

Ketika Teman Jadi Penyelamat: Studi Dukungan Sosial Sebaya dalam Mengatasi *Academic Burnout* Mahasiswa

Detri Sefianmi*, Rina Sari, Indah Surya Rachmani

Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana dukungan sosial dari teman sebaya dapat memengaruhi tingkat kelelahan akademik (*academic burnout*) yang dialami mahasiswa. Sebanyak 297 responden dari Universitas X dipilih sebagai sampel dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen utama, yakni *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) yang mengukur dimensi dukungan sosial, dan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) yang menilai tingkat burnout mahasiswa. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa dua bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan informasi (*information support*) dan dukungan harga diri (*self-esteem support*), berpengaruh secara signifikan dan negatif terhadap *burnout*. Dengan kata lain, mahasiswa yang menerima informasi yang relevan dan mendapatkan penguatan terhadap harga diri dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah. Di sisi lain, bentuk dukungan lain seperti dukungan fisik (*tangible support*) dan rasa kebersamaan (*belonging support*) tidak memberikan pengaruh yang signifikan dalam model yang digunakan. Temuan ini menyoroti pentingnya membangun relasi sosial yang berkualitas di kalangan mahasiswa, terutama yang bersifat mendukung secara emosional dan informatif. Implikasi praktis dari studi ini dapat diarahkan pada perancangan program kampus yang menekankan penguatan peran teman sebaya dalam menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan suportif, guna mencegah dan mengurangi potensi burnout.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Teman Sebaya, *Academic Burnout*, Mahasiswa

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4331>

*Correspondence: Detri Sefianmi

Email:

detri.sefianmi@lecture.unjani.ac.id

Received: 24-06-2025

Accepted: 24-07-2025

Published: 24-08-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to examine the extent to which peer social support influences the level of academic burnout experienced by university students. A total of 297 students from University X participated in the study using a quantitative approach. Data were collected through two main instruments: the *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) to measure dimensions of peer support, and the *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) to assess academic burnout. The results of a simple linear regression analysis indicated that two types of social support—information support and self-esteem support—had a significant and negative effect on academic burnout. In other words, students who received relevant information and encouragement that enhanced their self-worth from peers tended to report lower levels of academic burnout. In contrast, other forms of support such as tangible support and belonging support did not show a significant influence in the model. These findings highlight the importance of fostering high-quality peer relationships, particularly those that provide emotional and informational support. The practical implications of this research suggest the need for campus-based programs that strengthen peer support systems as a preventive strategy to reduce academic burnout. By encouraging meaningful peer interactions, higher education institutions can contribute to the creation of a more supportive and mentally healthy academic environment.

Keywords: Social Support, Peer, Academic Burnout, Students

Pendahuluan

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode pembelajaran, serta keterampilan sosial yang jauh berbeda dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya (Khoo, Abu-Rasain, & Hornby, 2012). Proses adaptasi ini menuntut mahasiswa tidak hanya dari sisi akademis, tetapi juga dari sisi psikologis dan sosial. Tuntutan tugas yang padat, tekanan untuk meraih prestasi, serta keharusan menyelesaikan studi dalam jangka waktu tertentu seringkali menimbulkan beban mental dan emosional yang signifikan. Bila tekanan-tekanan ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat memicu kondisi yang dikenal sebagai *academic burnout*.

Academic burnout merupakan suatu bentuk kelelahan emosional akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, yang ditandai dengan hilangnya motivasi belajar, sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, serta perasaan tidak mampu dalam menjalani peran sebagai mahasiswa (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan performa akademik, tetapi juga kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian terhadap faktor-faktor pelindung yang mampu meminimalkan risiko terjadinya *burnout* pada mahasiswa.

Salah satu faktor pelindung yang berperan penting adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap sejauh mana mereka mendapatkan perhatian, bantuan, dan pemahaman dari lingkungan sosial mereka (Cohen & Wills, 1985). Dalam konteks kehidupan kampus, teman sebaya menjadi sumber dukungan yang sangat relevan karena mereka mengalami tekanan dan dinamika yang serupa. Interaksi yang positif dan penuh empati antar teman sebaya dapat memberikan rasa dimengerti, diterima, serta meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat *burnout*. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik dan mempertahankan motivasi belajar (Yildirim, 2007) (Redityani & Susilawati, 2021).

Namun demikian, sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada kelompok mahasiswa tertentu atau populasi khusus, sehingga masih dibutuhkan kajian yang lebih luas untuk memahami peran dukungan teman sebaya dalam konteks mahasiswa secara umum. Terlebih di masa kini, di mana tekanan akademik semakin kompleks dengan adanya tuntutan produktivitas dan persaingan yang tinggi, keberadaan teman sebaya sebagai sistem dukungan menjadi sangat krusial.

Berbagai studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat menjadi faktor pelindung terhadap *burnout*. Dukungan tersebut mencakup bantuan informasi, emosional, hingga peningkatan harga diri, yang semuanya berpotensi meringankan beban psikologis mahasiswa. Meta-analisis oleh Yildirim (2021) dan studi Liu et al. (2023) menunjukkan bahwa *peer support* berperan penting dalam menurunkan tingkat *burnout* pada mahasiswa di berbagai konteks budaya. Di Indonesia, penelitian

Puspaningrum & Ruby (2024) serta Puspitasari & Sholihah (2023) mendukung temuan serupa.

Namun, masih terbatas kajian yang mengeksplorasi secara spesifik bentuk dukungan sosial mana yang paling berkontribusi dalam menekan *burnout*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh empat bentuk dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menjadi dasar intervensi berbasis komunitas kampus yang lebih terarah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program dukungan psikososial berbasis komunitas di lingkungan perguruan tinggi, serta sebagai referensi dalam upaya pencegahan dan penanganan *academic burnout* di kalangan mahasiswa.

Metodologi

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus untuk mengetahui adanya pengaruh dari satu variabel terhadap variabel lainnya. Pendekatan yang dipakai bersifat deduktif, artinya kajian ini berangkat dari teori-teori yang telah ada, kemudian diuji kesesuaiannya di lapangan melalui data empiris. Penelitian ini mengamati kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.

Untuk melihat kontribusinya, penulis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Tujuan dari analisis ini adalah mengukur sejauh mana dukungan sosial dari rekan sebaya dapat memengaruhi tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa. Model ini dipilih karena mampu menggambarkan secara langsung pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat secara kuantitatif.

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 297 mahasiswa aktif dari Universitas X, yang dipilih secara acak dengan memperhatikan representasi dari berbagai jurusan dan tingkat semester. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang bersedia mengisi instrumen penelitian secara sukarela.

Untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya, penulis menggunakan alat ukur *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) yang disusun oleh Cohen dan Hoberman pada tahun 1983. Sementara itu, *academic burnout* diukur dengan menggunakan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli dan Salanova (2007). Kedua alat ukur tersebut telah disesuaikan dengan konteks mahasiswa di Indonesia dan telah melewati proses validasi sebelumnya. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan perangkat lunak statistik untuk melihat pola hubungan antara variabel, serta untuk menguji sejauh mana hipotesis yang dirumuskan dapat diterima atau ditolak.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana bentuk dukungan sosial dari teman sebaya memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Uji regresi linier sederhana dilakukan terhadap empat dimensi utama dukungan sosial, yaitu *belonging support*, *instrumental support*, *information support*, dan *self-esteem support*. Hasil analisis dirangkum dalam Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana per Bentuk Social Support terhadap Academic Burnout

No.	Bentuk Social Support	p-value	R ²	Coefficient
1.	<i>Belonging support</i>	0.163	0.00812	-0.157
2.	<i>Instrumental support</i>	0.575	0.00132	-0.0862
3.	<i>Information support</i>	0.005	0.0324	-0.371
4.	<i>Self esteem support</i>	0.001	0.0722	-0.418

Berdasarkan hasil tersebut, hanya dua jenis dukungan sosial yang secara signifikan memengaruhi tingkat *academic burnout*, yakni dukungan informasi (*information support*) dan dukungan harga diri (*self-esteem support*). Hal ini ditunjukkan oleh nilai p-value yang masing-masing berada di bawah 0,05, yaitu 0,005 dan 0,001. Koefisien regresi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan informasi atau harga diri yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, maka semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang mereka alami.

Secara khusus, dukungan harga diri (*self-esteem support*) menunjukkan pengaruh paling kuat terhadap *burnout* akademik dengan nilai koefisien regresi sebesar -0.418 dan kontribusi sebesar 7,22% ($R^2 = 0.0722$). Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang merasa dihargai dan didukung secara emosional oleh teman sebayanya cenderung memiliki daya tahan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik.

Sementara itu, dukungan informasi (*information support*) juga berperan penting dengan koefisien regresi sebesar -0.371 dan nilai R^2 sebesar 3,24%. Artinya, pertukaran informasi, saran, dan arahan dari teman sebaya terbukti mampu membantu mahasiswa memahami tugas akademik dengan lebih baik, sehingga mengurangi stres dan kelelahan.

Sebaliknya, *belonging support* (dukungan kebersamaan) dan *instrumental support* (dukungan dalam bentuk bantuan praktis) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Nilai p-value masing-masing berada di atas 0,05, yakni 0.163 dan 0.575. Ini menunjukkan bahwa keberadaan teman atau bantuan fisik semata tidak cukup untuk meredakan kelelahan akademik secara langsung, bila tidak disertai dukungan emosional dan penguatan harga diri.

Temuan ini sejalan dengan teori Cohen dan Wills (1985) mengenai *buffering hypothesis*, yang menyatakan bahwa jenis dukungan sosial yang bersifat emosional dan kognitif cenderung lebih efektif dalam mengurangi dampak stres psikologis, dibandingkan dukungan praktis saja. Hal ini juga didukung oleh studi Redityani dan Susilawati (2021),

yang menyebutkan bahwa persepsi terhadap kebermaknaan dan penerimaan sosial dari rekan sebaya menjadi faktor utama dalam menurunkan risiko *burnout* pada mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kualitas interaksi sosial antar mahasiswa, terutama dalam hal saling memberi semangat, saling menghargai, serta berbagi informasi akademik yang relevan. Upaya peningkatan kesehatan mental di lingkungan kampus perlu mempertimbangkan dimensi dukungan sosial ini sebagai bagian dari strategi pencegahan *burnout*.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa, khususnya dalam bentuk *information support* dan *self-esteem support*. Kedua bentuk dukungan tersebut terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat *burnout*, yang menunjukkan pentingnya kehadiran lingkungan sosial yang suportif secara emosional dan informatif dalam konteks pendidikan tinggi. Sebaliknya, bentuk dukungan *belonging support* dan *instrumental support* tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *burnout*. Temuan ini menegaskan bahwa dimensi dukungan sosial memiliki efektivitas yang berbeda, sehingga intervensi yang dirancang untuk menangani *burnout* harus berfokus pada jenis dukungan yang benar-benar berdampak, bukan semata pada intensitas atau frekuensi interaksi sosial. Secara praktis, hasil ini memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk merancang program yang mendorong terbentuknya jaringan sosial yang sehat, dengan penekanan pada penguatan harga diri dan penyediaan informasi yang relevan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Program mentoring, pelatihan keterampilan sosial, dan optimalisasi peran organisasi kemahasiswaan dapat menjadi langkah strategis dalam konteks ini. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan eksplorasi dengan pendekatan longitudinal guna mengetahui dinamika pengaruh dukungan sosial dari waktu ke waktu, serta mempertimbangkan variabel mediasi seperti resiliensi atau gaya koping. Studi kualitatif juga dianjurkan untuk menggali lebih dalam makna dukungan dari perspektif mahasiswa secara personal, sehingga hasilnya dapat memperkaya strategi intervensi yang lebih kontekstual dan aplikatif.

Daftar Pustaka

- Aherne, D. (2001). Understanding student stress: A qualitative approach. *The Irish Journal of Psychology*, 22(3–4), 176–187. <https://doi.org/10.1080/03033910.2001.10558286>
- American College Health Association. (2019). National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019. https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2019_US_Reference_Group_Executive_Summary.pdf
- Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organizational effectiveness: A facet analysis, model, and literature review. *Personnel Psychology*, 31(4), 665–699. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1978.tb02118.x>

- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Hupcey, J. E. (1998). Clarifying the social support theory–research linkage. *Journal of Advanced Nursing*, 27(6), 1231–1241. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.01231.x>
- Khoo, H., Abu-rasain, M., & Hornby, G. (2012). Adjustment problems of international students in New Zealand universities: Implications for guidance and counselling. In D. S. Chai (Ed.), *Understanding adjustment problems of international students* (pp. 244–250). *International Education Studies*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232–241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)* (2nd ed.). Psychology Foundation.
- Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stress in college students. *College Student Journal*, 37(1), 64–71.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579–593. <https://doi.org/10.1348/000709906X161704>

- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(2), 122–130. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i02.p05>
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Traditional views of social support and their impact on assessment. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 9–25). Wiley.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). The measurement of burnout and engagement: A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Setiawan, A. Y., Lestari, R., & Susanto, H. (2020). Dukungan sosial terhadap kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 92–99. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.14683>
- Simanjuntak, T. R. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 45–55.
- Sugiharto, R. A. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 35–44.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Tosevski, D. L., & Milovancevic, M. P. (2006). Stressful life events and physical health. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(2), 184–189. <https://doi.org/10.1097/01.yco.0000214346.44625.57>
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276–288. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Yildirim, I. (2007). Relationships between burnout, sources of social support and sociodemographic variables. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(4), 603–616. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.4.603>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2