

## HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Annisya Salsabila Putri Undayana<sup>1</sup>, Dyan Evita Santi<sup>2</sup>, Adnani Budi Utami<sup>3</sup>

[salsaannisya01@gmail.com](mailto:salsaannisya01@gmail.com)<sup>1</sup>

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Data Badan Pusat Statistik dibawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengenai mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta di Surabaya pada tahun 2022 membentuk populasi studi ini. Sampel penelitian berjumlah 273 yang ditentukan menggunakan table Issac & Michael taraf kesalahan 10% dari kriteria mahasiswa pekerja di Surabaya dan rentang usia 18-25 tahun dengan teknik accidental sampling. Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan skala yang mengacu Perceived Social Support from Friends (PSS-Fr), resiliensi akademik diukur menggunakan skala yang mengacu Resilience Scale (ARS-30), serta academic burnout diukur menggunakan skala yang mengacu pada Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan academic burnout ( $r = 0,650$ ;  $r^2 = 0,423$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik berperan dalam academic burnout pada mahasiswa yang bekerja.

**Kata Kunci:** Academic Burnout, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Resiliensi Akademik, Mahasiswa Di Surabaya, Mahasiswa Yang Bekerja.

### ABSTRACT

*The purpose of this study is to examine the relationship between peer social support and academic resilience with academic burnout among working students. Data from the Central Statistics Agency under the Ministry of Education and Culture regarding public and private university students in Surabaya in 2022 forms the population of this study. The sample size was 273, determined using the Issac & Michael table with a 10% margin of error from the criteria of working students in Surabaya aged 18-25 years using accidental sampling. This study used a correlational quantitative method. Peer social support was measured using a scale based on the Perceived Social Support from Friends (PSS-Fr), academic resilience was measured using a scale based on the Resilience Scale (ARS-30), and academic burnout was measured using a scale based on the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). The results of the analysis showed that peer social support and academic resilience had a significant relationship with academic burnout ( $r = 0.650$ ;  $r^2 = 0.423$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ). This indicates that peer social support and academic resilience play a role in academic burnout among working students.*

**Keywords:** Academic Burnout, Peer Social Support, Academic Resilience, Students In Surabaya, Working Students.

### PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang terikat dengan pendidikan tinggi, di mana mereka harus menyelesaikan studi dalam batas waktu tertentu (Hayqal & Najicha, 2023). Pada umumnya, mahasiswa program sarjana berusia 18-25 tahun, yang merupakan fase emerging adulthood yang ditandai oleh eksplorasi dan eksperimen (Wulandari, 2024). Namun, mereka menghadapi tantangan kompleks seiring peningkatan tingkat pendidikan (Paradasa & Hati, 2024). Tuntutan kehidupan sehari-hari mendorong mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah guna memenuhi kebutuhan finansial, seperti biaya pendidikan dan hidup, serta mencapai kemandirian (Orpina & Prahara, 2019). Selain itu, motivasi tersebut

juga mencakup keinginan untuk meringankan beban orangtua dan memperoleh pengalaman tambahan (Mardelina & Muhson, 2017). Data menunjukkan pada perguruan tinggi negeri dan swasta di bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan di Kota Surabaya menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa timur, terdapat 273.229 mahasiswa terdaftar pada tahun 2022. Penelitian yang dilakukan oleh Collins dkk., (2021) melibatkan 384 mahasiswa pekerja di Surabaya, dengan komposisi 140 laki-laki dan 244 perempuan. Penelitian lain menjangkau 108 mahasiswa dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya (Sugeardhana & Budiani, 2023).

Menggabungkan studi dan pekerjaan menimbulkan tantangan pembagian waktu, yang sering berujung pada academic burnout (Arlinkasari & Akmal, 2017). Academic burnout adalah kondisi psikologis akibat ketidakmampuan mengatasi stres, yang ditandai oleh kelelahan, sinisme, dan penurunan motivasi (Oloidi et al., 2022). Survei pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 30 mahasiswa pekerja menunjukkan gejala burnout tinggi, hal ini meliputi 93,4% kehabisan energi, 73,3% kesulitan fokus, 36,6% kurang semangat, 56,7% tidak mampu memenuhi tuntutan, dan 53,3% prestasi menurun. Penelitian sebelumnya mengonfirmasi tingkat burnout sedang hingga tinggi di kalangan mahasiswa pekerja (Maisyaroh & Kholisna, 2024). Penelitian lain menunjukkan burnout sedang pada 9 orang (56,25%) dan tinggi pada 2 orang (12,5%) di antara mahasiswa tingkat akhir yang bekerja (Aini, 2024). Penelitian tambahan mengindikasikan burnout sedang pada 52% mahasiswa pekerja (Arifah & Sari, 2023).

Faktor yang mempengaruhi burnout meliputi beban kerja, kontrol, penghargaan, komunitas, nilai, kesetaraan (Rahmawati, 2023). Selain itu, faktor internal seperti ketahanan diri dan eksternal seperti dukungan sosial juga berperan (David dkk., 2025). Dukungan dari lingkungan sosial yang bertujuan untuk mendukung individu ketika menghadapi masalah dapat berpengaruh pada tingkat academic burnout di kalangan mahasiswa. Sumber dukungan sosial ini bisa berasal dari orangtua, sahabat, atau orang-orang yang dianggap penting dalam hidup mahasiswa. Dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, berperan penting dalam mengurangi burnout melalui bantuan emosional, informasional, dan instrumental (Sefianmi dkk., 2025). Bantuan yang diberikan oleh teman sebaya mencakup dukungan emosional, seperti mendengarkan keluh kesah tentang rasa lelah akibat kuliah dan kerja. Mahasiswa saling memberikan perhatian, memberi semangat ketika merasa tertekan, serta meyakinkan bahwa kondisi tersebut adalah hal yang wajar. Lebih lanjut, teman sebaya dapat membantu secara instrumental dengan berbagi catatan kuliah ketika mahasiswa tidak dapat hadir karena bekerja. Mahasiswa juga saling membantu mengingatkan tenggat waktu tugas atau bekerja sama dalam menyelesaikan tugas kelompok. Di samping itu, teman sebaya memberikan dukungan informasional melalui informasi dan saran. Contohnya, saling menjelaskan materi yang sulit dipahami, berbagi tips manajemen waktu antara kuliah dan kerja, atau memberikan informasi terkait kebijakan dosen dan perkuliahan. Bantuan-bantuan tersebut secara keseluruhan membuat mahasiswa merasa dipahami. Akibatnya, semangat belajar meningkat, dan rasa terasing akibat tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja berkurang. Dukungan ini membantu mahasiswa mengelola tekanan peran ganda, sehingga menurunkan tingkat burnout (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

Resiliensi akademik adalah kemampuan bangkit dari tantangan akademik (Khaekal dkk., 2022). Resiliensi akademik juga penting untuk mengatasi tantangan studi, pekerjaan, dan kehidupan pribadi (Ipaenin, 2018). Mahasiswa yang menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang tinggi umumnya lebih mampu secara efektif mengelola stres yang berkaitan dengan pendidikan, menjaga semangat belajar, melihat kesulitan sebagai peluang untuk diatasi, serta mampu mengevaluasi cara belajar, yang pada akhirnya dapat mengurangi

kemungkinan terjadinya kelelahan akademik. Resiliensi memiliki hubungan negatif dengan academic burnout, di mana individu yang resilien menunjukkan tingkat kelelahan emosional dan sikap sinis yang lebih rendah dalam lingkungan akademik (Salmela-Aro & Read, 2017).

Meskipun bekerja sambil kuliah memberikan manfaat seperti pengembangan keterampilan, fenomena ini meningkatkan risiko burnout akibat kelelahan fisik dan mental (Sadaria dkk., 2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik dapat memfasilitasi adaptasi terhadap tekanan ini (Almun & Ash-Shiddiqy, 2021). Selain itu, mahasiswa pekerja diharapkan memiliki kemampuan manajemen waktu dan strategi coping yang memadai (Maisyaroh & Kholisna, 2024). Meskipun academic burnout telah banyak diteliti, kajian sebelumnya umumnya berfokus pada stres dan beban akademik, serta mengkaji dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini relevan dilakukan untuk mengkaji hubungan kedua variabel tersebut secara simultan dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dengan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran faktor eksternal dan internal dalam menurunkan academic burnout. Fokus subjek mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di wilayah Surabaya, yang memiliki dinamika akademik dan sosial yang berbeda dibandingkan populasi mahasiswa pada umumnya.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja di Surabaya. Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis penelitian ini yaitu:

H1 : Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja.

H2 : Ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Asumsinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah academic burnout. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya, semakin tinggi academic burnout.

H3 : Ada hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Asumsinya semakin tinggi resiliensi akademik, semakin rendah academic burnout. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik, semakin tinggi academic burnout.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa di Kota Surabaya yang berjumlah 273.229 mahasiswa berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, dengan jumlah pasti mahasiswa yang bekerja tidak diketahui. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode accidental sampling. Jumlah sampel sebanyak 270 mahasiswa, yang ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif jenjang Strata-1 (S1) semester 3, 5, 7, 9, dan 11, memiliki status bekerja (paruh waktu atau penuh waktu), serta berdomisili atau berkuliah di wilayah Surabaya.

Instrumen pengumpulan data menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, terdiri atas item favorable dan unfavorable. Tiga instrumen digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala academic burnout, dukungan sosial teman sebaya, dan resiliensi akademik. Skala academic burnout dikembangkan dari Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), Skala dukungan sosial teman sebaya disusun mengacu pada Perceived Social Support from Friends (PSS-Fr), Skala resiliensi akademik mengacu pada Academic Resilience Scale (ARS-30). Seluruh instrumen telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas.

Tabel validitas dan realibilitas					
variabel	Putaran	Jumlah Aitem	Jumlah Aitem Gugur	Indeks Corrected aitem	Cronbach's Alpha
Academic	1	18	5	0,024 – 0,777	0,840
Burnout	2	13	-	0,308 - 0,782.	0,879
Dukungan	1	22	-	0,314 - 0,703	0,922
Sosial	2	22	-	0,314 - 0,703	0,922
Teman Sebay					
Resiliensi	1	30	12	-0,38 – 0,617	0,792
Akademik	2	18	3	0,268 – 0,701	0,869
	3	15	-	0,374 - 0,760	0,878

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26.0. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, linieritas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik dengan academic burnout.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pengumpulan data utama, peneliti melakukan uji coba instrumen kepada 30 responden di luar sampel penelitian pada 24–26 Desember 2025 melalui Google Form. Uji coba ini bertujuan untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen, sehingga hanya item yang memenuhi kriteria pengukuran yang digunakan dalam penelitian utama.

Pengumpulan data penelitian utama dilaksanakan selama 10 hari, yaitu pada 26 Desember 2025 hingga 5 Januari 2026. Responden penelitian berjumlah 273 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja dan seluruhnya memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling. Kuesioner disebarikan secara daring melalui Google Form dengan memanfaatkan berbagai platform media sosial, seperti WhatsApp dan Instagram.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 170 orang (62,3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 103 orang (37,7%). Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–23 tahun, dengan usia 22 tahun sebagai kelompok terbanyak (31,9%). Responden berasal dari berbagai perguruan tinggi di Surabaya, dengan proporsi terbesar berasal dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (40,7%), diikuti Universitas Airlangga Surabaya (16,5%) dan Universitas Surabaya (8,1%). Berdasarkan jumlah semester, mayoritas responden berada pada semester 7 (57,1%). Sementara itu, berdasarkan lama bekerja, sebagian besar responden memiliki masa kerja selama 2 tahun (28,2%).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel academic burnout memiliki nilai sebagai berikut :

Tabel analisis deskriptif			
Variabel	Mean	Std. Deviation	N
Academic	42,29	13,646	273
Burnout			
Dukungan sosial teman sebaya	72,52	22,55	273
Resiliensi akademik	51,34	15,323	273

Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi untuk academic burnout (39,2%), kategori tinggi untuk dukungan sosial teman sebaya (40,7%), serta kategori tinggi untuk resiliensi akademik (42,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat academic burnout yang relatif tinggi, disertai dengan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik yang juga berada pada kategori tinggi.

Hasil pengkategorian data penelitian yang melibatkan 273 responden disajikan pada tabel berikut :

### 1. Academic Burnout

Berdasarkan data yang diperoleh pada variabel academic burnout, hasil kategorisasi responden dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Academic Burnout

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
<i>Academic Burnout</i>	>67	Tinggi sekali	0	0%
	50-66	Tinggi	107	39,2%
	34-49	Sedang	86	31,5%
	18-33	Rendah	74	27,1%
	<18/17	Rendah sekali	6	2,2%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor academic burnout, kategori dengan jumlah partisipan terbanyak adalah kategori tinggi, yaitu sebanyak 107 partisipan (39,2%). Selanjutnya, 86 partisipan (31,5%) berada pada kategori sedang, diikuti oleh 74 partisipan (27,1%) yang termasuk dalam kategori rendah. Sementara itu, 6 partisipan (2,2%) berada pada kategori rendah sekali, dan tidak terdapat partisipan (0%) yang termasuk dalam kategori tinggi sekali. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat academic burnout pada subjek penelitian berada pada kategori tinggi.

### 2. Dukungan sosial teman sebaya

Berdasarkan data yang diperoleh pada variabel dukungan sosial teman sebaya, hasil kategorisasi responden dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Dukungan sosial teman sebaya

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Dukungan sosial teman sebaya	>113	Tinggi sekali	0	0%
	86-112	Tinggi	111	40,7%
	59-85	Sedang	102	37,4%
	32-58	Rendah	60	22,0%
	<32/31	Rendah sekali	0	0%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor dukungan sosial teman sebaya, jumlah partisipan terbanyak berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 111 partisipan (40,7%). Selanjutnya, 102 partisipan (37,4%) termasuk dalam kategori sedang, diikuti oleh 60 partisipan (22,0%) yang berada pada kategori rendah. Sementara itu, tidak terdapat partisipan (0%) yang berada pada kategori tinggi sekali maupun rendah sekali. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat dukungan sosial teman sebaya pada subjek penelitian berada pada kategori tinggi.

### 3. Resiliensi akademik

Berdasarkan data yang diperoleh pada resiliensi akademik, hasil kategorisasi responden dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel Kategorisasi Resiliensi Akademik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Resiliensi Akademik	>79/78	Tinggi sekali	0	0%
	60-78	Tinggi	116	42,5%
	42-59	Sedang	85	31,1%
	24-41	Rendah	68	24,9%
	<24/23	Rendah sekali	4	1,5%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor resiliensi akademik, jumlah partisipan terbanyak berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 116 partisipan (42,5%). Selanjutnya, 85 partisipan (31,1%) termasuk dalam kategori sedang, diikuti oleh 68 partisipan (24,9%) yang berada pada kategori rendah. Sementara itu, 4 partisipan (1,5%) berada pada kategori rendah sekali, dan tidak terdapat partisipan (0%) yang termasuk dalam kategori tinggi sekali. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat resiliensi akademik pada subjek penelitian berada pada kategori tinggi.

Tabel uji simultan

Statistic	Value
F	98.970851
Sig.	0,000
R	0.650388
R Square	0.423005

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,650, yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik dengan academic burnout secara simultan. Nilai R Square sebesar 0,423 menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 42,3% variasi academic burnout, sedangkan 57,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Uji simultan menghasilkan nilai F sebesar 98,971 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga model regresi dinyatakan signifikan.

Tabel uji parsial

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Dukungan sosial teman sebaya – <i>academic burnout</i>	-4.932	0,000	Signifikan
Resiliensi akademik – <i>academic burnout</i>	-.937	0,350	Tidak Signifikan

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap academic burnout ( $t = -4,932$ ;  $p < 0,05$ ), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah tingkat academic burnout yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, resiliensi akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap academic burnout ( $t = -0,937$ ;  $p > 0,05$ ).

### Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 273 mahasiswa dewasa awal berusia 18–25 tahun yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa yang bekerja menunjukkan gambaran mengenai tingkat academic burnout, dukungan sosial teman sebaya, dan resiliensi akademik. Secara umum, data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan termasuk dalam kategori tinggi pada variabel academic burnout dan dukungan sosial teman sebaya, serta resiliensi akademik. Temuan ini mencerminkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami tuntutan akademik sekaligus tuntutan pekerjaan cenderung mengalami

tingkat kelelahan akademik yang tinggi, meskipun mereka memiliki dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat resiliensi yang relatif baik. Kondisi ini sesuai dengan fase kehidupan emerging adulthood yang ditandai oleh peralihan peran dan adaptasi yang kompleks, sehingga risiko terjadinya burnout meningkat seiring dengan beban ganda yang dihadapi (Arnett, 2000).

Ditinjau dari karakteristik demografis, mayoritas responden terdiri dari perempuan (62,3%), sementara laki-laki sebesar 37,7%. Temuan ini menunjukkan dominasi partisipan perempuan dalam penelitian, yang dapat memengaruhi dinamika psikologis akademik karena perempuan cenderung lebih terbuka dalam melaporkan pengalaman kelelahan (Purwanti dkk., 2022). Lebih lanjut, mayoritas responden berada di usia 21–23 tahun, yang merupakan rentang usia tengah emerging adulthood dengan tuntutan akademik dan adaptasi peran yang semakin meningkat (Arnett, 2000). Karakteristik semester dan lama bekerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada semester 7 dan memiliki pengalaman kerja sekitar 1–2 tahun, yang menunjukkan tingkat beban akademik dan tuntutan pekerjaan yang cukup signifikan.

Secara deskriptif, hasil kategorisasi variabel academic burnout menunjukkan bahwa 39,2% responden berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan akademik sebagai respons terhadap tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kombinasi tuntutan akademik dan beban kerja ganda dapat meningkatkan risiko kelelahan akademik pada mahasiswa (Lin & Huang, 2021). Selanjutnya, variabel dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa 40,7% responden memiliki dukungan sosial yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa teman sebaya berperan penting sebagai sumber bantuan sosial dalam mengatasi stres akademik (Sani dkk., 2022). Adapun variabel resiliensi akademik menunjukkan bahwa 42,5% responden berada pada kategori tinggi, yang mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan akademik.

Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Hasil analisis mengindikasikan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap academic burnout. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa kedua variabel tersebut berperan secara simultan dalam memengaruhi tingkat academic burnout. Oleh karena itu, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Mahasiswa yang bekerja sering kali mengalami academic burnout, muncul sebagai kondisi mental yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta perasaan kurang efektif dalam menjalankan peran mereka sebagai siswa. Kewajiban akademis yang harus dipenuhi bersamaan dengan tanggung jawab pekerjaan menyebabkan mahasiswa rentan kehabisan energi fisik dan mental, menurunnya keterikatan emosional dengan perkuliahan, serta melemahnya rasa percaya diri terhadap kemampuan akademis yang dimiliki. Situasi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang juga bekerja termasuk dalam kelompok dengan risiko tinggi terhadap mengalami burnout akademik akibat tekanan dari berbagai peran yang harus mereka jalani.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu sumber daya eksternal yang sangat penting bagi mahasiswa pekerja. Bantuan yang diberikan oleh teman sebaya, yang bisa berupa dukungan akademik, dukungan emosional, maupun peningkatan rasa percaya diri, dapat membuat mahasiswa merasa dipahami dan diterima dalam lingkungan sosial mereka. Perasaan ini berperan dalam mengurangi stres mental, sehingga mahasiswa dapat lebih baik dalam mengelola rasa lelah,

menurunkan sikap sinis terhadap perkuliahan, serta tetap terlibat dalam aktivitas akademik. Temuan ini sejalan dengan teori stress-buffering yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres terhadap burnout (Cohen & Wills, 1985).

Selain dukungan eksternal, mahasiswa yang bekerja perlu memiliki resiliensi akademik untuk menghadapi berbagai tuntutan yang muncul. Resiliensi akademik membantu mahasiswa dalam mengelola stres dengan cara yang adaptif, menjaga motivasi untuk belajar, serta memandang kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi biasanya lebih baik dalam mengendalikan emosi negatif, tetap berfokus pada tujuan akademis, dan tidak merasa kurang mampu meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Oleh karena itu, hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan resiliensi akademik dengan academic burnout menunjukkan bahwa kombinasi faktor eksternal berupa dukungan sosial teman sebaya dan faktor internal berupa resiliensi akademik berkontribusi dalam menjelaskan variasi tingkat academic burnout pada mahasiswa yang bekerja.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Asumsinya adalah bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah academic burnout. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya, semakin tinggi academic burnout. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima. Dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap academic burnout. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat academic burnout yang dialami.

Dukungan dari teman sebaya merupakan salah satu elemen penting yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Bantuan yang diberikan oleh teman sebaya, seperti memberikan perhatian dan empati, dan motivasi, termasuk mendengarkan keluhan mengenai kelelahan akibat kuliah dan pekerjaan, mengangkat semangat saat merasa tertekan, serta meyakinkan bahwa pengalaman tersebut adalah hal yang wajar.

Teman sebaya memberikan dukungan praktis, contohnya berbagi materi kuliah saat mahasiswa tidak dapat hadir karena tuntutan kerja, mengingatkan batas waktu tugas, atau bekerja bersama dalam menyelesaikan proyek kelompok. Mereka juga memberikan informasi dan saran, termasuk menjelaskan konsep yang sulit dipahami, berbagi strategi untuk manajemen waktu antara perkuliahan dan pekerjaan, atau memberi tahu kebijakan dosen dan informasi mengenai perkuliahan. Bantuan-bantuan ini dapat membuat mahasiswa merasa dipahami, meningkatkan semangat belajar, dan mengurangi rasa terasing yang muncul akibat tuntutan menjadi mahasiswa sambil bekerja (Sefianmi dkk., 2025). Ketika mahasiswa merasakan dukungan, pengertian, dan bantuan dari teman sebaya, perasaan terasing berkurang, beban emosional terasa lebih ringan, dan kemampuan dalam menghadapi tuntutan meningkat, sehingga risiko mengalami burnout dapat diminimalisir (Wicaksono & Utami, 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung terhadap kelelahan akademik dan stres di kalangan mahasiswa (Hamaideh, 2011).

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adanya hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan academic burnout pada mahasiswa yang bekerja. Asumsinya semakin tinggi resiliensi akademik, semakin rendah academic burnout. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik, semakin tinggi academic burnout. Resiliensi akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara parsial terhadap academic burnout. Artinya, hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun resiliensi akademik dipahami sebagai kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari pengalaman akademik yang menantang, mengevaluasi kesulitan yang dihadapi, serta



menggunakan strategi adaptif untuk melanjutkan usaha akademiknya. Resiliensi akademik lebih berperan sebagai kemampuan jangka panjang yang membantu individu untuk tetap berfungsi dan melanjutkan proses belajar setelah mengalami tekanan atau kegagalan, bukan sebagai faktor yang secara instan mengurangi atau menghilangkan academic burnout yang muncul akibat tuntutan akademik dan pekerjaan yang berkelanjutan.

Salah satu aspek penting dalam resiliensi akademik adalah reaksi emosional negatif dan respons emosional, yakni kemampuan mahasiswa untuk menangani emosi tidak menyenangkan saat mereka dihadapkan pada stres akademik serta tugas yang ada. Menurut Bakker & Demerouti, pengendalian emosi dianggap sebagai faktor penting yang berkaitan dengan academic burnout, karena kelelahan ini mencakup kelelahan emosional yang timbul akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, dan cara-cara pengendalian emosi yang tepat dapat berkontribusi pada penurunan tingkat academic burnout di kalangan mahasiswa. Namun, dalam situasi mahasiswa yang berprofesi, kemampuan mereka untuk mengatur emosi negatif tidak memadai untuk secara signifikan menurunkan tingkat academic burnout, sebab faktor eksternal seperti beban kerja, batasan waktu, serta konflik peran yang lebih tinggi menyebabkan respons emosional yang berkelanjutan tanpa adanya pemulihan yang optimal.

Situasi di mana mahasiswa menghadapi tekanan ganda, teknik pengelolaan emosi yang mereka miliki hanya sebagian dapat meredakan dampak stres, tetapi tidak cukup secara signifikan menurunkan tingkat kelelahan. Oleh karena itu, penekanan pada reaksi emosional negatif dan respons emosional menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan emosi belum efektif dalam mencegah kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan peran yang rumit.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik terhadap academic burnout pada mahasiswa yang bekerja pada usia dewasa awal. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi berganda dengan melibatkan 273 partisipan, yang seluruhnya merupakan mahasiswa berusia 18–25 tahun dan sedang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja di Surabaya.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap academic burnout. Oleh karena itu, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi faktor eksternal berupa dukungan sosial serta faktor internal berupa resiliensi akademik memiliki peran dalam menjelaskan variasi tingkat kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Secara parsial, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap academic burnout. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat academic burnout yang dialami. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat memberikan bantuan emosional, instrumental, maupun motivasional yang secara langsung membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Oleh karena itu, hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap academic burnout dinyatakan diterima.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan negatif dan tidak signifikan terhadap academic burnout. Meskipun resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali dan bertahan ketika

menghadapi kesulitan akademik, dalam penelitian ini kemampuan tersebut belum terbukti secara statistik mampu menurunkan tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan academic burnout dinyatakan ditolak.

Berdasarkan nilai R Square sebesar 0,423, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 42,3% terhadap academic burnout. Sedangkan 57,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti tuntutan akademik, stres kerja, manajemen waktu, kondisi lingkungan kerja, maupun faktor personal lainnya.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan Kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti mengajukan beberapa saran berikut :

#### **1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja**

Mahasiswa diharapkan dapat membangun dan memelihara hubungan yang positif dengan teman sebaya, baik di lingkungan kampus maupun tempat kerja. Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat academic burnout. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk tidak ragu berbagi pengalaman, kesulitan, serta mencari bantuan ketika menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan.

#### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi academic burnout, seperti stres akademik, beban kerja, manajemen waktu, atau keseimbangan kehidupan kerja dan akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan metode yang berbeda, seperti penelitian kualitatif, agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika academic burnout pada mahasiswa yang bekerja.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, N. (2024). Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bekerja. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(2), 181–186.
- Alfajri, F. A., Dimala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Academic Burnout Pada Mahasiswa Pekerja: Peran Dukungan Sosial Dan Self-Efficacy Sebagai Mediator. *Jurnal Social Library*, 4(2), 324–331.  
<https://scholar.archive.org/work/26zcw7soi5dkbdnjf6arhi66rm/access/wayback/http://penelitimuda.com/index.php/SL/article/download/78/pdf>
- Arifah, Z., & Sari, C. A. K. (2023). Pengaruh Work Study Conflict Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Bekerja. *Journal of Social, Culture, and Language*, 2(2), 91–102.  
<https://journal.trunojoyo.ac.id/jscl>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81.  
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). No Title 濟無No Title No Title No Title. 3(01), 167–186.
- Cooper, C. L., & Campbell Quick, J. (2017). *The Handbook of Stress and Health: a Guide to Research and Practice. The Handbook of Stress and Health*, ixii. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1002/9781118993811.fmatter?download=true>
- David, L., Wardhana, R., Yoenanto, N. H., Fardhana, N. A., & Info, A. (2025). Factors Affecting Academic Burnout in College Students: Scoping Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa: Scoping Review. *Jurnal Imiah Psikologi*, 13(2), 201–

210. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.18351>
- Hayqal, M. R., & Najicha, F. U. (2023). Jurnal Civic Education: Peran Pendidikan Pancasila sebagai Pembentuk Karakter Mahasiswa. *Jurnal Civic Education: Media Kajian Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 7(1), 55–62. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/civic-edu/index>
- Ipaenin, S. (2018). Dakwah Kultural Dan Islamisasi Di Ternate. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 14(1), 175–187. <https://doi.org/10.24239/al-mishbah.vol14.iss1.110>
- Khaekal, M. F. K., Zubair, A. G. H., & Minarni, M. (2022). Resilience Academic sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 001–014. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.3936>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan prestasi Akademik. Elma Mardelina & Ali Muhson. 201–209.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Oloidi, F. J., Sewagegn, A. A., Amanambu, O. V., Umeano, B. C., & Ilechukwu, L. C. (2022). Academic burnout among undergraduate history students. *Medicine*, 101(7), e28886. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000028886>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Paradasa, Z. P., & Hati, G. (2025). Hubungan Presepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Supervisor Dengan Tingkat Burnout Mahasiswa Saat Melaksanakan Praktikum : Studi Pada Mahasiswa Ilmu. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 25(1), 54–68.
- Paradasa, Z., & Hati, G. (2024). Hubungan Presepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Supervisor Dengan Tingkat Burnout Mahasiswa Saat Melaksanakan Praktikum : Studi Pada Mahasiswa Ilmu. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 25(1), 54–68.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 9(11), 1–24.
- Putri, A. R., & Handayani, S. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 123–134.
- Rachmawati, I., Farozin, M., & Basuki, A. (2024). Relationship Between Academic Burnout and Academic Resilience Manifest in Prospective Counselors During the New Normal Era. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 82–88. <https://doi.org/10.17977/um001v9i22024p82-88>
- Rahmawati. (2023). Academic Burnout pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 91–103.
- Sadaria, S. A., Razak, A., & Akmal, N. (2024). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(3), 24–30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13888498>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Schaufeli, W., & De Witte, H. (2023). Burnout Assessment Tool (BAT) A fresh look at burnout. *International Handbook of Behavioral Health Assessment*, 1–24.
- Sefianmi, D., Sari, R., & Rachmani, I. S. (2025). Ketika Teman Jadi Penyelamat : Studi Dukungan Sosial Sebaya dalam Mengatasi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 1–7.
- Sugeardhana, D. A. S., & Budiani, M. S. (2023). Hubungan Psychological Capital dan Dukungan Sosial dengan Grit pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 233–250.
- Wicaksono, T. N., & Utami, N. I. (2025). Dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 5(4).

Wulandari, R. W. (2024). Pengaruh work life balance terhadap work engagement pada mahasiswa yang bekerja. *Acta Psychologia*, 5(1), 54–64. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i1.57773>.