

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Academic burnout* Pada Mahasiswa Pekerja Di Kota Bekasi

Annaas Bahtyar Roby¹, Budi Sarasati^{*2}, Yomima Viena Yuliana³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*Korespondensi: e-mail: budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id

Submitted: 23/07/2026 Accepted: 30/07/2026

Abstract

This study aimed to examine the effect of peer social support on academic burnout among working university students in Bekasi City. This study employed a quantitative correlational approach using simple linear regression analysis. The sample consisted of 108 working students selected through purposive sampling. Data were collected using a 27-item Peer Social Support Scale and a 14-item Academic Burnout Scale. Reliability testing indicated excellent internal consistency, with Cronbach's Alpha coefficients of 0.984 for the Peer Social Support Scale and 0.978 for the Academic Burnout Scale. Pearson correlation analysis revealed a significant relationship between peer social support and academic burnout ($r = 0.290$, $p = 0.002$). Furthermore, simple linear regression analysis demonstrated a significant regression model, $F(1,106) = 9.730$, $p = 0.002$, indicating that peer social support significantly influenced academic burnout among working students in Bekasi City. These findings suggest that peer social support is one of the factors associated with academic burnout among working students, although other factors not examined in this study may also contribute to the occurrence of academic burnout.

Keywords: *academic burnout; peer social support; working students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 108 mahasiswa pekerja yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang terdiri atas 27 aitem dan skala *Academic Burnout* yang terdiri atas 14 aitem. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,984, sedangkan skala *academic burnout* sebesar 0,978 sehingga kedua instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* ($r = 0,290$; $p = 0,002$). Hasil uji regresi linear sederhana juga menunjukkan model yang signifikan dengan nilai $F(1,106) = 9,730$; $p = 0,002$, sehingga dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kondisi *academic burnout* pada mahasiswa pekerja, meskipun terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi tingkat *academic burnout*.

Kata kunci: *academic burnout; dukungan sosial teman sebaya; mahasiswa pekerja*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang dituntut untuk mampu memenuhi berbagai tuntutan akademik selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Tuntutan tersebut meliputi mengikuti proses perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengikuti praktikum, menyusun laporan, hingga menyelesaikan tugas akhir. Pada saat yang sama, tidak sedikit mahasiswa yang juga harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, membantu keluarga, memperoleh pengalaman kerja, maupun membiayai pendidikan secara mandiri. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa pekerja menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja, sehingga menghadapi beban dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Fenomena mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi semakin banyak dijumpai. Berbagai alasan mendorong mahasiswa untuk menjalankan peran ganda tersebut, seperti memenuhi kebutuhan ekonomi, membantu meringankan beban keluarga, memperoleh pengalaman kerja, meningkatkan kompetensi, maupun membiayai pendidikan secara mandiri. Di sisi lain, menjalankan dua peran secara bersamaan menuntut mahasiswa untuk mampu membagi waktu, tenaga, serta perhatian antara kewajiban akademik dan tanggung jawab pekerjaan. Apabila tuntutan tersebut tidak dapat dikelola secara optimal, mahasiswa berpotensi mengalami tekanan fisik maupun psikologis yang dapat memengaruhi proses belajar dan kesejahteraan mereka selama menjalani perkuliahan.

Tingginya tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi kelelahan yang muncul akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan, ditandai dengan munculnya kelelahan emosional (*exhaustion*), sikap sinis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik (*reduced academic efficacy*). Burnout akademik tidak hanya berdampak pada menurunnya motivasi belajar, tetapi juga berpengaruh terhadap prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, serta kecenderungan mahasiswa untuk menarik diri dari aktivitas perkuliahan.

Mahasiswa pekerja memiliki kerentanan yang lebih tinggi mengalami *academic burnout* dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Selain harus memenuhi kewajiban akademik seperti menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, dan mengikuti evaluasi pembelajaran, mereka juga dituntut memenuhi target pekerjaan yang memerlukan waktu, tenaga, serta komitmen yang besar. Ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan sumber daya yang dimiliki dapat menyebabkan individu mengalami kelelahan fisik, emosional, maupun mental yang pada akhirnya berkembang menjadi burnout akademik.

Salah satu faktor yang diperkirakan mampu menurunkan risiko *academic burnout* adalah dukungan sosial teman sebaya. Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, informasional, maupun penghargaan. Dalam konteks kehidupan

mahasiswa, teman sebaya menjadi sumber dukungan yang paling dekat karena memiliki pengalaman akademik yang relatif sama sehingga lebih mudah memahami kesulitan yang sedang dihadapi. Dukungan tersebut dapat berupa kesediaan mendengarkan keluhan, memberikan motivasi, membantu menyelesaikan tugas, berbagi informasi mengenai perkuliahan, maupun memberikan apresiasi terhadap pencapaian akademik.

Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* dapat dijelaskan melalui *Stress Buffering Hypothesis* yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985). Teori tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* atau penyangga yang mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kondisi psikologis individu. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik akan lebih mampu memaknai tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi sehingga risiko mengalami burnout menjadi lebih rendah. Selain itu, *Conservation of Resources Theory* dari Hobfoll (1989) menjelaskan bahwa burnout terjadi ketika individu kehilangan sumber daya yang dimilikinya atau tidak mampu memperoleh sumber daya baru untuk menghadapi berbagai tuntutan. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu sumber daya eksternal yang mampu membantu individu mempertahankan energi, motivasi, serta keyakinan diri sehingga mengurangi kemungkinan munculnya burnout akademik.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout*. Redityani dan Susilawati (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ye et al. (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan *academic burnout* melalui peningkatan sumber daya psikologis mahasiswa. Penelitian Sefianmi et al. (2024) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui pemberian motivasi, empati, dan bantuan dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, penelitian Andini (2024) serta Kauwer dan Astuti (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan rendahnya tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan peran sebagai pekerja.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi masih relatif terbatas. Karakteristik mahasiswa pekerja yang memiliki tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan memungkinkan munculnya tingkat burnout yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui bagaimana peran dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada kelompok mahasiswa pekerja sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pendampingan maupun penguatan dukungan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian

psikologi pendidikan, khususnya mengenai faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa pekerja, serta menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program dukungan sebaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena berfokus pada pengumpulan data berupa angka yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis serta menjelaskan hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas dan *academic burnout* sebagai variabel terikat. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang bekerja, baik secara penuh waktu maupun paruh waktu, di Kota Bekasi.

Sampel penelitian berjumlah 108 mahasiswa pekerja yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang bekerja dan berdomisili di Kota Bekasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen penelitian terdiri atas skala *Academic burnout* yang diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002), serta skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun berdasarkan aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) dan diadaptasi dari Widowati (2018). Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 26 melalui uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson dan uji regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan variabel yang diteliti. Dalam penelitian kuantitatif, instrumen harus mampu mengukur konstruk penelitian secara objektif, sistematis, dan sesuai dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan aspek-aspek teoritis dari variabel *academic burnout* dan dukungan sosial teman sebaya.

Pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penggunaan lima kategori respons bertujuan untuk memberikan keleluasaan kepada responden dalam menggambarkan kondisi yang dialaminya. Setiap pernyataan dalam instrumen terdiri atas aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Aitem favorable

merupakan pernyataan yang mendukung variabel yang diukur, sedangkan aitem unfavorable merupakan pernyataan yang berlawanan dengan konstruk yang diukur. Penyusunan kedua jenis aitem ini bertujuan untuk mengurangi kecenderungan responden memberikan jawaban yang monoton (*response set*) sehingga hasil pengukuran menjadi lebih akurat.

Tabel 1. Alternatif Jawaban Skala

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Cukup Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Pengukuran *academic burnout* dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002). Skala ini mengacu pada tiga dimensi utama, yaitu *Exhaustion*, *Cynicism* (Depersonalisasi), dan *Professional Efficacy* (*Reduced Professional Efficacy*). Skala terdiri atas 14 aitem yang mencakup pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 2. Blueprint Skala Academic burnout

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah	Bobot
1	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan)	2, 9	1, 3, 4	5	36,7%
2	<i>Cynicism</i> (Depersonalisasi)	5, 6	7, 8	4	29,6%
3	<i>Professional Efficacy</i> (<i>Reduced Professional Efficacy</i>)	10, 11, 13	12, 14	5	36,7%
Total		7	7	14	100%

Dalam penelitian ini, skala *academic burnout* digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa pekerja, yang meliputi kelelahan emosional akibat tuntutan akademik, munculnya sikap sinis terhadap aktivitas perkuliahan, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Instrumen dukungan sosial teman sebaya disusun berdasarkan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) serta diadaptasi dari Widowati (2018). Skala ini terdiri atas 27 aitem yang mengukur empat aspek dukungan sosial, yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan penghargaan (*appraisal support*), dan dukungan informasi (*informational support*).

Tabel 3. Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>	Jumlah	Bobot %
1	Dukungan Emosional	1, 3, 5, 23, 27	2, 8	7	25,9%
2	Dukungan Instrumental	4, 7, 12, 31, 17	6, 26	7	25,9%
3	Dukungan Penghargaan	10, 11, 14, 15, 24	9	6	22,3%
4	Dukungan Informasi	18, 20, 21, 22, 25	16, 19	7	25,9%
Total		20	7	27	100%

Dalam penelitian ini, skala dukungan sosial teman sebaya digunakan untuk mengukur persepsi mahasiswa pekerja terhadap dukungan yang diterima dari teman sebayanya, baik berupa perhatian emosional, bantuan nyata, pemberian informasi, maupun penghargaan yang dapat membantu individu menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan tingkat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur konstruk atau variabel yang seharusnya diukur sehingga data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi yang diteliti (Periantolo 2016). Pada penelitian ini, pengujian validitas dilakukan menggunakan uji daya beda aitem (*item discrimination*) melalui korelasi antara skor setiap aitem dengan skor total (*Corrected Item-Total Correlation*). Uji ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan setiap aitem dalam membedakan responden yang memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya maupun *academic burnout* yang tinggi dan rendah. Aitem dengan koefisien korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa aitem tersebut mampu mengukur variabel penelitian secara tepat sehingga layak digunakan dalam instrumen penelitian (Periantolo 2016).

Tabel 4. Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem

Indeks Daya Beda	Kategori Daya Beda
≥0,400	Sangat Bagus
0,300 – 0,399	Bagus
0,250 – 0,259	Cukup Bagus
0,200 – 0,249	Agak Bagus
<0,200	Jelek

Reliabilitas merupakan tingkat konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya ketika digunakan untuk mengukur variabel yang sama pada kondisi yang relatif serupa (Periantolo 2016). Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui konsistensi internal instrumen dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout*. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh, maka semakin baik tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur variabel

penelitian. Instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai *Cronbach's Alpha* memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data (Periantolo 2016).

Tabel 5. Klasifikasi Skor Reliabilitas

Skor	Klasifikasi
$\geq 0,90$	Sangat Bagus
0,80 - 0,89	Bagus
0,70 - 0,79	Cukup Bagus
0,60 - 0,69	Kurang Bagus
$\leq 0,60$	Tidak Bagus

Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis parametrik. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout*, serta analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan, arah pengaruh, serta besarnya kontribusi variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* berdasarkan nilai signifikansi, koefisien korelasi, dan koefisien determinasi yang diperoleh.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout*. Responden penelitian merupakan mahasiswa aktif yang bekerja secara penuh waktu maupun paruh waktu dan memenuhi kriteria penelitian. Jumlah data yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 108 responden, setelah dilakukan proses penyaringan data dan mengeluarkan 6 data outlier. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011) serta skala *Academic burnout* yang diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002). Kedua instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Instrumen dukungan sosial teman sebaya terdiri atas 27 aitem yang mengukur empat aspek, yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental*

support), dukungan informasional (*informational support*), dan dukungan penghargaan (*appraisal support*). Sementara itu, instrumen *academic burnout* terdiri atas 14 aitem yang mengukur tiga dimensi utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced professional efficacy*. Seluruh data dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 26 melalui analisis statistik deskriptif, uji asumsi, analisis korelasi Pearson, dan analisis regresi linear sederhana.

Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada responden.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Median	STD
Dukungan Sosial Teman Sebaya	3,577323	4	1,448621
<i>Academic burnout</i>	3,001253	3	1,57249

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2026) menggunakan IBM SPSS versi 26

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai rata-rata sebesar 3,577 dengan median 4 dan standar deviasi 1,449. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki persepsi yang cukup tinggi terhadap dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Sementara itu, variabel *academic burnout* memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,001 dengan median 3 dan standar deviasi 1,572, yang menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* responden berada pada kategori sedang.

Selanjutnya dilakukan analisis karakteristik responden.

Tabel 7. Karakteristik Responden

Karakteristik (Jenis Kelamin)	N	%
Laki-laki	54	47,37%
Perempuan	60	52,63%
Total	114	100%

Sebanyak 114 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Setelah dilakukan proses screening data dan pengujian outlier, terdapat 6 responden yang dieliminasi karena memenuhi kriteria outlier, sehingga jumlah data yang digunakan pada analisis statistik inferensial adalah 108 responden.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 8. Hasil Uji Asumsi

	Sig.	Keterangan
Normalitas (Kolmogorov-Sminorv)	0,692	Normal
Linearitas (Deviation from Linearity)	0,577	Linear

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2026) menggunakan IBM SPSS versi 26

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,172 ($p > 0,05$) sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,577 ($p > 0,05$), yang berarti hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* bersifat linear. Dengan demikian, seluruh asumsi parametrik telah terpenuhi sehingga analisis korelasi Pearson dan regresi linear sederhana dapat dilakukan.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>Academic burnout</i>
Pearson <i>Correlation</i>	0,290
Sig.	0,002

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2026) menggunakan IBM SPSS versi 26

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,290$ dengan nilai signifikansi $p = 0,002$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada mahasiswa pekerja. Besarnya koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori rendah, namun signifikan secara statistik.

Selanjutnya dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout*.

Tabel 10. ANOVA Hasil Uji Regresi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
<i>Regression</i>	29.147	1	29.147	9.730	.002
<i>Residual</i>	317.519	106	2.995		
Total	346.667	107			

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2026) menggunakan IBM SPSS versi 26

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai $F = 9,730$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan, sehingga variabel dukungan sosial teman sebaya terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi. Dengan demikian, model regresi layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel dan hipotesis penelitian diterima.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai $F = 9,730$ dan $p = 0,002$. Selain itu, hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel ($r = 0,290$; $p = 0,002$). Temuan ini menunjukkan bahwa

dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebayanya memiliki peran dalam kondisi *academic burnout* yang dialami selama menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rata-rata skor dukungan sosial teman sebaya berada pada angka 3,577, sedangkan rata-rata skor *academic burnout* sebesar 3,001. Temuan ini menunjukkan bahwa responden pada umumnya memiliki persepsi dukungan sosial yang cukup baik dari teman sebaya, namun tetap mengalami tingkat *academic burnout* pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memperoleh dukungan dari lingkungan pertemanannya, tuntutan akademik dan pekerjaan yang dijalani secara bersamaan tetap berpotensi menimbulkan kelelahan akademik. Menurut Schaufeli et al. (2002), *academic burnout* ditandai oleh kelelahan emosional (*exhaustion*), sikap sinis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), serta rendahnya efikasi akademik (*reduced professional efficacy*) sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ye et al. (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik sehingga risiko mengalami *burnout* menjadi lebih rendah. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Redityani dan Susilawati (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengurangi kelelahan akademik melalui peningkatan kemampuan adaptasi terhadap stres.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung *Stress-Buffering Hypothesis* yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985). Teori tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* atau penyangga yang mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks mahasiswa pekerja, dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, maupun dukungan penghargaan dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih adaptif sehingga mengurangi risiko munculnya *academic burnout*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan *Conservation of Resources Theory* dari Hobfoll (1989) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya eksternal yang membantu individu mempertahankan energi, motivasi, dan efikasi diri sehingga mampu mencegah terjadinya kehilangan sumber daya yang menjadi penyebab *burnout*.

Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar 0,290 menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* berada pada kategori rendah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa pekerja tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Beberapa faktor tersebut antara lain beban akademik, beban kerja, konflik peran, resiliensi akademik, *self-efficacy*, strategi koping, serta dukungan keluarga sebagaimana dijelaskan oleh Maslach et al. (2001). Oleh karena itu, upaya menurunkan

academic burnout pada mahasiswa pekerja tidak hanya dapat dilakukan melalui peningkatan dukungan sosial teman sebaya, tetapi juga melalui pengembangan kemampuan individu dalam mengelola stres, peningkatan resiliensi akademik, serta penyediaan lingkungan akademik yang lebih suportif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja di Kota Bekasi. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel ($r = 0,290$; $p = 0,002$), sedangkan hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan model regresi yang signifikan ($F(1,106) = 9,730$; $p = 0,002$). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pekerja diterima.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kondisi *academic burnout* yang dialami mahasiswa pekerja. Dukungan dalam bentuk emosional, instrumental, informasional, maupun penghargaan dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan yang dijalankan secara bersamaan. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori rendah, sehingga menunjukkan bahwa *academic burnout* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti beban akademik, beban kerja, resiliensi, *self-efficacy*, strategi koping, dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih komprehensif untuk mencegah dan mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa pekerja melalui penguatan dukungan sosial serta pengembangan sumber daya psikologis individu.

Daftar Pustaka

- Andini, M. A. (2024). Academic Burnout Pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial. *JIIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10405>
- Cohen, S., & Wills, T. . (1985). (1994). Stress, social support and buffering hypothesis. *General Hospital Psychiatry*, 16(1), 20–31.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Julhadi, Susilawati, D., Rosa, S., Adriani, P., Ganiem, L. M., Fazila, S., Aminy, M. H., Nurainih, Syafruddin, Setyowidodo, A., Ririen, D., Diwanti, F., Julyanti, E., & Ratnaningtyas, E. M. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (N. Saputra (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI.
- Kauwer, F., & Astuti, N. W. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*,

- 10(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.36806>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- 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(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *HEALTH PSYCHOLOGY Biopsychosocial Interactions Seventh* (Vol. 17).
- 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>
- Sefianmi, D., Sari, R., & Rachmani, I. S. (2024). Ketika Teman Jadi Penyelamat: Studi Dukungan Sosial Sebaya Dalam Mengatasi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4331>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Widowati, F. S. (2018). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penerimaan diri remaja panti asuhan. Malang. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- 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/https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>