

HUBUNGAN ANTARA *FAMILY SUPPORT* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA SKRIPSI

Arini Tri Nurmalasari¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: arinitrinurmalasari02@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami *academic burnout* akibat tingginya tuntutan akademik, yang ditandai kelelahan emosional, sikap sinis terhadap perkuliahan, dan rendahnya rasa kompeten. Salah satu faktor yang diduga menekan risiko *academic burnout* adalah *family support*, yaitu bantuan keluarga berupa perhatian, nasihat, dan tindakan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *family support* dengan *academic burnout* pada mahasiswa skripsi. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang sedang menyusun tugas akhir, dengan jumlah tidak diketahui pasti (populasi infinit). Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* (*non-probability sampling*) sebanyak 280 mahasiswa 95% perempuan dan 5% laki-laki, sesuai perhitungan. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Academic Burnout* (adaptasi MBI-SS, 12 aitem, $\alpha = 0,838$) dan Skala *Family Support* (48 aitem, $\alpha = 0,971$). Analisis data menggunakan regresi linear sederhana setelah uji asumsi normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas terpenuhi. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi (R) sebesar -0,5056 dengan signifikansi $p < 0,001$, yang menandakan adanya korelasi negatif antara *family support* dengan *academic burnout* pada mahasiswa skripsi, dengan kontribusi *family support* terhadap *academic burnout* sebesar 25,6%. Artinya, semakin tinggi *family support* yang diterima mahasiswa, semakin rendah *academic burnout* yang dialami, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: *family support*; *academic burnout*; mahasiswa skripsi

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SUPPORT AND ACADEMIC BURNOUT AMONG UNDERGRADUATE THESIS STUDENTS

Arini Tri Nurmalasari¹, Ika Febrian Kristiana¹

Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: arinitrinurmalasari02@gmail.com

ABSTRACT

Students who are in the process of writing their undergraduate thesis are vulnerable to experiencing academic burnout due to high academic demands, which is characterized by emotional exhaustion, a cynical attitude toward academic activities, and a diminished sense of competence. One factor that is presumed to reduce the risk of academic burnout is family support, defined as assistance provided by family members in the form of emotional attention, advice, and practical support. This study aimed to examine the relationship between family support and academic burnout among undergraduate students writing their thesis. The study population consisted of active students from Indonesian who were currently completing their undergraduate thesis, with an unknown population size (infinite population). A total of 280 participants were selected using a purposive sampling technique (non-probability sampling), comprising 95% female and 5% male students, in accordance with the required sample size calculation. Data were collected using the Academic Burnout Scale (adapted from the MBI-SS; 12 items; $\alpha = 0,838$) and the Family Support Scale (48 items; $\alpha = 0,971$). Data were analyzed using simple linear regression after the assumptions of normality, linearity, and homoscedasticity had been satisfied. The results showed a correlation coefficient (R) of -0,5056 with a significance level of $p < 0,001$, indicating a significant negative relationship between family support and academic burnout among undergraduate thesis students. Family support accounted for 25,6% of the variance in academic burnout. These findings suggest that higher levels of family support are associated with lower levels of academic burnout, and vice versa.

Keywords: *family support; academic burnout; undergraduate thesis students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun-tahun terakhir, mahasiswa menghadapi sejumlah tantangan signifikan karena persyaratan akademis yang mengharuskan mereka untuk menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi didefinisikan sebagai suatu karya ilmiah yang didalamnya mencakup penelitian dari suatu permasalahan yang akan dikaji menggunakan berbagai teori yang relevan (Putri & Chusairi, 2019). Mayoritas mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada tingkat akhir perkuliahan berusia 21-23 tahun. Pada usia tersebut individu dituntut untuk menyelesaikan pendidikan dan menghadapi tuntutan akademik yang cukup kompleks (Yustika dkk., 2021). Rata-rata mahasiswa membutuhkan waktu selama 4 tahun untuk menyelesaikan masa studinya pada jenjang S1.

Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ketika memulai untuk menyusun skripsi. Kesulitan yang dialami oleh mahasiswa skripsi diantaranya, bingung menentukan topik skripsi, kurangnya referensi untuk memulai penulisan, kendala dalam mengatur waktu pengerjaan, munculnya rasa malas, serta tidak adanya motivasi untuk menulis (Etika & Hasibuan, 2016).

Berbeda dengan tugas perkuliahan pada umumnya, penyusunan skripsi merupakan proses akademik yang cukup kompleks. Hal ini meliputi kesulitan menentukan topik penelitian, kesulitan merumuskan permasalahan yang akan diteliti, dan kesulitan menyusun sesuai dengan standar yang berlaku. Selama proses tersebut, mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai hambatan yang dapat memunculkan permasalahan akademik (Wila dkk., 2025). Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa sering mengalami hambatan berupa kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan referensi, rendahnya motivasi, kesulitan dalam mengumpulkan data, serta kendala dalam proses bimbingan dengan dosen (Untari dkk., 2022). Selain berbagai hambatan tersebut, mahasiswa juga dituntut untuk memiliki kemampuan mengatur waktu, menjaga motivasi, serta menyelesaikan berbagai tahapan penelitian secara mandiri agar skripsi dapat diselesaikan dengan baik (Amalia & Jaya, 2023). Kompleksitas tuntutan selama penyusunan skripsi menjadikan tugas akhir sebagai salah satu sumber tekanan akademik yang dapat meningkatkan risiko munculnya *academic burnout* apabila berlangsung secara terus menerus (Farkhah dkk., 2022).

Permasalahan akademik yang dialami oleh mahasiswa skripsi umumnya berkaitan dengan tingginya tuntutan akademik dan kesulitan membagi waktu antara tugas akhir dan kehidupan pribadi, dapat memicu *academic burnout*. Terdapat penelitian yang menunjukkan hal serupa bahwa mahasiswa mengalami berbagai masalah selama proses penyelesaian skripsi,

seperti kesulitan dalam mengatur waktu dan tekanan untuk mencapai standar akademik yang tinggi (Handara dkk., 2021). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi kerap kesulitan mengelola waktu dan mengalami kelelahan akibat tuntutan prestasi tinggi. Kekhawatiran tentang masa depan setelah lulus semakin memperburuk kondisi mental mereka (Erwanto dkk., 2022). Banyak mahasiswa skripsi yang mengalami masalah akademik cukup berat, dan berujung pada kelelahan akademik atau *academic burnout*, terutama ketika memenuhi tuntutan akademik untuk menyelesaikan studi (Yustika dkk., 2021).

Kesulitan mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir dapat mengarah pada *burnout*. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase akhir pendidikan yang ditandai dengan beban akademik yang tinggi serta persiapan untuk memasuki dunia kerja, sehingga rentan mengalami *burnout* (Salameh dkk., 2025). *Burnout* merupakan respons berkepanjangan dari stres emosional dan interpersonal yang kronis, hal tersebut didefinisikan sebagai sindrom psikologis dari kelelahan, depersonalisasi, dan ketidakefektifan (Maslach dkk., 2001). *Burnout* ditandai oleh tiga karakteristik yang muncul secara bersamaan: kelelahan, sinisme (depersonalisasi), dan berkurangnya rasa pencapaian pribadi (Maslach & Leiter, 2016). Gejala *burnout* dalam konteks akademik sering ditunjukkan dengan kelelahan emosional, yaitu kondisi ketika seseorang merasa energinya terkuras. Dalam konteks tersebut, mahasiswa maupun pengajar dapat merasa lelah akibat tingginya tuntutan akademik yang akhirnya menimbulkan stres (Anggraini & Chusairi, 2022). Penelitian lain menunjukkan

bahwa tuntutan akademik yang tinggi berkaitan dengan munculnya berbagai gejala negatif, seperti menurunnya kualitas belajar, prokrastinasi, serta peningkatan rasa cemas (Prabowo dkk., 2023). Terdapat salah satu aspek lain dari *burnout*, yaitu depersonalisasi yang merupakan sikap acuh tak acuh terhadap tugas dan interaksi dengan rekan-rekan. Hal tersebut adalah reaksi yang berkembang sebagai respons terhadap kelelahan emosional (Brunsting dkk., 2024). Sebagai contoh, mahasiswa yang mengalami depersonalisasi mungkin kehilangan minat dalam kegiatan belajar-mengajar, sehingga menunjukkan perubahan sikap ke arah negatif terhadap peran mereka (Mauliddya, 2024). Mahasiswa yang mengalami *burnout* sering merasa kemampuannya menurun. Mereka merasa kurang mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik, sehingga timbul perasaan seolah-olah tidak bisa memenuhi harapan yang ada (Fadhlurrahman dkk., 2024). Tingkat kelelahan akademik yang tinggi ditemukan pada kalangan mahasiswa dalam penelitian oleh Liu dkk., (2023). Terdapat sebanyak 22.983 mahasiswa yang mengalami *academic burnout* sekitar 59,99%, dengan rincian 55,16% berada dalam kategori *burnout* ringan, 3,55% berada dalam kategori *burnout* cukup berat, dan 1,28% berada dalam kategori *burnout* sangat berat. Dari persentase tersebut, hanya 40,01% mahasiswa yang berada dalam kondisi belajar yang baik tanpa adanya tanda-tanda *burnout* (Liu dkk., 2023). Setiap penelitian menyimpulkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa mengalami kelelahan akademik. Berdasarkan kondisi ini, dapat disimpulkan bahwa kelelahan akademik disertai

dengan kecerdasan emosional yang rendah karena ekspektasi akademik yang tinggi, munculnya sikap acuh terhadap tugas, dan akhirnya penurunan kepercayaan diri. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas belajar, menimbulkan kebiasaan menunda tugas, serta meningkatkan rasa cemas pada mahasiswa.

Academic burnout tidak hanya dapat memengaruhi kesehatan emosional dan fisik siswa, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mereka. Terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, motivasi, kecerdasan emosional, dan kepercayaan diri. Sedangkan, faktor eksternal mencakup beban tugas, harapan terhadap pekerjaan, dan lingkungan keluarga (Amelia, 2022).

Faktor penting dalam mencegah *academic burnout* adalah memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa untuk membantu mereka mengatasi tekanan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres akademik, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang mereka alami, dan sebaliknya (Muhtar & Wijaya, 2024). Terdapat perbedaan antara *academic burnout* dan *academic stress*. *Academic burnout* menggambarkan kelelahan emosional, kehilangan minat, dan rendahnya kepercayaan terhadap kemampuan diri, sedangkan *academic stress* mengacu pada tekanan yang muncul ketika tuntutan tugas melebihi batas kemampuan

individu untuk memenuhinya (Jenaabadi dkk., 2017). Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga dan teman. Selain itu, terdapat faktor lain yang dapat memicu *academic stress* dan juga ditemukan dalam penelitian yang sama. Mahasiswa mengalami tekanan akibat tenggat waktu pengumpulan tugas yang cepat, kesulitan memahami dan mencari materi, serta tekanan persiapan kelulusan (Muhtar & Wijaya, 2024). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting bagi mahasiswa skripsi karena pada fase tersebut mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang dapat memberikan bantuan yang dibutuhkan oleh mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik. Dukungan keluarga dapat menjadi aspek penting yang melindungi mahasiswa dari dampak tuntutan akademik. Menurut Friedman (2003), terdapat empat jenis dukungan keluarga, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Dukungan tersebut dapat membantu mahasiswa menghadapi faktor penyebab *academic burnout*; misalnya, dukungan emosional mampu meredakan stres akibat beban akademik, dukungan instrumental membantu dalam hal biaya dan memberikan fasilitas untuk perkuliahan, dukungan informasional memberikan arahan, serta dukungan penghargaan dapat meningkatkan motivasi mahasiswa. Menurut survei yang dilakukan oleh Redityani dan Susilawati, anggota keluarga memiliki dampak terhadap kondisi psikologis yang mereka alami selama

perkuliahan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga termasuk faktor penting yang berhubungan dengan tingkat *burnout* mahasiswa (Redityani & Susilawati, 2021). Faktor dukungan keluarga memiliki peran dalam menurunkan *burnout* pada mahasiswa. Dukungan keluarga pada mahasiswa berhubungan dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah pada ketiga aspek yang diukur melalui *Maslach Burnout Inventory*, yaitu kelelahan, depersonalisasi, dan efikasi akademik (Gil-Calderón dkk., 2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga secara signifikan menurunkan skor *burnout* pada ketiga aspek tersebut. Hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, di mana semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami (Basari & Widyana, 2024). Dari beberapa hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan dukungan keluarga yang tinggi cenderung memiliki risiko *burnout* lebih rendah.

Meskipun penelitian mengenai hubungan antara *family support* dan *academic burnout* telah banyak dilakukan dan mayoritas menunjukkan hubungan negatif, penelitian tersebut tetap relevan untuk dilakukan kembali. Hal tersebut dikarenakan fenomena yang sifatnya dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai perubahan, seperti karakteristik mahasiswa, tuntutan akademik, sistem pembelajaran, dan kondisi lingkungan yang terus berkembang. Perubahan

tersebut memungkinkan adanya perbedaan maupun konsistensi hubungan antara *family support* dan *academic burnout*. Oleh karena itu, penelitian tidak bertujuan untuk mengulang penelitian sebelumnya, melainkan memverifikasi apakah hubungan tersebut tetap konsisten pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam konteks akademik saat ini, sehingga dapat memperkuat bukti empiris yang telah ada.

Penelitian dengan judul “Hubungan antara *Family Support* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Skripsi” ini penting dilakukan karena topik tersebut perlu terus diperbarui seiring dengan perubahan kondisi akademik mahasiswa yang terus berubah. Tuntutan akademik, sistem pembelajaran, serta tekanan penyelesaian akademik dengan tepat waktu yang dihadapi mahasiswa skripsi terus mengalami perkembangan. Selain itu, mahasiswa skripsi mengalami tekanan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa pada tahap perkuliahan biasa. Hal tersebut membuat risiko terjadinya *academic burnout* menjadi lebih tinggi. Penelitian ini masih penting untuk dilakukan untuk memperkuat penelitian yang sudah ada mengingat banyak mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang berat, terutama dalam proses penyusunan skripsi, yang kerap menimbulkan kelelahan akademik. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, tetapi juga berpengaruh terhadap pencapaian akademik, seperti prokrastinasi dan penurunan motivasi belajar (Prabowo dkk., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terutama untuk

memahami bagaimana dukungan keluarga dapat berperan sebagai pendukung bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik dan mengurangi risiko terjadinya *burnout*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan yang disusun oleh peneliti yaitu apakah terdapat korelasi antara *family support* dan *academic burnout* pada mahasiswa skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *family support* dengan *academic burnout* pada mahasiswa skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan kontribusi, khususnya dalam bidang pendidikan terkait fenomena *academic burnout*. Penelitian ini juga dapat memperluas materi atau kajian mengenai peran dukungan keluarga sebagai faktor yang memengaruhi kondisi mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menambah literatur mengenai *academic burnout* dan peran dukungan keluarga, khususnya pada kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi beberapa hal, yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam membantu mengurangi tekanan dan gejala akibat *burnout akademik*.

b. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan menjadi informasi yang penting bahwa dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan berperan penting dalam mengatasi *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji lebih lanjut variabel *family support* dan *academic burnout*.