E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 3448-3465
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Burnout Akademik Sebagai Mediator Kualitas Tidur, Dukungan Sosial, Dan Depresi Mahasiswa Pekerja

Sholichah, MM Shinta Pratiwi, Mulya Virgonita Iswandari W
Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Semarang, Indonesia
E-mail: sholichah248@gmail.com, shinta@usm.ac.id, yayaiswindari@usm.ac.id

Abstract

Depression is a significant mental health concern among students who hold dual roles as workers, as simultaneous academic and occupational pressures increase the risk of academic burnout. This study examined the role of academic burnout as a mediator in the relationship between sleep quality, social support, and depression. Using a quantitative correlational design with mediation analysis, participants were selected through purposive sampling from active students working at least 20 hours per week. Data were collected online using established scales and analyzed with variance-based structural equation modeling and a bootstrapping procedure. Results showed that social support and sleep quality significantly influenced academic burnout, which in turn influenced depression, with academic burnout acting as a partial mediator and the strongest predictor of depression. Social support was the most dominant protective factor, while poor sleep quality was a risk factor with a smaller contribution.

Keywords: *academic burnout; depression; sleep quality; social support; working students*

Abstrak

Depresi menjadi masalah kesehatan jiwa yang signifikan pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja, akibat tekanan akademik dan pekerjaan yang meningkatkan risiko burnout akademik. Penelitian ini menguji peran burnout akademik sebagai mediator dalam hubungan antara kualitas tidur, dukungan sosial, dan depresi. Menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan analisis mediasi, partisipan dipilih

melalui purposive sampling dari mahasiswa aktif yang bekerja minimal 20 jam per minggu. Data dikumpulkan secara daring menggunakan skala baku, lalu dianalisis dengan pemodelan persamaan struktural berbasis varians dan prosedur bootstrapping. Hasil menunjukkan dukungan sosial dan kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik yang selanjutnya memengaruhi depresi, dengan burnout akademik sebagai mediator parsial dan prediktor terkuat terhadap depresi. Dukungan sosial menjadi faktor protektif paling dominan, sedangkan kualitas tidur buruk menjadi faktor risiko dengan kontribusi lebih kecil.

Kata kunci: *burnout akademik; depresi; dukungan sosial; kualitas tidur; mahasiswa pekerja*

Pendahuluan

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak diderita di seluruh dunia dan telah menjadi beban penyakit global yang signifikan, depresi pada anak muda di Indonesia menjadi salah satu prioritas kesehatan jiwa nasional yang terus menunjukkan peningkatan prevalensi dari tahun ke tahun(Kementrian Kesehatan Indonesi, 2023). Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai oleh perasaan sedih, hilangnya minat dan kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur atau makan, serta penurunan konsentrasi yang dapat memengaruhi fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari (Hidayatunnisa et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak et al., (2023) berdasarkan analisis data Survei Nasional IFLS5 terhadap 27.622 responden menunjukkan bahwa gejala depresi ditemukan secara luas pada berbagai kelompok demografis di Indonesia, hasil penelitian tersebut juga mengidentifikasi bahwa dukungan sosial serta kondisi sosial-ekonomi merupakan faktor yang paling konsisten dalam memprediksi munculnya gejala depresi

pada masyarakat. Data empirik mengenai skala masalah ini juga terlihat pada level burnout akademik itu sendiri; survei terhadap lebih dari 22.000 mahasiswa di Tiongkok menemukan bahwa 59,9% di antaranya mengalami burnout akademik, dengan mahasiswa laki-laki dan tingkat akhir menunjukkan skor yang lebih tinggi (Liu et al., 2023)

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan pada masa transisi menuju dewasa(Prasetio & Triwahyuni, 2022). Hasil penelitian Setyanto, (2023) terhadap 227 mahasiswa perguruan tinggi menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih cukup tinggi pada populasi mahasiswa. Temuan penelitian tersebut mengungkapkan bahwa 26,9% responden mengalami depresi ringan, 18,5% depresi sedang, dan 9,3% depresi berat, sementara 86,8% lainnya melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi. Tuntutan akademik, seperti penyelesaian skripsi dan tugas perkuliahan, diidentifikasi sebagai sumber tekanan utama yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut. Secara teoritis, temuan ini konsisten dengan hasil kajian pada mahasiswa di Amerika Latin yang membuktikan bahwa stres akademik, terutama yang bersumber dari tekanan diri (Córdova Olivera et al., 2023). Tekanan akademik yang berlebihan, tuntutan prestasi, dan adaptasi peran yang terus berubah merupakan faktor-faktor yang secara kumulatif meningkatkan kerentanan psikologis mahasiswa hingga memicu burnout akademik dan depresi (Fatikasari et al., 2024)

Burnout akademik merupakan kondisi psikologis yang menjembatani antara tekanan akademik dan depresi, burnout akademik didefinisikan sebagai sindrom yang melibatkan kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, serta rendahnya efikasi

akademik, sebagai respons terhadap stres akademik yang(Fatikasari et al., 2024). Ekasari et al., (2021) menemukan bahwa burnout akademik memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat depresi pada mahasiswa, hasil tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik merupakan faktor risiko psikologis yang perlu mendapat perhatian serius, mengingat dampaknya tidak hanya terbatas pada penurunan performa akademik, tetapi juga berkaitan dengan meningkatnya kerentanan individu terhadap depresi. Fitrida & Fikry, (2025) juga menemukan bahwa burnout akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa, di mana peningkatan burnout akademik cenderung diikuti oleh penurunan kualitas tidur.

Mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik yang tinggi sering kali mengurangi waktu tidur untuk memenuhi berbagai kewajiban perkuliahan, sehingga berpotensi mengalami kualitas tidur yang buruk dan peningkatan burnout akademik (Kusnadi & Aulia, 2025). Kualitas tidur yang buruk tidak hanya berdampak pada kelelahan fisik, tetapi juga dapat mengganggu regulasi emosi, menurunkan kemampuan konsentrasi, serta meningkatkan kerentanan terhadap stres psikologis dan depresi (Muta'aliyah et al., 2024). Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa menghadapi tuntutan yang lebih kompleks karena harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan (Andini et al., 2024). Dalam kondisi tersebut, keberadaan dukungan sosial menjadi sumber daya psikologis yang penting karena dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan yang mereka alami (Eva et al., 2020)

Dukungan sosial merupakan faktor protektif yang terbukti mampu meredam dampak tekanan akademik terhadap burnout dan depresi mahasiswa. Ye et al., 2021

turut membuktikan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan burnout akademik pada mahasiswa, dengan kepuasan hidup berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan tersebut. Eva et al (2020) membuktikan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang secara tidak langsung berperan sebagai pelindung dari kondisi burnout akademik dan depresi. Fatikasari et al., (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh sangat kuat terhadap burnout akademik mahasiswa dengan nilai R^2 = 0,872. Dukungan sosial juga berperan penting dalam menurunkan risiko depresi. (Simanjuntak et al., 2023) menemukan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu prediktor yang paling konsisten terhadap gejala depresi pada masyarakat Indonesia, sehingga keberadaan dukungan dari lingkungan sosial dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya depresi. Mekanisme ini turut didukung oleh temuan pada mahasiswa kedokteran yang menjalani pembelajaran daring, di mana resiliensi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial, stres, dan burnout akademik (Cao & Liu, 2022).

Kompleksitas masalah ini mencapai puncaknya pada mahasiswa pascasarjana yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus mahasiswa. Andini et al, (2024)secara khusus meneliti academic burnout pada 270 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan membuktikan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan dan parsial memengaruhi kecenderungan burnout akademik pada kelompok ini, yang menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja memiliki dinamika psikologis yang berbeda dan lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Kelompok ini menghadapi tekanan berlapis berupa tuntutan akademik pascasarjana yang berat, tanggung jawab profesional yang tidak dapat diabaikan, serta keterbatasan waktu untuk pemulihan

psikologis dan interaksi sosial yang bermakna. Ketidakseimbangan antara ranah akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi menjadi pemicu burnout akademik yang pada akhirnya membuka jalur menuju depresi (Ekasari et al., 2021)

Meskipun masing-masing variabel telah diteliti secara terpisah, Meskipun hubungan antara kualitas tidur, dukungan sosial, burnout akademik, dan depresi telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih menguji hubungan antarvariabel tersebut secara terpisah. Penelitian yang secara terintegrasi menempatkan burnout akademik sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara kualitas tidur dan dukungan sosial terhadap depresi pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa masih sangat terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme psikologis yang mendasari munculnya depresi pada kelompok yang menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Berdasarkan kajian teoritis dan empiris tersebut, penelitian ini mengajukan model yang menempatkan burnout akademik sebagai variabel mediator dalam hubungan antara kualitas tidur, dukungan sosial, dan depresi pada mahasiswa pascasarjana yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis mediasi untuk menguji peran burnout akademik dalam hubungan antara kualitas tidur, dukungan sosial, dan depresi pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan langsung maupun tidak langsung antarvariabel dalam satu model penelitian.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan secara bersamaan bekerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria partisipan: (1) berstatus sebagai mahasiswa aktif pada program diploma, sarjana, atau pascasarjana; (2) sedang bekerja secara aktif, baik penuh waktu maupun paruh waktu, dengan durasi kerja minimal 20 jam per minggu; dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 300 responden. Jumlah tersebut dinilai memadai untuk analisis Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) karena memenuhi rekomendasi ukuran sampel untuk pengujian model struktural yang melibatkan beberapa konstruk laten.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang disebarkan melalui Google Form. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan informasi mengenai tujuan penelitian serta lembar persetujuan partisipasi (informed consent). Kuesioner terdiri atas empat instrumen penelitian. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dukungan sosial diukur menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Skala burnout akademik disusun berdasarkan konsep burnout Maslach yang terdiri dari kelelahan emosional, sinisme/depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri, kemudian diadaptasi sesuai karakteristik mahasiswa yang bekerja., dan Skala depresi disusun berdasarkan indikator depresi yang dikembangkan oleh Beck et al. (1996) dalam Beck Depression Inventory-II (BDI-II), kemudian diadaptasi ke dalam bentuk pernyataan dengan format skala Likert 4 poin sesuai kebutuhan penelitian.. Keempat instrumen tersebut dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi serta memiliki

karakteristik psikometrik yang baik.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner daring, kemudian dilakukan penyebaran tautan survei kepada calon partisipan yang memenuhi kriteria penelitian melalui media sosial, grup mahasiswa, dan jaringan profesional. Data yang terkumpul selanjutnya diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan proses pengolahan dan analisis data.

Analisis data dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS. Tahap analisis meliputi pengujian model pengukuran (outer model) dan model struktural (inner model). Evaluasi model pengukuran dilakukan melalui pengujian validitas konvergen menggunakan nilai outer loading dan Average Variance Extracted (AVE), serta reliabilitas konstruk menggunakan Composite Reliability dan Cronbach's Alpha. Selanjutnya, pengujian model struktural dilakukan untuk menguji hubungan antarvariabel penelitian melalui nilai koefisien jalur (path coefficient), koefisien determinasi (R^2), dan nilai signifikansi. Pengujian efek mediasi burnout akademik dilakukan menggunakan prosedur bootstrapping untuk memperoleh estimasi pengaruh tidak langsung yang lebih akurat. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk kerahasiaan identitas partisipan, kesukarelaan partisipasi, serta hak partisipan untuk menghentikan keterlibatan dalam penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

Hasil

Data yang lolos proses screening dan digunakan dalam analisis akhir berjumlah 311 partisipan. Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu evaluasi model

pengukuran (outer model) dan evaluasi model struktural (inner model), menggunakan SmartPLS 4 (Ringle et al., 2024)

Evaluasi model pengukuran menunjukkan bahwa seluruh indikator pada variabel dukungan sosial (MSPSS), burnout akademik, dan depresi (BDI-II) memiliki nilai outer loading di atas 0,60 (rentang 0,63–0,85 untuk dukungan sosial; 0,69–0,83 untuk burnout akademik; dan 0,69–0,83 untuk depresi), sehingga seluruh indikator dinyatakan valid. Variabel kualitas tidur (PSQI_TOTAL) diperlakukan sebagai indikator tunggal (single-item construct) dengan loading 1,00.

Tabel 1

Reliabilitas dan Validitas Konvergen Model Pengukuran

Variabel	Cronbach's Alpha	Composite Reliability (ρc)	AVE
Burnout akademik	0,969	0,971	0,614
Depresi	0,969	0,971	0,616
Dukungan sosial	0,932	0,942	0,577

Sumber: Output SmartPLS 4

Seluruh nilai Cronbach's alpha dan composite reliability berada di atas 0,70, menunjukkan reliabilitas konstruk yang sangat baik. Nilai Average Variance Extracted (AVE) seluruh konstruk juga berada di atas 0,50, sehingga validitas konvergen model pengukuran terpenuhi (Hair et al., 2019)

Validitas diskriminan diuji melalui kriteria Fornell-Larcker dan rasio Heterotrait-Monotrait (HTMT). Uji HTMT menunjukkan seluruh nilai berada di bawah ambang batas 0,90, yaitu burnout akademik dengan kualitas tidur (0,435), depresi dengan

kualitas tidur (0,506), depresi dengan burnout akademik (0,885), dukungan sosial dengan kualitas tidur (0,452), dukungan sosial dengan burnout akademik (0,813), dan dukungan sosial dengan depresi (0,830), sehingga validitas diskriminan antarkonstruk secara umum terpenuhi. Namun demikian, kriteria Fornell-Larcker menunjukkan bahwa korelasi antara burnout akademik dan depresi (0,865) sedikit melampaui akar AVE burnout akademik (0,784), yang mengindikasikan kedekatan konseptual antara kedua konstruk tersebut, sebagaimana telah dikemukakan dalam kajian teoritis bahwa burnout akademik merupakan kondisi psikologis yang menjembatani menuju depresi (Fatikasari et al., 2024).

Kesesuaian model (model fit) yang diperoleh menunjukkan nilai SRMR sebesar 0,053, berada di bawah ambang batas 0,08, yang mengindikasikan model penelitian memiliki kesesuaian yang baik dengan data (goodness of fit) (NFI = 0,794).

Evaluasi model struktural menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kualitas tidur secara bersama-sama menjelaskan 62,2% varians burnout akademik (R^2 = 0,622; R^2 adjusted = 0,620). Sementara itu, dukungan sosial, kualitas tidur, dan burnout akademik secara bersama-sama menjelaskan 79,3% varians depresi (R^2 = 0,793; R^2 adjusted = 0,791). Nilai f^2 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh besar terhadap burnout akademik (f^2 = 1,151) dan burnout akademik memberikan pengaruh besar terhadap depresi (f^2 = 0,675), sedangkan pengaruh dukungan sosial terhadap depresi tergolong menengah (f^2 = 0,125), dan pengaruh kualitas tidur terhadap burnout akademik maupun depresi tergolong kecil (f^2 = 0,029 dan f^2 = 0,055).

Tabel 2

Hasil Pengujian Hipotesis (Koefisien Jalur)

Jalur	β	t	p	Keterangan
Dukungan sosial → Burnout akademik	-0,732	20,885	<0,001	Signifikan
Dukungan sosial → Depresi	-0,262	3,743	<0,001	Signifikan
Kualitas tidur → Burnout akademik	0,115	3,324	0,001	Signifikan
Kualitas tidur → Depresi	0,120	4,292	<0,001	Signifikan
Burnout akademik → Depresi	0,608	8,300	<0,001	Signifikan

Sumber: Output SmartPLS 4 (bootstrapping, n = 5.000 subsamples)

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa seluruh jalur dalam model penelitian signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Dukungan sosial berpengaruh negatif secara signifikan terhadap burnout akademik ($\beta = -0,732$; $p < 0,001$) maupun terhadap depresi ($\beta = -0,262$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik dan depresi yang dialami. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk (skor PSQI yang tinggi) berpengaruh positif secara signifikan terhadap burnout akademik ($\beta = 0,115$; $p = 0,001$) dan terhadap depresi ($\beta = 0,120$; $p < 0,001$). Burnout akademik merupakan prediktor terkuat terhadap depresi ($\beta = 0,608$; $p < 0,001$).

Tabel 3

Efek Tidak Langsung, Efek Total, dan Peran Mediasi Burnout Akademik

Jalur Mediasi	Efek Langsung	Efek Tidak Langsung	Efek Total	Jenis Mediasi
Dukungan sosial → Burnout → Depresi	-0,262	-0,445	-0,707	Mediasi parsial
Kualitas tidur → Burnout → Depresi	0,120	0,070	0,190	Mediasi parsial

Sumber: Output SmartPLS 4

Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa burnout akademik berperan sebagai mediator parsial (partial mediation) dalam hubungan antara dukungan sosial dengan depresi maupun antara kualitas tidur dengan depresi, karena efek langsung kedua variabel prediktor tersebut terhadap depresi tetap signifikan setelah burnout akademik dimasukkan ke dalam model. Efek tidak langsung dukungan sosial terhadap depresi melalui burnout akademik (-0,445) bahkan lebih besar dibandingkan efek langsungnya (-0,262), yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengaruh protektif dukungan sosial terhadap depresi tersalurkan melalui penurunan burnout akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap burnout akademik dan depresi pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Fatikasari et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh sangat kuat terhadap burnout akademik (R^2 = 0,872), meskipun pada penelitian ini besaran pengaruhnya sedikit berbeda (f^2 = 1,151, tergolong pengaruh besar), yang dapat dijelaskan oleh perbedaan karakteristik populasi. Sampel pada penelitian Fatikasari et al. (2024) merupakan mahasiswa pada umumnya, sedangkan sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang secara bersamaan bekerja, sehingga sumber dukungan sosial yang diterima kemungkinan lebih beragam — tidak hanya dari lingkungan akademik, tetapi juga dari lingkungan kerja — sebagaimana dikemukakan oleh Andini et al. (2024) bahwa mahasiswa pekerja memiliki dinamika psikologis yang berbeda dan lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada

umumnya.

Pengaruh langsung dukungan sosial terhadap depresi pada penelitian ini (β = -0,262) juga konsisten dengan temuan Simanjuntak et al. (2023) yang berdasarkan analisis data IFLS5 terhadap ribuan responden menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu prediktor yang paling konsisten terhadap gejala depresi pada masyarakat Indonesia. Konsistensi temuan lintas populasi (masyarakat umum maupun mahasiswa pekerja) ini memperkuat argumen bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang bersifat universal terhadap depresi, sejalan dengan hasil penelitian Eva et al. (2020) yang membuktikan peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap burnout akademik dan depresi pada penelitian ini tergolong kecil namun tetap signifikan (β = 0,115 dan β = 0,120). Hal ini sejalan dengan pandangan Kusnadi dan Aulia (2025) bahwa mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik tinggi cenderung mengurangi waktu tidur sehingga berpotensi mengalami kualitas tidur yang buruk dan peningkatan burnout akademik, serta pandangan Muta'aliyah et al. (2024) bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu regulasi emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap depresi. Meskipun demikian, besaran pengaruh kualitas tidur pada penelitian ini relatif lebih kecil dibandingkan pengaruh dukungan sosial, yang mengindikasikan bahwa pada populasi mahasiswa pekerja, faktor relasional (dukungan sosial) memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor fisiologis (kualitas tidur) dalam memprediksi burnout akademik dan depresi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fitrida dan Fikry (2025) yang juga menemukan hubungan antara burnout akademik dengan

kualitas tidur pada mahasiswa, meskipun penelitian tersebut belum menempatkan burnout akademik sebagai mediator dalam kerangka model yang terintegrasi seperti pada penelitian ini.

Temuan paling substansial dalam penelitian ini adalah terbuktinya peran burnout akademik sebagai mediator parsial dalam hubungan antara dukungan sosial dan kualitas tidur dengan depresi. Burnout akademik terbukti menjadi prediktor terkuat terhadap depresi (β = 0,608), yang memperkuat pandangan Ekasari et al. (2021) bahwa burnout akademik memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat depresi pada mahasiswa. Lebih jauh, efek tidak langsung dukungan sosial terhadap depresi melalui burnout akademik (-0,445) yang melampaui efek langsungnya (-0,262) menunjukkan bahwa burnout akademik bukan sekadar variabel yang berdiri sendiri, melainkan jalur psikologis utama yang menjelaskan bagaimana rendahnya dukungan sosial dan buruknya kualitas tidur pada akhirnya bermuara pada depresi. Temuan ini menjawab kesenjangan penelitian yang diidentifikasi dalam kajian pendahuluan, yaitu masih terbatasnya penelitian yang secara terintegrasi menempatkan burnout akademik sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara kualitas tidur, dukungan sosial, dan depresi, khususnya pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja.

Dari perspektif teoritis, hasil ini mendukung konseptualisasi burnout akademik sebagai kondisi psikologis yang menjembatani antara tekanan (baik tekanan akademik-pekerjaan maupun kurangnya sumber daya pemulihan seperti tidur dan dukungan sosial) dengan munculnya depresi (Fatikasari et al., 2024). Ketika sumber daya psikologis individu — berupa dukungan sosial yang memadai dan kualitas tidur

yang baik — tidak tercukupi, individu menjadi lebih rentan mengalami kelelahan emosional dan sinisme terhadap studi yang menjadi ciri burnout akademik, yang pada gilirannya meningkatkan risiko munculnya gejala depresi. Pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja, kerentanan ini menjadi lebih besar karena keterbatasan waktu untuk pemulihan psikologis dan interaksi sosial yang bermakna, sebagaimana dikemukakan oleh Ekasari et al. (2021).

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan pentingnya institusi pendidikan tinggi dan tempat kerja untuk membangun sistem dukungan yang terintegrasi bagi mahasiswa pekerja, misalnya melalui kelompok dukungan sebaya (peer support group), kebijakan fleksibilitas waktu kerja-kuliah, serta edukasi mengenai higiene tidur (sleep hygiene), mengingat kedua faktor tersebut terbukti secara signifikan menurunkan burnout akademik yang selanjutnya menurunkan risiko depresi.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional dan cross-sectional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal antarvariabel. Kedua, seluruh data dikumpulkan melalui self-report yang berpotensi menimbulkan bias sosial. Ketiga, teknik purposive sampling yang digunakan membatasi generalisasi temuan pada populasi mahasiswa pekerja secara lebih luas. Keempat, kedekatan konseptual antara burnout akademik dan depresi yang tercermin dari nilai HTMT yang mendekati ambang batas (0,885) perlu menjadi perhatian dalam penelitian selanjutnya, mengingat kedua konstruk tersebut secara teoritis maupun empiris memiliki kemiripan gejala (misalnya kelelahan emosional).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menguji peran burnout akademik sebagai mediator dalam hubungan antara kualitas tidur, dukungan sosial, dan depresi pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kualitas tidur secara signifikan memengaruhi burnout akademik, yang selanjutnya secara signifikan memengaruhi depresi. Burnout akademik terbukti berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara dukungan sosial dengan depresi maupun antara kualitas tidur dengan depresi, dengan burnout akademik sebagai prediktor terkuat terhadap depresi dibandingkan kedua variabel lainnya. Dukungan sosial terbukti sebagai faktor protektif yang paling dominan, baik secara langsung maupun melalui penurunan burnout akademik, sedangkan kualitas tidur yang buruk terbukti sebagai faktor risiko meskipun dengan kontribusi yang relatif lebih kecil. Temuan ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi dengan menegaskan pentingnya burnout akademik sebagai jalur psikologis penghubung antara sumber daya relasional-fisiologis mahasiswa pekerja dengan risiko depresi yang mereka hadapi.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar institusi pendidikan tinggi dan tempat kerja mengembangkan program dukungan psikososial yang terintegrasi bagi mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja, misalnya melalui layanan konseling yang mudah diakses, kelompok dukungan sebaya, serta edukasi mengenai pengelolaan waktu dan higiene tidur. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal guna memperkuat inferensi kausal, memperluas cakupan sampel penelitian agar hasil lebih dapat digeneralisasikan, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti efikasi diri atau strategi koping sebagai

variabel moderator maupun mediator lain dalam model hubungan antara kualitas tidur, dukungan sosial, burnout akademik, dan depresi.

Referensi

Andini, mella aprilia, Rini, A. pasca, & Pratitis, N. (2024). *Academic Burnout pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial*. *2*(1), 306–312.

Cao, Z., & Liu, Y. (2022). The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning: The mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, *10*, 1–15.

Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, *10*(2). https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya. *Hipertensi*, 28.

Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *5*(3), 122–131. https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122

Fatikasari, W. R., Imawati, D., & Khumaidatul, S. (2024). *Fatikasari dkk., 2024*. *2*(1), 1–9.

Fitrida, A. P., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Burnout Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *5*, 10789–10800.

Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, *31*(1), 2–24.

Hidayatunnisa, A. C., Djaja, M., & Saputera. (2025). *Depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama di Jakarta*. *6*, 2922–2928.

Kementrian Kesehatan Indonesi. (2023). Visualisasi Data SKI 2023: Depresi pada Anak Muda di Indonesia. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*, 1.

Kusnadi, R., & Aulia, N. (2025). Kecemasan dan Gangguan Tidur Meningkatkan Risiko Burnout Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *CARING : Jurnal Keperawatan Al-Ikhlas*, *60*(1), 60–67.

Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, *23*(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y

Muta'aliyah, H., Oktavia, H. N., & Eriyani, T. (2024). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN*. *2*, 306–312.

Prasetio, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *8*(1), 56. https://doi.org/10.22146/gamajop.68205

Ringle, Christian M.; Wende, Sven; Becker, J.-M. (2024). *SmartPLS 4*. SmartPLS. https://www.smartpls.com

Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, *15*(1), 66. https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548

Simanjuntak, T. D., Noveyani, A. E., & Kinanthi, C. A. (2023). Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Simtom Depresi pada Penduduk di Indonesia (Analisis Data IFLS5 Tahun 2014-2015. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *6*(2). https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6313

Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, *14*, 335–344. https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797