



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MERANTAU

Hanindita Andraini¹, Niken Widi Astuti²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: ditaandraini97@gmail.com¹, nikenw@fpsi.untar.ac.id²

Diterima: 08/12/2025; Direvisi: 21/01/2026; Diterbitkan: 06/03/2026

ABSTRAK

Beban akademik yang tinggi pada tingkat akhir, khususnya dalam penyusunan tugas akhir, berpotensi memicu *academic burnout* pada mahasiswa. Kondisi ini semakin menantang bagi mahasiswa tingkat akhir yang merantau dan harus menghadapi tekanan akademik tanpa kehadiran langsung keluarga. Dukungan sosial keluarga dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan tekanan selama masa studi akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang merantau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 353 mahasiswa tingkat akhir yang merantau, yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Data dikumpulkan melalui instrumen skala dukungan sosial keluarga dan skala *academic burnout*, kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *academic burnout* dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,464$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dirasakan, dan sebaliknya. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga memiliki peran penting dalam menekan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang merantau. Penelitian ini menegaskan pentingnya keterlibatan dan komunikasi keluarga sebagai sumber dukungan psikologis bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik pada tingkat akhir.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial Keluarga, Academic Burnout, Mahasiswa*

ABSTRACT

The heavy academic workload in the final semester, particularly during thesis completion, has the potential to trigger academic burnout among university students. This condition becomes more challenging for final-year students who study away from home and must cope with academic pressure without direct family presence. Family social support is considered a protective factor that can help students manage stress and academic demands during the completion of their studies. This study aims to examine the relationship between family social support and academic burnout among final-year students studying away from home. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 353 final-year students studying away from their hometowns, selected based on research criteria. Data were collected using family social support and academic burnout scales and analyzed using Spearman correlation. The results revealed a significant negative relationship between family social support and academic burnout with a correlation coefficient of $r = -0.464$. These findings indicate that higher levels of family social support are associated with lower levels of academic burnout, and vice versa. Therefore, family social support plays an important role in



reducing academic burnout among final-year students studying away from home. This study highlights the importance of family involvement and communication as sources of psychological support for students in facing academic demands during their final semester.

Keywords: *Family Social Support, Academic Burnout, Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal akan menghadapi berbagai perubahan dan tantangan, terutama karena terpisah dari keluarga serta harus beradaptasi dengan lingkungan dan sistem perkuliahan yang baru (Sudarji & Juniarti, 2020). Perbedaan metode belajar, interaksi sosial di kampus, serta tuntutan akademik dan lingkungan tempat tinggal sering memunculkan permasalahan kompleks yang dapat mengganggu produktivitas belajar apabila tidak mampu diatasi dengan baik (Damarhadi et al., 2020). Berbagai penelitian sebelumnya umumnya membahas penyesuaian diri mahasiswa perantau atau *burnout* akademik mahasiswa secara umum, namun masih terbatas penelitian yang secara khusus menelaah kondisi mahasiswa tingkat akhir yang merantau dan menghadapi tekanan penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, kajian ini menempatkan mahasiswa tingkat akhir yang merantau sebagai fokus utama untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut sekaligus menawarkan kebaruan studi dalam memahami peran dukungan sosial keluarga pada fase akademik yang paling rentan terhadap *burnout*.

Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi berada pada tahap penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan sarjana. Tugas akhir merupakan implementasi ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan melibatkan kemampuan intelektual serta emosional mahasiswa (Wakhyudin & Putri, 2020). Berbagai tantangan dan kesulitan dalam proses penyelesaian tugas akhir dapat memicu permasalahan akademik, terutama *burnout* (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Supriyanto et al. (2024) menyebutkan ciri-ciri *academic burnout* antara lain kesulitan berkonsentrasi, mudah marah saat mengalami frustrasi, pesimis terhadap kemampuan diri, serta munculnya sikap tidak peduli dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan akademik. Kondisi *burnout* berdampak pada menurunnya produktivitas dan motivasi belajar mahasiswa, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik serta memperpanjang masa studi akibat keharusan mengulang mata kuliah atau menambah semester (Andini, 2024). Dengan demikian, fokus penelitian ini diarahkan pada keterkaitan antara tuntutan akademik pada fase akhir studi dengan kebutuhan dukungan sosial keluarga sebagai faktor protektif dalam mengurangi risiko *academic burnout* pada mahasiswa.

Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan psikologis yang ditandai dengan munculnya sikap sinisme serta penurunan efektivitas akademik (El Barusi & Kurniawati, 2024). Sinisme adalah sikap ketidakpedulian seseorang dalam memenuhi tanggung jawab dan kehilangan minat sehingga memandang suatu pekerjaan sebagai sesuatu yang tidak bermakna (Febriani et al., 2021). Dua faktor utama penyebab *academic burnout* yaitu faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional mencakup *workload* atau beban kerja yang berlebihan yang melebihi kapasitas kemampuan seseorang. Faktor kedua yaitu faktor individu, faktor ini mencakup demografi, kepribadian, dan perilaku individu. Faktor demografi meliputi jenis kelamin, usia, dan domisili individu, Faktor kepribadian yang meliputi tingkat "*hardiness*" yaitu karakteristik yang membuat individu dapat mengatasi stress dengan baik.

Pentingnya dukungan sosial dan psikologis dari orang terdekat, terutama orang tua, menjadi hal yang krusial bagi mahasiswa yang menghadapi kesulitan serta tuntutan akademik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yu, 2024) yang menunjukkan bahwa keterlibatan



orang tua dalam mendukung akademik anak, kehangatan keluarga, serta pola asuh yang baik dapat mengurangi kecenderungan terjadinya *burnout* akademik. Dukungan sosial merupakan respons yang membuat individu merasa dicintai, dipedulikan, dihargai, dan bermakna dalam lingkungan keluarga maupun sosialnya (King, 2017). Dukungan sosial mencakup tiga aspek, yaitu *tangible assistance*, *information*, dan *emotional support*, di mana *tangible assistance* berupa bantuan nyata saat individu menghadapi kesulitan, sedangkan *information* berupa arahan atau petunjuk dalam menghadapi situasi tertentu. Dukungan emosional seperti mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan dorongan, serta menunjukkan kepercayaan terhadap kemampuan individu terbukti memberikan dampak positif bagi kondisi mental dan emosional (Elipiya et al., 2025), sekaligus menciptakan rasa aman melalui lingkungan yang mendukung (Utomo & Pahlevi, 2022). Dalam konteks keluarga, dukungan sosial dipahami sebagai keyakinan individu bahwa kebutuhan dukungan dalam bentuk informasi dan timbal balik dari keluarga telah terpenuhi (Procadino & Heller, 1983, dalam Fitri & Lukman, 2023), yang diwujudkan melalui dukungan emosional, pemberian saran, keterbukaan komunikasi, waktu bersama keluarga, bantuan dalam menyelesaikan masalah, serta hubungan yang akrab antaranggota keluarga, termasuk menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan beban pikiran dan emosinya.

Temuan oleh (Fun et al., 2021) mengatakan kedua variabel berkorelasi signifikan, bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi maka *academic burnout*nya rendah, terutama pada *appraisal support* dan *belonging support*. *Appraisal Support* yaitu dukungan berupa pemberian informasi seperti saran dan *feedback* untuk individu mengambil keputusan, sedangkan *belonging support* yaitu dukungan berupa ajakan untuk tetap terlibat penuh dalam kegiatannya sehari-hari. Meskipun demikian, kajian tersebut belum secara spesifik menyoroti kondisi mahasiswa tingkat akhir yang merantau sebagai kelompok yang memiliki kerentanan ganda, yaitu tekanan akademik penyelesaian studi dan keterbatasan akses dukungan keluarga secara langsung. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat keterpaduan kajian sebelumnya sekaligus memberikan kontribusi empiris baru yang relevan bagi pengembangan strategi pendampingan mahasiswa pada tahap akhir studi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara dukungan sosial keluarga dan *academic burnout* pada mahasiswa rantau tingkat akhir. Partisipan merupakan mahasiswa berusia 20–25 tahun, laki-laki maupun perempuan, sedang menyelesaikan tugas akhir, serta merupakan mahasiswa perantau tanpa batasan agama, ras, atau suku. Pemilihan partisipan dilakukan melalui purposive sampling berdasarkan kriteria tersebut. Pengumpulan data dilakukan di Universitas Tarumanagara Jakarta sebagai lokasi pengambilan data awal serta dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner Google Form di berbagai media sosial (WhatsApp, LINE, Instagram, X). Penggunaan metode daring memungkinkan jangkauan sampel yang lebih luas, termasuk mahasiswa rantau dari berbagai universitas di luar Jakarta. Seluruh partisipan menerima dan menyetujui *informed consent* sebelum mengisi kuesioner.

Variabel dukungan sosial keluarga diukur menggunakan *Perceived Social Support from Family* (PSS-Fa) oleh Procadino & Heller (1983) adaptasi Indonesia yang bersifat unidimensional dengan 20 item menggunakan skala Likert 1–5. *Academic burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) (Schaufeli; adaptasi Arlinkasari et al., 2017) yang terdiri dari 15 item dengan tiga dimensi, yaitu *exhaustion*,





cynicism, dan *professional efficacy*, menggunakan skala 0–6. Kedua instrumen merupakan alat ukur yang telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya dan telah melalui proses adaptasi ke dalam konteks penelitian di Indonesia. Pengujian normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov test*, hasil uji normalitas data yang dilakukan melalui SPSS ver 31. menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga tidak terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi $<0,01$. Begitupun dengan variabel *academic burnout* yang memiliki nilai signifikansi $<0,01$ yang berarti tidak terdistribusi normal. Prosedur penelitian meliputi persiapan literatur, penentuan instrumen, dan penyebaran kuesioner. Pengolahan data dilakukan setelah seluruh respons terkumpul dan memenuhi kriteria partisipan. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS versi 31, dengan teknik korelasi Spearman karena data bersifat non-parametrik. Hubungan antar variabel dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0.05$ atau < 0.01 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada awalnya penelitian ini memiliki 425 partisipan, namun peneliti melakukan kategorisasi dengan *Z-score* untuk melihat *outlier*. Terdapat 72 partisipan yang dieliminasi karena menunjukkan tingkat *academic burnout* yang rendah, sementara penelitian ini memfokuskan pada partisipan dengan tingkat *academic burnout* dalam kategori sedang dan tinggi. Dengan demikian, partisipan yang digunakan untuk uji analisis selanjutnya berjumlah 353 orang. Berdasarkan data tersebut, selanjutnya dilakukan kategorisasi pada variabel dukungan sosial keluarga yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Keluarga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sedang	283	80.17%
Tinggi	70	19.83%
Total	353	100%

Berdasarkan tabel 1, dukungan sosial keluarga yang diperoleh mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori “Sedang” sebanyak 283 partisipan (80,17%), sedangkan kategori “Tinggi” berjumlah 70 partisipan (19,83%). Perbedaan proporsi kedua kategori tersebut tidak terlalu jauh sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memperoleh dukungan sosial keluarga pada tingkat yang cukup baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan keluarga tetap menjadi sumber dukungan yang cukup kuat bagi mahasiswa rantau tingkat akhir. Selanjutnya, distribusi tingkat *academic burnout* pada partisipan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel *Academic burnout*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sedang	283	80.17%
Tinggi	70	19.83%
Total	353	100%



Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *academic burnout* “Sedang” dengan jumlah 283 partisipan (80,17%), sedangkan kategori “Tinggi” berjumlah 70 partisipan (19,83%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang merantau mengalami tekanan akademik dalam penyelesaian tugas akhir, meskipun belum seluruhnya mencapai tingkat burnout yang tinggi. Hasil uji korelasi pada Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara dukungan sosial keluarga dan *academic burnout*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,551$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami, dan sebaliknya, rendahnya dukungan sosial keluarga berkaitan dengan meningkatnya tingkat burnout.

Tabel 3. Korelasi Dukungan Sosial Keluarga dengan *Academic burnout*.

Variabel	<i>Spearman's rho</i>	<i>p-value</i>	Keterangan
Dukungan Sosial Keluarga	-0.464	<0,001	Terdapat Hubungan Negatif
<i>Academic burnout</i>	-0.464	<0,001	Terdapat Hubungan Negatif

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara dukungan sosial keluarga dan *academic burnout* pada mahasiswa. Nilai korelasi sebesar $r = -0,464$, hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa, maka tingkat *academic burnout* cenderung semakin rendah. Sebaliknya, ketika dukungan sosial keluarga berada pada tingkat yang rendah, mahasiswa lebih berisiko mengalami *academic burnout* yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial keluarga sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat kelelahan akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau tingkat akhir, yang selanjutnya diperkuat melalui hasil uji korelasi pada masing-masing dimensi *academic burnout* sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji korelasi Dukungan Sosial Keluarga dengan Dimensi *Academic burnout*

	<i>Exhaustion</i>	<i>Cynicism</i>	<i>Professional Efficacy</i>
Dukungan Sosial Keluarga	-0.426	-0.351	-0.317
	<0,001	<0,001	<0,001

Berdasarkan Tabel 4, terdapat hubungan negatif signifikan antara dimensi *exhaustion* dengan dukungan sosial keluarga dilihat dari nilai $p = -0.426$, $p = <0.001$. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima oleh partisipan, semakin rendah tingkat kelelahan yang dirasakan. Hasil Uji korelasi dimensi *cynicism* dengan dukungan sosial keluarga terdapat hubungan negatif yang signifikan yaitu nilai $p = -0.351$, $p = <0.001$. Hal ini diartikan jika dukungan sosial keluarga yang dimiliki tinggi maka sikap sinisme yang dimiliki partisipan akan rendah. Hasil uji korelasi pada dimensi *professional efficacy* dan dukungan sosial keluarga terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan hasil korelasi sebesar $p = -0.317$, $p = <0.001$



yang berarti jika dukungan sosial keluarga pada seseorang tinggi maka *professional efficacy* atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugasnya menurun.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis uji korelasi, ditemukan hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang merantau. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga, maka *academic burnout* yang dirasakan semakin rendah. Sebaliknya, dukungan sosial keluarga yang rendah berkaitan dengan meningkatnya tingkat *academic burnout* yang dialami partisipan. Temuan oleh (Basari & Widyana, 2024) juga menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka *burnout* akademik yang dimiliki semakin rendah, meskipun faktor *burnout* tetap dapat dipengaruhi oleh variabel lain.

Temuan ini sejalan dengan hasil *systematic literature review* oleh El Barusi dan Kurniawati (2024) yang menyatakan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan dukungan eksternal yang berperan sebagai faktor protektif. Selain itu, Biremanoe et al. (2024) dalam studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa tekanan penyelesaian tugas akhir menjadi salah satu pemicu utama *burnout* apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai. Hasil penelitian Yu (2024) juga menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga (*family functioning*) memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*, di mana *core self-evaluation* berperan sebagai mediator yang membantu mahasiswa menilai dirinya secara lebih positif ketika memperoleh dukungan keluarga yang baik. Selanjutnya, Hasbillah & Rahmasari (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir rentan mengalami *burnout* akibat tuntutan revisi, tekanan waktu, dan ekspektasi akademik yang tinggi, sehingga keberadaan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan psikologis mereka.

Analisis korelasi dukungan sosial keluarga dengan dimensi *academic burnout* menghasilkan hubungan yang signifikan. Dimensi *exhaustion* memiliki nilai signifikansi tertinggi dengan variabel dukungan sosial keluarga, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki oleh individu, tingkat kelelahan yang mereka rasakan semakin rendah. Dukungan yang diberikan keluarga berperan dalam mengurangi kelelahan fisik dan emosional yang muncul selama menjalani semester akhir dan proses penyusunan tugas akhir. Hasil ini konsisten dengan temuan Utami et al. (2026) dalam *scoping review* mereka yang menegaskan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan sosial termasuk faktor protektif yang dapat menekan munculnya kelelahan emosional pada mahasiswa tingkat akhir. Supriyanto et al. (2024) juga menjelaskan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa Indonesia ditandai oleh kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tekanan akademik berkepanjangan, sehingga dukungan eksternal seperti keluarga dapat berfungsi sebagai sumber pemulihan energi psikologis.

Analisis pada dimensi cynicism menghasilkan hubungan negatif signifikan dengan variabel dukungan sosial keluarga. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima partisipan, semakin rendah sikap sinisme yang mereka tunjukkan terhadap aktivitas akademik. Dukungan keluarga membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan dan motivasi dalam menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Temuan ini didukung oleh Febriani et al. (2021) yang menyatakan bahwa kurangnya dukungan serta tingginya tuntutan pembelajaran berkorelasi dengan meningkatnya sikap menarik diri dan ketidakpedulian terhadap aktivitas akademik. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga





berperan penting dalam mencegah berkembangnya sikap sinis sebagai salah satu dimensi utama *burnout* akademik.

Seperti yang ditemukan dalam sebuah penelitian oleh (Qur'ani & Syah, 2024), seseorang yang mendapatkan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki tingkat sinisme yang lebih rendah, sehingga tidak mudah menarik diri dari kegiatan akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil uji korelasi pada dimensi *professional efficacy* yang juga menunjukkan hubungan yang signifikan. Dapat diartikan bahwa dukungan sosial keluarga berperan dalam menjaga efektivitas individu dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaannya. Dalam kajian El Barusi dan Kurniawati (2024), penurunan efektivitas diri disebut sebagai salah satu dimensi utama *burnout* akademik yang berkaitan erat dengan persepsi dukungan sosial dan kondisi psikologis mahasiswa. Studi Biremanoe et al. (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang merasa kurang mendapatkan dukungan cenderung mengalami penurunan rasa kompetensi dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Arlinkasari & Akmal (2017) menemukan bahwa *academic self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*, di mana mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih rendah. Selain itu, Andini (2024) menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan berperan dalam menurunkan *burnout* pada mahasiswa pekerja, yang mengindikasikan bahwa persepsi kemampuan diri dan dukungan lingkungan merupakan kombinasi penting dalam menjaga efektivitas akademik. Dukungan emosional orang tua yang hangat juga terbukti meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa (Elipiya et al., 2025). Hal tersebut memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik dan menyelesaikan tugas secara lebih optimal. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga tidak hanya menekan sinisme, tetapi juga memperkuat keyakinan diri dan ketahanan akademik mahasiswa.

Uji tambahan dilakukan menggunakan uji beda Kruskal-Wallis pada dua variabel, yaitu dukungan sosial keluarga dan *academic burnout* berdasarkan jenis kelamin serta usia partisipan. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan dukungan sosial keluarga berdasarkan kelompok usia. Menurut (Maslach et al., 2001), jenis kelamin bukan merupakan faktor yang kuat terhadap *burnout*, meskipun terdapat pandangan bahwa perempuan lebih sering mengalami *burnout*. Temuan ini memperkuat bahwa faktor demografis tertentu tidak selalu menjadi penentu utama munculnya *burnout*, terutama ketika variabel dukungan sosial turut berperan sebagai faktor protektif.

Namun, hasil uji beda berdasarkan usia pada *academic burnout* menunjukkan adanya perbedaan tingkat *burnout* pada mahasiswa rantau tingkat akhir di kelompok usia yang berbeda. Hasil ini sejalan dengan pernyataan (Maslach et al., 2001) bahwa usia merupakan salah satu karakteristik individu yang berhubungan dengan *burnout*. Temuan tersebut juga dapat dikaitkan dengan scoping review Utami et al. (2026) yang menyatakan bahwa usia dan tahap perkembangan akademik termasuk faktor risiko yang berkontribusi terhadap variasi tingkat *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, kondisi mahasiswa perantau berkaitan dengan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru serta perbedaan grit antara mahasiswa perantau dan bukan perantau, yang dapat memengaruhi kemampuan bertahan menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial keluarga sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan emosional dan informasional (Fitri & Lukman, 2023) menjadi landasan penting dalam membantu mahasiswa rantau mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menyelesaikan studi akhirnya.



KESIMPULAN

Dapat disimpulkan, analisis pada kedua variabel yaitu hubungan dukungan sosial keluarga dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang merantau, terdapat hubungan negatif. Korelasi negatif yang dimiliki sangat kuat antara kedua variabel, baik dukungan sosial keluarga dan *academic burnout*. Tingginya dukungan sosial keluarga yang diterima oleh mahasiswa, maka tingkat *academic burnout* yang dirasakan mahasiswa akan semakin rendah. Sebaliknya, jika mendapatkan dukungan sosial keluarga yang rendah maka akan semakin tinggi mahasiswa mengalami *academic burnout*.

Peneliti menyarankan kepada penelitian selanjutnya untuk memberikan secara luas faktor-faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi *burnout* akademik. Peneliti menyarankan untuk melihat juga dari hasil uji beda seperti seorang individu yang merantau dan jauh orang tua, di daerah perantauan apakah ia tinggal sendiri atau bersama keluarga dari pihak orang tua. Selain itu, penting untuk melatih mengelola stress dan adanya *coping strategy* baik dalam menghadapi tekanan akademik di tingkat akhir. Lebih aktif dan berani untuk meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan yang sangat mendesak, baik dari teman, anggota keluarga lainnya, dan pihak kampus. Hal ini disarankan, agar beban akademik tidak menumpuk yang menyebabkan gangguan psikologis.

Hasil penelitian ini membuka peluang pengembangan model konseptual yang menempatkan dukungan sosial keluarga sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout*, termasuk melalui pengujian mediator seperti efikasi diri dan resiliensi serta moderator seperti kondisi tempat tinggal mahasiswa perantau. Secara aplikatif, temuan ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk merancang program preventif berbasis dukungan sosial. Program tersebut dapat berupa layanan konseling keluarga, pendampingan mahasiswa tingkat akhir, serta pelatihan manajemen stres dan *coping strategy* yang terstruktur. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi secara teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

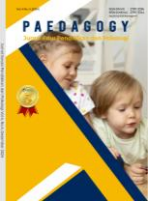
DAFTAR PUSTAKA

- Andini, M. A. (2024). *Academic burnout* Pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 91–103. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10405>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan *Academic burnout* pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Arlinkasari, F., Akmal, S. Z., & Rauf, N. W. (2017). Should students engage to their study?(*Academic burnout* and school-engagement among students). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 40-47. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v7i1.727>
- Biremanoe, M. E., Kurniawan, L., Ningsih, R., & Saputri, N. S. D. (2024, April). *Academic burnout* of the Final Year University Students. In *2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023)* (pp. 118-132). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-234-7_14
- El Barusi, A. R., & Kurniawati, F. (2024). *Systematic literature review: A study of academic burnout among undergraduate students in universities*. *International Journal of Science Education and Cultural Studies*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.58291/ijsecs.v3i1.198>



- Elipiya, E., Kholidin, F. I., & Prasetya, A. T. (2025). Pengaruh Dukungan Emosional Orang Tua dan Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(3), 5. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.5>
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's *Burnout* In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Basari, W. O. R. S. A., & Widyana, R. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 553-561. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNA PSI/article/view/4178>
- Damarhadi, S., Indasah, S. N., & Situmorang, N. Z. (2020). *Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Rantau Di Indonesia*. 22(2), 110-117. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.957>
- Fitri, M. I. N., & Lukman. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Repository*, 3(2), 1-116. http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17-26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47320>
- King, L. A. (2017). Psikologi umum : Sebuah pandangan apresiatif buku 2. Salemba Humanika
- Maslach, C., Schaufelli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job *Burnout*: Annual Review. *Journal of Psychology*, 51(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Qur'ani, D., & Syah, M. E. (2024). Pengaruh dukungan sosial dengan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Islamika Granada*, 5(1), 18-5. <http://www.penelitimuda.jurnalp3k.com/index.php/IG/article/view/289>
- Sudarji, S., & Juniarti, F. (2020). Perbedaan Grit Pada Mahasiswa Perantau Dan Bukan Perantau Di Universitas "X." *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.176>
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., Handaka, I. B., & Hartini, S. (2024). *Academic burnout* conditiond in indonesian students: physical, mental, and emotional. *Educatione*, 2(2), 80-86. <https://doi.org/10.59397/edu.v2i2.26>
- Utami, P., Somantri, I., & Fitri, S. U. R. (2026). *Burnout akademik mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam konteks pendidikan tinggi: Scoping review faktor risiko dan protektif*. *Jurnal Ners*, 10(1), 2126-2129. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/51882>
- Utomo, P., & Pahlevi, R. (2022). Peran Teman Sebaya sebagai Moderator Pembentukan Karakter Anak: Systematic Literature Review. *Journal of Educational Psychology*, 1(1), 659. <http://jurnal.yoii.ac.id/index.php/inspirasi/article/view/35>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14-18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>





PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 1, Januari-Maret 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Jurnal P4I

Yu, H. (2024). the Relationship Between Family Functioning and *Academic burnout* of College Students: the Mediating Role of Core Self-Evaluation and Copying Style. *Scalable Computing*, 25(4), 2336–2344. <https://doi.org/10.12694/scpe.v25i4.2805>