Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Academic Burnout* Mahasiswa FISIP Universitas Jenderal Soedirman

Salwa Riyanti[*1]
Nanang Martono[2]
Alfian Ihsan[3]

[1,2,3]Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia
*e-mail: salwa.riyanti@mhs.unsoed.ac.id[1], nanang.martono@unsoed.ac.id[2], alfian.91@unsoed.ac.id[3]

(Naskah masuk : 25 September 2026, Revisi : 28 Oktober 2026, Publikasi : 16 November 2026)

Abstrak

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan akademik yang ditandai kelelahan fisik, emosional, dan mental, serta penurunan keinginan untuk mencapai prestasi akademik. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat mengancam keberlangsungan proses belajar mahasiswa. Salah satu faktor protektif yang diyakini dapat menekan academic burnout adalah dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan menjelaskan tingkat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat academic burnout pada mahasiswa melalui perspektif sosiologis dengan menggunakan teori peran Robert K. Merton. Penelitian ini menggunakan metode survei, serta didukung data wawancara semiterstruktur untuk memperkaya informasi. Sampel penelitian berjumlah 322 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2023 dan 2024, yang ditentukan menggunakan teknik proportionate random sampling dengan tingkat kesalahan 0.05. Hasil uji korelasi Kendall's Tau menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan academic burnout, dengan nilai koefisien sebesar -0,105 dan nilai signifikansi 0,009. Mahasiswa dengan dukungan sosial teman sebaya tinggi cenderung mengalami academic burnout yang rendah, walaupun kekuatan hubungannya sangat lemah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa teman sebaya menjadi tempat bercerita dan sumber pengakuan atas usaha dan capaian yang diperoleh mahasiswa.

***Kata kunci**: Academic Burnout, Dukungan Sosial, Teman Sebaya.*

Abstract

Academic burnout is a state of academic exhaustion characterized by physical, emotional, and mental fatigue, as well as a diminished desire to achieve academic success. If left unaddressed, this condition can jeopardize a student's ongoing learning process. Peer social support is considered a protective factor that may help mitigate academic burnout. This study aims to examine the relationship between peer social support and academic burnout among university students, viewed through a sociological lens—specifically by applying Robert K. Merton's role theory. The study employs a survey method, supplemented by semi-structured interviews to provide further insight. The sample consists of 322 students from the Faculty of Social and Political Sciences at Universitas Jenderal Soedirman (enrolled in 2023 and 2024), selected using proportionate random sampling with a margin of error of 0.05. The Kendall's Tau correlation analysis reveals a negative relationship between peer social support and academic burnout, with a correlation coefficient of -0.105 and a significance level of 0.009. Students who receive high levels of peer social support tend to experience lower levels of academic burnout, although the strength of this relationship is very weak. Interview findings indicate that peers serve as confidants and a source of recognition for the efforts and achievements of the students.

***Keywords**: Academic Burnout, Peers, Social Support.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting bagi kemajuan suatu negara. Sumber daya manusia unggul harus disiapkan melalui proses pendidikan, mulai dari pendidikan dasar, menengah hingga perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai bagian jenjang pendidikan tinggi, sering disebut dengan *agent of change* karena dianggap mampu mewujudkan perubahan sosial melalui pengetahuan yang dimiliki. Untuk memenuhi peran tersebut, mahasiswa dituntut untuk memiliki

DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

kemampuan baik akademik maupun nonakademik yang mumpuni. Namun, mahasiswa tidak selalu dapat menjalani proses perkuliahan dengan optimal. Mereka kerap kali mengalami kelelahan akademik atau yang kerap disebut *academic burnout.* Menurut Rabuka et al., (2023), *academic burnout* adalah kondisi stress yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik di luar kemampuan diri. Kondisi *academic burnout* ini ditandai dengan mahasiswa mengalami kelelahan baik fisik, emosional, maupun mental serta menurunnya perasaan untuk mencapai prestasi akademik dalam menjalani perkuliahan (Marchella et al., 2023). Dengan demikian, *academic burnout* dapat dipahami sebagai kondisi kelelahan akademik yang berkepanjangan dan berdampak pada kemampuan mahasiswa.

Fenomena *academic burnout* menjadi isu menarik dalam konteks pendidikan tinggi. Hal tersebut dapat terlihat dalam berbagai penelitian mengenai *academic burnout* pada perguruan tinggi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan Ramadhanty et al., (2025) pada 236 responden mahasiswa menemukan bahwa mayoritas responden mengalami *burnout* sedang sebanyak 176 responden, sementara itu 58 responden mengalami *burnout* ringan dan 2 responden mengalami tingkat *burnout* berat. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa beban akademik yang tinggi menjadi penyebab *academic burnout.* Temuan lain juga menunjukkan bahwa dari 322 responden mahasiswa akhir di Universitas X, tingkat *academic burnout* responden mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 231 responden, kategori tinggi sebanyak 67 responden, dan 24 responden berada pada kategori rendah. Walaupun mayoritas berada pada kategori sedang, jumlah responden pada kategori tinggi menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan fenomena yang dapat terjadi pada mahasiswa (Meilani & Affandi, 2026).

Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, namun juga ditemukan di berbagai negara di dunia. Di China, sebanyak 59,9% mahasiswa dilaporkan mengalami *academic burnout* yang disebabkan beberapa faktor, antara lain: sosiodemografi, sistem pendidikan, dan faktor individu (Liu et al., 2023). Sementara itu, hasil studi di Finlandia menunjukkan bahwa siswa mengalami *academic burnout* berkaitan dengan karakteristik individu, seperti: gender dan kondisi ekonomi keluarga (Read et al., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya berhubungan dengan tuntutan akademik saja, namun juga dipengaruhi latar belakang sosial individu. Perbedaan faktor penyebab pada tiap negara menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan masalah yang kompleks, tidak hanya dipengaruhi faktor internal saja, namun juga dipengaruhi faktor eksternal.

Academic burnout berdampak pada proses pembelajaran mahasiswa. Dampak ini ditandai dengan penurunan motivasi belajar (Maisyaroh & Kholisna, 2024). *Academic burnout* dapat memicu kejenuhan dalam diri mahasiswa yang berdampak pada kemampuan menyelesaikan tugas serta penurunan prestasi akademik (Chania et al., 2024). Kondisi jenuh dapat memengaruhi fokus, konsentrasi, serta kemampuan manajemen waktu, sehingga efektivitas belajar menurun dan berimplikasi langsung pada capaian akademik mahasiswa. *Academic burnout* tidak hanya berdampak pada aspek akademik; apabila kondisi ini dibiarkan tanpa penanganan dapat memicu gangguan kesehatan mental, seperti: insomnia, depresi, serta perasaan untuk mengisolasi dari lingkungan sosial (Butar et al., 2025).

Fenomena *academic burnout* memang sudah biasa terjadi, namun apabila tidak diberikan perhatian khusus akan mengancam kehidupan generasi bangsa. Untuk menurunkan potensi *academic burnout*, mahasiswa memerlukan dukungan sosial teman sebaya sebagai faktor protektif. Hal ini dikarenakan teman sebaya merupakan lingkungan sosial terdekat dengan mahasiswa. Hubungan pertemanan yang baik dengan teman dapat membantu mahasiswa untuk memenuhi tuntutan akademik. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan pertemanannya, berupa dukungan emosional, informasional, dan instrumental (Akerina & Wibowo, 2022). Menurut Surasa & Murtianingsih, (2021), dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan individu, karena hubungan dengan teman dapat menjadi sumber penerimaan sosial. Apabila individu tidak mendapatkan dukungan sosial, maka akan mengalami kesulitan menjalankan kehidupan sosialnya.

Dalam konteks akademik, interaksi dengan teman sebaya sangat membantu individu menjalani kehidupan perkuliahan. Interaksi tersebut dapat tercermin ketika mereka melakukan

Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

aktivitas bersama di dalam kampus seperti: berdiskusi, mengerjakan tugas, maupun mengikuti kegiatan sosial di kampus. Selain itu, aktivitas bersama teman di luar kampus dapat menjadi ruang untuk mempererat hubungan pertemanan seperti: makan bersama, nongkrong, ataupun *healing*.

Hasil penelitian Dewi et al., (2024) dan Zahrah et al., (2026) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial teman sebaya membantu mahasiswa dengan membagikan pengalaman dan perasaan sehingga tidak merasa tertekan. Kehadiran teman sebaya dalam proses penulisan skripsi membantu menjaga kestabilan kondisi mahasiswa dan mempertahankan semangat. Selain itu, penelitian Dewi et al. (2024) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan *academic burnout,* karena dukungan sosial membantu peningkatan prestasi belajar. Siswa yang menerima dukungan akan mudah fokus, memiliki semangat belajar, dan termotivasi untuk berusaha semaksimal mungkin, sehingga mengurangi risiko *academic burnout*.

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout*, sebagian penelitian mengkaji pada subjek mahasiswa akhir seperti penelitian Dewi et al., (2024) dan (Zahrah et al., 2026). Selain itu, penelitian *academic burnout*, mayoritas dikaji menggunakan perspektif psikologis yaitu penelitian Haulia et al., (2024) dan Suharmanto, (2026), sementara penelitian dari perspektif sosiologis masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* melalui perspektif sosiologis dengan menggunakan teori peran Robert K. Merton. Teori ini menjelaskan bahwa setiap individu yang menduduki status sosial memiliki *role set*, yaitu serangkaian peran dengan *role partner* yang masing-masing memiliki ekspektasi dan tuntutan tersendiri yang perlu dijalankan (Merton, 1968). Teori ini dipilih karena relevan dengan kondisi mahasiswa sebagai individu yang menyandang status sosial tertentu, dan memiliki *role set* atau seperangkat peran yang dijalankan bersamaan. Ketika *role set* dijalankan secara bersamaan berpotensi menimbulkan ketegangan peran, dalam konteks akademik ketegangan peran berupa *academic burnout*. Teman sebaya merupakan salah satu *role partner* juga membawa ekspektasi dan tuntutan tersendiri, namun menariknya teman sebaya dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan dalam menjalankan tuntutan akademik dalam perkuliahan. Teman sebaya dalam menjalankan perkuliahan dapat saling memberikan dukungan. Dukungan melalui interaksi tersebut dapat membuat mahasiswa tidak menghadapi tekanan akademik seorang diri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, FISIP Universitas Jenderal Soedirman menetapkan kewajiban pemenuhan satuan kredit poin mahasiswa sebanyak 120 poin. Jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan beberapa fakultas di Universitas Jenderal Soedirman, seperti Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Fakultas Peternakan, Fakultas Pertanian, dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis yang hanya menetapkan 100 poin. Perbedaan jumlah poin tersebut menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan lokasi penelitian. Dalam konteks Merton, kewajiban ini merupakan tuntutan tambahan yang perlu dijalankan oleh mahasiswa selain pemenuhan tuntutan akademik. Tuntutan partisipasi mahasiswa, yang berlebih dan dijalankan secara bersamaan dapat menyebabkan *academic burnout.* Hipotesis yang dioperasionalkan pada penelitian ini yaitu "terdapat hubungan negatif dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* mahasiswa FISIP Universitas Jenderal Soedirman".

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian untuk mengumpulkan data dalam bentuk angka, yang akan diolah dan dianalisis untuk mendapatkan sebuah informasi (Martono & Isnania, 2023). Metode kuantitatif yang digunakan adalah mtode survei dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Objek penelitian ini yaitu mahasiswa FISIP Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2023 dan 2024. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.641 mahasiswa. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportionate random sampling,* supaya setiap program studi memiliki proporsi jumlah yang sama rata. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan

Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

menggunakan rumus *slovin* dengan tingkat kesalahan 0.05, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 322 mahasiswa.

Metode pengumpulan data yang utama yaitu melalui kuesioner, sedangkan wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data pendukung untuk mendapatkan informasi secara mendalam. Teknik wawancara yang dilakukan adalah wawancara semi-terstruktur. Informan dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria, mahasiswa FISIP Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2023 atau 2024 yang telah mengisi kuesioner dan bersedia diwawancarai sebanyak tiga orang. Metode analisis data kuantitatif menggunakan uji Kendall's Tau dengan bantuan SPSS versi 22, untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat *academic burnout*, karena data kedua variabel berskala ordinal. Lalu, analisis data wawancara dilakukan dengan mentranskripkan, mengelompokkan berdasarkan indikator penelitian dan dibandingkan dengan temuan data kuantitatif yang telah ada.

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *product moment*. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar daripada r tabel. Nilai r tabel ditentukan berdasarkan derajat kebebasan (df) pada taraf signifikansi 5% dengan uji dua arah, dengan rumus sebagai berikut.

- df = n – 2

Keterangan:

- df = derajat kebebasan
- n = jumlah responden

Dengan jumlah responden sebanyak 322 orang, diperoleh df = 322 – 2 = 320, sehingga r tabel sebesar 0,109. Hasil uji validitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Variabel

Dukungan Sosial Teman Sebaya (X)			*Academic Burnout* (Y)		
	r hitung	Sig		r hitung	Sig
X.1	0,690	0.000	Y.1	0,602	0.000
X.2	0,753	0.000	Y.2	0,616	0.000
X.3	0,782	0.000	Y.3	0,543	0.000
X.4	0,618	0.000	Y.4	0,665	0.000
X.6	0.646	0.000	Y.5	0,657	0.000
X.7	0,709	0.000	Y.6	0,560	0.000
X.8	0,604	0.000	Y.7	0,671	0.000
X.9	0,541	0.000	Y.8	0,702	0.000
X.10	0,627	0.000	Y.9	0,665	0.000

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada kedua variabel memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel dan nilai signifikansi < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dalam penelitian ini dinyatakan valid untuk mengukur variabel yang diteliti. Lalu, penelitian ini menguji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil uji reliabilitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas Variabel

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0.842	9
Academic Burnout	0.811	9

Sumber: Data Primer, 2026

Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

Tabel 2 menunjukkan bahwa instrumen variabel dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada penelitian ini dinyatakan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk menganalisis variabel yang diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Mahasiswa merupakan makhluk sosial yang dalam kehidupan kuliah memerlukan kehadiran orang lain, untuk berinterakasi dan mendukung satu sama lain. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan dan diterima oleh individu dalam menjalani proses sosialisasi dengan lingkungan pertemanannya (Awwaliyah et al., 2025). Pada penelitian ini, dukungan sosial teman sebaya dimaknai sebagai dukungan yang diperoleh mahasiswa dari teman di lingkungan akademik melalui hubungan pertemanan, interaksi sosial, serta pengakuan dari teman sebaya.

Tabel 3 Jawaban Responden Pada Indikator Kelekatan, f (%)

Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu	Total
Ketika menghadapi masalah perkuliahan, saya merasa nyaman bercerita kepada teman	6 (1,9)	54 (16,8)	157 (48,7)	105 (32,6)	322 (100)
Ketika saya mengalami kesulitan akademik, teman saya menunjukkan empati kepada saya	4 (1,2)	35 (10,9)	193 (59,9)	90 (28,0)	322 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden menyatakan nyaman bercerita kepada teman ketika menghadapi permasalahan kuliah yakni sebanyak 48,7% menyatakan "sering". Hal ini didukung pada pernyataan selanjutnya yang menunjukkan sebanyak 59,9% responden "sering" mendapatkan empati dari teman ketika mengalami kesulitan akademik. Temuan ini sejalan dengan wawancara responden berinisal TR yang memilih bercerita kepada teman untuk meringankan beban akademik yang dialaminya, karena teman mendengarkan dan membantu menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Lebih lanjut, teman sebaya merupakan *role partner* yang memegang peranan yang sama sebagai mahasiswa dan merasakan kondisi kesulitan serupa, sehingga mereka dapat saling bercerita dan membantu satu sama lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden mendapatkan dukungan emosional melalui interaksi yang dilakukan dengan teman. Hubungan pertemanan yang dekat dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman ketika berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan di kampus (Jasman & Prsetya, 2023).

Tabel 4 Jawaban Responden Pada Indikator Integrasi Sosial, f (%)

Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu	Total
Saya melakukan aktivitas bersama teman-teman di kampus	3 (1,0)	14 (4,3)	169 (52,5)	136 (42,2)	322 (100)
Teman saya menceritakan masalahnya kepada saya	1 (0,3)	28 (8,7)	193 (59,9)	100 (31,1)	322 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4, sebanyak 52,5% responden menyatakan "sering" melakukan aktivitas bersama teman-teman di kampus, 42,2% menyatakan "selalu", 4,3% menyatakan "jarang", dan 0,9% menyatakan "tidak pernah". Berdasarkan jawaban responden, aktivitas yang sering dilakukan bersama teman antara lain, belajar bersama, mengerjakan tugas, berwisata, nongkrong, makan bersama, dan aktivitas lainnya. Aktivitas yang dilakukan bersama ini

Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

mencerminkan integrasi sosial melalui interaksi antarmahasiswa. Integrasi sosial ini dapat memberikan rasa aman dan memperkuat kemampuan beradaptasi dalam kehidupan kampus (Rasyid et al., 2021).

Selanjutnya, sebanyak 59.9% responden menyatakan "sering" mendapatkan teman menceritakan masalahnya, 31.1% menyatakan "selalu", 8.7% menyatakan "jarang", dan 0.3% menyatakan "tidak pernah". Responden berinisial TR menyatakan bahwa ia merasa dipercayai ketika teman menceritakan permasalahan pribadi maupun perkuliahan kepada dirinya, lalu ia merasa senang apabila dapat membantu menyelesaikan permasalahan temannya. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya tidak hanya bersifat satu arah sebagai penerima dukungan, namun ada timbal balik sebagai pemberi dukungan bagi temannya. Data ini mencerminkan bahwa adanya kepercayaan antarmahasiswa yang dibangun untuk saling membantu satu sama lain yang dapat memperkuat pertemanan.

Tabel 5 Jawaban Responden Pada Indikator Adanya Pengakuan, f (%)

Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu	Total
Saat mengerjakan tugas kelompok, teman saya menghargai kemampuan yang saya miliki	0 (0)	9 (2,8)	197 (61,2)	116 (36)	322 (100)
Teman saya memberikan apresiasi terhadap usaha yang saya lakukan	2 (0,6)	40 (12,4)	196 (60,9)	84 (26,1)	322 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 5, mayoritas responden "sering" dihargai kemampuannya saat mengerjakan tugas kelompok bersama teman yakni sebesar 61,2%. Hal ini juga didukung oleh data pada penyataan selanjutnya yang menyatakan bahwa teman "sering" memberikan apresiasi terhadap usaha yang dilakukan. Hasil ini menunjukkan bahwa responden mendapatkan penghargaan berupa pengakuan dari teman sebaya. Responden berinisial KM menyatakan bahwa dirinya mendapatkan apresiasi dari teman sebaya, ketika dapat menjawab pertanyaan dosen atau memperoleh nilai yang bagus. Apresiasi tersebut dapat membuat KM merasa senang karena usahanya mendapatkan pengakuan dari teman sebaya. Teman sebaya membantu memberikan penilaian terhadap kemampuan yang dimiliki mahasiswa, hal ini bertujuan sebagai bahan evaluasi dan sumber pengakuan bagi mahasiswa. Pengakuan dari teman sebaya dapat membuat mahasiswa merasa dihargai atas kemampuan yang dimiliki dan merasa diterima keberadaannya di dalam pertemanan. Pengakuan ini dapat meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, serta menyelesaikan masalah (Saputri et al., 2025).

Tabel 6 Tingkat Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sosial Sosial Teman Sebaya	Frekuensi	Persen
Rendah	26	8.1
Sedang	196	60.9
Tinggi	100	31.0
Total	322	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa dari 322 responden, sebanyak 26 responden memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dalam kategori rendah, 196 responden berada pada kategori sedang, dan 100 responden berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa 91,9% responden memperoleh dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang dan tinggi. Temuan ini mengindikasi bahwa responden telah mendapatkan dukungan sosial teman sebaya yang baik, walaupun demikian masih terdapat jumlah responden dengan tingkat dukungan sosial teman sebaya yang rendah.

Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

3.2. Variabel *Academic Burnout*

Mahasiswa yang menjalani tuntutan akademik tinggi berisiko mengalami *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan psikologis akibat intensitas akademik yang tinggi (Wijaya et al., 2026). Tingkat *academic burnout* tiap mahasiswa tentu berbeda-beda, karena tuntutan yang diterima bervariasi. Pada penelitian ini, *academic burnout* dimaknai sebagai kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa selama menjalani perkuliahan akibat berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik maupun lingkungan sosial di sekitarnya.

Tabel 7 Jawaban Responden Pada Indikator Struktural-Organisasional

Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu	Total
Saya kesulitan mengatur waktu karena banyak tugas kuliah	10 (3,1)	148 (46,0)	130 (40,3)	34 (10,6)	322 (100)
Saya mengerjakan tugas ketika sudah mendekati batas pengumpulan	17 (5,3)	88 (27,3)	167 (51,9)	50 (15,5)	322 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 7, responden yang menyatakan "sering" dan "selalu" mengalami kesulitan mengatur waktu akibat banyak tugas kuliah berjumlah 50,9% responden, sementara responden yang menyatakan "jarang" dan "tidak pernah" sebanyak 49,1%. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kesulitan mengatur waktu akibat banyaknya tugas kuliah, walaupun selisih hanya sedikit. Manajemen waktu yang baik dapat mengurangi potensi penumpukan tugas yang dapat menyebabkan *academic burnout* (Susanti et al., 2026). Sejalan dengan itu, pernyataan selanjutnya menunjukkan bahwa mayoritas responden "sering" mengerjakan tugas ketika mendekati batas pengumpulan yaitu sebanyak 51,9% responden. Temuan ini memperkuat indikasi bahwa mayoritas responden mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan karena kurang optimal dalam mengatur waktu. Meskipun demikian, tidak semua responden mengalami hal tersebut. Responden berinisial TR menyatakan bahwa ia selalu memprioritaskan tugas berdasarkan *deadline* yang paling dekat dan berusaha untuk menyelesaikan tugas diawal supaya tidak terburu-buru di akhir waktu, yang menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki manajemen waktu yang cukup baik. Pengalaman TR dalam mengerjakan tugas ini merupakan strategi yang perlu dilakukan setiap mahasiswa. Situasi mengerjakan tugas dalam waktu berdekatan dapat menimbulkan kebingungan yang berpotensi meningkatkan stress. Beban akademik yang tidak terorganisir dengan baik memengaruhi performa akademik mahasiswa yang memicu *academic burnout* (Oktaviani & Marsofiyati, 2024).

Tabel 8 Jawaban Pada Indikator Relasional, f (%)

Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu	Total
Saya merasa takut ketika harus bertemu dengan dosen	59 (18,3)	168 (52,2)	84 (26,1)	11 (3,4)	322 (100)
Saya merasa kurang nyaman berinteraksi dengan teman di kampus	135 (41,9)	167 (51,9)	17 (5,3)	3 (0,9)	322 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 8, mayoritas responden "jarang" merasa takut ketika harus bertemu dengan dosen sebanyak 52,2%. Hal ini sesuai dengan wawancara dengan responden berinisial KM yang menyatakan bahwa dirinya merasa takut bertemu dosen hanya pada semester satu kuliah saja, karena belum merasa kenal dengan dosen. Namun, saat ini responden sudah tidak takut ketika berhadapan dengan dosen karena sudah terbiasa untuk berinteraksi. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa takut dengan dosen hanya bersifat sementara dan dapat berubah. Relasi yang kurang harmonis antara dosen dan mahasiswa dapat memengaruhi meningkatnya risiko *academic burnout* (Nurfitriani et al., 2023). Pada pernyataan selanjutnya menunjukkan

Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

bahwa sebanyak 51,9% responden "jarang" merasa kurang nyaman untuk berinteraksi dengan teman di kampus. Responden berinisial KM menyatakan dirinya merasa nyaman berinteraksi dengan teman untuk memperkuat relasi di kampus, karena dapat bertukar informasi dan saling membantu ketika menghadapi kesulitan. Kedua data ini menunjukkan bahwa responden memiliki relasi yang cukup baik dengan teman dan dosen. Relasi mahasiswa dengan teman dan dosen yang baik dapat menyebabkan mahasiswa nyaman untuk beraktivitas di kampus.

Tabel 9 Jawaban Responden Pada Indikator Keterlibatan Sosial

Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu	Total
Saya tidak tertarik berpartisipasi dalam diskusi kelas	95 (29,5)	175 (54,3)	45 (14,0)	7 (2,2)	322 (100)
Saya lebih memilih menyendiri daripada mengikuti kerja kelompok	154 (47,8)	122 (37,9)	38 (11,8)	8 (2,5)	322 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 9, mayoritas responden sebanyak 54,3% menyatakan "jarang" tidak tertarik untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas. Hal ini juga didukung pada pernyataan berikutnya yang menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 47,8% menyatakan "tidak pernah" menyendiri saat mengikuti kerja kelompok. Responden berinisial DA menyatakan bahwa dirinya berusaha untuk terlibat aktif dalam aktivitas berdiskusi di kelas maupun luar kelas, untuk mendapatkan pengetahuan yang luas untuk membantu memenuhi tuntutan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa responden dapat terlibat dalam lingkungan sosial di kampus untuk berdiskusi maupun kerja kelompok. Aktivitas tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa kuliah tidak hanya menjalani tuntutan akademik saja, namun membangun hubungan sosial dan terlibat dalam kegiatan bersama. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* menunjukkan penurunan partisipasi dalam perkuliahan dengan menarik diri dari lingkungan sosial kampus (Maisyaroh & Kholisna, 2024).

Tabel 10 Tingkat *Academic Burnout*

Academic burnout	Frekuensi	Persen
Rendah	43	13,4
Sedang	230	71,4
Tinggi	49	15,2
Total	322	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 10, mayoritas responden berada pada kategori *academic burnout* sedang, yaitu sebanyak 230 responden, 49 responden berada pada kategori tinggi, dan 43 responden berada pada kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden dalam kategori sedang dan tinggi mencapai 86,6%, sedangkan responden dalam kategori rendah hanya sebesar 13,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic burnout* perlu mendapatkan perhatian khusus, karena sebagian besar responden tidak berada dalam kategori rendah.

3.3 Analisis Bivariat

Berdasarkan data jawaban responden dalam penelitian ini, hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* sebagai berikut.

Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

Tabel 11 Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Academic Burnout* (Crosstab)

Dukungan Sosial Teman Sebaya	*Academic Burnout*			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	3	14	9	26
	11%	54%	35%	100%
Sedang	26	143	27	196
	13%	73%	14%	100%
Tinggi	14	73	13	100
	14%	73%	13%	100%
Total	43	230	49	322
	13%	72%	15%	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 11 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki dukungan sosial teman sebaya tinggi, maka *academic burnout* cenderung rendah, sedangkan responden dengan dukungan sosial teman sebaya rendah, maka *academic burnout* tinggi. Uji korelasi dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* menggunakan uji Kendall's Tau dengan nilai koefisien yakni -0,105 dengan nilai signifikansi 0,009. Nilai koefisien ini tergolong sangat lemah, hal ini dikarenakan *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan yang bersifat multidimensional, sehingga ada faktor lain yang memengaruhi *academic burnout* selain dukungan sosial teman sebaya, seperti: dukungan keluarga, kondisi ekonomi keluarga, efikasi diri, dan lain-lain. Faktor-faktor tersebut memungkinkan memengaruhi kondisi *academic burnout* mahasiswa.

Selain itu, hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* yang lemah dapat disebabkan persaingan dalam bidang akademik antarmahasiswa. Tuntutan untuk berprestasi dapat mendorong mahasiswa untuk membandingkan pencapaiannya dengan temannya. Hal ini dapat memunculkan sikap individualisme pada mahasiswa. Solidaritas antarmahasiswa dapat menurun karena mahasiswa lebih fokus pada dirinya sendiri dan kurang terlibat dalam interaksi sosial di perkuliahan (A. K. S. A. Putri et al., 2026). Dengan demikian, interaksi sosial tidak selalu menghasilkan dukungan yang optimal ketika menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, kondisi *academic burnout* dipengaruhi faktor struktural seperti beban akademik yang tinggi. Hal ini terlihat pada tabel 7 yang menunjukkan kecenderungan responden menjawab "sering" dan "selalu" mengalami kesulitan mengatur waktu yang disebabkan banyaknya tugas kuliah dan mengerjakan tugas mendekati batas pengumpulan. Tuntutan pemenuhan satuan kredit poin mahasiswa FISIP Universitas Jenderal Soedirman sebanyak 120 poin ini berpotensi menambah tantangan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan nonakademik. Jika dipahami dalam konsep *role partner* Merton (1968) teman sebaya bukan satu-satunya *role partner* yang dimiliki mahasiswa, namun masih terdapat *role partner* lainnya seperti dosen, keluarga, dan pihak lainnya. Hubungan mahasiswa dengan *role partner* ini dapat menghadirkan dukungan yang dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi potensi *academic burnout*. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya bukan menjadi faktor yang menentukan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa, melainkan terdapat faktor lain yang berkontribusi pada *academic burnout*.

Secara sosiologis, dukungan sosial teman sebaya dapat menurunkan *academic burnout* melalui fungsi sosialisasi yang dijalankan teman sebaya sebagai agen sosialisasi. Melalui interaksi yang terjadi di kampus, teman sebaya membentuk norma, perilaku, dan nilai sosial yang menjadi acuan bagi mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan (Mazroah & Hanif, 2025). Dalam proses ini, mahasiswa menjadikan teman sebaya sebagai standar untuk mengevaluasi dirinya, dalam hal menghadapi tekanan dalam perkuliahan. Teman sebaya menjadi cermin bagi mahasiswa dalam menilai kemampuan dirinya. Mahasiswa dapat melihat tanggapan hasil kerja teman apakah capaiannya lebih baik, buruk atau setara dengan dirinya (Intarti, 2020). Melalui proses sosialiasi ini, teman sebaya berperan dalam membantu mahasiswa menjaga keseimbangan peran akademiknya sehingga mahasiswa memiliki acuan untuk membantu menyesuaikan diri dengan

Vol. 6, No. 3 November 2026, Hal. 299-311
DOI: https://doi.org/10.52436/1.jishi.621

tuntutan akademik yang lebih stabil dan risiko mengalami *academic burnout* dapat berkurang. Kualitas interaksi teman sebaya yang baik dapat mendorong siswa untuk mencapai hasil akademik yang positif (Torre et al., 2024).

Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* dapat dianalisis melalui teori peran yang dikemukakan Robert K. Merton. Menurut Merton, status yang dimiliki oleh setiap individu bermacam-macam, sehingga peran yang dijalankan juga mengikuti statusnya. Peran yang banyak dalam satu status disebut sebagai *role set,* sedangkan status yang banyak dijalani disebut sebagai status set. Merton memandang *role set* bukan hanya sekumpulan peran yang perlu dijalankan, melainkan sebagai suatu sistem yang saling bergantung satu sama lain untuk mempertahankan keteraturan (Merton, 1968). Melalui teori peran ini, dapat dipahami bahwa perilaku individu dalam menjalankan peran dipengaruhi oleh pemaknaan peran yang dijalankan dan penerimaan terhadap ekspektasi sosial (Wirdati et al., 2026). Dalam konteks akademik, status sebagai mahasiswa membawa *role set* yang terdiri atas peran sebagai mahasiswa, anak, dan teman sebaya yang masing-masing memiliki tuntutan tersendiri. Teman sebaya sebagai salah satu bagian dari *role partner* tersebut, berperan dalam menjaga keteraturan dan keseimbangan peran mahasiswa melalui dukungan sosial yang diberikan. Secara sosiologis, teman sebaya merupakan *role partner* yang dekat dengan mahasiswa di kampus, karena bersama-sama memahami tuntutan akademik yang terjadi selama perkuliahan. Kedekatan ini membuat mahasiswa saling mendukung satu sama lain. Ketika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang baik, maka tuntutan yang dijalankan dapat lebih seimbang, sehingga dapat menurunkan risiko *academic burnout.*

Peran yang dilakukan teman sebaya tercermin melalui berbagai bentuk dukungan yang diberikan. Dukungan emosional membantu mahasiswa merasa didengar, dipahami, dan dihargai, sehingga kelelahan emosional yang dialami dapat berkurang. Selain itu, dukungan penghargaan berupa pengakuan dari teman sebaya membuat mahasiswa merasa percaya diri atas kemampuan yang dimiliki, sehingga meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa untuk turut aktif dalam kegiatan perkuliahan. Mahasiswa dan teman sebaya perlu menjaga hubungan pertemanan dengan baik karena relasi sangat penting untuk saling berbagi informasi dalam perkuliahan. Ketika mahasiswa kesulitan dalam kegiatan akademik, maka teman sebaya akan membantu memberikan informasi, arahan hingga solusi. Mahasiswa juga dapat aktivitas bersama dengan teman, seperti belajar, mengerjakan tugas, maupun berdiskusi. Melalui dukungan teman sebaya, mahasiswa dapat memperoleh bantuan saat menghadapi kesulitan, saling berbagi pengalaman, dan mendapatkan motivasi dalam menghadapi tekanan akademik (Thalib, 2026).

Penelitian Putri & Oktaviana (2026), membuktikan bahwa dukungan dari teman sebaya berhubungan negatif dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, namun nilai korelasi sangat lemah. Hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat akhir lebih dipengaruhi faktor internal, seperti *self-esteem* dan *self-efficacy*, serta faktor struktural seperti tuntutan menyelesaikan skripsi dan tekanan dari dosen ataupun keluarga, sehingga faktor eksternal seperti dukungan sosial teman sebaya tidak berhubungan secara langsung. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan dalam mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian Paradasa & Hati (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* saat melaksanakan praktikum. Dukungan sosial teman sebaya tercermin melalui sikap saling membantu, membimbing, dan memberikan dukungan antarmahasiswa.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout* dengan nilai koefisien yakni -0,105 dan nilai signifikansi 0,009, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Hasil kekuatan hubungan kedua variabel tergolong sangat lemah, hal ini dikarenakan terdapat faktor lain yang memengaruhi *academic burnout*. Kelebihan penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* mahasiswa melalui perspektif teori peran Merton, yakni melalui sudut pandang

sosiologis. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya yaitu hanya dilakukan pada satu fakultas saja, serta hanya berfokus pada variabel dukungan sosial teman sebaya, tanpa melibatkan variabel lain yang relevan seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, atau dukungan keluarga. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, sehingga hasil dapat digeneralisasikan lebih luas. Secara teoritis, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian *academic burnout* melalui perspektif sosiologis dengan menambahkan variabel lain yang lebih relevan. Lalu penggunaan metode kualitatif dapat dipertimbangkan untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai pemaknaan dukungan teman sebaya, pengalaman menjalankan tuntutan akademik serta pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari.

Secara praktis, FISIP Universitas Jenderal Soedirman diharapkan dapat mendukung mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan perkulihan. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui beberapa program seperti penyelenggaraan diskusi bersama, optimalisasi konsultasi dengan dosen pembimbing akademik, hingga penyediaan fasilitas yang menunjang perkuliahan. Selain itu, fakultas dapat mempertimbangkan kembali ketentuan satuan kredit poin yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Hal tersebut diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan pendidikan yang sehat bagi mahasiswa. Penelitian ini berkontribusi terhadap kajian Sosiologi Pendidikan dengan memperluas pemahaman mengenai *academic burnout* dalam konteks sosial dan struktural di lingkungan pendidikan tinggi. Pengalaman akademik mahasiswa tidak hanya perlu dipahami sebagai persoalan individu semata, namun perlu dikaji dalam konteks yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini, khususnya kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan berpartisipasi dalam wawancara, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *June: Journal of Psychology Humanlight*, *3*(1), 1–14. https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/view/863/620

Awwaliyah, F., Noorlaila Isti, F., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis (Pyschological Well-Beling) Remaja di SMKN 4 Tasikmalaya. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *5*(1), 27–38. https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.909

Butar, M. B., Perdana, S. M., & Ridwan, M. (2025). Hubungan Academic Burnout dengan Gangguan Mental Emosional Mahasiswa The Relationship between Academic Burnout and Emotional Mental Disorders in Students. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu (JITKT)*, *5*(2). https://ejurnal.poltekkes-tanjungpinang.ac.id/index.php/jkstl/article/view/232/167

Chania, G., Setyowati, R., & Kamaruddin. (2024). Hubungan Antara Burnout Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SDN 57 Singkawang. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *9*(3), 455–466. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/18949/8441

Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *7*(1), 272–278. https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191

Dewi, W. C., Masluchah, L., Rahmamh, R., & Puspitasari, R. P. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Skripsi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *8*(2), 127–133. https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/399/1149

Haulia, N. P., Febriani, R. D., Hariko, R., Sari, A. K., & Putra, F. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Academic Burnout Siswa. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, *11*(2), 97–106. https://doi.org/10.36706/jkk.v11i2.118

Intarti, E. R. (2020). Peran Strategis Teman Sebaya dalam Pembentukan Karakter Religius Remaja: Perspektif Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, *13*(3). https://ejournal.uki.ac.id/index.php/jdp/article/view/2394/1651

Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Subjective Well-Being pada Anak Jalanan di Kota Jayapura. *Bina Patria*, *17*(6), 1087–1098. https://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/234/189

Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors Associated with Academic Burnout and Its Prevalence Among University Students: A Cross-Sectional Study. *BMC Medical Education*, *23*(317), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y

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

Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peranan Prokrastinasi Akademik dan Academic Burnout? *Inner: Journal of Psychological Research*, *3*(1), 28–37. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/827/595

Martono, N., & Isnania, R. (2023). *Metode penelitian kuantitatif: Survei, analisis isi, dan analisis data sekunder* (3rd ed.). Rajawali Press.

Mazroah, I., & Hanif, M. (2025). Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dalam Membentuk Identitas Sosial. *JIPSOS: Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *3*(1), 3026–2089. https://doi.org/10.36636/jipsos.v3i1.6110

Meilani, D. T., & Affandi, G. R. (2026). Social Support and Self Management Predict Academic Burnout Among Final Year Students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, *11*(2). https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.2194

Merton, R. K. (1968). *Social Theory and Social Structure* (Enlarged). The Free Press / Collier MacMillan.

Nurfitriani, A., Soesanto, E., Sari, E. N., & Permatasari, W. T. (2023). Penerapan Manajemen Security pada Mahasiswa Psikologi yang Mengalami Akademik Burnout. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, *1*(10), 2907–2915. https://jutepe-joln.net/index.php/JURPERU/article/view/499

Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati. (2024). Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(1), 322–336. https://doi.org/10.62383/hardik.v2i1.1102

Paradasa, Z. K., & 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). https://doi.org/10.7454/jurnalkessos.v25i1.1009

Putri, A. K. S. A., Zakiyaturrahmah, L., Triwulansari, D., Syahrullah, D. T., Kanaka, I. W., & Khotimah, K. (2026). Reaktualisasi Nilai Sila Kedua Pancasila dalam Menghadapi Individualisme di Kalangan Mahasiswa: Suatu Systematic Literature Review. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, *3*(2), 878–887. https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jinu/article/view/9314/7895

Putri, S. S. S., & Oktaviana, M. (2026). Hubungan Perceived Social Support dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ragam Pendidikan Dan Penelitian*, *3*(1), 2507–2516. https://doi.org/10.62710/vgprpa77

Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Semester Pertama Tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *18*(2), 150–158. https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11115

Ramadhanty, S. N., Nauli, F. A., & Guna, S. D. (2025). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, *13*(1), 32–48. https://doi.org/10.33650/jkp.v13i1.9992

Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1306–1312. https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/28617/pdf

Read, S., Hietajärvi, L., & Salmela-Aro, K. (2022). School Burnout Trends and Sociodemographic Factors in Finland 2006–2019. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *57*(8), 1659–1669. https://doi.org/10.1007/s00127-022-02268-0

Saputri, V. M., Rahayu, P. P., & Mamnuah. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, *3*, 589–596. https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/1170

Suharmanto. (2026). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Academic Burnout. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, *4*(2), 244–251. https://journal.larpainstitute.com/index.php/jkti/article/view/209/162

Surasa, I. N., & Murtianingsih. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Remaja di SMPN 258 Jakarta Timur. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, *3*(1), 14–22. https://bnj.akys.ac.id/BNJ/article/view/30/25

Susanti, S., Pratama, M. Y., Siregar, C. M., Sakina, P. D., Zukriyah, D., & Tambunan, F. M. (2026). Analisis Faktor Penyebab Burnout Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Medan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, *12*(2). https://www.journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/14817/9483

Thalib, F. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa terhadap Keberadaan Circle Pertemanan dalam Interaksi Sosial di Kelas. *Jurnal Ruang Sosialia*, *02*, 551–561. https://journal.alghani-cendekia.com/index.php/JRS/article/view/317

Torre, A. D. Dela, M.Medura, Ma. M., & L.Paglinawan, Dr. J. (2024). Exploring the Relationship of Socialization to the Academic Learning Gains of the Secondary School Students. *International Journal of All Research Writings*, *5*(11). https://ijarw.com/PublishedPaper/IJARW2148.pdf

Wijaya, A., Pambudi, H. A., & Damayanti, A. (2026). Gambaran Tingkat Burnout Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKes)*, *1*(1), 25–33. https://jpmistikesnw.ac.id/index.php/jpmi/article/view/40

Wirdati, Ikhsan, M., & Susanti, R. (2026). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Kegiatan Sosial Keagamaan di Masyarakat: Diferensiasi dan Negosiasi Peran dalam Perspektif Role Theory. *An-Nuha: Jurnal Pendidikan Islam*, *6*(3), 525–542. http://annuha.ppj.unp.ac.id/index.php/annuha/article/view/1049/328

Zahrah, L. A., Fitiriana, S., & Ismah. (2026). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan* , *6*(1), 19–28. https://doi.org/10.26877/jsip.v6i1.25972