

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA SKRIPSI

Nabila Chairul¹, Niken Widi Astuti², Astri Anggraini³

Email: *nabila.705210167@stu.untar.ac.id¹, nikenw@fpsi.untar.ac.id², astria@fpsi.untar.ac.id³*
Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2,3}.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial orang tua dan burnout akademik pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi. Burnout akademik biasanya muncul akibat tekanan dan stres yang tinggi, yang sering dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir. Stres ini dapat mempengaruhi mahasiswa dalam bentuk kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Dukungan sosial dari orang tua memiliki peran krusial dalam mengurangi dampak stres dan membantu mahasiswa mengelola burnout yang mereka alami. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari dua instrumen utama, kuesioner untuk mengukur dukungan sosial orang tua, yang diadaptasi dari teori Sarafino dan Smith, dan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur burnout akademik. Hasil analisis data dengan uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan burnout akademik ($r = -0,447$; $p = 0,000$). Hal ini berarti semakin besar dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, semakin rendah burnout yang dirasakan oleh mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan orang tua berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak buruk dari tekanan akademik.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Orang Tua; Burnout Akademik; Mahasiswa

Abstract

This study aims to explore the relationship between parental social support and academic burnout among university students completing their theses. Academic burnout often arises from high levels of pressure and stress, which are commonly experienced by students working on their final projects. This stress can manifest as emotional exhaustion, depersonalization, and a decline in personal achievement. Parental social support plays a crucial role in mitigating the effects of stress and helping students manage the burnout they experience. The research employed a quantitative approach using purposive sampling, which involves selecting participants based on specific criteria—in this case, students currently working on their theses. Data were collected through questionnaires consisting of two main instruments: a questionnaire measuring parental social support, adapted from Sarafino and Smith's theory, and the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) to measure academic burnout. The data analysis results, using correlation tests, revealed a significant negative relationship between parental social support and academic burnout ($r = -0.447$; $p = 0.000$). This finding indicates that higher levels of parental social support are associated with lower levels of burnout experienced by students. These findings affirm that parental support serves as a protective factor against the adverse effects of academic stress.

Keywords: Parental Social Support; Academic Burnout; College Students

PENDAHULUAN

Ketika memasuki universitas, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan studi dalam jangka waktu tertentu. Umumnya, masa studi berlangsung selama 4-5 tahun, meskipun beberapa perguruan tinggi memberikan

kesempatan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan kuliah dalam waktu 3,5 tahun (Sary & Damayanti, 2019).

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan yang semakin besar, terutama karena tuntutan untuk menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir.

Beban skripsi yang berat menjadi salah satu penyebab munculnya rasa takut akan kegagalan, yang kerap dirasakan oleh mereka. Ketakutan tersebut dapat menyebabkan stres dan penurunan motivasi, sehingga menghambat penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Mujahidah, 2019).

Mahasiswa semester akhir sering menghadapi beragam tantangan, baik yang berkaitan dengan tuntutan akademik maupun perubahan tak terduga dalam kehidupan pribadi. Tekanan untuk menyelesaikan pendidikan, ditambah dengan ketidakpastian mengenai masa depan, kerap memunculkan kecemasan dan *overthinking*, sebagaimana dikemukakan oleh Sallata dan Huwae (2023).

Roelyana dan Listiyandini (2016) menyatakan bahwa pengerjaan skripsi dapat menjadi salah satu sumber stres dan kelelahan bagi mahasiswa, terutama akibat beratnya beban tugas yang harus diselesaikan. Selain itu, mahasiswa juga dapat menghadapi berbagai tantangan pribadi lainnya, seperti masalah administrasi atau konflik keluarga, yang dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir mereka.

Tuntutan untuk menyelesaikan tugas akademik yang rumit, memenuhi batas waktu, serta menghadapi ekspektasi tinggi dari diri sendiri dan lingkungan,

dapat menjadi faktor yang meningkatkan tingkat stres. Kondisi ini sering kali membuat mahasiswa rentan mengalami *burnout*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi, dan munculnya perasaan tidak berdaya (Mudjahid, 2017).

Burnout akademik merujuk pada tekanan, stres, atau berbagai faktor psikologis yang muncul sebagai akibat dari aktivitas pembelajaran yang dialami oleh mahasiswa. *Burnout* ini ditandai oleh sejumlah gejala, seperti kelelahan emosional, kecenderungan merasa terasing atau depersonalisasi, serta perasaan rendah diri atau kurangnya pencapaian. Kondisi ini dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan mahasiswa. Kelelahan emosional sering kali membuat mereka merasa tertekan dan tidak mampu mengatasi beban studi. Selain itu, rendahnya rasa pencapaian dapat menyebabkan penurunan motivasi dan kinerja akademik. Kombinasi dari faktor-faktor tersebut menciptakan siklus negatif yang sulit dihentikan, sehingga menghambat perkembangan akademik dan kesejahteraan pribadi mahasiswa (Yang, 2004). Menurut Marchella et al. (2023), sebanyak 73,8% mahasiswa tingkat akhir di Surabaya mengalami *burnout* akademik dengan tingkat keparahan sedang, sementara 9,2% lainnya berada pada tingkat keparahan tinggi. Selain itu, laporan

dari *National College Assessment* (2017) menyebutkan bahwa 80% mahasiswa mengalami *burnout* akademik, di mana 40% dari mereka menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Menurut Buunk (dalam Van Dierendonck, sebagaimana dikutip oleh Fereshti Lailani, 2012: 70), dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dibutuhkan oleh mahasiswa saat menghadapi situasi penuh tekanan. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres terkait pekerjaan serta mengurangi risiko *burnout*. Selain itu, dukungan yang diterima juga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Gottlieb (dalam Valent Insania Karima, 2013: 4) menjelaskan bahwa dukungan sosial meliputi penyampaian informasi atau nasihat baik secara verbal maupun nonverbal, pemberian bantuan konkret atau tindakan langsung melalui hubungan sosial, serta dukungan emosional yang diperoleh dari keberadaan orang-orang di sekitar.

Menurut Wijaya (2012), dukungan sosial yang kuat dari keluarga atau orang tua memiliki peran krusial dalam membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi secara keseluruhan. Mahasiswa yang mendapatkan kepercayaan dan dukungan

yang konsisten dari orang tua cenderung lebih mudah mengatasi berbagai tantangan dan kesulitan selama menjalani masa perkuliahan.

Puspitaningrum (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua dapat membantu menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa, karena dukungan tersebut mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Dukungan sosial dari orang tua memiliki peran yang lebih signifikan dibandingkan bentuk dukungan sosial lainnya, terutama dalam kaitannya dengan keberhasilan akademik, citra diri yang positif, harga diri, kepercayaan diri, motivasi, dan kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dari orang tua dan *burnout* akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

KAJIAN PUSTAKA

Dukungan sosial mengacu pada penerimaan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang, sehingga orang tersebut merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dibantu, dan didukung. Setiap individu memerlukan dukungan sosial, terutama saat menghadapi situasi yang sulit.

Menurut Sarafino, dukungan sosial

tidak hanya bergantung pada tindakan orang lain, tetapi juga pada bagaimana individu memandang kenyamanan, perhatian, dan bantuan yang diterima sebagai bentuk dukungan (Sarafino & Smith, 2011). Cobb dan Wills (dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua mencakup rasa nyaman, perhatian, penghargaan, serta bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok tertentu. Esensi dari dukungan sosial terletak pada keyakinan bahwa seseorang memiliki orang lain yang peduli dan siap membantu sesuai kemampuan mereka.

Menurut Yang (2004), *Burnout* akademik merupakan suatu kondisi yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap depersonalisasi, serta rendahnya perasaan pencapaian diri. Kondisi ini dialami oleh mahasiswa akibat stres, tekanan akademik, atau berbagai faktor psikologis lainnya yang muncul selama proses pembelajaran.

Muna (2013) menjelaskan bahwa *academic burnout* adalah kondisi mental di mana siswa mengalami kejenuhan dalam aktivitas belajar, sehingga berdampak pada penurunan motivasi, munculnya rasa malas, dan berkurangnya pencapaian akademik. Di sisi lain, menurut Yu, Chae, & Chang (2016), *burnout* akademik diartikan sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan psikologis yang disebabkan oleh tekanan dalam kegiatan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif, yang menurut Sugiyono (2017) berlandaskan pada filsafat positivisme dan bertujuan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu. Kuesioner disebarikan melalui platform survei online seperti *Google Forms*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik. Penelitian ini melibatkan 227 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai universitas di Jakarta, berusia 20-25 tahun, yang telah menyelesaikan minimal enam semester dan sedang dalam proses menyusun skripsi. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2019). Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert.

Pada penelitian ini, data diolah dan dianalisis dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22. Tahapan pengolahan data mencakup uji validitas dan reliabilitas, serta analisis utama untuk menguji hipotesis penelitian. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi untuk menilai hubungan antara dukungan sosial dari orang tua dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan

skripsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menerapkan uji asumsi normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Dalam penelitian ini, hasil uji normalitas untuk variabel dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik menunjukkan nilai $p < 0,000$, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dilakukan menggunakan korelasi nonparametrik *Spearman*.

Uji korelasi *Spearman* mengungkapkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik, dengan nilai $r = -0,447$ dan $p < 0,05$. Korelasi ini tergolong moderat, yang menunjukkan hubungan yang cukup signifikan dan tidak sepenuhnya. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari orang tua, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang mereka rasakan.

Uji korelasi antara dimensi *burnout* akademik dan dukungan sosial orang tua menunjukkan bahwa dimensi *cynicism* dalam *burnout* akademik memiliki hubungan negatif signifikan dengan dukungan sosial orang tua ($r = -0,380$, $p < 0,000$). Mahasiswa yang menerima dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki tingkat sinisme lebih rendah

terhadap tugas akhir. Dukungan sosial dari orang tua memberikan rasa aman dan keyakinan, serta mengurangi sinisme. Hal ini sejalan dengan temuan Qur'ani dan Syah (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berdampak negatif pada sinisme dalam *burnout* akademik dan dukungan sosial membantu individu merasa lebih dihargai dan diterima, sehingga mengurangi kecenderungan untuk bersikap sinis.

Hasil analisis korelasi antara aspek dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik menunjukkan adanya variasi dalam hubungan keduanya. Aspek dukungan informasi memberikan kontribusi paling signifikan terhadap pengurangan *burnout* akademik, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.186 dan nilai signifikansi (p) < 0.005 . Menurut Sarafino (1998), dukungan informasi meliputi penyediaan informasi, pengetahuan, arahan, saran, atau umpan balik yang membantu individu dalam memahami dan menghadapi masalah secara lebih efektif. Temuan ini menegaskan bahwa peran informasi yang diberikan oleh orang tua sangat penting dalam membantu mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk mengurangi *burnout*.

Uji *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa pada variabel dukungan sosial orang tua tidak terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan ($p = 0.116$). Namun, pada variabel *burnout* akademik,

ditemukan perbedaan signifikan dengan nilai p sebesar 0.016. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kilic et al. (2021) yang dipublikasikan dalam jurnal *Elsevier*, yang mengungkapkan bahwa perempuan cenderung mengalami *burnout* lebih tinggi dibandingkan laki-laki, khususnya pada aspek kelelahan emosional.

Uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antar kelompok usia pada variabel dukungan sosial orang tua ($chi-square = 21.675$, $p < 0.000$) dan *burnout* akademik ($chi-square = 9.084$, $p = 0.059$). Hasil ini menunjukkan adanya variasi kedua variabel berdasarkan kelompok usia. Menurut Ambarwati et al. (2019) yang dikutip oleh Syavana et al. (2024), mahasiswa semester akhir, yang mayoritas berusia 21 tahun dan berada pada tahap dewasa awal, menghadapi berbagai tantangan. Tantangan tersebut meliputi kesulitan internal, seperti memahami situasi, serta tantangan eksternal, seperti meningkatnya beban kuliah dan hasil akademik yang tidak sesuai harapan. *Burnout* akademik juga bervariasi berdasarkan usia, sebagaimana dijelaskan dalam teori Maslach (2003), yang menyebutkan adanya hubungan signifikan antara usia dan *burnout*. Individu yang lebih muda lebih rentan terhadap *burnout* dibandingkan individu yang lebih tua, karena mereka yang lebih tua memiliki pengalaman lebih banyak, keterampilan

penyelesaian tugas yang lebih baik, dan kematangan psikologis yang lebih tinggi, sehingga lebih mampu menangani *burnout* secara efektif.

PENUTUP

Hasil analisis dan pengumpulan data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* akademik pada mahasiswa dengan dukungan sosial dari orang tua. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial lebih besar dari orang tua selama proses pengerjaan skripsi cenderung mengalami *burnout* akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial yang minim dari orang tua cenderung menghadapi *burnout* akademik yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua berpengaruh terhadap *burnout* akademik. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dengan mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial dari orang tua dapat membantu mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Temuan ini memperkaya pemahaman tentang teori *burnout* akademik sekaligus memperlihatkan efektivitas dukungan orang tua dalam mengatasi masalah tersebut. Selain itu, penelitian ini menjadi pijakan penting bagi studi-studi selanjutnya yang ingin meneliti hubungan serupa dalam berbagai kondisi atau populasi. Penulis menyarankan agar

penelitian mengembangkan populasi yang lebih beragam dengan memperhatikan aspek budaya, lingkungan sosial, dan karakteristik demografis lainnya.

Penelitian ini menekankan pentingnya peran berbagai pihak dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa. Mahasiswa disarankan untuk memperkuat hubungan dengan orang tua melalui komunikasi yang terbuka, seperti berbagi cerita tentang tantangan akademik yang dihadapi. Orang tua diharapkan lebih konsisten dalam memberikan dukungan emosional, peduli terhadap kesehatan mental anak, dan menciptakan lingkungan yang kondusif. Bagi pendidik, temuan ini membuka peluang untuk menerapkan pendekatan pengajaran yang holistik, yang tidak hanya fokus pada prestasi akademik tetapi juga memperhatikan dukungan emosional mahasiswa. Selain itu, institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini dengan merancang program dukungan sosial, seperti layanan konseling atau kelompok pendukung, untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, meningkatkan ketahanan mental, dan mencegah *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., &

Magistarina, E. (2021). Factors affecting student's burnout in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38.

<https://doi.org/10.24036/00567kons2021>.

Karima, Valent Insania. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Resiliensi pada Korban Bencana Pasca Erupsi Merapi. Skripsi (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi UAD.

Kilic R, Nasello JA, Melchior V, et al. Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Public Health* 2021; 198: 187–195.

Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28-37.

Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, 12(5), 189-192.

Mudjahid, Qonitat. (2017). Pengaruh karakter kerja keras terhadap academic burnout mahasiswa yang sedang menempuh skripsi pada perguruan tinggi swasta di Kabupaten Banyumas. Tesis, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah.

Mujahidah, A., & Mudjiran. (2019). Hubungan Antara Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Riset Psikologi* 2019(2), 1-12.

Muna, N. R. (2013). Efektivitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Holistik*, 14(2), 57–78.

Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap

- burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 615-625.
- Qur'ani, D., & Syah, M. E. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *ISLAMIKA GRANADA*, 5(1), 18-25.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychological Interactions* (4rd ed). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, & Smith. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sons
- Sary, M. F. T., & Damayanti, N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Pola Asuh Demokratis dengan Strategi Coping Adaptif pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(2), 191-197. Sumber Jurnal, Cetak 2018. Jurdul Artikel. *Nama Jurnal, Volume, No, Halaman*.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Cetakan Kelima Belas: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).
- Yang, H. J. 2004. Factors affecting student burnout and academic achievement in multipleenrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. *Korean journal of medical education*, 28(1), 49