

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA

Felisca Kauwer¹, Niken Widi Astuti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

¹felisca.705220198@stu.untar.ac.id, ²nikenw@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Students who run two roles as learner and worker often face significant pressure because must balance academic demands and work professionalism in time which is simultaneous. The blend of this double burden can increase the risk of academic burnout, which is defines as condition where students experience condition of emotional exhaustion, depersonalization, and decrease in academic achievement. Presence of this double pressure, social support can become one factor that can reduce level of burnout. Therefore, this research aims to test the relationship of social support toward academic burnout on students who study while working. In this research got a total of 476 respondents consisting of 204 male and 272 female who are studying while working. Research method used is quantitative correlational non-experiment with non-probability sampling technique. This research uses measuring tool Maslach Burnout Inventory – Student Survey with Alpha Cronbach 0.843 and Multidimensional Scale of Perceived Social Support with Alpha Cronbach 0.963. Normality test has been done and got result of normal data distribution. In this research, have tested correlation by using Pearson correlation test method with value of r as big as -0.407 and value of p as big as < 0.001 . This result shows presence of significant negative relationship between academic burnout with social support. Therefore, can be concluded academic burnout and social support have relationship.

Keywords: *academic burnout, social support, students, dual roles*

ABSTRAK

Mahasiswa yang menjalankan dua peran sebagai pelajar dan pekerja seringkali menghadapi tekanan yang signifikan dikarenakan harus menyeimbangkan tuntutan akademik dan profesionalitas pekerjaan dalam waktu yang bersamaan. Perpaduan beban ganda ini dapat meningkatkan risiko *academic burnout*, yang didefinisikan sebagai kondisi dimana mahasiswa mengalami kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik. Adanya tekanan ganda ini, dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi tingkat *burnout*. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Pada penelitian ini mendapat total 476 responden yang terdiri dari 204 laki-laki dan

272 perempuan yang sedang berkuliah sambil bekerja. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional non-eksperimen dengan teknik pengambilan sampel *non-probability*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* dengan *Alpha Cronbach* 0.843 dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dengan *Alpha Cronbach* 0.963. Uji normalitas telah dilakukan dan mendapatkan hasil distribusi data normal. Pada penelitian ini, telah menguji korelasi dengan menggunakan metode uji korelasi *Pearson* dengan nilai *r* sebesar -0.407 dan nilai *p* sebesar < 0.001 . Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dengan dukungan sosial. Maka dari itu, dapat disimpulkan *academic burnout* dan dukungan sosial memiliki hubungan.

Kata Kunci: academic burnout, dukungan sosial, mahasiswa, peran ganda

A. Pendahuluan

Mahasiswa menurut Orpina & Prahara (2019) merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi untuk mendapatkan gelar dan mengembangkan potensi secara akademik maupun non akademik. Terdapat beberapa faktor menurut Tumin et al. (2020) yang dapat menyebabkan mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja agar mendapatkan dukungan finansial, ingin mengembangkan potensi diri, dan lainnya.

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan meningkatkan potensi terjadinya *academic burnout* sehingga dapat menurunkan motivasi belajar serta menimbulkan kelelahan yang berdampak negatif pada prestasi

akademik mahasiswa. *Academic Burnout* didefinisikan sebagai kelelahan emosional, perasaan sinis terhadap aktivitas belajar, serta penurunan efikasi diri dalam konteks akademik (Schaufeli et al., 2002). Terdapat tiga aspek utama dalam *academic burnout* yaitu pertama, kelelahan (*exhaustion*) yang artinya perasaan lelah baik secara emosional ataupun fisik dikarenakan tuntutan belajar yang berat. Kedua, sinisme (*cynicism*) yang artinya sikap menjauh atau perasaan tidak peduli terhadap studi, merasa terbebani sehingga tidak ada motivasi belajar. Ketiga, penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*) yang artinya perasaan tidak mampu, tidak efektif, dan tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademiknya (Schaufeli et al., 2002).

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja. Ketiga narasumber tersebut memiliki jam yang fleksibel antara kuliah dengan bekerja. Narasumber pertama berinisial “J” bekerja sebagai admin *e-commerce*. Lalu narasumber kedua “WW” dan ketiga “JP” bekerja sebagai guru les mandarin. Hasil dari wawancara menunjukkan indikasi dari ketiga narasumber seperti mengalami tantangan manajemen waktu semisal jadwal kuliah dengan kerjaan terjadi bentrok lalu adanya tuntutan *multitasking* sehingga membuat mereka mengalami kelelahan fisik dan mental, seperti pusing dan hilangnya motivasi dalam melakukan hal apapun. Tanda-tanda yang disebutkan oleh ketiga narasumber tersebut menunjukkan adanya gejala *burnout*. Namun dengan demikian, mereka juga mendapatkan dukungan sosial dari orang sekitar secara konsisten. Oleh karena itu, dukungan dari sekitar dapat membantu mereka untuk tetap bertahan dari kelelahan. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor pendukung untuk menangani *academic burnout*. (Komunikasi Personal, September 2025).

Greindl (2020) mahasiswa yang mengalami *academic burnout* itu disebabkan oleh dukungan sosial yang tidak memadai. Sarafino dan Smith (2011) mengartikan dukungan sosial sebagai fondasi dan jaring pengaman yang diterima mahasiswa dari jaringan sosialnya, yang terdiri dari keluarga, teman, ataupun komunitas. Maka dari itu, dalam studi Wang et al. (2014) menyoroti pentingnya dukungan sosial, dikarenakan mahasiswa bukan hanya mengejar impiannya namun juga memikul harapan yang tinggi dari keluarga, masyarakat dan diri sendiri. Akibatnya, dukungan sosial memudahkan siswa dalam mengatasi hambatan dan stres.

Zimet et al. (1988) mengemukakan terdapat beberapa dimensi pada dukungan sosial yang terdiri dari tiga sumber yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang sekitar. Siapa yang dapat membantu individu dengan membuat mereka merasa lebih dihargain. Maka individu akan merasa lebih diperhatikan dan tenang. Sebuah penelitian oleh Puspitaningrum (2018) mengungkap adanya pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam

mengerjakan skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Muslihatul Mu et al., (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan tingkat *burnout*, semakin besar dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah tingkat *burnout* yang akan dialami. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* mahasiswa kuliah sambil bekerja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional non-eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* karena tidak semua mahasiswa memenuhi kriteria yang kuliah sambil bekerja. Karakteristik sebagai berikut: (1) mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan tinggi (S1) dari berbagai universitas di Jakarta; (2) Mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja, baik *full-time*, *part-time* maupun *freelance*. Pada penelitian ini tidak membatasi jenis kelamin, suku, Ras, agama, ataupun golongan tertentu.

Proses pengumpulan data dilakukan secara *virtual* dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* kepada partisipan yang memenuhi kriteria tersebut. Peneliti menggunakan alat ukur *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) yang telah diadaptasi oleh Arlinkasari dan Rauf (2016). Pengukuran ini bertujuan untuk mengukur tingkat *burnout* mahasiswa. Selanjutnya peneliti menggunakan alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang telah diadaptasi oleh (Nugraheni et al., 2018). Pengukuran ini bertujuan untuk mengukur persepsi individu tentang dukungan sosial yang mereka terima dari tiga sumber utama yaitu keluarga, teman, dan orang sekitar.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang diperoleh sebanyak 476 partisipan yang terdiri dari 204 berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 272 berjenis kelamin perempuan. Peneliti mengukur kategori tingkat *burnout* pada mahasiswa. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 181 orang (38%) yang menunjukkan bahwa kebanyakan

mahasiswa mengalami *burnout* tingkat sedang. Sebanyak 120 orang (25.2%) yang mengalami *burnout* secara signifikan. Sementara itu, terdapat 108 orang (22.7%) dengan kategori rendah, 39 (8.2%) dengan kategori sangat rendah, dan terakhir sebanyak 28 orang (5.9%) dengan kategori sangat tinggi. Dengan demikian, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *burnout* sedang. Namun, juga terdapat proporsi yang cukup besar yang akan berisiko mengalami *burnout* tinggi.

Tabel 1 Gambaran Academic Burnout

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	39	8.2
Rendah	108	22.7
Sedang	181	38
Tinggi	120	25.2
Sangat Tinggi	28	5.9
Total	476	100

Selanjutnya, peneliti mengukur kategori pada dukungan sosial mahasiswa. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 193 orang (40.5%) yang menunjukkan mayoritas mahasiswa mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga, teman, maupun orang penting lainnya. Sementara itu,

sebanyak 165 orang (34.7%) masuk dalam kategori sedang, 53 orang (11.1%) masuk dalam kategori rendah, dan 65 orang (13.7%) masuk dalam kategori sangat rendah yang artinya mahasiswa hanya mendapatkan dukungan sosial yang terbatas. Dalam temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu unsur penting yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan.

Tabel 2 Gambaran Dukungan Sosial

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	65	13.7
Rendah	53	11.1
Sedang	165	34.7
Tinggi	193	40.5
Total	476	100

Setelah itu, peneliti melakukan uji normalitas atau uji asumsi dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* tujuannya mengetahui apakah persebaran data normal atau tidak. Hasil diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0.200. Nilai ini lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa residual data mengikuti distribusi normal. Selanjutnya, peneliti menguji atau melihat apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap *academic*

burnout pada mahasiswa dengan menggunakan korelasi *Spearman*.

Tabel 3 Uji Korelasi antara variabel *Academic Burnout* dengan Dukungan sosial

Variabel	R	P
<i>Academic Burnout</i>	-0.407**	<0.001
Dukungan Sosial	-0.407**	<0.001

Berdasarkan hasil dari uji korelasi, dapat dilihat bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *academic burnout* dan dukungan sosial senilai ($r = -0.407$, $p < 0.001$). Hal ini menunjukkan kekuatan hubungan yang sedang yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka, tingkat *academic burnout* yang dialami cenderung lebih rendah. Dengan total responden sebanyak 476 orang, temuan dalam penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat *burnout* mahasiswa.

D. Kesimpulan

Dari hasil olah data, telah didapatkan kesimpulan bahwa dukungan sosial secara signifikan berhubungan negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa

yang kuliah sambil bekerja. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa maka semakin rendah juga tingkat *burnout* yang dialaminya. Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada peneliti selanjutnya adalah disarankan untuk menguji secara lebih spesifik lagi pada dimensi-dimensi dukungan sosial seperti keluarga, teman, orang terdekat secara terpisah agar dapat mengidentifikasi jenis dukungan mana yang dapat memberikan kontribusi terbesar dalam mitigasi setiap dimensi *academic burnout*.

Selanjutnya saran bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja adalah mencari dukungan pada sekitar, meningkatkan *self-efficacy*, dan belajar bagaimana cara manajemen waktu yang baik. Saran bagi keluarga dan lingkungan sosial adalah tetap menjadi sumber dukungan bagi mahasiswa yang sedang kuliah sambil bekerja agar menjadi penyemangat mereka saat menjalani peran mereka dan disarankan juga untuk memberikan dukungan instrumental yang realistis seperti memberikan toleransi kepada mahasiswa yang ingin izin dikarenakan keperluan akademik yang mendesak.

DAFTAR PUSTAKA

- Greindl, A. J. (2020). *The role of workload, social support, and psychosocial training as predictors of burnout in university students.*
- Muslihatul Mu, R., Dwi Andari, Y., Hariyono, M., Aristaputri, D., & Hendra Pradana, H. (n.d.). *Hubungan dukungan sosial keluarga terhadap burnout mahasiswa dengan peran ganda.*
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130.
<https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Puspitaningrum, K. (2018). *Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.* 4.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (Edisi ke-7).*
- Schaufeli, W. B. , M. I. M. , P. A. M. , S. M. , & B. A. B. (2002). *Burnout and engagement in university students: A cross-national study.*
- Tumin, T., Faizuddin, A., Mansir, F., Purnomo, H., & Aisyah, N. (2020). Working students in higher education: Challenges and solutions. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 4(1), 79.
<https://doi.org/10.35723/ajie.v4i1.108>
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1).
<https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>
- 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