



Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Semester Akhir UKI Toraja

Imasya Renta¹, Chrismesi Pagiu^{2*}, Winta Panimba³

¹⁻²Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kristen Indonesia Toraja, Indonesia

³Program Studi Pariwisata, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kristen Indonesia Toraja, Indonesia

Email: imasyarenta28@gmail.com¹, chrismesipagiu@gmail.com², wintapanimba@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: chrismesipagiu@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the effect of social support and academic stress on academic burnout among final-year students at Universitas Kristen Indonesia Toraja. Data were collected through observation, questionnaires, and documentation. This study employed a quantitative method with a correlational approach. Data analysis was conducted using multiple linear regression analysis with the assistance of SPSS 26. The study was conducted among final-year students at Universitas Kristen Indonesia Toraja, with a sample of 90 respondents. The results showed that social support had a negative effect on academic burnout, indicating that the higher the social support received by students, the lower their level of academic burnout. Conversely, academic stress had a positive effect on academic burnout, indicating that the higher the level of academic stress, the higher the level of academic burnout among students. Simultaneously, social support and academic stress had an effect on academic burnout. The coefficient of determination showed that social support and academic stress accounted for 26.4% of the variance in academic burnout, while the remaining 73.6% was influenced by other variables not included in this study.*

Keywords: *Academic Burnout; Academic Stress; Final-Year Students; Social Support; Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir Universitas Kristen Indonesia Toraja. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS 26. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa semester akhir Universitas Kristen Indonesia Toraja dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout*. Sebaliknya, stres akademik berpengaruh positif terhadap *academic burnout*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi pula tingkat *academic burnout* mahasiswa. Secara simultan, dukungan sosial dan stres akademik berpengaruh terhadap *academic burnout*. Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik memberikan pengaruh sebesar 26,4% terhadap *academic burnout*, sedangkan sisanya sebesar 73,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Academic Burnout; Dukungan Sosial; Mahasiswa; Mahasiswa Semester Akhir; Stres Akademik.*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dalam suatu program akademik di perguruan tinggi. Mereka umumnya memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi, dapat memilih berbagai mata kuliah sesuai minat, memiliki peluang untuk berinteraksi secara sosial, serta mempelajari prinsip hidup dan gaya hidup yang sesuai dengan diri mereka, di samping itu, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tantangan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Nurfi, 2025).

Secara umum, mahasiswa akan menghadapi berbagai tanggung jawab yang signifikan ketika memasuki dunia perkuliahan, yang merupakan jenjang tertinggi dalam sistem Pendidikan formal. Seiring meningkatnya tingkat Pendidikan, tuntutan dan ekspektasi terhadap

prestasi akademik mereka juga semakin besar. Dengan demikian, beban yang dihadapi mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan aspek akademis, tetapi juga mencakup tanggung jawab sosial dan pribadi. Memasuki dunia perkuliahan berarti mahasiswa harus mampu mengemban tanggung jawab yang lebih besar, mengingat Pendidikan tinggi merupakan jenjang tertinggi dalam sistem pendidikan formal Faqih (2020) dalam Nurfi (2025) Seiring dengan meningkatnya tingkat Pendidikan, tuntutan dan harapan terhadap capaian akademik mahasiswa pun turut meningkat. Oleh karena itu, beban yang dihadapi mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kewajiban akademik, tetapi juga mencakup tanggung jawab sosial dan pribadi.

Tanggung jawab akademik meliputi penyelesaian berbagai tugas yang kompleks, menghadapi ujian yang menentukan, serta mengerjakan proyek penelitian yang memerlukan dedikasi dan waktu yang cukup besar. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan bagi mahasiswa untuk mencapai hasil yang optimal, baik dalam hal prestasi akademik maupun pengembangan diri. Di sisi lain, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab sosial, seperti keterlibatan dalam kegiatan kampus, kepemimpinan dalam organisasi mahasiswa, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial di lingkungan kampus. Berbagai tuntutan ini dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan, terutama apabila mahasiswa merasa harus memenuhi ekspektasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila akumulasi tekanan tersebut berpotensi menimbulkan gangguan kesejahteraan mental, salah satunya berupa stress akademik (Nurfi, 2025).

Academic burnout, merupakan bentuk kelelahan yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlebihan, disertai munculnya sikap sinis terhadap kegiatan perkuliahan, serta berkurangnya rasa kompetensi diri sebagai mahasiswa (Schaufeli & Agustina, 2023). Aspek pertama Adalah *exhaustion*, yaitu kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tingginya beban dan tuntutan akademik. Aspek kedua Adalah *cynicism*, yang tercermin melalui sikap sinis, acuh, menjauh dari aktivitas akademik, serta berkurangnya keterlibatan dalam lingkungan sosial perkuliahan. Aspek ketiga Adalah *reduced academic efficacy*, yaitu perasaan tidak kompeten, rendahnya motivasi, dan menurunnya produktivitas mahasiswa yang disebabkan oleh melemahnya keyakinan terhadap kemampuan akademik (Fajrina, 2024).

Berdasarkan pra-observasi yang dilakukan melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa semester akhir UKI Toraja ,ditemukan bahwa hampir seluruhnya mengalami tantangan yang sama, yaitu meningkatnya tingkat stress akademik menjelang penyelesaian studi seperti banyaknya revisi bimbingan serta tekanan untuk segera menyelesaikan skripsi membuatnya sering merasa kelelahan. Ia juga menyampaikan bahwa tuntutan revisi yang

datang secara mendadak sering membuatnya kelelahan hingga tidak sempat mengerjakan tugas kuliah lainnya. kelelahan tersebut kemudian berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan stress akademik terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja.

2. KAJIAN TEORITIS

Academic Burnout

Merupakan kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan sehingga menghambat proses pembelajaran (Niedobylski et al., 2022). *Academic burnout* ditandai dengan tiga dimensi utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *academic inefficacy*, yang menyebabkan mahasiswa merasa lelah, kehilangan motivasi belajar, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademiknya (Khairani & Ifdil, 2015). Kondisi ini sering dialami oleh mahasiswa semester akhir karena tingginya tuntutan penyelesaian skripsi dan berbagai tanggung jawab akademik lainnya. Indikator yang digunakan dalam *academic burnout* (Khairani & Ifdil, 2015) yaitu:

***Exhaustion* (kelelahan emosional & fisik)**

Dimensi ini mengarah pada perasaan emosional yang berlebihan dan perasaan terkurasnya sumber daya emosional. Mahasiswa kurang energi untuk menghadapi hari lain atau orang lain.

***Cynisim* (sikap sinis atau menjauhi akademik)**

Cynicism (sikap sinis) adalah sikap tidak peduli dan menjauh dari aktivitas perkuliahan, yang ditandai dengan meremehkan tugas, sering bolos, tidak mengerjakan tugas, serta berpandangan negatif terhadap dosen dan lingkungan perkuliahan.

***Academic Inefficacy* (perasaan tidak mampu atau tidak efektif)**

Academic Inefficacy (perasaan tidak mampu atau tidak efektif) adalah kondisi ketika mahasiswa merasa kurang mampu mencapai keberhasilan akademik akibat besarnya tuntutan penyelesaian tugas akhir dan tekanan untuk lulus tepat waktu.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah adanya nasehat, motivasi, arahan, dan menunjukkan jalan keluar dari orang-orang terdekat yang biasanya diberikan pada saat sedang dalam masa terpuruk (Arie, 2019). Dukungan sosial merupakan sumber bermakna dalam menghadapi peristiwa sulit dalam hidup, serta menjaga kesehatan fisik dan mental yang baik. Dukungan sosial memberikan fungsi emosional, informasi, instrumental (seperti finansial), dan evaluasi (Naibaho, 2022).

Adapun indikator dukungan sosial (Taylor, 2015):

Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah bentuk dukungan berupa perhatian, kasih sayang, empati, dan kepedulian yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan dipahami, sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi masalah.

Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah bentuk dukungan berupa pengakuan, pujian, dorongan, dan penilaian positif yang membuat individu merasa dihargai sehingga meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan menghadapi berbagai tantangan.

Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah bantuan nyata berupa tenaga, waktu, fasilitas, atau materi yang membantu individu meringankan beban dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Stress Akademik

Stres Akademik ialah suatu respons emosi, fisik, kognitif dan perilaku yang muncul pada individu ketika menghadapi stresor akademik (Borualogo, 2021). Stres akademik disebabkan karena ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kemampuannya (Prasetyawan & Ariati, 2020).

Adapun indikator yang digunakan Rahmawati (Efrianti, 2021).

Tingkat kelelahan fisik dan mental

Akibat tuntutan akademik kondisi ketika mahasiswa mengalami kelelahan menyeluruh karena tekanan dan beban belajar yang terlalu berat.

Perasaan tertekan

Adanya beban tugas, ujian, dan *deadline* penyelesaian studi bentuk respons psikologis yang umum dialami mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik yang berat dan menumpuk dalam waktu yang bersamaan.

Ketidak mampuan mengelola waktu dan tugas yang menumpuk

Kondisi ketika kesulitan dalam mengatur prioritas, membagi waktu secara efektif, serta menyelesaikan tanggung jawab akademik sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Rasa takut gagal atau tidak kompeten di bidang akademik

Keadaan emosional ketika seseorang merasa cemas dan ragu terhadap kemampuan dirinya dalam memenuhi tuntutan belajar atau mencapai prestasi yang diharapkan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir UKI Toraja yang sedang menyusun skripsi. Sampel penelitian berjumlah 90 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan skala likert untuk mengukur variabel dukungan sosial (X_1), stres akademik (X_2), dan *academic burnout* (Y). Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26 melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, koefisien determinasi (R^2), uji t (parsial), dan uji F (simultan) (Sugiyono, 2017). Model regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e \dots\dots\dots(i)$$

dengan Y merupakan *academic burnout*, X_1 adalah dukungan sosial, X_2 adalah stres akademik, a merupakan konstanta, b_1 dan b_2 adalah koefisien regresi, sedangkan e adalah error.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Instrument Penelitian

Uji Validitas

Tabel 1. Hasil Uji Validitas.

Variabel	Item Pernyataan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Dukungan Sosial (X_1)	X1.1	0,559	0,207	Valid
	X1.2	0,552	0,207	Valid
	X1.3	0,641	0,207	Valid
	X1.4	0,553	0,207	Valid
	X1.5	0,461	0,207	Valid
	X1.6	0,463	0,207	Valid
	X1.7	0,648	0,207	Valid
	X1.8	0,413	0,207	Valid
	X1.9	0,550	0,207	Valid
Stress Akademik (X_2)	X2.1	0,400	0,207	Valid
	X2.2	0,632	0,207	Valid
	X2.3	0,520	0,207	Valid
	X2.4	0,705	0,207	Valid
	X2.5	0,650	0,207	Valid
	X2.6	0,531	0,207	Valid
	X2.7	0,610	0,207	Valid
	X2.8	0,662	0,207	Valid
	X2.9	0,418	0,207	Valid

	X2.10	0,658	0,207	Valid
	X2.11	0,683	0,207	Valid
	X2.12	0,632	0,207	Valid
	Y.1	0,488	0,207	Valid
	Y.2	0,452	0,207	Valid
	Y.3	0,471	0,207	Valid
	Y.4	0,605	0,207	Valid
<i>Academic Burnout (Y)</i>	Y.5	0,599	0,207	Valid
	Y.6	0,571	0,207	Valid
	Y.7	0,716	0,207	Valid
	Y.8	0,567	0,207	Valid
	Y.9	0,534	0,207	Valid

Berdasarkan Tabel 1 diatas, hasil uji validitas, diketahui bahwa seluruh pernyataan pada variabel memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel 0,207. Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada ketiga variabel dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Uji Reliabilitas

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Variabel.

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
Dukungan Sosial	0,695	9	Reliabel
Stress Akademik	0,839	12	Reliabel
<i>Academic Burnout</i>	0,649	9	Reliabel

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* dari variabel Dukungan Sosial sebesar 0,695, Stress Akademik sebesar 0,839, dan *Academic Burnout* sebesar 0,649. Maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan dalam kuesioner reliabel karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,60.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian Parsial (Uji t)

Tabel 3. Hasil Uji t (Secara Parsial).

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34,700	3,190		10,878	,000
	Dukungan Sosial	-,242	,078	-,305	-3,116	,000
	Stress Akademik	,261	,048	,531	5,418	,002

a. *Dependent Variable:* Akademik Burnout

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

a. Pengaruh Dukungan Sosial (X₁) terhadap *Academic Burnout* (Y)

Diketahui nilai signifikansi $0,002 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} -3,116 < -t_{tabel} -1,662$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja.

b. Pengaruh Stres Akademik (X₂) terhadap *Academic Burnout* (Y)

Diketahui nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 5,418 > t_{tabel} 1,662$, H_0 ditolak dan H_2 diterima. Artinya, stres akademik berpengaruh positif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja.

Pengujian Simultan (uji F)

Tabel 4. Hasil Simultan (Uji F).

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	49,450	2	24,725	15,570	,000 ^b
	Residual	138,150	87	1,588		
	Total	187,600	89			

a. *Dependent Variable:* Akademik Burnout

b. *Predictors:* (Constant), Dukungan Sosial, Stres Akademik

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa $F_{hitung} 15,570 > F_{tabel} 3,10$, sehingga disimpulkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik secara simultan berpengaruh terhadap *academic burnout*.

Koefisien Determinasi

Tabel 5. Hasil Uji Determinasi.

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,513 ^a	,264	,247	1,260

a. *Predictors:* (Constant), Dukungan Sosial, Stress Akademik

b. *Dependent Variable:* *Academic burnout*

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,264. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan variabel dalam menjelaskan variabel indpenden adalah sebesar 26,4%, sedangkan sisanya sebesar 73,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan ke dalam penelitian ini

Koefisien Korelasi

Tabel 6. Hasil Uji Kolerasi.

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,513 ^a	,264	,247	1,260

a. *Predictors:* (Constant), Dukungan Sosial, Stress Akademik

b. *Dependent Variable:* Akademik Burnout

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

Berdasarkan hasil di atas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,513. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara variabel Dukungan sosial dan stres akademik terhadap *academic burnout*.

Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 7. Hasil Uji Persamaan Regresi.

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	34,700	3,190		,000
	Dukungan Sosial	-,242	,048	,531	,000
	Stress Akademik	,261	,078	-,305	,002

a. Dependent Variable: *Academic Burnout*

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

Diperoleh persamaan model regresi linear berganda yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e \dots\dots\dots(ii)$$

$$= 34,7 - 0,242 X_1 + 0,261 X_2 + e$$

Dengan interpretasi sebagai berikut: a) Nilai konstanta sebesar 34,7 menunjukkan bahwa apabila variabel Dukungan Sosial dan Stress Akademik bernilai 0, maka nilai *Academic Burnout* sebesar 34,7; b) Nilai koefisien regresi Dukungan Sosial -0,242 menunjukkan bahwa jika Dukungan Sosial meningkat 1 satuan, maka *Academic Burnout* menurun sebesar 0,242, dan sebaliknya jika dukungan sosial menurun sebesar 1 satuan akan meningkatkan *academic burnout* sebesar 0,242; c) Nilai koefisien regresi Stres Akademik sebesar 0,261 menunjukkan bahwa jika Stress Akademik meningkat 1 satuan, maka meningkatkan *Academic Burnout* sebesar 0,261, dan sebaliknya jika stres akademik menurun sebesar 1 satuan, maka akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,261.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		90
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,24589389
Most Extreme Differences	Absolute	,090
	Positive	,090
	Negative	-,089
Test Statistic		,090
Asymp. Sig. (2-tailed)		,069 ^c

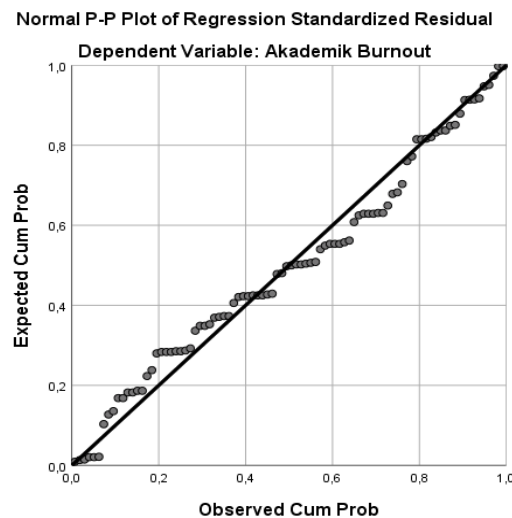
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

Uji normalits diperoleh nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar $0,069 > 0,05$, Dengan demikian data penelitiaam dinyatakan terdistribusi normal dan asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas.

Uji normalits diperoleh nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar $0,069 > 0,05$, Dengan demikian data penelitiaam dinyatakan terdistribusi normal dan asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Uji Multikolineritas

Tabel 9. Hasil Uji Multikolineritas.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	Tolerance	VIF
1					
(Constant)	34,700	3,190			
Dukungan Sosial	-,242	,048	,531	,882	1,134
Stress Akademik	,261	,078	-,305	,882	1,134

a. *Dependent Variable:* Academic Burnout

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

Berdasarkan tabel 9 di atas, dapat diketahui bahwa kedua variable independent pada penelitian ini menunjukkan nilai *tolerance* $0,882 > 0,10$ dan nilai VIF $1,134 < 10$, sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolineritas antar variabel bebas dan model regresi memenuhi asumsi multikolineritas.

Uji Heterokedastisitas

Tabel 10. Hasil Uji Heterokedastisitas.

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t
	B	Std. Error	Beta		Sig.
1					
(Constant)	-3,471	2,087			-1,663 ,100
Dukungan Sosial	-,072	,053	-,141		-1,368 ,175
Stress Akademik	,141	,031	,474		4,594 ,000

a. Dependent Variable: Abs_Res

Sumber: Data Diolah (SPSS 2026).

Berdasarkan hasil analisis uji glejser, bahwa nilai signifikan pada variabel Dukungan Sosial adalah $0,175 > \alpha 0,05$ dapat diartikan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas.

Pembahasan

Dukungan sosial berpengaruh terhadap academic burnout pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan Sosial berpengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Hasil tersebut diperkuat oleh variabel dukungan sosial memperoleh kategori sangat baik, di mana indikator dukungan emosional menjadi indikator dengan nilai rata-rata tertinggi yaitu 4,38, sedangkan pernyataan pertama memperoleh nilai rata-rata 4,53 (Sangat Baik). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir merasa memperoleh perhatian, kasih sayang, motivasi, empati, dan dorongan dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing selama menyelesaikan tugas akhir.

Tingginya dukungan emosional tersebut menyebabkan mahasiswa tidak menghadapi tekanan akademik seorang diri. Ketika mengalami kesulitan dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa memiliki tempat untuk berdiskusi, memperoleh motivasi, menerima saran, dan mendapatkan bantuan ketika mengalami hambatan. Kondisi tersebut membuat tekanan akademik lebih mudah dikendalikan sehingga tidak berkembang menjadi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, maupun perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas yang merupakan dimensi dari *academic burnout*.

Hal ini juga terlihat pada variabel *academic burnout* yang memiliki rata-rata hanya 2,15, sehingga termasuk kategori rendah. Bahkan indikator burnout yang memiliki nilai paling tinggi yaitu cynicism hanya memperoleh rata-rata 2,51, yang menunjukkan bahwa sebagian

besar mahasiswa masih memiliki kepedulian terhadap aktivitas akademik dan tetap berusaha menyelesaikan tugas akhirnya. Dengan demikian, tingginya dukungan sosial yang diterima mahasiswa berkontribusi terhadap rendahnya tingkat *academic burnout*.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang paling dirasakan manfaatnya oleh mahasiswa semester akhir. Mahasiswa yang merasa dihargai, diperhatikan, dan didukung akan memiliki motivasi yang lebih tinggi, lebih percaya diri dalam menghadapi revisi skripsi, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik. Sebaliknya, apabila dukungan sosial berkurang, mahasiswa lebih mudah mengalami kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya meningkatkan *academic burnout*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lisyanti (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik sehingga mampu menurunkan tingkat burnout.

Pengaruh Stres Akademik terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Semester Akhir UKI Toraja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka semakin rendah pula *academic burnout*.

Hasil tersebut didukung oleh analisis deskriptif, pada variabel stres akademik. Indikator yang paling dominan adalah tingkat kelelahan fisik dan mental, menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa cukup mampu mengelola waktu, mereka tetap merasakan tekanan akibat tuntutan akademik, terutama selama proses penyusunan skripsi, revisi, bimbingan, dan penyelesaian berbagai persyaratan akademik.

Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan emosional. Ketika mahasiswa harus menyelesaikan skripsi dalam waktu tertentu, menghadapi revisi berulang, serta memenuhi harapan untuk lulus tepat waktu, energi psikologis yang dimiliki semakin berkurang. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa lelah, kehilangan semangat belajar, menurunnya motivasi, bahkan muncul perasaan tidak mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik. Apabila keadaan ini berlangsung dalam waktu yang lama, maka akan berkembang menjadi *academic burnout*.

Temuan tersebut juga didukung oleh hasil deskriptif variabel *academic burnout*, Hal ini mengindikasikan bahwa ketika tekanan akademik meningkat, mahasiswa mulai menunjukkan kecenderungan merasa jenuh, kehilangan minat terhadap aktivitas akademik, dan menjaga jarak dari proses pembelajaran, meskipun secara umum tingkat burnout responden masih tergolong rendah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor yang meningkatkan *academic burnout*. Semakin besar tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami kelelahan emosional, kelelahan fisik, penurunan motivasi belajar, serta berkurangnya efektivitas dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmadani (2024) yang menyatakan bahwa hubungan stres akademik dengan *academic burnout* bersifat positif, yaitu semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula *academic burnout*. Selain itu, penelitian Kushidayanti (2025) juga menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan burnout pada mahasiswa.

Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Semester Akhir UKI Toraja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja. Dengan demikian, dukungan sosial dan stres akademik secara bersama-sama mampu menjelaskan perubahan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir.

Besarnya pengaruh kedua variabel tersebut ditunjukkan oleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,247 atau sekitar 24,7% ($R\ Square = 26,4\%$). Hal ini berarti bahwa sekitar 26,4% variasi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan stres akademik, sedangkan 73,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, manajemen waktu, lingkungan akademik, maupun faktor psikologis lainnya. Selain itu, nilai koefisien korelasi $R = 0,513$ menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel independen dengan *academic burnout* berada pada kategori sedang, sehingga kedua variabel memiliki kontribusi yang cukup berarti dalam menjelaskan burnout akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mahasiswa semester akhir memiliki dukungan sosial yang sangat baik, terutama pada indikator dukungan emosional dengan Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa memperoleh perhatian, empati, motivasi, dan bantuan dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing selama proses

penyusunan tugas akhir. Dukungan tersebut membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik sehingga mampu menurunkan risiko terjadinya *academic burnout*.

Di sisi lain, mahasiswa tetap mengalami stres akademik akibat tuntutan penyelesaian skripsi, revisi, bimbingan, dan target kelulusan. Hal ini terlihat dari indikator kelelahan fisik dan mental yang menjadi indikator paling dominan pada variabel stres akademik. Tekanan tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, menurunkan motivasi belajar, dan meningkatkan risiko burnout apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres.

Kondisi tersebut menjelaskan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir tidak hanya dipengaruhi oleh tingginya stres akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa memperoleh dan memanfaatkan dukungan sosial. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi namun tetap mendapatkan dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan nyata dari lingkungan sekitarnya, dampak negatif stres terhadap burnout dapat diminimalkan. Sebaliknya, apabila tekanan akademik meningkat sementara dukungan sosial rendah, maka mahasiswa lebih rentan mengalami kelelahan fisik, emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, dan penurunan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan hasil interaksi antara faktor protektif (dukungan sosial) dan faktor risiko (stres akademik). Dukungan sosial berperan sebagai pelindung yang membantu mahasiswa mengurangi dampak tekanan akademik, sedangkan stres akademik menjadi faktor yang meningkatkan kemungkinan terjadinya burnout apabila tidak dikelola dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hendri (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik, sedangkan stres akademik meningkatkan burnout akademik. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik sehingga risiko mengalami *academic burnout* menjadi lebih rendah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir UKI Toraja, sedangkan stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Selain itu, dukungan sosial dan stres akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial serta pengelolaan stres akademik yang baik dapat membantu mengurangi tingkat

academic burnout pada mahasiswa semester akhir. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *academic burnout* serta menggunakan cakupan responden yang lebih luas agar hasil penelitian semakin komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, A. F. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik yang aktif bekerja dengan kuliah* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Gresik].
- Akbar, M. D., & Hayati, E. N. (2023). Hubungan antara emotional focused coping dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa magister psikologi di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Ekonomi dan Humaniora*, 9(3), 257–266. <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.406>
- Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Jumanah, H., & Almahdi, I. S. (2021). Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students. [Nama jurnal tidak dicantumkan], 25(107), 146–156.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (Studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo*, 1(3), 157–163. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>
- Arie, A., Aulia, H., Putri, I., Fataulia, T., & Dwiningrum, J. (2019). *Gambaran dukungan sosial terhadap mahasiswa baru 2019*.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan *academic burnout* pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81–102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(5), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem and depression. *Psychological Medicine*, 16(2), 813–831. <https://doi.org/10.4324/9781315800844>
- Efrianti, M. (2021). *Gambaran stres akademik pada mahasiswa dalam belajar online* [Skripsi, Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/8811/>
- Fajrina, H. P. (2024). *Profil academic burnout mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia].
- 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>
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia: Studi literatur. *Jurnal Empati*, 14(3), 265–273. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.50074>

- Ghozali, I. (2018). *Application of multivariate analysis with IBM SPSS 25 program* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harahap, W. D., & Rahman, M. N. A. (2024). The relationship between self-efficacy and academic stress in high school students. *Journal of Psychology*, 1(1), 1–12.
- Hargiana, G., & Sintiawati, T. (2020). Hubungan ketergantungan gawai dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 20–25. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v9i1.90>
- Hartono, J. (2018). *Metode pengumpulan dan teknik analisis data*. ANDI.
- Hasanah, N., Putri, Z. M., & Murni, D. (2023). Studi cross sectional: Dukungan sosial terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 17–28. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.17-28>
- Hendri, S. A., Handayani, R., & Wardi, J. (2024). *Academic burnout* mahasiswa kepaniteraan klinik dengan self-efficacy sebagai mediasi. *BASELINE: Jurnal Mahasiswa Magister Manajemen*, 1(3), 8–20.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208–214. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Kilic, R., Nasello, J. A., Melchior, V., & Triffaux, J. M. (2021). *Academic burnout* among medical students: Respective importance of risk and protective factors. *Public Health*, 198, 187–195. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.025>
- Kushidayanti, A., Fauziah, A. N., Endrialisa, M., Diyanah, D., Fathin, S., Nurlatifah, S. N., & Pranata, S. (2025). Hubungan tingkat stres akademik dengan kecenderungan burnout pada mahasiswa: Literatur review. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 21(3), 221–230. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Lisyanti, V. M. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1–6. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Niedobylski, S., Michta, K., Wachol, K., Niedzialek, K., Łopuszańska, U., Samardakiewicz, M., & Próchnicki, M. (2022). *Academic burnout*, self-esteem, coping with stress and gratitude among Polish medical students: A cross-sectional study. *Current Problems of Psychiatry*, 23(4), 246–257. <https://doi.org/10.2478/cpp-2022-0023>
- Pananto, H., & Paryonti, R. A. (2023). Gambaran dukungan sosial pada mahasiswa psikologi UMSIDA yang mengerjakan skripsi. *Web of Scientist International Scientific Research Journal*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.47134/webofscientist.v3i2.19>
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.861>
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2020). Hubungan antara adversity intelligence dan stres akademik pada anggota organisasi mahasiswa pecinta alam (Mapala) di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 619–632. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21690>
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh stress akademik terhadap resiliensi pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 398–403. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>

- Rahmadani, N. (2024). *Hubungan stress akademik dengan academic burnout pada anggota Sanggar Seni Seulaweueut UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Rifati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*, 1(7), 1–25.
- Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas unggulan. *Jurnal BK UNESA*, 1(1), 1–10.
- Savir, L., & Ina, M. S. (2020). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–212.
- Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences*, 49, 120–127. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.05.024>
- Soelton, M., Lestari, P. A., Arief, H., & Putra, R. L. (2020). The effect of role conflict and burnout toward turnover intention at software industries, work stress as moderating variables. *Proceedings of the 4th International Conference on Management, Economics and Business (ICMEB 2019)*, 120, 185–190. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200205.034>
- Suárez-Colorado, Y., Domínguez, C. C. C., Sañudo, J. E. P., & Llanos, R. A. (2018). The academic burnout, engagement, and mental health changes during a school semester. *Duazary*, 16(1), 25–39. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2530>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. CV. Alfabeta.
- Taylor. (2015). *Health psychology* (9th ed.). McGraw-Hill Education.