



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Stres Akademik Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Gen Z Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

The Influence of Academic Stress and Social Support on Academic Burnout in Gen Z Students of the Faculty of Economics and Business, Abdul Azis Lamadjido University

Stephanie Wenas^{1*}, Nur Hilal², Nurhadi³

^{1,2,3}Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Abdul Azis Lamadjido

*Email: swen0463@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 25 Mar, 2026

Revised: 15 Apr, 2026

Accepted: 17 May, 2026

Kata Kunci:

Burnout Akademik, Stres Akademik, Dukungan Sosial, Gen Z

Keywords:

Academic Burnout, Academic Stress, Social Support, Gen Z

DOI: 10.56338/jks.v9i5.11755

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Stres Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa Gen Z di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan sampel sebanyak 57 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik Purposive Sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian secara simultan menunjukkan bahwa Stres Akademik dan Dukungan Sosial berpengaruh signifikan terhadap Burnout akademik dengan nilai kontribusi 58,2%. Secara parsial, Stres Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap Burnout akademik. Namun, Dukungan Sosial ditemukan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap Burnout Akademik, yang dikarenakan adanya ketidaksesuaian antara jenis dukungan emosional yang diterima dengan kendala teknis penyusunan skripsi yang dihadapi mahasiswa. Hasil ini menegaskan bahwa faktor internal seperti stres lebih mendominasi munculnya burnout pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan faktor eksternal dari lingkungan sosial.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of Academic Stress and Social Support on Academic Burnout among Gen Z students at the Faculty of Economics and Business, Universitas Abdul Azis Lamadjido. This type of research is quantitative with a sample of 57 students determined using the purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using multiple linear regression. The research result show that simultaneously, Academic Stress and Social Support significantly influence Academic Burnout with a contribution value of 58,2%. Partially, Academic Stress has a positive and significant effect on Academic Burnout. Social Support was found to have not significant effect on

Academic Burnout, which is due to a mismatch between the type of emotional support received and the technical constraints of thesis preparation faced by students. These results empathize that internal factors, such as a stress, dominate the emergence of burnout in final-year students more than external factors from the social environment.

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia (SDM) merupakan aset utama yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan suatu organisasi. Menurut Rivai (2020), sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dalam sebuah organisasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sutrisno (2016) menegaskan bahwa sumber daya manusia yang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan akan menganggap pekerjaan sebagai beban, sehingga produktivitasnya menurun. Selain itu, Handoko (2017) juga menyampaikan bahwa keseimbangan psikologis dan emosional menjadi faktor penting dalam menjaga motivasi serta kinerja seseorang. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi salah satu komponen penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul dan berdaya saing.

Salah satu fenomena yang sering terjadi pada SDM di berbagai sektor adalah stres kerja. Stres kerja muncul akibat tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya yang kemudian memicu tekanan fisik, emosional, maupun mental. Jika stres berlangsung terus-menerus tanpa adanya dukungan yang memadai, kondisi ini dapat berkembang menjadi burnout. Burnout secara umum ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pekerjaan, serta menurunnya kemampuan individu dalam menjalankan tugas. Burnout yang awalnya dikenal dalam dunia kerja, kini juga ditemukan dalam dunia pendidikan.

Mahasiswa, khususnya mahasiswa semester akhir sebagai calon SDM masa depan juga menghadapi tuntutan akademik yang menuntut ketahanan mental, pengelolaan waktu, kemampuan memecahkan masalah, memperoleh hasil akademik yang memuaskan serta konsistensi dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik.

Fenomena ini semakin relevan pada Gen Z, yaitu kelompok usia 18 hingga 27 tahun yang saat ini mendominasi populasi mahasiswa. Gen Z yang tumbuh dalam era teknologi yang serba cepat, diwarnai ketidakpastian ekonomi, ketegangan politik, kompetisi akademik yang tinggi, serta ekspektasi sosial terhadap masa depan membuat Gen Z berada dalam tekanan yang kompleks. Menurut Matilda et al. (2025), ditemukan bahwa hampir dua pertiga (65%) Gen Z melaporkan mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam dua tahun terakhir, angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya seperti generasi milenial (51%) dan Gen X (29%). Dalam konteks akademik, mahasiswa Gen Z saat ini dihadapkan pada berbagai tekanan, mulai dari beban tugas yang berat, penggunaan teknologi secara intens, ujian yang sulit, serta ekspektasi tinggi dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sosialnya. Tekanan ini dapat memunculkan stres akademik, yaitu salah satu sumber stres yang muncul akibat tuntutan akademik melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya (Sun et al., dalam Transiana et al., 2021). Berdasarkan survei acak yang dilakukan pada 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, diketahui bahwa 55% mahasiswa mengalami sakit kepala, 57% mengalami gangguan tidur, dan 50% kehilangan selera makan. Selain itu, tercatat bahwa 54% mahasiswa merasa cemas dan 64% takut gagal dalam mata kuliah. Sebanyak 61% mengaku daya ingatnya menurun saat belajar, dan 57% mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika menghadapi banyak tugas (Susanti & Ansyah, 2023).

Stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi emosional dan motivasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik yang tinggi juga dapat berpengaruh pada turunnya motivasi belajar, mudah kehilangan fokus, dan terhambatnya pencapaian akademik secara optimal. Jika tidak dikelola dengan baik dan benar, stres akademik dapat menimbulkan burnout

akademik, yaitu kondisi yang ditandai dengan kelelahan emosional akibat tuntutan studi, sikap sinis terhadap kegiatan belajar, serta perasaan tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik (Rostami et al., 2013).

Menurut Yang & Farn, dalam Transiana et al. (2021), serta Gao, dalam Hendri et al. (2024), menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya burnout akademik pada mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin besar pula risiko terjadinya burnout akademik yang dapat menurunkan motivasi, kinerja akademik, hingga memicu masalah kesehatan mental. Hal ini menjadi isu penting, mengingat tingginya tekanan akademik dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa yang mengalami stres akademik akan mengalami burnout akademik. Salah satu faktor yang berperan penting dalam menekan dampak negatif stres adalah dukungan sosial. Menurut Sarafino & Smith, dalam Trimulatsih & Appulembang (2022), dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasional, instrumental, maupun penghargaan dari orang tua, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sosial. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan bagi setiap individu karena berperan penting dalam keberlangsungan hidupnya. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami mahasiswa (Trimulatsih & Appulembang, 2022; Hendri et al., 2024). Kim & Lee, dalam Hendri et al. (2024) juga melaporkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi risiko burnout akademik dan berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa. Dengan demikian, dukungan sosial berfungsi sebagai buffer atau penyangga yang membantu mahasiswa menurunkan dampak stres agar tetap termotivasi dan mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik.

Di kalangan mahasiswa Gen Z, burnout akademik semakin banyak ditemukan seiring meningkatnya beban akademik, dimulai dari penggunaan teknologi yang intensif, kebiasaan menunda dan mengabaikan tugas, tekanan belajar yang berat, serta tingginya ekspektasi dari diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana faktor stres akademik dan dukungan sosial berpengaruh terhadap burnout akademik di kalangan mahasiswa Gen Z.

Berdasarkan hasil pengamatan awal terhadap mahasiswa semester akhir pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido, ditemukan bahwa sejumlah mahasiswa akhir angkatan 2022 menunjukkan gejala kelelahan dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah, kecemasan terhadap penyusunan proposal dan skripsi, penurunan semangat belajar, serta tuntutan kelulusan tepat waktu. Kondisi ini muncul akibat adanya tekanan akademik yang tinggi dan diduga karena kurangnya dukungan sosial yang diterima, sehingga berpotensi menyebabkan burnout akademik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan verifikatif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik variabel yang diteliti, sedangkan pendekatan verifikatif digunakan untuk menguji hubungan kausalitas antar variabel melalui perhitungan statistik, sehingga diperoleh hasil akhir yang menunjukkan hipotesis ditolak atau diterima (Sugiyono, 2019).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Gen Z Universitas Abdul Azis Lamadjido, yang beralamat di Jl. Dr. Soeharso No. 36A, Kelurahan Besusu Barat, Kecamatan Palu Timur, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Sedangkan, waktu penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 3 bulan, mulai dari bulan Desember 2025 hingga Februari 2026.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa aktif Angkatan 2022 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido. Mahasiswa tersebut dijadikan populasi karena sedang berada pada tahap perkuliahan yang memiliki tuntutan akademik yang tinggi, seperti penyusunan proposal, pengerjaan tugas akhir, serta persiapan menuju kelulusan. Kondisi ini sering kali menimbulkan stres akademik akibat tekanan tugas, beban waktu, dan ekspektasi terhadap hasil akademik, sehingga populasi ini dianggap paling relevan untuk menggambarkan fenomena stres akademik, dukungan sosial, dan burnout akademik pada mahasiswa. Jumlah responden yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah 57 mahasiswa, yang selanjutnya didistribusikan ke tiap strata dengan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling.

Teknik Analisis Data

Analisis Regresi Linear Berganda

Menurut Sugiyono (2019:262), analisis regresi digunakan oleh peneliti untuk memprediksi perubahan (naik-turun) pada variabel dependen (kriterium) ketika satu atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaikkan atau diturunkan).

HASIL

Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan karena data terdistribusi secara normal sehingga data tersebut dianggap mewakili populasi dan menunjukkan hubungan linear antara variabel independen dan dependen, yang dihitung secara statistik dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 25 yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

No.	Variabel Independen	Variabel Dependen <i>Burnout Akademik (Y)</i>		
		Koefisien Regresi	Uji t	Sig t
1	Konstanta	-2,816		
2	Stres Akademik (X ₁)	0,554	8,623	0,000
3	Dukungan Sosial (X ₂)	0,242	1,627	0,110
<i>Multiple R</i>		= 0,763	<i>F</i> _{hitung}	= 37,518
<i>R Square</i>		= 0,582	<i>F</i> _{tabel}	= 3,16825
<i>Adjusted R Square</i>		= 0,566	<i>t</i> _{tabel}	= 2,00404
<i>α</i>		= 0,05 Sig	Sig F	= 0,001 ^b

Sumber: Data diolah

Berdasarkan tabel diatas yang menggunakan bantuan program SPSS versi 25, maka diperoleh persamaan regresi seperti berikut ini:

$$Y = -2,816 + 0,554X_1 + 0,242X_2$$

Nilai Konstanta (a) sebesar -2,816 yang berarti jika Stres Akademik dan Dukungan Sosial bernilai nol (0), maka nilai Burnout Akademik adalah sebesar nilai -2,816. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa variabel pemicu, Burnout Akademik tidak akan muncul secara signifikan pada mahasiswa.

Koefisien regresi Stres Akademik sebesar 0,554 menunjukkan bahwa variabel tersebut bernilai positif terhadap Burnout Akademik, yang berarti setiap kenaikan Stres Akademik akan meningkatkan Burnout Akademik.

Koefisien regresi Dukungan Sosial sebesar 0,242 menunjukkan bahwa variabel tersebut bernilai positif terhadap Burnout Akademik, namun tidak berpengaruh signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial belum mampu menjadi faktor yang menurunkan Burnout Akademik.

PEMBAHASAN

Pengaruh Stres Akademik dan Dukungan secara simultan terhadap Burnout Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa hasil uji hipotesis secara simultan yang diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 37,518 dengan tingkat signifikan sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$). Selain itu diketahui nilai F_{tabel} sebesar 3,16825 yang berarti hipotesis diterima ($37,518 > 3,16825$). Hal ini menunjukkan bahwa Stres Akademik dan Dukungan Sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa Gen Z Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido.

Stres akademik, yang tercermin melalui indikator kecemasan pada hasil penelitian yang tidak sesuai harapan, menunjukkan tingkat tekanan yang tinggi. Indikator ini memperoleh nilai mean tertinggi sebesar 3,86 yang menunjukkan bahwa kekhawatiran akan hasil akhir studi menjadi pemicu utama munculnya burnout akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik berperan sebagai faktor internal yang mendominasi kondisi psikologis mahasiswa Gen Z dalam menyelesaikan tugas akhir.

Di sisi lain, dukungan sosial juga memberikan kontribusi meskipun dalam penelitian ini pengaruhnya lebih didominasi oleh faktor stres. Indikator dukungan emosional yaitu ketersediaan tempat berbagi kegalauan memperoleh nilai mean tertinggi sebesar 4,09 yang menunjukkan persepsi mahasiswa terhadap kehadiran pendengar yang baik untuk berbagi keluhan berada pada level tinggi, walaupun tidak berdampak signifikan dalam menurunkan burnout akademik karena mahasiswa yang merasa sangat stres cenderung menarik diri atau merasa bahwa tidak ada orang lain yang benar-benar paham dengan beban yang sedang dialami. Dalam kondisi ini, dukungan dari luar tidak lagi efektif meredakan burnout karena tekanan internalnya sudah terlalu mendominasi. Selain itu, adanya kecenderungan mahasiswa Gen Z untuk membandingkan diri dengan pencapaian teman di media sosial membuat dukungan sosial menjadi kurang efektif dikarenakan mahasiswa Gen Z cenderung lebih fokus pada tekanan kompetisi eksternal yang memicu stres tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Eka Transiana dkk (2021) yang menyatakan bahwa academic stress dan perceived social support secara simultan berpengaruh signifikan terhadap academic burnout. Hal ini mengindikasikan bahwa interaksi antara tekanan beban tugas dan ketersediaan dukungan dari lingkungan sekitar merupakan faktor krusial yang menentukan tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada konteks subjek penelitian yaitu Gen Z, dimana meskipun kedua variabel berpengaruh, “tekanan hasil penelitian yang tidak sesuai harapan” (mean 3,86) menjadi pemicu yang sangat kuat dalam membentuk fenomena burnout akademik di lingkungan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido.

Pengaruh Stres Akademik secara parsial terhadap Burnout Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa hasil uji hipotesis secara parsial yang diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,623 dengan tingkat signifikansi 0,000. Selain itu, diketahui bahwa nilai t_{tabel} sebesar 2,00404 ($8,623 > 2,00404$) dengan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$) yang berarti hipotesis diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Stres Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa Gen Z di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya stres akademik yang dialami mahasiswa akan menentukan tingkat burnout yang dialami dalam menyelesaikan studi. Berdasarkan data deskriptif, indikator pada variabel stres akademik yang memberikan kontribusi paling besar adalah kecemasan

pada hasil penelitian yang tidak sesuai harapan, dengan nilai mean tertinggi sebesar 3,86. Kondisi ini mengindikasikan bahwa beban pikiran mahasiswa semester akhir bukan sekedar pada proses pengerjaan, melainkan pada ketakutan akan kegagalan hasil, yang kemudian memicu kelelahan emosional yang mendalam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sherin Alifia Hendri dkk (2024) yang menyatakan bahwa stres akademik berkorelasi signifikan terhadap burnout akademik. Kebaruan dalam penelitian ini adalah ditemukannya fakta bahwa responden mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dimensi “Ekspektasi Diri” indikator “Kecemasan terhadap kegagalan” lebih mendominasi, yang membuktikan bahwa Gen Z mengalami stres bukan hanya berasal dari banyaknya tugas, melainkan lebih kepada tekanan psikologis terhadap hasil akhir (outcome) yang memberikan dampak yang sangat signifikan dalam memicu munculnya burnout akademik dibandingkan tekanan proses lainnya.

Pengaruh Dukungan Sosial secara parsial terhadap Burnout Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa hasil uji hipotesis secara parsial yang diperoleh nilai t hitung sebesar 1,627 dengan tingkat signifikansi 0,110. Selain itu, diketahui bahwa nilai t tabel sebesar 2,00404 ($1,627 < 2,00404$) dengan nilai signifikansi ($0,110 > 0,05$) yang berarti hipotesis ditolak. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Dukungan Sosial secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa Gen Z di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Aziz Lamadjido. Hal ini mengindikasikan bahwa ketersediaan dukungan dari lingkungan luar tidak secara otomatis mampu menurunkan tingkat burnout mahasiswa jika tekanan internalnya sudah terlalu tinggi. Meskipun data deskriptif menunjukkan bahwa indikator dukungan emosional, khususnya pada pernyataan ketiga “Memiliki seseorang yang bisa diajak berbagi kegalauan tentang perkuliahan”, dengan nilai mean tertinggi sebesar 4,09 namun dukungan tersebut hanya sebatas membuat perasaan lebih tenang untuk sebentar, sehingga tidak cukup kuat untuk mereduksi hambatan teknis serta beban psikologis dari stres akademik yang dirasakan mahasiswa dalam proses pengerjaan tugas akhir.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Putri Diyah dkk (2022) yang menyatakan dukungan sosial berperan signifikan, namun sejalan dengan temuan Eka Transiana dkk (2021) yang menunjukkan dukungan sosial terkadang tidak memberikan dampak nyata secara parsial. Kebaruan dalam penelitian ini menunjukkan adanya fenomena khusus pada mahasiswa Gen Z Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Aziz Lamadjido, dimana kebutuhan dukungan sosial memang terpenuhi dengan sangat baik (kategori tinggi), tetapi hal tersebut tetap tidak mampu ketika dihadapkan pada tingkat stres akademik yang sudah mendominasi kondisi psikologis mahasiswa, sehingga dukungan sosial tidak lagi mampu menjadi faktor pelindung terhadap risiko burnout akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka ditariklah beberapa kesimpulan, yaitu:

Stres Akademik dan Dukungan Sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Burnout Akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya tingkat burnout mahasiswa dalam menyusun skripsi ditentukan secara bersama-sama oleh tekanan akademik yang dihadapi dan ketersediaan dukungan dari lingkungan sosialnya. Secara statistik, perpaduan kedua variabel ini terbukti mampu mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Stres Akademik secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap Burnout Akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan faktor utama yang memicu munculnya burnout. Semakin tinggi tekanan yang dirasakan mahasiswa, terutama terkait kecemasan terhadap hasil penelitian maka akan semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami mahasiswa.

Dukungan Sosial secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap Burnout Akademik. Meskipun dukungan emosional berada pada kategori tinggi, namun hal tersebut tidak mampu secara nyata menurunkan tingkat burnout. Hal ini disebabkan adanya ketidaksesuaian antara bentuk dukungan yang diterima dengan jenis masalah yang dihadapi mahasiswa yang memicu burnout tersebut.

SARAN

Bagi Mahasiswa

Berdasarkan temuan, Stres Akademik adalah pemicu utama burnout, sehingga mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres. Mahasiswa sebaiknya lebih proaktif mencari dukungan teknis terkait penyusunan skripsi dan tidak hanya mengandalkan dukungan emosional. Hal ini krusial untuk mencegah burnout yang dapat memicu perilaku menunda tugas (prokrastinasi) yang berisiko pada keterlambatan masa studi.

Bagi Universitas Abdul Azis Lamadjido

Pihak Fakultas Ekonomi dan Bisnis disarankan untuk merancang program dukungan yang lebih spesifik bagi mahasiswa tingkat akhir. Mengingat dukungan emosional ditemukan tidak cukup efektif, Universitas dapat menyediakan wadah yang lebih praktis seperti pelatihan olah data, atau bimbingan kelompok antar mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat menurunkan tingkat burnout mahasiswa sekaligus meningkatkan rasio kelulusan tepat waktu di lingkungan kampus.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji kembali indikator dukungan sosial yang ditemukan tidak valid, yaitu aspek keluarga dan apresiasi akademik. Selain itu, disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan menambahkan variabel internal seperti Efikasi Diri dan Strategi Koping untuk melihat sejauh mana ketahanan mental mahasiswa mampu menangkal stres, dan menambahkan variabel Prokrastinasi akademik sebagai dampak lanjutan dari burnout untuk memperkaya literatur mengenai masa studi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Adhi Mulya, H., & Sri Indrawati, E. "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang". 2016. 5(2), 296–302. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>

Alfajar, Y., & Hidayati, R. A. "Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi Dan Baja". Jurnal Mahasiswa Manajemen, 2022, 3 (1), 16-24.

Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. "Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi". Jurnal Pendidikan Tambusai, 2023, 7(1), 4578-4581.

Andhayani, A., Rizka, A., Kholiza, H. N., & Mariam, S. "Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik". PARADE Riset, 2023, 1(1), 135-146.

Christiana, E., "Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19". Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan, 2020, 8–15.

Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. "Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir". Jurnal Penelitian Psikologi, 2022, 9(6), 122–132. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47320>

Hendri et al. "Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Academic Burnout Pada

Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Dengan Self-Efficacy Sebagai Mediasi”. Baseline: Jurnal Mahasiswa Magister Manajemen, 2024, 1(3), 8–20. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/BASELINE/article/view/22608>

Lisyanti, V. M. “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Terhadap Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”. Artikel Ilmiah Thesis, Universitas Airlangga, 2023. <https://repository.unair.ac.id/127903/>

Kurnia, A., & Ramadhani, A. “Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa”. Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi, 2021, 9(3), 657-666.

Matilda et al. “Understanding Gen Z’s Mental Health Challenges”. Phenomenon: Multidisciplinary Journal Of Sciencesand Research, 2025, Volume:3 (No:1) Pp.38-52. <http://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/phenomenon>

Nurhandiny, S. I. “Hubungan Antara Academic Hardiness Dan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Uin Maulana Malik”. 2024. Diakses pada 12 Oktober 2025, from <http://etheses.uin-malang.ac.id/68487/2/19410175.pdf>

Parvathy, U., & Praseeda. Relationship Between Adversity Quotient and Academic Problems among Student Teachers. Journal of Humanities and Social Science, 2014, 19, 23-26.

Putrie, C. A. R., & Fauzia, M. “Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Angkasa Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur”. Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi, 2019, 9 (2), 177-182.

Rahmawati, N. “Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Motivasi Akademik pada Mahasiswa”. Journal of Social Science, 2019, 12(3), 75-82.

Rivai, A. “Pengaruh KepemimpinanTransformasional dan Budaya Organisasi terhadap Kinerja Karyawan”. Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen, 2020, 3(2), 213-223.

Rostami et al. “The Psychometric Characteristics of Maslach Burnout Inventory Student Survey: Among Students of Isfahan University”. In Zahedan Journal of Research in Medical Sciences Journal. 2013.

Salmon, A. G., & Santi, D. E. “Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi”. Buku Abstrak Seminar Nasional, 2021, 1(1), 128–135

Susanti, P. N. & Ansyah E. H. “Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo”. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 2023, 6 (2), 214-233. <https://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS/article/view/1996/1551>

Transiana et al. “Pengaruh Academic Stress, Achievement Motivation, dan Perceived Social Support terhadap Academic Burnout Siswa SMK”. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, 1(1), 435–447. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24971>