

HUBUNGAN ANTARA *BURNOUT* AKADEMIK DAN *HELP-SEEKING INTENTION* PADA MAHASISWA TAHUN KEDUA TEKNIK MESIN UNIVERSITAS DIPONEGORO

Eirene Kezia Simarmata ¹, Lusi Nur Ardhiani ¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

Email: psych.eirenekezias@gmail.com

ABSTRAK

Burnout akademik merupakan kondisi masalah kesehatan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi berbagai mekanisme koping mahasiswa, termasuk kecenderungan dalam melakukan *help-seeking intention* atau intensi mencari bantuan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *burnout* akademik dan *help-seeking intention* pada mahasiswa tahun kedua program studi Teknik Mesin Universitas Diponegoro. Pendekatan penelitian berbasis kuantitatif ini melibatkan 112 mahasiswa tahun kedua Teknik Mesin Universitas Diponegoro berjenis kelamin laki-laki. Data diambil dengan teknik *purposive sampling*, menggunakan skala konstruksi yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk mengukur kedua variabel penelitian. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana, serta analisis tambahan berupa analisis deskriptif dan korelasi antar aspek. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* akademik dengan *help-seeking intention* ($r = -0.282$; $p = 0.003$) dengan kontribusi sebesar 7.9%. Secara deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori Tinggi, baik pada *burnout* akademik (45.54%) dan *help-seeking intention* (69.64%). Analisis tambahan menunjukkan bahwa aspek *emotional exhaustion* dan *reduced academic efficacy* dari *burnout* akademik memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan beberapa aspek *help-seeking intention*, sedangkan aspek *cynicism* dari *burnout* akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Kata kunci: *burnout* akademik; *help-seeking intention*; mahasiswa teknik.

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND HELP-SEEKING INTENTION AMONG SOPHOMORE MECHANICAL ENGINEERING STUDENTS AT UNIVERSITAS DIPONEGORO

Eirene Kezia Simarmata ¹, Lusi Nur Ardhiani ¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

Email: psych.eirenekezias@gmail.com

ABSTRACT

Academic burnout is a mental health problem that arises due to continuously experienced academic demands. This condition has the potential to influence various coping mechanisms among students, including their tendency to engage in help-seeking intention. This study aims to examine the relationship between academic burnout and help-seeking intention among second-year students of the Mechanical Engineering program at Universitas Diponegoro. This study employed a quantitative approach involving 112 male second-year students of Mechanical Engineering at Universitas Diponegoro. Data were collected using purposive sampling techniques and measured using researcher-constructed scales that had undergone validity and reliability testing to assess both research variables. Data analysis was conducted using simple linear regression, along with additional analyses in the form of descriptive analysis and correlation between aspects. The results showed a significant negative relationship between academic burnout and help-seeking intention ($r = -0.282$; $p = 0.003$) with a contribution of 7.9%. Descriptively, the majority of respondents were in the high category for both academic burnout (45.54%) and help-seeking intention (69.64%). Additional analysis indicated that emotional exhaustion and reduced academic efficacy the aspects of academic burnout had significant negative correlations with several aspects of help-seeking intention, while cynicism aspect of academic burnout did not show a significant relationship.

Keywords: *academic burnout; help-seeking intention; engineering students.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memasuki perguruan tinggi sering dipahami sebagai langkah awal untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Pandangan tersebut didukung oleh Badan Pusat Statistik (BPS, Februari 2025), yang menunjukkan bahwa Tingkat Pengangguran Tinggi Terbuka (TPT) pada lulusan perguruan tinggi lebih rendah dibandingkan dengan lulusan tingkat pendidikan di bawahnya. Kondisi ini membentuk pandangan positif terhadap pendidikan tinggi. Akan tetapi dibalik pandangan positif tersebut, mahasiswa harus beradaptasi dengan berbagai tuntutan baru. Lingkungan akademik yang kompetitif mendorong mahasiswa untuk terus menunjukkan capaian, baik di bidang akademik maupun nonakademik. Kurikulum yang padat, tuntutan memperoleh nilai tinggi, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan pengembangan diri menjadi bagian dari realitas yang dihadapi selama menjalani perkuliahan.

Tekanan akademik yang dialami secara terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga memerlukan perhatian yang serius. WHO (2021) melaporkan bahwa terdapat lebih dari 1 miliar orang di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan 1 dari 7 individu berada pada rentang usia 10-19 tahun.

Masalah ini juga menjadi perhatian di Indonesia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menemukan bahwa gangguan mental lebih banyak ditemukan pada penduduk berusia 15 tahun ke atas. Kelompok usia tersebut mencakup mahasiswa, yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (Hulukati & Djibrani, 2018). Meskipun demikian, Yamauchi (2023) melalui penelitiannya menegaskan bahwa hanya 39% individu dengan kondisi gangguan mental berisiko tinggi yang memilih untuk mencari bantuan psikologis. Hal tersebut menunjukkan bahwa kehidupan perkuliahan tidak hanya mengutamakan pencapaian, tetapi penting juga untuk mengelola kesehatan mental.

Tidak seperti mahasiswa pada bidang lainnya, mahasiswa yang bergerak pada disiplin ilmu STEM (*Science, Technology, Engineering, and Mathematics*) mengalami gangguan kesehatan mental yang cukup serius (Navarro dkk., 2025). Jika dikerucutkan lagi pada disiplin ilmu teknik, mahasiswa dengan stres tingkat sedang hingga berat berada pada angka cukup tinggi yaitu sekitar 14-19% (Jensen & Cross, 2021). Tingginya tingkat stres hingga *burnout* yang dialami oleh mahasiswa teknik ini diakibatkan oleh adanya budaya akademik dan beban studi yang berat. Pernyataan ini juga dirasakan oleh mahasiswa Teknik Mesin Universitas Diponegoro (Undip). Melalui wawancara penggalan data awal pada empat mahasiswa Teknik Mesin Undip, ditemukan bahwa dalam kurikulumnya perlu untuk memahami teori yang tidak sedikit, kemudian mengaplikasikan ilmu dengan melakukan praktikum setiap minggu dengan pengerjaan setidaknya 12 jam perhari, laporan praktikum serta asistensi dengan pengerjaan berhari-hari, dan tugas mata kuliah yang selalu ada di setiap pertemuan. Ditambah faktor

kegiatan diluar perkuliahan seperti organisasi, perlombaan, dan magang juga menyebabkan tekanan akademik semakin tinggi (CL-P.04).

Dalam beberapa waktu ke belakang, tingkat stres yang tinggi dalam disiplin ilmu teknik masih menjadi suatu hal yang masih dinormalisasi (Jensen & Cross, 2019). Budaya yang masih mendarah daging dalam lingkup teknik ini memiliki beberapa karakteristik khusus sebagai faktor pemicu, seperti kurikulum yang memiliki kecenderungan memperkuat budaya stres, minimnya perhatian terhadap kesejahteraan mahasiswa, terpusat pada proyek besar dan tenggat waktu yang ketat, serta kurang memperhatikan pada aspek sosial dan emosional, yang akhirnya menyebabkan mahasiswa merasa stres (Jensen & Cross, 2019).

Melalui wawancara penggalian data awal, keempat mahasiswa Teknik Mesin Undip satu suara menyatakan hal yang sama, yaitu mereka hampir tidak pernah dipaparkan konten ataupun penyuluhan yang membahas mengenai kesehatan mental di lingkungan Teknik Mesin Undip (CL-P.09). Meskipun mereka mengakses informasi kesehatan mental secara mandiri melalui media sosial (CL-P.10), fenomena ini tetap mengakibatkan pengetahuan yang didapat cenderung tidak efektif untuk membantu mereka mengelola beban akademik yang tinggi secara berkelanjutan. Kondisi tersebut dapat membentuk persepsi bahwa stres dan beban akademik tinggi merupakan hal yang umum dalam lingkungan pendidikan teknik.

Tekanan yang dihadapi mahasiswa teknik bersifat beragam dan saling berkaitan sehingga menimbulkan kebutuhan akan mekanisme koping yang adaptif. Ketika strategi koping tidak berjalan secara efektif, maka beban akademik

yang dialami secara terus-menerus dapat berkembang menjadi *burnout* akademik (Zhang dkk., 2025). Mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik cenderung mengalami berbagai dampak negatif baik secara psikologis, fisik, dan sosial, seperti kurangnya motivasi dan minat terhadap belajar, gangguan tidur, penurunan kualitas hidup secara umum, dan kesulitan dalam hubungan interpersonal (Zhang dkk., 2025).

Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara *burnout* dengan pemikiran bunuh diri (Dyrbye dkk., 2008; Oh dkk., 2023; Esparza-Reig & Julián, 2024). Penelitian oleh Oh dkk. (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *burnout* dengan idealisasi bunuh diri, terutama ketika tingkat *burnout* semakin tinggi dan tidak ditangani dengan baik. Hal ini menunjukkan adanya dampak nyata dari *burnout* akademik yang lebih dari sekedar stres biasa, dan butuh penanganan yang khusus.

Pada situasi ini, mekanisme koping yang tepat dapat membantu mahasiswa untuk bertahan ketika dihadapkan dengan berbagai tekanan akademik, serta mencegah berkembangnya *burnout* akademik ke tingkat yang lebih berat. Salah satu mekanisme koping adaptif yang penting adalah kecenderungan untuk mencari bantuan atau *help-seeking intention*. *Help-seeking intention* merujuk pada niat atau kesiapan individu untuk mencari bantuan dari pihak eksternal ketika menghadapi permasalahan yang tidak dapat diselesaikan secara mandiri (Rickwood dkk., 2005; Rickwood dkk., 2012). Individu dengan *help-seeking intention* yang baik cenderung lebih terbuka terhadap dukungan, baik dalam bentuk informasi, bantuan emosional, maupun bantuan profesional.

Yamauchi dkk. (2023) mengatakan bahwa pertolongan yang tersedia terdiri dari pertolongan formal dan informal. Pertolongan formal merujuk kepada layanan profesional, institusi resmi, terapi, dan bantuan dari tenaga kesehatan. Sedangkan pertolongan informal merujuk kepada keluarga, teman, kelompok, teman sebaya, dan dukungan sosial dari orang terdekat. Berbagai opsi pertolongan ketika mengalami gangguan kesehatan mental tersedia di sekitar kita, namun hanya sebagian yang memanfaatkannya.

Penelitian Olivari dkk. (2021) menunjukkan bahwa kelompok remaja, termasuk mahasiswa, cenderung memilih bantuan informal dibandingkan formal ketika mengalami gangguan kesehatan mental karena merasa lebih percaya secara emosional dengan orang-orang terdekat seperti orang tua dan teman, sehingga lebih mudah untuk terbuka. Hal ini didukung dengan adanya slogan yang terkenal pada program studi Teknik Mesin, yaitu “*Solidarity M Forever*” yang menjunjung tinggi budaya solidaritas serta persaudaraan dan mendukung satu sama lain antar teman sebaya dalam menghadapi tugas-tugas ataupun praktikum yang melelahkan. Budaya ini menunjukkan bahwa mahasiswa Teknik Mesin memiliki rasa kekerabatan yang baik, dan pertolongan informal menjadi opsi teratas bagi mereka ketika menghadapi kesulitan akademik. Di sisi lain, fenomena *burnout* akademik tetap terjadi di kalangan mahasiswa Teknik Mesin, meskipun pertolongan informal terbuka sangat lebar. Hal ini menunjukkan bahwa ketersediaan sumber bantuan tidak selalu sejalan dengan kecenderungan individu dalam benar-benar mencari dan memanfaatkannya ketika mengalami tekanan psikologis.

Dalam konteks ini, faktor karakteristik individu, seperti jenis kelamin, juga berperan dalam memengaruhi kecenderungan tersebut. Temuan penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mencari bantuan psikologis dibandingkan perempuan (Dyrbye dkk., 2021). Jika dikaitkan dengan konsep *help-seeking intention*, kondisi ini mencerminkan bahwa laki-laki cenderung memiliki niat atau kesiapan yang lebih rendah untuk mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan. Rendahnya *help-seeking intention* pada laki-laki juga dapat dipahami dalam kerangka norma maskulinitas yang menekankan kemandirian serta kecenderungan untuk menyelesaikan masalah secara mandiri tanpa melibatkan pihak lain (Dyrbye dkk., 2021). Kondisi ini menjadi relevan dalam konteks mahasiswa Teknik Mesin Universitas Diponegoro yang didominasi oleh laki-laki, sehingga meskipun bantuan informal tersedia di sekitar mereka, belum tentu diikuti dengan kesiapan individu untuk membentuk niat dalam mencari bantuan ketika menghadapi tekanan akademik.

Ketika dihadapkan dengan tekanan psikologis yang tinggi seperti *burnout* akademik, mendapatkan bantuan dari pihak eksternal menjadi hal yang penting agar meringankan beban yang dipikul. Akan tetapi kenyataan tidak berjalan seperti kondisi ideal, intensi mencari pertolongan dihadapkan dengan paradoks yang kompleks. Individu yang paling membutuhkan bantuan justru adalah kelompok yang paling enggan mencari pertolongan (Yamauchi, 2023). Bila dikaitkan antara intensi mencari pertolongan dengan *burnout* akademik, dinamika keduanya tidak selalu berjalan beriringan dan merupakan hal yang kompleks.

Berdasarkan teori *Health Belief Model* (HBM) (Hochbaum dkk., dalam Niven, 2002), tekanan psikologis yang tinggi dapat memicu persepsi individu mengenai keseriusan masalah mereka, sehingga mendorong mereka untuk mencari bantuan. Di sisi lain, Hargis dkk. (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat distress psikologis tinggi enggan untuk mencari pertolongan. Terdapat hubungan antara kelelahan secara emosional pada tahap awal seseorang yang mengalami *burnout* (Deshchenko dkk., 2024). Kelelahan secara emosional ini yang menjadikan seseorang enggan untuk mencari pertolongan. Pernyataan sebelumnya juga ikut diperkuat dengan mekanisme psikologis terjadinya *burnout*, dimana kondisi ini dapat menguras sumber daya emosional dan kognitif individu yang memicu kelelahan emosional, ketidakberfungsian kognitif, serta penurunan motivasi (Tavella dkk., 2020).

Intensi mencari pertolongan juga diketahui dipengaruhi oleh faktor gender. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki kecenderungan yang lebih rendah dalam mencari bantuan psikologis dibandingkan perempuan (Güney, 2024; Dyrbye dkk., 2021).

Setelah ini, istilah intensi mencari pertolongan akan disebut sebagai *help-seeking intention*. Teknik Mesin Undip secara keseluruhan memiliki jumlah laki-laki yang lebih besar (Rahadianputri & Alfaruqy, 2025), di mana berdasarkan wawancara penggalan data awal, laki-laki mendominasi sebesar 95% dari populasi mahasiswa di Teknik Mesin Undip (CL-P.11). Üzümçeker (2025) menemukan bahwa laki-laki cenderung tidak mencari bantuan karena adanya stigma dan ideologi maskulinitas yang mendorong mereka untuk terlihat kuat dan

menyelesaikan masalahnya sendiri. Melalui wawancara penggalan data awal kepada keempat mahasiswa Teknik Mesin, mereka menyebutkan bahwa ketika mengalami *burnout* akademik cenderung untuk menyendiri, menjauhkan diri dari lingkungan, dan memilih menyelesaikan masalah sendiri dan membatasi keterlibatan orang lain dalam permasalahan yang dialami.

Walaupun fenomena *help-seeking intention* telah banyak diteliti, temuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhinya masih menunjukkan variasi yang cukup kompleks. Sejumlah penelitian mengidentifikasi beberapa faktor penentu yang berperan dalam memengaruhi intensi mencari bantuan, seperti stigma terhadap kesehatan mental, literasi kesehatan mental, dukungan sosial, serta kepercayaan terhadap layanan kesehatan mental (Al-Hashemi dkk., 2025; Omondi, K., 2024; Falasifah & Syafitri, 2022; Wicaksana & Chusairi, 2020; Cavanagh dkk., 2022). Selain faktor-faktor tersebut, kondisi psikologis individu juga diidentifikasi memiliki peran penting dalam mempengaruhi kecenderungan *help-seeking intention*. Salah satu kondisi yang relevan adalah *burnout*, yang dalam beberapa penelitian ditemukan berkaitan dengan rendahnya kecenderungan mencari bantuan, seperti yang ditemukan dalam konteks kedokteran oleh Dyrbye dkk. (2021).

Urgensi penelitian ini muncul dari masih terbatasnya kajian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *burnout* akademik dan *help-seeking intention* pada mahasiswa teknik, khususnya Teknik Mesin di Universitas Diponegoro. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa karakteristik lingkungan dan budaya sosial dapat memengaruhi dinamika stres serta kecenderungan individu dalam mencari

bantuan (Rickwood dkk., 2005; Rickwood dkk., 2012). Dalam konteks mahasiswa Teknik Mesin, budaya solidaritas dan relasi kekeluargaan antarmahasiswa sering digambarkan kuat, yang tercermin dalam slogan “*Solidarity M Forever*” yang menekankan kebersamaan dan dukungan antarmahasiswa. Kondisi ini secara teoritis dapat menjadi sumber dukungan sosial yang berpotensi mendorong individu untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik. Akan tetapi di sisi lain, tuntutan akademik yang tinggi tetap berpotensi memunculkan *burnout* akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara *burnout* akademik dan *help-seeking intention* pada mahasiswa dalam konteks lingkungan akademik tersebut, khususnya untuk melihat apakah tingkat *burnout* akademik berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa dalam mencari bantuan.

Secara spesifik, penelitian ini berfokus kepada mahasiswa tahun kedua program studi Teknik Mesin Universitas Diponegoro. Berdasarkan penggalian data awal yang dilakukan kepada keempat mahasiswa Teknik Mesin, tahun kedua menjadi tahun yang paling terasa paling berat dibandingkan semester lainnya (CL-P.01). Hal tersebut terjadi karena adanya peralihan yang cukup signifikan dari tahun pertama yang masih mempelajari mata kuliah dasar dan tidak jauh beda dibandingkan SMA, lalu tahun kedua langsung berfokus pada mata kuliah inti Teknik Mesin (CL-P.01). Faktor kurikulum seperti banyaknya praktikum beserta laporannya, mata kuliah yang semakin mekanik, dan faktor organisasi yang dijalani oleh sebagian besar mahasiswa di Teknik Mesin menyebabkan kehidupan akademik mahasiswa tahun kedua Teknik Mesin terasa sangat berat dan menjadi kelompok yang rentan mengalami *burnout* akademik (CL-P.01 & CL-P.04).

Dengan adanya fenomena mahasiswa Teknik Mesin Undip tahun kedua rentan mengalami *burnout* akademik, diikuti dengan kecenderungan untuk belum sepenuhnya memanfaatkan sumber bantuan yang tersedia baik formal maupun informal, menjadikan dinamika yang kompleks antara *burnout* akademik dengan *help-seeking intention*. Hal yang penting untuk diteliti, tidak hanya untuk keperluan akademis, tetapi juga sebagai landasan penerapan praktis bagi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti dapat mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara *burnout* akademik dengan *help-seeking intention* pada mahasiswa tahun kedua Teknik Mesin Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menguji hubungan antara *burnout* akademik dan *help-seeking intention* pada mahasiswa tahun kedua Teknik Mesin Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memberi kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan

mengenai dinamika *burnout* akademik dan mekanisme coping seperti *help-seeking intention* pada mahasiswa Teknik Mesin.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi partisipan penelitian

Hasil penelitian diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya mengelola stres akademik, menjaga kesehatan mental, serta mencari pertolongan jika mengalami *burnout*.

b. Bagi Program Studi Teknik Mesin Universitas Diponegoro

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan akademik, pola pembelajaran yang efektif, serta strategi pendampingan mahasiswa agar lebih seimbang antara tuntutan akademik dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih jauh aspek-aspek yang belum terjangkau dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat memperbaiki keterbatasan penelitian yang dapat memberikan kontribusi lebih mendalam terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika intensi mencari pertolongan pada konteks akademik maupun non-akademik.