. Studi ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah partisipan yang terbatas pada 298 orang di satu institusi spesifik. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang *loneliness* terhadap tingkat kelulusan mahasiswa atau variabel mediasi yang lebih kompleks. Namun, temuan ini telah memberikan kontribusi kontekstual yang penting dengan menyoroti peran isolasi sosial dalam domain akademik di Indonesia. Penguatan sistem dukungan sosial dapat menjadi langkah preventif yang sangat efektif untuk menjaga kesehatan mental dan keterlibatan akademik mahasiswa. Dengan mengurangi perasaan terisolasi, institusi dapat membantu mahasiswa mencapai potensi maksimal mereka tanpa terhambat oleh kelelahan psikologis berlebih selama masa perantauan mereka di kota yang baru tersebut.

## KESIMPULAN

*Loneliness* secara positif dan signifikan dapat memprediksi *academic burnout* mahasiswa perantau di Universitas Negeri Semarang. Semakin tinggi *loneliness* mahasiswa maka akan semakin tinggi *academic burnout* yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka akan semakin rendah *academic burnout*. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu hanya berfokus pada mahasiswa perantau UNNES sehingga membatasi pemahaman



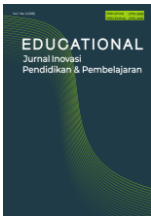
*loneliness* dan *academic burnout* pada mahasiswa perantau secara umum. Selain itu, pengumpulan data dilakukan melalui *gform* sehingga terdapat kemungkinan responden mengisi secara tidak teliti maupun sedang tidak dalam kondisi sebenarnya. Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait variabel *loneliness* dan *academic burnout* populasi yang digunakan bisa lebih luas supaya hasil yang didapatkan bisa digeneralisasikan. Selain itu, disarankan untuk menambahkan faktor lain untuk menambah dan memperkaya riset terkait *academic burnout*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bagaskara, R. S., & Nisa, F. L. K. (2023). Kesepian dan motivasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.26555/jptp.v5i1.25081>
- Bukhori, S., & Ariyanto, M. S. (2026). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Cendekia Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 412. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8272>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan stres mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1036. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.3974>
- Hadi, M. F. S., & Tajudin, N. S. (2023). Pengaruh stres terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6694. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22712>
- Ismaini, A., Carolina, M., & Pristina, N. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat 3 strata-1 keperawatan. *Paedagogy Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(3), 1222. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.7468>
- Lari, S. M., Zumot, M. S., & Fredericks, S. (2025). Navigating mental health challenges in international university students: Adapting to life transitions. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1574953. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1574953>
- Laskhmi, P. A. V., Setiyanti, K. E., Gunawan, J. M., Tanzil, A. T., & Sonata, S. (2026). Peran growth mindset terhadap academic burnout pada siswa SMA. *Learning Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 1174. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9701>
- Lin, Y., Pan, S.-H., He, J., Cheng, Q., Wei, H., & Zhao, L. (2025). The relationship between depression and academic burnout among undergraduate students majoring in eldercare services: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632556>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>



- Malakçioğlu, C. (2024). Emotional loneliness, perceived stress, and academic burnout of medical students after the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 15, 1370845. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1370845>
- Männikkö, N., Palomäki, J., Parikka, S., Määttänen, I., & Castrén, S. (2024). Establishing academic burnout's relationship with problematic internet use and specific health-risk behaviours: A cross-sectional study of Finnish higher education students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01290-4>
- Meganingtyas, Y., & Mufitasari, D. (2022). Regulasi emosi dan penyesuaian mahasiswa baru saat pandemi: Pentingkah dukungan emosional orang tua? *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.70630>
- Musyaropah, U., Haibar, R. A. L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap psychological well-being mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302>
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. *Community Development Journal Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Ninawati, N., Marhaeni, P. P., Abiyya, M., Meyrasikhah, F., & Emor, K. A. (2026). Pengaruh penggunaan lilin aromaterapi terhadap stres akademik mahasiswa. *Social Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 316. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9719>
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>
- Novitayani, S., & Nurhidayah, I. (2023). Analisis risiko bunuh diri pada mahasiswa kesehatan di Kota Banda Aceh. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 61. <https://doi.org/10.14710/jek.v8i1.15780>
- Pineda, L. T. (2024). Far away from home: A qualitative study on challenges encountered by geographically distant university students. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(5), 5573. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0524.1260>
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10). <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v1i10.211>
- Putra, A. D. S., & Chotimah, U. (2026). Fenomena tren #kaburajadulu pada media sosial TikTok dalam perspektif mahasiswa program studi PPKn. *Social Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9385>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Satwika, Y. W., Oktaviana, M., Simatupang, R. M., Andriana, E. A., & Muliaba, M. O. H. (2025). Manajemen stres bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Sola Gratia. *Community Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 731. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7577>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Academic stress, coping and social cultural adaptation of psychological well being among Indonesian postgraduate



- students. *Pertanika Journal of Social Science & Humanities*, 28(4). <https://doi.org/10.47836/pjssh.28.4.02>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 241. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Sudarji, S., & Juniarti, F. (2020). Perbedaan grit pada mahasiswa perantau dan bukan perantau di Universitas “X.” *Psyche Jurnal Psikologi*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.176>
- Taloko, J. L., Putra, M. S., & Hartanto, Y. (2020). Emotional geographies experienced by an Indonesian doctoral student pursuing her PhD in New Zealand during the COVID-19 pandemic. *Journal of International Students*, 10, 126. <https://doi.org/10.32674/jis.v10is3.3203>
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya kelekatan dan kesepian pada mahasiswa perantau. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.23314>
- Usman, S. (2022). “Kajian” efektivitas pengurangan stres berbasis kesadaran terhadap respons psikologis mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>