

# PERANAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

**Nurul Fitriani**

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

**Nur Akmal**

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

**Astiti Tenriawaru Ahmad**

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues  
2025, Vol. 8 (1)  
Politeknik Ilmu  
Pemasyarakatan

Review  
25-05-2025

Accepted  
22-06-2025

## **Abstract**

*Social support can play an important role in reducing the risk of academic burnout by providing emotional, informational, and instrumental resources. This research aims to examine the role of social support on the level of academic burnout in active students at the Faculty of Psychology, Makassar State University. This research uses a quantitative approach with a survey method involving 305 students from the Faculty of Psychology as respondents using non-probability accidental techniques. Data was collected using a Likert scale questionnaire, then analyzed using linear regression. The results of the hypothesis test show an R-square value of 0.173 (17.3%), which indicates that social support has a significant influence on reducing the level of academic burnout in students. The implication of this research is that faculties need to implement social support programs that are acceptable to students, and institutions must consider policies that encourage interaction between students and with the people around them. This research opens up opportunities for further study regarding the types of support that have the most significant impact on students' lives and expands investigations into other factors that influence academic burnout.*

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

## **Abstrak**

*Dukungan sosial dapat berperan penting dalam mengurangi risiko burnout akademik dengan menyediakan sumber daya emosional, informasional, dan instrumental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan dukungan sosial terhadap tingkat burnout akademik pada mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang melibatkan 305 mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai responden dengan teknik non probability accidental. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala likert, kemudian dianalisis menggunakan regresi linier. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai R-square sebesar 0.173 (17,3%) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Implikasi dalam penelitian ini adalah fakultas perlu menerapkan program dukungan sosial yang dapat diterima oleh mahasiswa, dan institusi harus mempertimbangkan kebijakan yang mendorong interaksi antar mahasiswa serta dengan orang-orang di sekitarnya. Penelitian ini membuka peluang untuk studi lebih lanjut mengenai jenis dukungan yang paling berdampak*

*signifikan terhadap kehidupan mahasiswa dan memperluas penyelidikan terhadap faktor lain yang mempengaruhi burnout akademik.*

**Kata kunci:** *Burnout Akademik, Dukungan Sosial, Mahasiswa*

## Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seorang pelajar yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mereka yang melanjutkan studi mereka ke perguruan tinggi ingin memfokuskan suatu bidang mereka dan memperoleh suatu gelar sebagai bukti nyata yang akan dipergunakan di dunia kerja kelak (Yunus, 2023). Pembahasan mengenai mahasiswa pastinya akan menyinggung dengan persoalan proses menempuh suatu pendidikan. Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan seorang mahasiswa, dimana mereka mengalami tekanan akademik dan tuntutan untuk mencapai prestasi tinggi. Mahasiswa aktif seringkali menghadapi berbagai tantangan, termasuk peningkatan beban studi, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, dan tingkat kompetisi yang tinggi di lingkungan akademik (Muflihah dan Savira, 2021).

Melihat proses mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar pada bulan Mei 2023 dalam memenuhi tanggung jawabnya, peneliti dapat melihat gambaran bahwa mahasiswa terkadang mengalami tekanan akibat tuntutan akademik. Sulit mengatur waktu istirahat dan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan, terkadang mengeluh sehingga ketika sudah banyak tugas berdatangan mereka pun bingung harus menyelesaikan dari mana dan akhirnya mereka mengabaikan pekerjaan tersebut. Hal ini diperkuat dari data awal yang telah diambil oleh peneliti dengan menyebarkan *gform*.

Peneliti telah melakukan survei awal mengenai isu kelelahan yang dihadapi oleh mahasiswa pada tanggal 13 sampai

24 bulan Mei 2023. Dalam hal ini sebanyak 48% responden menyatakan bahwa beban tugas yang dihadapi mahasiswa itu berat, sebanyak 40% responden menyatakan bahwa beban tugas yang dihadapi mahasiswa lumayan berat, dan sebanyak 22% responden menyatakan bahwa beban tugas yang dihadapi mahasiswa masih dapat diselesaikan. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa berat dengan beban tugas yang dihadapi. Dalam data survei yang diperoleh oleh peneliti, mahasiswa mengatakan bahwa tugas yang diberikan berat, dan untuk mengerjakan tugas, mahasiswa kekurangan tidur dan kehilangan hari libur untuk menyelesaikan tugas sehingga waktu istirahat mahasiswa berkurang.

Mahasiswa yang mengisi survei juga mengatakan bahwa tugas yang diberikan memiliki deadline yang hampir bersamaan. Ketika tugas yang terus berdatangan menyita waktu istirahat sehingga mahasiswa kelelahan dan bingung mengatur waktu untuk mengerjakan tugas yang banyak pada akhirnya mereka bersikap abai terhadap tugas-tugas mereka. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Febriani, Triyono, Hariko, Yuca, dan Magistarina, 2021) yang menyatakan bahwa perasaan lelah yang dirasakan selama menjalani perkuliahan dapat membuat seseorang bersikap abai terhadap tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.

Maslach (2003) menyatakan bahwa kondisi di mana individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional, disertai sikap sinis atau menghindari dari lingkungan, dan memiliki pandangan diri yang negatif merupakan *burnout*

akademik. Terdapat tiga aspek *burnout* akademik (Maslach, Schaufeli dan Leiter, 2001), yaitu kelelahan emosional yang ditandai dengan kecenderungan menunjukkan perilaku berlebihan baik dari segi emosional maupun fisik, kesulitan dalam menyelesaikan masalah, terus merasa lelah meskipun sudah beristirahat cukup, serta memiliki kurangnya energi dalam melakukan aktivitas. Depersonalisasi ditandai dengan sikap sinis dan kecenderungan untuk menjauhi lingkungan akademik. Menurunnya pencapaian personal sehingga mahasiswa merasa ketidakpuasan terhadap kinerja akademik mereka.

*Burnout* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa mempengaruhi mental dan kehidupan sehari-harinya. Seperti yang dikemukakan oleh Hasbillah dan Rahmasari (2022) menyatakan bahwa dampak dari *burnout* akademik pada mahasiswa ialah kehidupan sehari-harinya dan keadaan mental mahasiswa. Mahasiswa kurang berminat melakukan rutinitas, pola tidur yang berubah hingga mempengaruhi kesehatan fisik, dan sulit konsentrasi. Selain itu mahasiswa lebih sering merasakan perasaan negatif seperti mudah takut, cemas, lebih emosional, dan terkadang membandingkan diri dengan mahasiswa lainnya. Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, dan Barker (2002) mengemukakan bahwa *burnout* akademik adalah gejala kelelahan yang disebabkan oleh tekanan akademik, sikap sinis terhadap tugas kuliah, dan perasaan ketidakmampuan sebagai mahasiswa. Menurut Yang (2004), *burnout* akademik adalah hasil dari beban, stres, atau faktor psikologis lain yang timbul dari proses pembelajaran mahasiswa, yang tercermin dalam kelelahan emosional, depersonalisasi, dan performa rendah.

Ketika mahasiswa merasakan *burnout* akademik mereka akan merasakan tiga hal ini, yaitu kelelahan emosional, disebabkan oleh tuntutan emosional dan psikologis yang berlebih dan biasanya berdampingan dengan perasaan frustrasi dan ketegangan. Mahasiswa yang dihadapkan dengan tuntutan akademik maupun non-akademik rentan mengalami tiga gejala tersebut.

Gold dan Roth (1993) mengemukakan bahwa salah satu elemen yang dapat mempengaruhi terjadinya *burnout* akademik adalah adanya dukungan sosial. *Burnout* akademik dapat terjadi karena mahasiswa tidak merasa mendapatkan cukup dukungan dari lingkungannya, termasuk orang-orang terdekatnya. Fenomena *burnout* akademik yang terjadi pada mahasiswa ada kaitannya dengan dukungan sosial dan hal ini sejalan dengan Yang (2004) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting ketika mahasiswa sedang mengalami *burnout* akademik. Survei kedua yang dilakukan oleh peneliti menyatakan bahwa 98% responden menjawab bahwa ketika sedang berada di titik lelah, ingin menyerah, dan mendapati jalan buntu untuk menyelesaikan tugas mereka akan meminta bantuan pada orang disekitar mereka. Ketika kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan, mereka mencari bantuan teman yang mereka percaya dapat membantu menyelesaikan tugas. Tidak hanya itu, mereka yang sedang berada pada titik lelah menghadapi tuntutan akademik akan mencari kesenangan bersama teman, keluarga atau orang sekitar mereka untuk sekedar berkumpul atau liburan. Dengan melakukan hal itu, mahasiswa dapat kembali terdorong untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dan

mencegah kemungkinan terburuk dari emosi negatif yang mereka rasakan.

Studi yang dilakukan oleh Ye, Huang, dan Liu (2021) menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial memiliki signifikansi yang besar bagi mahasiswa dan berpengaruh terhadap motivasi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan lebih banyak dukungan sosial cenderung mengalami tingkat burnout akademik yang lebih rendah. Menurut Dalton, Elias, Wadersman, Thomas Hill dan Kloos (2007) dukungan sosial merupakan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang terjadi dalam relasi personal. Artinya, individu merasa didukung dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Menurut Ediati dan Raisa (2016), dukungan sosial yang tepat dapat membantu individu memenuhi kebutuhan ketika mengalami situasi sulit, membimbing dalam menemukan solusi yang efektif, menciptakan rasa dicintai dan dihargai, sehingga meningkatkan keyakinan diri untuk menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

Dukungan sosial merujuk pada berbagai tindakan atau perilaku yang mencerminkan perhatian, kasih sayang, dukungan emosional, atau kesiapan untuk membantu individu mengatasi berbagai situasi atau masalah sehari-hari (Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley, 1988). Ada tiga aspek dukungan sosial menurut (Zimet, 1988), yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang-orang sekitar. Namun, meskipun dukungan sosial membawa pengaruh positif, peranan dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa aktif masih perlu diteliti lebih lanjut. Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dapat mempengaruhi keparahan *burnout* akademik, namun masih diperlukan

penelitian lebih lanjut untuk memahami konteks spesifik mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

### Metode

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif serta pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dan bersifat *Sampling Accidental* yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2021, 2022, dan 2023 (N=1.379). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data menggunakan analisis regresi dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.0. Kriteria yang digunakan dalam menguji hipotesis yaitu, jika nilai signifikansinya (*p value*) >0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sebaliknya jika nilai signifikansinya (*p value*) <0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala *burnout* akademik dan skala dukungan sosial. Skala *burnout* akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *School Burnout Inventory* (SBI) yang dikembangkan Salmela-Aro, Leskinen, dan Nurmi (2009) berdasarkan teori Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) yang terdiri dari tiga aspek. Kemudian dimodifikasi oleh Diniy Hidayatur Rahman (2020) menjadi versi Bahasa Indonesia dan mengubah aitem untuk menyesuaikan konteks perkuliahan. Skala ini terdiri dari 8 aitem dengan tiga aspek yaitu *Emotional*

*Exhaustion*, *Depersonalization*, dan *Personal Inadequacy*. Pilihan jawaban bergerak dari angka 1 (sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju). Hasil CFA diperoleh dengan nilai CFI sebesar 0,980, nilai TLI sebesar 0,968, dan nilai RMSEA sebesar 0,0652 yang dapat disimpulkan bahwa skala memiliki tingkat kesesuaian yang baik. Nilai daya diskriminasi aitem bergerak dari angka 0,391-0,790. Nilai koefisien reliabilitas skala *burnout* akademik memperoleh nilai sebesar 0,882.

Skala dukungan sosial yang diterapkan dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari penelitian Dwi Reski Cahyani (2022) yang dimodifikasi oleh Hastari berdasarkan teori Zimet (1988). Skala dukungan sosial terdiri dari 12 aitem yang terbentuk berdasarkan 3 aspek yaitu, *family support*, *friend support*, dan *significant others support*. Skala dukungan sosial memiliki pilihan jawaban yang bergerak dari angka 1 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai). Hasil CFA diperoleh dengan nilai CFI sebesar 0,967, nilai TLI sebesar 0,915, dan nilai RMSEA sebesar 0,0568 yang dapat disimpulkan bahwa skala memiliki tingkat kesesuaian yang baik. Nilai daya diskriminasi aitem bergerak dari angka 0,331-0,543. Nilai koefisien reliabilitas skala dukungan sosial memperoleh nilai sebesar 0,740.

### Hasil

**Tabel 1.** *Kategorisasi dan Interpretasi Variabel Burnout Akademik*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	<21	52	17%
Sedang	21 – 35	163	53%
Tinggi	35>	90	30%
<b>Jumlah</b>		<b>305</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas dapat kita lihat bahwa 305 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar telah mengisi skala *burnout* akademik. Dari hasil analisis, *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar berkategori tinggi sebanyak 90 mahasiswa dengan persentase 30%. Sebanyak 163 mahasiswa mengalami *burnout* akademik berada dalam kategori sedang dengan persentase 53%. Sebanyak 52 mahasiswa mengalami *burnout* akademik dalam kategori rendah dengan persentase 17%. Berdasarkan hasil analisis tersebut mayoritas mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar mengalami *burnout* akademik dengan kategori sedang.

**Tabel 2.** *Kategorisasi dan Interpretasi Variabel Dukungan Sosial*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	<18	3	1%
Sedang	18 – 27	203	67%
Tinggi	27>	99	32%
<b>Jumlah</b>		<b>305</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas dapat kita lihat bahwa 305 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar telah mengisi skala dukungan sosial. Dari hasil analisis, dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar berkategori tinggi sebanyak 99 mahasiswa dengan persentase 32%. Sebanyak 203 mahasiswa mendapatkan dukungan sosial berada dalam kategori sedang dengan persentase 67%. Sebanyak 3 mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dalam kategori rendah dengan persentase 1%. Berdasarkan hasil analisis tersebut mayoritas mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar mendapatkan dukungan sosial dengan kategori sedang.

Peneliti melakukan Analisis Regresi dengan bantuan Program *Statistical*

*Product and Service Solution* (SPSS) versi 25. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya peranan dukungan sosial dengan *burnout* akademik, berikut adalah tabel hasil analisis:

**Tabel 3.** Ringkasan Hasil Analisis Regresi Peranan Dukungan Sosial terhadap *Burnout Akademik*

Dukungan Keluarga	-0,811	0,349	0,021	Sig
Dukungan Teman	-0,599	0,296	0,044	sig
Dukungan Orang Sekitar	-0,563	0,205	0,006	Sig

Variabel	B	R <sup>2</sup>
(Konstanta)	50,833	
Dukungan Sosial	-0,834	0,173

Catatan:  $F(1;303) = 63,387; p < 0,05; R^2 = 0,173$

Pada tabel di atas dapat kita ketahui hasil analisis uji analisis regresi pada penelitian ini. Nilai signifikan pada variabel sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari <0,05 yang artinya hipotesis yang diajukan (Ho) dalam penelitian ini ditolak dan (Ha) diterima. Data menunjukkan bahwa koefisien korelasi yang dicapai adalah -0,416, hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang negatif karena nilai korelasi negatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin rendah *burnout* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,173 yang dimana menunjukkan besarnya pengaruh variabel dukungan sosial terhadap *burnout* akademik sebesar 17,3%.

Pada penelitian ini dilakukan analisis tambahan untuk mengetahui kontribusi setiap aspek dukungan sosial terhadap *burnout* akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Berikut adalah hasil analisis tambahan:

**Tabel 4.** Hasil Uji Analisis Tambahan

Aspek	B	Std. Error	Sig	Ket
-------	---	------------	-----	-----

Tabel di atas menunjukkan bahwa aspek dukungan keluarga pada variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 81,1% terhadap variabel *burnout* akademik, aspek dukungan teman pada variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 59,9% terhadap variabel *burnout* akademik, dan aspek dukungan orang sekitar pada variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 56,3% terhadap variabel *burnout* akademik. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa yang memiliki kontribusi terbesar pada *burnout* akademik mahasiswa adalah aspek dukungan keluarga.

**Pembahasan**

Analisis penelitian dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* akademik. ( $\beta = -0,416; t(303) = 18,48; p < 0,05$ ). Hasil analisis menunjukkan kemampuan dukungan sosial memiliki nilai koefisien regresi yang bersifat negatif (-) atau tidak searah terhadap *burnout* akademik. Tidak searah artinya semakin meningkat dukungan sosial maka *burnout* akademik akan menurun. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa, maka semakin rendah kemungkinan terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa (Muflihah & Savira, 2021). Kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh individu menjadi salah satu faktor yang signifikan dalam

menyebabkan kondisi burnout, terutama dalam konteks akademik. Gold dan Roth (1993) Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, pengakuan, perhatian, dan penghargaan yang diterima individu dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan komunitas akademik. Ketika dukungan sosial ini tidak memadai, individu dapat merasa terisolasi dan kurang dihargai, yang kemudian berdampak pada kesehatan mental dan emosional mereka (Griendl, 2020).

Mahasiswa dalam lingkungan akademik sering menghadapi berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi prestasi, hingga beban tugas dan ujian yang menumpuk. Tanpa adanya dukungan sosial yang memadai, tekanan ini dapat menjadi terlalu berat untuk ditanggung sendiri (Trimulatsih & Appulembang, 2022). Mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga atau teman mungkin merasa kesepian dan terasing, sehingga tidak memiliki tempat untuk berbagi kekhawatiran atau mencari bantuan saat menghadapi kesulitan. Hasil penelitian menunjukkan kontribusi dukungan sosial terhadap *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa psikologi sebesar 17,3%. Hasil tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial secara signifikan mampu memberikan kontribusi terhadap *burnout* akademik.

Aspek yang memberikan kontribusi terbesar terhadap *burnout* akademik adalah aspek dukungan keluarga. Zimet, dkk (1988) mengemukakan bahwa dukungan keluarga dianggap sebagai orang terdekat bagi individu, sehingga dukungan dari pihak keluarga memiliki dampak yang signifikan pada individu. Keluarga tidak selalu bersama didekat mahasiswa namun keluarga dapat menjadi sumber informasi bagi

mahasiswa khususnya pengalaman yang mereka miliki. Dengan itu mahasiswa dapat lebih mengetahui pengambilan keputusan yang tepat di masa yang akan datang serta mahasiswa lebih mampu mengendalikan emosinya. Hal ini sejalan dengan penjabaran dukungan keluarga dalam penelitian Prihatsanti (2014) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, dukungan penghargaan dan dukungan nasihat. Dengan memberikan dukungan emosional, mahasiswa dapat meminimalisir rasa takut dan cemas ketika menghadapi kegagalan dalam tugas akademik. Dukungan penghargaan dapat membuat mahasiswa merasa dipercaya, penerimaan dan merasa perhatian.

Dukungan teman sebaya pada umumnya berdasarkan kepada perilaku menolong yang didapatkan dalam hubungan interpersonal dan hubungan intrapersonal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri terhadap individu sehingga dapat individu dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya secara maksimal karena mendapat dukungan dari teman sebaya (Younes, 2021). Dukungan teman dapat berupa dukungan emosional yang mencakup bantuan yang diberikan individu dalam bentuk empati seperti kepedulian, perhatian, hal positif, dan memberikan semangat kepada individu yang bersangkutan (Hendayani & Abdullah 2018). Hal ini dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa dalam proses menempuh pendidikannya. Teman sebaya juga dapat memberikan *feedback* positif atas ide ide, perasaan dan perform sehingga mahasiswa dapat percaya diri pada kemampuan yang dimilikinya. *Informational support* dari teman seperti menjelaskan materi yang kurang

dipahami dan meluangkan waktu mengerjakan tugas bersama ternyata cukup membantu mahasiswa dalam proses perkuliahan (Putro & Simanjuntak 2022).

Dukungan dari orang-orang di sekitar yang meliputi dukungan dari kekasih, tetangga, dosen, dan orang-orang lain di sekitar mahasiswa. Dukungan dari pihak ini membantu mahasiswa merasa nyaman dan diperhatikan serta merasa bahwa mereka memiliki seseorang yang dapat diandalkan (Zimet, dkk. 1988). Semakin banyak orang disekitar mahasiswa yang memberikan dukungan sosial maka kehidupan seseorang semakin sehat (Amelia, Nainggola, & Pratiko 2022). Dukungan dari orang sekitar dapat berupa memberikan kenyamanan yang dapat membuat seseorang merasa diperhatikan dalam melakukan sesuatu hingga dalam kesulitannya mereka dapat menyelesaikannya dengan tenang dan memiliki solusi yang tepat. Orang-orang yang berada disekitar mahasiswa dapat memberikan apresiasi atau sebuah penghargaan untuk mengakui setiap usaha yang dilakukan oleh mahasiswa berharga dan tidak sia-sia terutama ketika mahasiswa tidak mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapannya. Membantu mahasiswa menyelesaikan persoalan yang ada merupakan dukungan yang diberikan secara langsung. Sedangkan dukungan informasi dapat berupa saran dan arahan sehingga mahasiswa dapat dengan baik mengambil keputusan (Amelia, dkk 2022).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yaitu dukungan keluarga, dukungan teman dan dukungan orang sekitar

memiliki hubungan yang negatif dengan *burnout* akademik pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

### Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini adalah fakultas perlu menerapkan program dukungan sosial yang dapat diterima oleh mahasiswa, dan institusi harus mempertimbangkan kebijakan yang mendorong interaksi antar mahasiswa serta dengan orang-orang di sekitarnya. Penelitian ini membuka peluang untuk studi lebih lanjut mengenai jenis dukungan yang paling berdampak signifikan terhadap kehidupan mahasiswa dan memperluas penyelidikan terhadap faktor lain yang mempengaruhi *burnout* akademik.

### Referensi

- Al Amelia, S. D., Pratiko, H., & Nainggolan, E. E. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *Journal of Psychological Research*, 2(1), 58-66.
- Dalton, J. H., Elias, M. J., Wardersman, A, Thomas, E., Hil, J., & Kloos, B. (2007). *Community psychology, lingking individuals and communities*. Balmont: Wadworth/Thomson Learning.
- Ediati, A., & Raisa. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga permasyarakatan kelas IIA wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537-542.
- 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), 32-38. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>.

- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution. Routledge Falmer. <https://books.google.co.id/books?id=jX4nAAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Teachers+managing+stress+and+preventing+burnout:+The+professional+health+solution&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjhv4TqotLsAhWg63MBHZ30AmIQ6AEwAHoECAQQAg>.
- Greindl, A. J. (2020). The role of workload, social support, and psychosocial training as predictors of burnout among university students. *University of Central Florida*. <https://stars.library.ucf.edu/honorstheses/793>.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132.
- Hendayani, N., & Abdullah, S. M. (2018). Dukungan teman sebaya dan kematangan karier mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 28-40. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5189>.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Maslach, C. (2003). Burnout: The cost of caring. ISHK. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Pigg1phJhgC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Burnout:+The+cost+of+caring.+ISHK.&ots=DEq0bj11tN&sig=XKZKwi5Fy06PCQDaj330VY1Ub8I&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Burnout%20The%20cost%20of%20caring.%20ISHK.&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Pigg1phJhgC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Burnout:+The+cost+of+caring.+ISHK.&ots=DEq0bj11tN&sig=XKZKwi5Fy06PCQDaj330VY1Ub8I&redir_esc=y#v=onepage&q=Burnout%20The%20cost%20of%20caring.%20ISHK.&f=false).
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Charact: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–211. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40975>.
- Prihatsanti, U. (2014). Dukungan keluarga dan modal psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip. Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 196-201.
- Putro, A. W., & Simanjuntak, E. (2022). Stres akademik dan dukungan teman pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-94.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, 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>.
- Trimulatsih., P., D., & Appulembang, Y., A. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4 (1), 37–48. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.63>.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>.
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model.

*Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>.

Younes, A. (2021). The relationship between social support and assertiveness among university students. *Egyptian Journal of Social Work*, 11(1), 35-56.

Yunus, M., I. (2023). Pengaruh Trusworthiness Personal Dosen Terhadap Trust Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar: Makassar.

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](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2).