



Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan *Academic Burnout*

Suharmanto^{1*}

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

Alamat: Jl. Prof. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1 Rajabasa Bandar Lampung Kampus 35145

Corresponding: suharmanto@fk.unila.ac.id

Abstract. *Burnout is an increasing mental health problem that can affect individuals' quality of life and productivity. Social support is considered one of the factors influencing burnout; however, previous studies have shown inconsistent results. This study aimed to analyze the relationship between social support and burnout. This research employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total of 324 respondents were selected using total sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Chi-square test and Odds Ratio (OR). The results showed that most respondents had poor social support (75.3%) and experienced burnout (60.5%). Bivariate analysis indicated that there was no significant relationship between social support and burnout ($p = 0.87$), with an OR value of 1.03, indicating a very weak association. In conclusion, social support was not significantly associated with burnout. Further studies are needed to explore other factors that may have a stronger influence on burnout.*

Keywords: *social support, burnout, mental health*

Abstrak. *Burnout merupakan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat dan dapat berdampak pada kualitas hidup serta produktivitas individu. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kejadian burnout adalah dukungan sosial. Namun, hasil penelitian terkait hubungan keduanya masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan kejadian burnout. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 324 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-square serta perhitungan Odds Ratio (OR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial kurang baik (75,3%) dan mengalami burnout (60,5%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan burnout ($p = 0,87$), dengan nilai OR sebesar 1,03 yang menunjukkan hubungan sangat lemah. Disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian burnout. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap burnout.*

Kata kunci: *dukungan sosial, burnout, kesehatan mental*

1. LATAR BELAKANG

Burnout merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada individu yang berada dalam tekanan pekerjaan yang tinggi. Menurut World Health Organization (2022), burnout diklasifikasikan sebagai fenomena yang berhubungan dengan pekerjaan (*occupational phenomenon*) yang ditandai dengan kelelahan emosional, meningkatnya sikap sinis terhadap pekerjaan, serta penurunan efektivitas profesional. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat memengaruhi produktivitas kerja dan kualitas layanan.

Peningkatan kasus burnout telah dilaporkan di berbagai sektor, terutama pada tenaga kerja yang menghadapi tuntutan kerja tinggi dan tekanan psikologis yang berkelanjutan. Studi terbaru menunjukkan bahwa prevalensi burnout cenderung meningkat pasca pandemi, seiring

dengan perubahan beban kerja dan adaptasi lingkungan kerja yang dinamis (Schaufeli, 2023). Selain itu, penelitian oleh Bakker dan Demerouti (2022) dalam model *Job Demands-Resources (JD-R)* menjelaskan bahwa burnout terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya yang dimiliki individu (*job resources*).

Salah satu sumber daya yang penting dalam mencegah burnout adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasional, maupun instrumental yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman, dan rekan kerja. Menurut Sheldon Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung (*buffer*) yang dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental. Dalam konteks yang lebih mutakhir, penelitian oleh Kim et al. (2024) menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki dukungan sosial rendah.

Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan burnout masih menunjukkan inkonsistensi. Beberapa penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara rendahnya dukungan sosial dengan tingginya burnout (Kim et al., 2024), sementara penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu menjadi faktor dominan, terutama ketika faktor lain seperti beban kerja dan stres kerja lebih berpengaruh (Bakker & Demerouti, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa burnout merupakan fenomena multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik individu maupun lingkungan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan fenomena yang terjadi, masih terdapat kesenjangan antara teori dan hasil penelitian empiris terkait peran dukungan sosial terhadap burnout. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan kejadian burnout pada responden, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih efektif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross-sectional, yaitu pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kejadian burnout pada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Sampel penelitian berjumlah 324 responden, yang diperoleh dengan teknik *accidental sampling*.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu dukungan sosial, dan variabel dependen yaitu burnout. Dukungan sosial diukur menggunakan kuesioner yang kemudian dikategorikan menjadi dua, yaitu baik dan kurang baik. Sedangkan burnout diukur

menggunakan instrumen yang mengacu pada konsep kelelahan kerja dan dikategorikan menjadi tidak burnout dan burnout. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden. Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur.

Analisis data dilakukan secara bertahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan burnout menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Dukungan Teman Sebaya dan *Academic Burnout*

Tabel 1. Dukungan Teman Sebaya dan *Academic Burnout*

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dukungan Teman Sebaya		
Baik	80	24,7
Kurang baik	244	75,3
<i>Academic Burnout</i>		
Tidak burnout	128	39,5
Burnout	196	60,5
Total	324	100

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial dalam kategori kurang baik, yaitu sebesar 75,3%, sedangkan yang memiliki dukungan sosial baik hanya sebesar 24,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden belum mendapatkan dukungan sosial yang optimal, baik dari lingkungan keluarga, teman, maupun tempat kerja. Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Menurut World Health Organization (2022), dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk stres dan kelelahan emosional. Kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan individu merasa terisolasi dan kesulitan dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami burnout, yaitu sebesar 60,5%, sedangkan yang tidak mengalami burnout sebesar 39,5%. Tingginya angka burnout ini mengindikasikan bahwa responden berada dalam kondisi tekanan psikologis yang cukup tinggi. Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri akibat stres kronis,

terutama yang berkaitan dengan pekerjaan. Menurut World Health Organization (2022), burnout diklasifikasikan sebagai fenomena yang berhubungan dengan pekerjaan (occupational phenomenon) yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu.

Penelitian terbaru oleh Schaufeli (2023) menunjukkan bahwa prevalensi burnout cenderung meningkat pada individu dengan beban kerja tinggi dan kurangnya sumber daya psikososial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana tingginya proporsi burnout dapat disebabkan oleh kombinasi berbagai faktor risiko, termasuk rendahnya dukungan sosial. Studi lain oleh Bakker dan Demerouti (2022) dalam pengembangan model *Job Demands-Resources* menjelaskan bahwa burnout terjadi ketika tuntutan pekerjaan tinggi tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai, seperti dukungan sosial, kontrol kerja, dan keseimbangan kehidupan kerja.

Lebih lanjut, penelitian oleh Kim et al. (2024) menemukan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih tinggi, meskipun hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor lain seperti coping stress dan lingkungan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tetap berperan penting, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Dengan demikian, hasil univariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kondisi dukungan sosial yang kurang baik dan tingkat burnout yang cukup tinggi. Kondisi ini perlu menjadi perhatian, karena dapat berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, serta kualitas hidup individu.

b. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Academic Burnout

Tabel 2. Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Academic Burnout

Dukungan Teman Sebaya	Burnout		Total	OR	p-value
	Tidak n (%)	Ya n (%)			
Baik	32 (40,0)	48 (60,0)	80	1,03	0,87
Kurang	96 (39,3)	148 (60,7)	244		
Total	128 (39,5)	196 (60,5)	324		

Hasil analisis bivariat antara dukungan sosial dengan kejadian burnout disajikan pada tabel di atas. Diketahui bahwa responden dengan dukungan sosial baik memiliki proporsi burnout sebesar 60,0% (48 responden), sedangkan yang tidak mengalami burnout sebesar 40,0% (32 responden). Sementara itu, pada kelompok responden dengan dukungan sosial kurang baik, proporsi yang mengalami burnout sebesar 60,7% (148 responden), dan yang tidak mengalami burnout sebesar 39,3% (96 responden). Secara

deskriptif, terlihat bahwa proporsi kejadian burnout sedikit lebih tinggi pada responden dengan dukungan sosial kurang baik dibandingkan dengan responden yang memiliki dukungan sosial baik. Namun, perbedaan proporsi tersebut relatif kecil.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,87 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kejadian burnout pada responden. Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan burnout dalam penelitian ini. Selain itu, hasil analisis kekuatan hubungan menggunakan Odds Ratio (OR) diperoleh nilai sebesar 1,03. Nilai OR yang mendekati angka 1 menunjukkan bahwa responden dengan dukungan sosial kurang baik hanya memiliki kemungkinan 1,03 kali untuk mengalami burnout dibandingkan dengan responden yang memiliki dukungan sosial baik. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial kurang baik tidak memberikan peningkatan risiko yang berarti terhadap kejadian burnout. Dengan demikian, meskipun secara proporsi terdapat kecenderungan bahwa responden dengan dukungan sosial kurang baik lebih banyak mengalami burnout, namun secara statistik hubungan tersebut tidak bermakna dan kekuatan asosiasinya sangat lemah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kejadian *burnout* ($p = 0,87$), dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 1,03 yang menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat lemah. Meskipun secara deskriptif responden dengan dukungan sosial yang kurang baik memiliki proporsi *burnout* yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dalam penelitian ini belum menjadi faktor yang berperan secara signifikan terhadap kejadian *burnout*.

Secara teoritis, dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, termasuk dalam mencegah *burnout*. Menurut Maslach dan Leiter (2016), *burnout* terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan sumber daya yang dimiliki individu (*resources*). Dalam hal ini, dukungan sosial termasuk dalam sumber daya eksternal yang berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) terhadap stres kerja. Selain itu, teori *buffering hypothesis* dari Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mereduksi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental, sehingga individu dengan dukungan sosial yang baik seharusnya memiliki risiko *burnout* yang lebih rendah.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori tersebut. Ketidaksihesuaian ini dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan. Pertama, dukungan sosial yang dimiliki responden mungkin belum cukup kuat atau tidak dimanfaatkan secara optimal dalam menghadapi tekanan. Kedua, kejadian *burnout* pada responden kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan, seperti beban kerja, tekanan organisasi, serta faktor individu seperti kemampuan koping dan karakteristik kepribadian. Hal ini menunjukkan bahwa peran dukungan sosial bersifat kontekstual dan tidak selalu menjadi faktor utama dalam setiap kondisi.

Temuan ini didukung oleh penelitian Halbesleben (2006) yang menyatakan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* dapat menjadi tidak signifikan ketika individu menghadapi tingkat stres kerja yang tinggi. Artinya, keberadaan dukungan sosial saja tidak cukup untuk menekan *burnout* tanpa diimbangi dengan pengelolaan beban kerja dan faktor organisasi lainnya. Selain itu, model Job Demands-Resources (JD-R) yang dikemukakan oleh Bakker dan Demerouti (2007) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan hasil interaksi antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya. Dalam model ini, dukungan sosial hanyalah salah satu komponen sumber daya, sehingga pengaruhnya menjadi terbatas apabila tuntutan pekerjaan sangat tinggi.

Hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan temuan yang tidak konsisten. Penelitian Putri et al. (2020) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan *burnout*, di mana individu dengan dukungan sosial rendah lebih berisiko mengalami *burnout*. Namun, penelitian Sari dan Nugroho (2021) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu tidak adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*, yang disebabkan oleh dominannya faktor beban kerja dan stres kerja. Perbedaan hasil ini semakin menegaskan bahwa *burnout* merupakan fenomena multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai aspek secara simultan.

Di sisi lain, jika dibandingkan dengan konteks akademik, dukungan teman sebaya justru menunjukkan peran yang lebih signifikan dalam menurunkan kelelahan akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu meningkatkan ketahanan (*resilience*) dan kemampuan koping siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Noverina dan Agustina (2026) menyatakan bahwa dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan peningkatan ketahanan akademik, sedangkan Sari et al. (2025) menemukan bahwa dukungan teman sebaya berkontribusi terhadap penurunan kelelahan akademik hingga 41,4% ketika dikombinasikan dengan *self-compassion*. Selain itu, Bai et al. (2020) menunjukkan

bahwa dukungan teman sebaya dapat berperan sebagai mediator dalam mengurangi dampak pengalaman negatif di sekolah terhadap kelelahan akademik.

Dalam konteks strategi koping, Shih (2015) menjelaskan bahwa siswa dengan dukungan teman sebaya yang kuat cenderung menggunakan mekanisme koping yang lebih adaptif, seperti berbagi pengalaman dan mencari solusi bersama. Lingkungan kelas yang suportif juga memperkuat efektivitas dukungan tersebut, sehingga mampu menurunkan tingkat kelelahan akademik secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial lebih efektif ketika berada dalam konteks interaksi yang intens dan relevan, seperti hubungan antar teman sebaya dalam lingkungan belajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial tidak selalu memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*, terutama ketika faktor lain lebih dominan. Meskipun secara teoritis dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung, dalam praktiknya pengaruh tersebut sangat bergantung pada konteks, intensitas, serta interaksi dengan faktor lain seperti beban kerja dan kemampuan koping individu. Oleh karena itu, upaya pencegahan *burnout* tidak cukup hanya dengan meningkatkan dukungan sosial, tetapi juga perlu diimbangi dengan pengelolaan beban kerja, penguatan strategi koping, serta penciptaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis individu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kejadian burnout ($p = 0,87$). Meskipun responden dengan dukungan sosial kurang baik memiliki proporsi burnout yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak bermakna dan kekuatan hubungannya sangat lemah ($OR = 1,03$). Disarankan untuk meneliti faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap burnout seperti beban kerja, stres kerja, dan faktor individu. Selain itu, peningkatan dukungan sosial tetap perlu dilakukan sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kesediaan dan kejujuran responden dalam memberikan informasi, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi dalam proses penelitian ini, baik secara

langsung maupun tidak langsung. Terima kasih kepada institusi, pihak sekolah, serta semua pihak yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Bai, Q., Liu, S., & Kishimoto, T. (2020). School incivility and academic burnout: The mediating role of perceived peer support and the moderating role of future academic self-salience. *Frontiers in Psychology, 10*, 3016. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.03016>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2022). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 27*(3), 273–285.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout. *Journal of Applied Psychology, 91*(5), 1134–1145. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1134>
- Kim, H., Lee, J., & Park, S. (2024). The impact of social support on burnout among employees: A moderating role of coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(2), 1123.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Wiley.
- Noverina, A., & Agustina, A. (2026). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang mengalami burnout akademik. *YASIN*. <https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8745>
- Putri, A. D., Sari, R., & Utami, L. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan burnout pada tenaga kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15*(2), 123–130.
- Sari, N., & Nugroho, A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout pada pekerja. *Jurnal Psikologi Indonesia, 18*(1), 45–54.
- Sari, N., Rochmawati, N., & Wahib, A. (2025). The influence of self-compassion and peer support on academic burnout in grade XII students of state vocational school 9 Semarang. *Seurune, 8*(1), 22–34. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v8i1.44162>
- Schaufeli, W. B. (2023). Burnout: A short socio-cultural history. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 10*, 25–44.
- Shih, S.-S. (2015). The relationships among Taiwanese adolescents' perceived classroom environment, academic coping, and burnout. *School Psychology Quarterly, 30*(2), 307–320. <https://doi.org/10.1037/SPQ0000093>
- World Health Organization. (2022). *International classification of diseases (ICD-11)*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being at work*. WHO.