

## **Ketika Kuliah Menjadi Beban: Analisis Peran Dukungan Sosial dan Motivasi Belajar terhadap *Academic Burnout***

### ***When University Becomes a Burden: An Analysis of the Roles of Social Support and Learning Motivation in Academic Burnout***

Gina Mulyani<sup>(1\*)</sup>, Lania Muharsih<sup>(2)</sup> & Yulyanti Minarsih<sup>(3)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 22 Agustus 2025; Direview: 30 September 2025; Diaccept: 15 Desember 2025; Dipublish: 19 Desember 2025

\*Corresponding author: ps21.ginamulyani@mh.s.ubpkarawang.ac.id

#### **Abstrak**

Mahasiswa yang tidak mampu menghadapi berbagai permasalahan perkuliahan dan tuntutan akademik akan rentan mengalami stres dan kemudian burnout. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui dukungan sosial dan motivasi belajar sebagai prediktor *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. Penelitian ini dilakukan kepada 336 responden yang merupakan seluruh Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 skala psikologi, yaitu Maslach Burnout Inventory-Student Survey, Multidimensional Scale of Perceived Social Support dan The Motivated Strategies For Learning Questionnaire yang diadaptasi oleh peneliti. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara parsial dukungan sosial dan motivasi belajar memiliki dampak terhadap *academic burnout*. Secara parsial menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki dampak terhadap *burnout academic* dengan nilai signifikansi  $0,049 < 0,05$  dan variabel motivasi belajar memiliki dampak terhadap *burnout academic* dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Kemudian didapatkan hasil dukungan sosial dan motivasi belajar memberikan dampak sebesar 42,1% terhadap *academic burnout*.

**Kata Kunci:** *Academic Burnout; Dukungan Sosial; Motivasi Belajar; Mahasiswa.*

#### **Abstract**

Students who are unable to cope with various academic challenges and demands are more vulnerable to experiencing stress and eventually burnout. The aim of this study is to examine social support and learning motivation as predictors of *academic burnout* among students at Universitas Buana Perjuangan Karawang. This research involved 336 respondents, consisting of all students at Universitas Buana Perjuangan Karawang. The measurement tools used in this study included three psychological scales: the Maslach Burnout Inventory-Student Survey, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and The Motivated Strategies for Learning Questionnaire, all of which were adapted by the researcher. The analysis results showed that both social support and learning motivation, when tested separately (partially), had an impact on *academic burnout*. Partially, social support was found to significantly affect *academic burnout* with a significance value of  $0.049 < 0.05$ , and learning motivation significantly affected *academic burnout* with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Furthermore, the combined influence of social support and learning motivation accounted for 42.1% of the variance in *academic burnout*.

**Keywords:** *Academic Burnout; Social Support; Learning Motivation; Student.*

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.837>

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Mulyani, G., Muharsih, L. & Minarsih, Y. (2025), Ketika Kuliah Menjadi Beban: Analisis Peran Dukungan Sosial dan Motivasi Belajar terhadap *Academic Burnout*. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (4): 1308-1318.

## PENDAHULUAN

Kita hidup dalam masyarakat berbasis pengetahuan di mana pertumbuhan ekonomi dan pembangunan sosial sangat bergantung pada pengetahuan. Dari perspektif ini, pendidikan tinggi ialah salah satu sektor terpenting dalam masyarakat kita (Alarcon et al., 2011). Menurut Muflihah dan Savira (2021), mahasiswa diharapkan mampu menangani beban belajar yang jauh lebih besar daripada siswa sekolah menengah.

Menurut Lisianti (2023), mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan dari orang tua, penasihat, universitas, teman, dan diri mereka sendiri, yang menginginkan mereka menyelesaikan studi dengan cepat. Hal ini konsisten dengan pengamatan Papalia et al. (dalam Lisianti, 2023), yang berpendapat bahwasanya tingkat pendidikan yang lebih tinggi menyebabkan peningkatan tuntutan akademis, tuntutan pada keterampilan manajemen diri, dan, terutama, peningkatan beban kerja. Jika mahasiswa tidak mampu mengatasi berbagai tantangan dan tuntutan yang terkait dengan studi mereka dengan memadai, mereka dapat menjadi stres dan akhirnya menderita kelelahan (burnout) (Amelia, 2022).

Sebuah studi oleh Aguayo et al. (2019) juga menunjukkan bahwasanya jika stres siswa dibiarkan tanpa penanganan dalam jangka waktu lama dan tanpa dukungan yang memadai, hal itu dapat menyebabkan kelelahan kronis dan burnout. Penjelasan di atas menunjukkan bahwasanya siswa yang tidak mampu mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam perjalanan akademis mereka lebih rentan terhadap burnout.

Menurut Schaufeli et al. (2002), kelelahan akademis pada mahasiswa mengacu pada kelelahan akibat tuntutan akademis, sikap sinis dan acuh tak acuh secara emosional terhadap akademisi, dan rasa tidak mampu sebagai mahasiswa. Kelelahan akademis disebabkan oleh stres, beban, atau faktor psikologis lain yang timbul dari aktivitas akademis, dan dapat menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan prestasi rendah (Yang, 2004). Lebih jauh lagi, hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas, kesejahteraan rendah, emosi negatif, dan bahkan pengabaian proyek tesis dan pengunduran diri (Wei et al. dalam Lisianti, 2023).

Menurut Schaufeli et al. (2002), berikut ialah aspek-aspek kelelahan akademis: Kelelahan menyiratkan keletihan, tetapi penyebab perasaan ini tidak secara langsung dikaitkan dengan orang lain. Sinisme ditandai dengan ketidakpedulian atau apati terhadap perkuliahan, dan tidak selalu terkait dengan orang lain. Efektivitas profesional mencakup aspek sosial dan non-sosial.

Menurut Maslach dan Leiter (2016), enam faktor memengaruhi burnout: beban kerja, kontrol, penghargaan, komunitas, nilai-nilai, dan keadilan. Dalam lingkungan universitas, beban kerja dapat bermanifestasi sebagai kebutuhan untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu singkat, seperti menulis makalah, memberikan presentasi, dan mempersiapkan ujian. Kontrol mengacu pada kesulitan dalam membuat keputusan terkait tugas karena pengaruh teman sebaya, profesor, atau peraturan sekolah. Penghargaan mengacu pada perasaan siswa yang tidak dihargai oleh orang-orang

di sekitarnya. Komunitas mengacu pada lingkungan yang menyulitkan siswa untuk fokus pada studi mereka. Nilai-nilai mengacu pada ketidaksesuaian antara nilai-nilai siswa dan tuntutan universitas. Keadilan mengacu pada perasaan siswa yang diperlakukan tidak adil. Dampak kelelahan mental pada mahasiswa dapat menyebabkan ketidakhadiran, tugas yang buruk, nilai ujian yang rendah, dan pada akhirnya, dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2007).

Survei pendahuluan yang dilakukan secara daring menggunakan Google Forms dengan 30 mahasiswa di Kampus Karawang Universitas Buana Perjuangan mengungkapkan bahwasanya mahasiswa merasa kelelahan secara emosional setelah kelas, stres karena tugas yang berlebihan, dan merasa tidak berprestasi maksimal. Lebih lanjut, mahasiswa merasa bahwasanya hasil yang diperoleh tidak memuaskan dibandingkan dengan usaha mereka. Hal ini konsisten dengan temuan Angraini (2016), yang melaporkan bahwasanya berbagai hambatan menghambat pembelajaran mereka, termasuk kesulitan dalam proses pelatihan praktik (53,29%), proses pembelajaran (8,69%), dan proses pelatihan praktik (66,26%).

Menurut Gold dan Roth (dalam Fadilah, 2022), dukungan sosial dapat memengaruhi kelelahan akademis. Menurut Zimet et al. (dalam Efendi et al., 2023), dukungan sosial ialah: Dukungan yang dibutuhkan siswa berasal dari orang-orang terdekat mereka, seperti teman, keluarga, dan orang-orang penting lainnya. Menurut Kim (dalam Lisyanti, 2023), kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat ialah faktor penyebab

kelelahan akademik pada siswa. Oleh karena itu, menerima dukungan sosial dapat mengurangi kecenderungan siswa untuk mengalami kelelahan. Berbagai riset telah menunjukkan bahwasanya dukungan sosial secara langsung dan tidak langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Tahmasbipour & Taheri, 2012).

Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial memiliki tiga aspek. Pertama, dukungan keluarga memberikan bantuan dalam pengambilan keputusan individu dan dukungan emosional. Kedua, dukungan teman sebaya mencakup bantuan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari dan bentuk dukungan lainnya. Ketiga, dukungan dari individu-individu istimewa memberikan kenyamanan dan rasa terima kasih. Menurut hasil riset Marhamah dan Hamzah (2017), memberikan dukungan sosial tidak hanya memiliki pengaruh positif pada aspek psikologis tetapi juga membantu individu mengatasi stres kehidupan.

Menurut riset sebelumnya oleh Christiana (2020), kurangnya dukungan sosial ialah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan (burnout) ketika mahasiswa menghadapi tantangan atau tekanan. Mahasiswa membutuhkan orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial dan emosional untuk mencegah kelelahan akademik. Riset sebelumnya oleh Suchiani dan Rosalie (2014) juga menemukan bahwasanya mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk belajar, seperti berdiskusi dan berpartisipasi dalam tugas, sedangkan mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang rendah cenderung kurang termotivasi, seperti enggan

menghadiri kuliah dan hanya pergi ke kampus untuk menghabiskan waktu.

Menurut Pintrich et al. (2014), motivasi belajar dapat diartikan sebagai penggunaan strategi yang mendukung proses pembelajaran, seperti mengarahkan lebih banyak usaha mental selama jam pelajaran, merencanakan, mengatur, dan berlatih soal-soal tentang materi pelajaran, meninjau kembali tingkat pemahaman terhadap materi, dan menghubungkan materi baru dengan pengetahuan yang sudah ada.

Menurut Pintrich et al. (2014), model umum motivasi belajar mencakup tiga aspek. Pertama, harapan mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan suatu tugas. Kedua, nilai mengacu pada evaluasi individu tentang pentingnya dan kegunaan suatu tugas. Ketiga, faktor afektif dapat diartikan sebagai pengalaman emosional dan afektif individu yang terkait dengan aktivitas atau tugas yang mereka lakukan. Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar meliputi faktor intrinsik, termasuk faktor fisik dan psikologis, dan faktor ekstrinsik, termasuk faktor sosial, non-sosial, atau lingkungan.

Sementara itu, menurut Hertzberg (dalam Pujadi, 2007), faktor motivasi intrinsik harus dipenuhi agar dapat memotivasi seseorang secara efektif, karena faktor tersebut dapat merangsang pencapaian pribadi. Sebuah studi oleh Ibrahim et al. (2023) menemukan bahwasanya motivasi memiliki pengaruh negatif namun signifikan terhadap kelelahan akademik mahasiswa. Semua mahasiswa yang tekun dalam studinya harus memiliki motivasi tinggi sejak sebelum kelas dimulai hingga akhir

semester untuk menyelesaikan semua tugas kuliah (Jannah et al., 2024).

Gaya belajar setiap siswa itu unik dan tidak dapat digeneralisasikan. Pencapaian tujuan pembelajaran siswa bervariasi tergantung pada motivasi mereka untuk belajar. Oleh karena itu, menjaga motivasi belajar sangat penting untuk proses pembelajaran yang stabil dan prestasi akademik (Maisyaroh dan Kholisna, 2024).

Berdasarkan fenomena ini, para peneliti bertujuan untuk melakukan studi mendalam tentang pengaruh dukungan sosial dan motivasi belajar terhadap kelelahan akademik di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan (Karawang). Tujuan riset ini ialah untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan motivasi belajar terhadap kelelahan akademik di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan, dan untuk menguji hipotesis berikut untuk setiap variabel: Ha1: Dukungan sosial memengaruhi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan. H01: Dukungan sosial tidak memengaruhi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan. Ha2: Motivasi belajar memengaruhi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan. H02: Motivasi belajar tidak memengaruhi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan. Ha3: Dukungan sosial dan motivasi belajar memengaruhi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan. H03: Dukungan sosial dan motivasi belajar tidak memengaruhi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa Universitas Buana Perjuangan di Karawang.

## METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan metode riset kuantitatif dengan menggunakan desain riset kausal. Menurut Azwar (2017), riset kausal memungkinkan kita untuk menentukan apakah terdapat hubungan kausal (sebab dan akibat) antara variabel yang diteliti: variabel dependen, kelelahan akademis (Y), dan variabel independen, dukungan sosial (X1) dan motivasi belajar (X2).

Populasi riset didefinisikan sebagai kelompok sasaran studi yang akan digunakan untuk menggeneralisasi hasil riset (Azwar, 2017). Populasi riset ini ialah 9.692 mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan (Karawang). Proses pengambilan sampel untuk riset ini menggunakan pengambilan sampel kuota, metode pengambilan sampel non-probabilitas. Peneliti memilih sampel sebanyak 336 mahasiswa, dengan menerapkan margin kesalahan 5% berdasarkan teknik pengambilan sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2022). Partisipasi dibatasi pada mahasiswa yang terdaftar di Universitas Buana Perjuangan (Karawang).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial ialah alat ukur. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) terdiri dari tiga dimensi dan 12 item positif. Skala penilaiannya menggunakan skala Likert dari 1 hingga 5, dengan pilihan jawaban mulai dari (1) sangat tidak pantas, (2) tidak pantas, (3) agak pantas, (4) pantas, dan (5) sangat pantas. Contoh itemnya antara lain "Keluarga saya benar-

benar berusaha membantu saya" dan "Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya."

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel motivasi belajar ialah Kuesioner Strategi Motivasi Belajar (MSLQ) yang dikembangkan oleh Pintrich et al. (2014). Kuesioner ini terdiri dari tiga dimensi dan 31 item (26 positif dan 5 negatif). Tanggapan diberikan pada skala Likert dari 1 hingga 4, dengan pilihan jawaban mulai dari (1) sangat tidak tepat, (2) tidak tepat, (3) tepat, dan (4) sangat tepat. Contoh item termasuk, "Jika saya belajar dengan tepat, saya akan dapat memahami materi dalam mata pelajaran ini" dan "Saya berharap dapat berprestasi baik dalam semua mata pelajaran ini."

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel kelelahan akademik ialah Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBISS), yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002). Instrumen ini terdiri dari tiga dimensi dan 15 item positif. Tanggapan dinilai pada skala Likert 1 hingga 7 poin: (1) tidak pernah, (2) hampir tidak pernah, (3) jarang, (4) kadang-kadang, (5) sering, (6) sangat sering, dan (7) selalu. Contoh item termasuk "Saya merasa kelelahan secara emosional karena studi saya" dan "Saya merasa sangat lelah setelah kelas."

Instrumen pengukuran versi Indonesia yang digunakan dalam riset ini diadaptasi dan diuji pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan di Karawang, yang ialah subjek riset. Setelah pengujian, peneliti menganalisis daya diskriminatif item menggunakan teknik koefisien korelasi item-total skor yang dimodifikasi menggunakan SPSS versi 25.



Tingkat signifikansi (sig) 0,30 atau lebih tinggi dianggap valid, sedangkan tingkat di bawah 0,30 dianggap tidak valid (Azwar, 2017). Dalam riset ini, tingkat signifikansi koefisien korelasi item-total skor yang dimodifikasi ialah 0,30 atau lebih tinggi, yang menegaskan validitas semua item.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, para peneliti melakukan pengujian pendahuluan. Dalam riset ini, pengujian pendahuluan meliputi pengujian normalitas dan linearitas. Selanjutnya, dilakukan analisis regresi berganda, termasuk uji parsial (uji T) dan uji simultan (uji F). Analisis data tambahan, termasuk koefisien determinasi ( $R^2$ ) dan uji kategorikal, kemudian dilakukan. Analisis data untuk riset ini dilakukan menggunakan SPSS versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 336 mahasiswa Universitas Buana Perjuangan (Karawang) berpartisipasi dalam riset ini.

Tabel 1. Demografi Partisipan

Kriteria	Keterangan	Total	Presentase
Usia	18-25	314	93%
	25-30	22	7%
	Total	336	100%
Jenis Kelamin	Laki - Laki	98	29%
	Perempuan	238	71%
	Total	336	100%
Jurusan	Psikologi	38	11%
	Manajemen	51	15%
	Farmasi	28	8%
	Hukum	30	9%
	Teknik Informatika	18	5%
	Teknik Industri	26	8%
	Teknik Mesin	24	7%
	Pendidikan Agama Islam	42	13%
	Akuntansi	14	4%
	PGSD	42	13%
	Sistem Informasi	22	7%
	PPKN	27	8%
		16	5%
	Total	336	100%

Berdasarkan informasi pada tabel di atas, terdapat 238 responden perempuan (71%) dan 98 responden laki-laki (29%). Menurut jurusan, urutannya ialah sebagai berikut: Psikologi (38 responden, 11%), Administrasi Bisnis (51 responden, 15%), Farmasi (28 responden, 8%), Hukum (30 responden, 9%), Teknik Informatika (26 responden, 8%), Teknik Industri (26 responden, 8%), Teknik Mesin (24 responden, 7%), Pendidikan Agama Islam (42 responden, 13%), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (22 responden, 7%), Sistem Informasi (27 responden, 8%), dan PPKN (16 responden, 5%). Oleh karena itu, responden perempuan ialah proporsi responden terbesar, dan di antara jurusan-jurusan tersebut, Administrasi Bisnis ialah proporsi terbesar.

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah setiap variabel mengikuti distribusi normal. Dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov, tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05 digunakan untuk menentukan bahwasanya distribusinya normal (Sugiyono., 2016). Berikut ialah hasil uji normalitas tersebut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Unstandardized Residual	Keterangan
Dukungan Sosial* Motivasi Belajar dan <i>Burnout Academic</i>	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan dalam tabel, tingkat signifikansi ialah  $0,200 > 0,05$ , sehingga data dapat dikatakan mengikuti distribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel. Jika deviasi dari nilai signifikansi linearitas lebih besar dari

0,05, data dapat dianggap linear. Jika deviasi dari nilai signifikansi linearitas kurang dari 0,05, data dianggap non-linear (Sugiyono., 2016). Hal ini dapat dikonfirmasi pada tabel hasil uji linearitas di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Deviation From Linearity</i>	Keterangan
Dukungan sosial* <i>Burnout Academic</i>	0,134	Linear
Motivasi Belajar* <i>Burnout Academic</i>	0,170	Linear

Berdasarkan tabel di atas, uji linearitas antara variabel dukungan sosial dan kelelahan akademik menunjukkan tingkat signifikansi 0,134 (0,05 atau lebih tinggi), yang mengindikasikan hubungan linier antara dukungan sosial dan kelelahan akademik. Selanjutnya, uji linearitas antara variabel motivasi belajar dan kelelahan akademik menunjukkan tingkat signifikansi 0,170 (0,05 atau lebih tinggi), yang mengindikasikan hubungan linier antara motivasi belajar dan kelelahan akademik.

Pengujian hipotesis (analisis regresi berganda) digunakan untuk mengukur pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen (Sugiyono., 2016). Dalam proses pengambilan keputusan, tingkat signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan antar variabel riset. Hal ini dapat dikonfirmasi pada tabel hasil pengujian.

Hasil uji t parsial ialah sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Unstandarized coefficients	T	Sig
----------	----------------------------	---	-----

	B	Std. error		
(constant)	58.366	4.395	13.280	.000
Dukungan sosial* <i>academic burnout</i>	.133	.067	1.972	.049
Motivasi belajar* <i>academic burnout</i>	.195	.041	4.799	.000

Berdasarkan Tabel 4 dari hasil uji parsial (T-test), nilai signifikansi variabel dukungan sosial ialah 0,049, yang kurang dari 0,05. Oleh karena itu, Ha1 diterima dan H01 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasanya variabel dukungan sosial berpengaruh terhadap variabel kelelahan akademik. Sementara itu, nilai signifikansi variabel motivasi belajar ialah 0,000, yang kurang dari 0,05. Oleh karena itu, Ha2 diterima dan H02 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasanya variabel motivasi belajar berpengaruh terhadap variabel kelelahan akademik. Hal ini menunjukkan bahwasanya dukungan sosial dan motivasi belajar dapat memengaruhi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa UBP Karawang.

Persamaan tersebut memiliki bentuk sebagai berikut:

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 58,366 + 0,133(X_1) - 0,195(X_2)$$

Konstanta tersebut mewakili kelelahan akademik dengan nilai 58,366 ketika pengaruh dukungan sosial dan motivasi belajar tidak dipertimbangkan. Sementara itu, koefisien regresi untuk variabel dukungan sosial ialah 0,133, yang berarti bahwasanya peningkatan satu unit pada variabel kelelahan akademik menyebabkan peningkatan 0,133 pada kelelahan akademik. Nilai koefisien positif

menunjukkan korelasi positif antara variabel dukungan sosial dan kelelahan akademik. Selanjutnya, koefisien regresi untuk variabel motivasi belajar ialah 0,195, yang berarti bahwasanya penurunan satu unit pada variabel kelelahan akademik menyebabkan penurunan 0,195 pada motivasi belajar.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Variabel	Sig	Keterangan
Dukungan sosial dan motivasi belajar dengan <i>academic burnout</i>	0,000	Ha3 diterima, H03 ditolak

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji F simultan menunjukkan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga hipotesis nol Ha3 diterima dan hipotesis alternatif H03 ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwasanya dukungan sosial dan motivasi belajar dapat memprediksi kelelahan akademik di kalangan mahasiswa UBP Karawang.

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa baik suatu model menjelaskan variasi pada variabel dependen (Gozali, Putro, & Kemal, 2013). Hal ini dapat dilihat pada tabel hasil uji koefisien determinasi di bawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Dukungan sosial dan motivasi belajar dengan <i>academic burnout</i>	0,649	0,421	0,418	1,51402

Berdasarkan tabel di atas, koefisien korelasi (R) ialah 0,649 dan koefisien determinasi (R kuadrat) ialah 0,421, yang berarti bahwasanya variabel dukungan

sosial dan motivasi belajar memiliki pengaruh sebesar 42,1% terhadap variabel kelelahan akademik, dan sisanya sebesar 57,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor selain variabel riset ini.

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Rendah	Tinggi	Keterangan
Dukungan Sosial	291	45	Rendah
Motivasi belajar	292	44	Rendah
<i>Burnout Academic</i>	293	43	Rendah

Berdasarkan hasil tes klasifikasi, mahasiswa Universitas Buana Perjuangan (Karawang) dapat menarik kesimpulan sebagai berikut: Sebanyak 291 responden (87%) memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah, 292 responden (87%) memiliki tingkat motivasi belajar yang rendah, dan mengalami tingkat kelelahan akademis yang rendah.

Sebanyak 293 responden (87%) menjawab bahwasanya angka tersebut rendah.

Hasil uji hipotesis untuk variabel dukungan sosial menunjukkan bahwasanya variabel tersebut memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan akademik di kalangan mahasiswa UBP Karawang, dengan koefisien korelasi sebesar 0,133. Tingkat signifikansi ialah 0,049, yang kurang dari 0,05, sehingga Ha1 diterima dan H01 ditolak. Konsisten dengan riset Fadilah (2022), pengaruh dukungan sosial terhadap kelelahan akademik mahasiswa bersifat positif dan signifikan, dengan skala dukungan sosial sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05.

Sementara itu, riset Lisyanti (2023) menunjukkan dampak dukungan sosial terhadap kelelahan akademik pada mahasiswa yang menulis disertasi. Kedua



variabel tersebut ditemukan memiliki pengaruh negatif, artinya dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung mengurangi kelelahan akademik pada mahasiswa yang menulis disertasi, sedangkan dukungan sosial yang lebih rendah cenderung meningkatkan kelelahan akademik. Dukungan sosial dapat membantu individu mempertahankan ketahanan dan mengatasi tekanan. Dukungan ini memberikan rasa stabilitas dan meningkatkan kemampuan mengatasi masalah, terutama dalam situasi seperti stres, trauma, atau kelelahan (Lisyanti, 2023).

Hasil uji hipotesis untuk variabel motivasi belajar menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap kelelahan akademik, dengan koefisien korelasi 0,195. Karena tingkat signifikansi 0,000 kurang dari 0,05, hipotesis nol  $H_0$ 2 ditolak dan hipotesis alternatif  $H_a$ 2 diterima. Ini berarti bahwasanya motivasi belajar siswa yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah. Ibrahim et al. (2023) juga menyatakan bahwasanya ketika siswa memiliki motivasi tinggi, mereka akan melakukan yang terbaik untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan mencapai nilai bagus pada setiap ujian mata pelajaran.

Hasil pengujian hipotesis tentang pengaruh dukungan sosial dan motivasi belajar terhadap kelelahan akademik menunjukkan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga hipotesis nol  $H_0$ 3 diterima dan hipotesis alternatif  $H_0$  ditolak. Ini berarti bahwasanya dukungan sosial dan motivasi belajar bersama-sama memengaruhi kelelahan akademik pada mahasiswa UBP Karawang, dan oleh karena itu  $H_a$ 3 diterima dan  $H_0$ 3 ditolak.

Sebuah studi oleh Ye et al. (dalam Lisyanti, 2023) juga menunjukkan bahwasanya dukungan sosial dapat membantu individu mempertahankan ketahanan terhadap stres dan mengatasinya.

Nilai  $R^2$  dari uji koefisien determinasi ialah 0,421, menunjukkan bahwasanya dukungan sosial dan motivasi belajar memprediksi kelelahan akademik siswa sebesar 42,1%. Meskipun persentase ini relatif rendah, dapat disimpulkan bahwasanya kedua variabel tersebut memengaruhi kelelahan akademik siswa. Sisanya sebesar 57,9% disebabkan oleh faktor-faktor lain. Hal ini konsisten dengan riset Folkman dan Lazarus (dalam Sulthon, 2020), yang menemukan bahwasanya faktor-faktor seperti efikasi diri, keterampilan mengatasi stres, kepribadian, perfeksionisme, beban kerja akademik, dan faktor demografis dapat memengaruhi kelelahan akademik.

Menurut Andi (2020), dukungan sosial memiliki efek negatif terhadap kelelahan siswa. Ini berarti bahwasanya tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kelelahan siswa yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwasanya dukungan sosial dapat secara signifikan mengurangi kelelahan siswa. Dukungan ini memberikan rasa aman dan berfungsi sebagai mekanisme penanggulangan yang berharga, terutama selama masa stres, trauma, atau kelelahan. Menurut Li (dikutip dalam Adlu, 2024), dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi beban psikologis, meningkatkan stabilitas emosional, dan mengelola emosi negatif.

Sebuah studi oleh Yang (2004) mendukung dampak dukungan sosial terhadap kelelahan akademik. Studi

tersebut menemukan bahwasanya dukungan sosial memainkan peran penting dalam kelelahan akademik. Ketika siswa kesulitan dengan tugas-tugas akademik, dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mereka membantu mengurangi stres yang terkait dengan kelelahan akademik. Hal ini konsisten dengan penjelasan Gold dan Ross (Sabira, 2021), yang berpendapat bahwasanya individu lebih cenderung merasa kesepian dan terasing ketika mereka merasa terisolasi atau ditempatkan di lingkungan atau lokasi yang tidak dikenal, dan bahwasanya jika situasi ini tidak segera ditangani, hal itu dapat menyebabkan kelelahan akademik.

Selain itu, riset sebelumnya tentang motivasi belajar dan kelelahan akademik, termasuk riset oleh Ibrahim et al. (2023), menemukan bahwasanya motivasi belajar memiliki dampak negatif sebesar 46,48% terhadap kelelahan akademik, namun efek ini tidak signifikan bagi mahasiswa di Jurusan Administrasi Bisnis Universitas Bumi Gora.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya di antara 336 mahasiswa di Kampus Buana Perjuangan Karawang, 87% mengalami tingkat dukungan sosial yang rendah, 87% mengalami tingkat motivasi belajar yang rendah, dan 87% mengalami tingkat kelelahan akademik yang rendah.

## SIMPULAN

Sebuah studi terhadap 336 mahasiswa di Universitas Buana Perjuangan di Karawang menemukan bahwasanya dukungan sosial dan motivasi belajar secara signifikan memengaruhi kelelahan akademik. Analisis regresi mengungkapkan bahwasanya dukungan

sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan risiko kelelahan akademik yang lebih rendah, sedangkan motivasi belajar yang lebih tinggi dikaitkan dengan risiko kelelahan akademik yang lebih rendah, dan sebaliknya. Variabel dukungan sosial dan motivasi belajar menjelaskan 42,1% varians dalam kelelahan akademik, dengan faktor-faktor lain menjelaskan sisanya sebesar 57,9%. Hal ini konsisten dengan temuan Lazarus (1981), yang menyatakan bahwasanya efikasi diri, keterampilan mengatasi stres, kepribadian, perfeksionisme, beban kerja, dan faktor demografis ialah faktor potensial yang memengaruhi kelelahan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 707.
- Alarcon, G. M., Edwards, J. M., & Menke, L. E. (2011). Student burnout and engagement: A test of the conservation of resources theory. *The Journal of Psychology*, 145(3), 211–227.
- Amelia, R. N. (2022). Literature review of academic burnout. *American Research Journal of Humanities & Social Science*, 5(02), 6–13.
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.
- Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 729–740.
- Fadilah, A. R. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa rantau Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ibrahim, I. D. K., Cahyadi, I., Hermanto, A., & Burhan, M. R. (2023). Analisa Pengaruh Motivasi terhadap Academic Burnout:

- Studi Mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Bumigora. *Bisman (Bisnis Dan Manajemen): The Journal of Business and Management*, 6(1), 10–20.
- Jannah, N., Wahyono, T., & Rizky, M. C. (2024). Pengaruh komitmen organisasi, pengembangan karir dan motivasi terhadap kinerja karyawan pada Le Polonia Hotel Medan. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 7(2), 191–202.
- Law, D. W. (2007). Exhaustion in university students and the effect of coursework involvement. *Journal of American College Health*, 55(4), 239–245.
- Lazarus, S. R. (1981). *The Stress And Coping Paradigm*. In *models Of Clinical Psychopatology*. Spectrum.
- Lisyanti, V. M. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*.
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). The relationship between social support and academic stress among first year students at syiah kuala university. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–172.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351–357). Academic Press.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–212.
- Pintrich, P. R., Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications, Fourth Edition*. Pearson Education Limited.
- Pujadi, A. (2007). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa: studi kasus pada fakultas ekonomi universitas bunda mulia. *Business Management Journal*, 3(2).
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Sulthon, M. (2020). *Pengaruh self-efficacy, dukungan sosial, coping stress, dan faktor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.