

INTERNAL RELATION ANTAR MAHASISWA DALAM MENGATASI BURNOUT PADA TINGKAT AKHIR DI ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN FATAH PALEMBANG

CLARISSA DWI ANGGRAINI¹, HENNY YUSALIA², SONIA NURPRAMESWARI³

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG

e-mail : clarissaayaa@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami burnout akibat tekanan akademik yang terus-menerus, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta kecemasan terhadap masa depan setelah lulus. Burnout dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan proses akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan mekanisme dukungan yang hadir dari lingkungan terdekat mahasiswa, salah satunya melalui hubungan internal antar sesama mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana internal relations antar mahasiswa tingkat akhir di Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang berperan dalam mengatasi burnout. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teori yang digunakan adalah teori co-orientation dari Newcomb, yang menjelaskan pentingnya keselarasan persepsi, akurasi pandangan, dan kesepahaman terhadap objek komunikasi dalam membangun relasi interpersonal yang efektif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa tingkat akhir, dosen, dan psikolog. Hasil penelitian menunjukkan bahwa internal relations berkontribusi penting dalam membantu mahasiswa menghadapi burnout. Bentuk hubungan yang muncul antara lain: kepercayaan, komunikasi interpersonal, dukungan sosial, kolaborasi, serta kesamaan nilai dan tujuan. Kepercayaan memungkinkan mahasiswa saling terbuka; komunikasi interpersonal memberi ruang pelepasan emosi; dukungan sosial menguatkan mental; kolaborasi mempermudah penyelesaian tugas; dan kesamaan tujuan mempererat solidaritas.

Keywords: Internal Relations, Burnout, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, mulai dari penyusunan skripsi, tuntutan untuk lulus tepat waktu, hingga ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sekitar. Kondisi ini tidak jarang menyebabkan burnout, yakni kelelahan fisik, mental, dan emosional yang timbul akibat stres berkepanjangan.

Menurut Khairani & Ifdil (2015), burnout adalah kondisi emosional ketika seseorang merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan akibat rutinitas yang meningkat intensitasnya.

Fadhillah menambahkan bahwa burnout ditandai dengan tiga dimensi utama: kelelahan, sinisme, dan menurunnya kemampuan profesional (Fadhillah, 2022). Ciri-cirinya bisa berupa kelelahan ekstrem, hilangnya motivasi, frustrasi, gangguan tidur, hingga masalah kesehatan lainnya (Lianovanda, 2024).

Penelitian Oktaviona et al. menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres yang tinggi, dipengaruhi oleh faktor seperti optimisme dan prokrastinasi akademik (Oktaviona et al., 2023). Faktor internal seperti rendahnya efikasi diri dan motivasi berprestasi,

serta faktor eksternal seperti beban akademik, tekanan sosial, dan kurangnya dukungan, memperparah kondisi tersebut (Tayori et al., 2024). Bahkan, Adryana menyebutkan bahwa mahasiswa akhir rentan terhadap stres berat karena kesibukan, rasa rindu terhadap keluarga, dan tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir (Adryana, 2018). Patil et al. juga menunjukkan bahwa mahasiswa akhir lebih stres dibanding tingkat dua dan tiga, dan stres ini dapat berdampak serius pada kesehatan mental jika tidak ditangani (Patil et al., 2016).

Stres yang dibiarkan terus menerus dapat berkembang menjadi burnout. RSST mengidentifikasi enam faktor utama penyebab burnout, yaitu: reward, community, workload, control, value, dan fairness. Dalam konteks akademik, mahasiswa akhir yang tidak mendapatkan apresiasi (reward), kesulitan membangun relasi sosial (community), terbebani tugas berat (workload), merasa tidak punya kendali dalam proses akademik (control), tidak memahami nilai dari pekerjaannya (value), serta merasa diperlakukan tidak adil (fairness), akan lebih rentan mengalami burnout (RSST, 2023).

Untuk itu, hubungan internal antar mahasiswa (internal relations) dapat menjadi solusi penting. Melalui komunikasi yang baik antar sesama mahasiswa tingkat akhir, mereka bisa saling memberi dukungan emosional, berbagi pengalaman, serta membangun rasa kebersamaan. Brennan dalam Effendy menegaskan bahwa komunikasi internal adalah pertukaran ide dan informasi dalam organisasi yang mendukung kelangsungan fungsinya (Effendy, 2017). Dalam konteks mahasiswa, komunikasi internal menjadi sarana untuk menguatkan ikatan sosial yang dibutuhkan guna menjaga keseimbangan emosi dan motivasi.

Sebagai bagian dari komunitas akademik, mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UIN Raden Fatah Palembang juga menghadapi tantangan yang sama. Data menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa aktif di prodi ini terus meningkat, dan mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang paling rentan terhadap tekanan akademik. Tekanan untuk lulus tepat waktu, ekspektasi keluarga, pola hidup yang tidak sehat, serta keterbatasan dukungan akademik sering kali memicu munculnya burnout.

Interaksi sosial dan komunikasi internal di antara mereka menjadi kunci penting dalam menghadapi tantangan ini. Saat mahasiswa memiliki ruang untuk berbagi cerita, berdiskusi, dan saling memberi semangat, mereka cenderung lebih tenang dan mampu mengelola tekanan secara lebih adaptif. Komunikasi yang terbuka menciptakan iklim akademik yang mendukung dan memperkuat solidaritas dalam menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana internal relations antar mahasiswa tingkat akhir di Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang dalam menghadapi burnout?

Pertanyaan ini menjadi dasar untuk menggali sejauh mana hubungan internal dan komunikasi antar mahasiswa dapat membantu mereka mengelola tekanan, menjaga kesehatan mental, serta memperkuat motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir. Komunikasi yang baik bukan hanya alat berbagi informasi, tetapi juga bentuk dukungan sosial yang dapat meredakan stres dan mempercepat penyelesaian studi.

Dengan memahami pentingnya hubungan internal dalam komunitas mahasiswa, diharapkan kampus dan civitas akademika dapat mendorong terciptanya lingkungan

belajar yang lebih suportif, sehat secara mental, dan kolaboratif untuk menyukseskan perjalanan akademik mahasiswa tingkat akhir.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus, untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam bagaimana hubungan internal antar mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang berperan dalam menghadapi burnout. Studi kasus dipilih karena dapat mengeksplorasi fenomena secara kontekstual dalam kehidupan nyata (Sugiyono, 2022). Penelitian ini berlandaskan pada Teori Co-Orientation yang dikembangkan oleh Newcomb, yang memandang komunikasi sebagai proses untuk menciptakan kesepahaman bersama antara individu terhadap objek tertentu—inilah yang menjadi dasar untuk melihat bagaimana mahasiswa saling memahami dan membentuk dukungan sosial saat menghadapi tekanan akademik (Kriyantono, 2014).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan utama terdiri dari sepuluh mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 dan 2021 yang mengalami gejala burnout serta memiliki relasi sosial aktif dengan teman seangkatan. Selain itu, wawancara juga dilakukan dengan psikolog dan beberapa dosen sebagai informan ahli. Data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, artikel daring, serta dokumentasi relevan yang memperkuat analisis.

Teknik wawancara terstruktur digunakan untuk menggali persepsi, pengalaman, serta cara mahasiswa menjalin dan memaknai hubungan internal dalam menghadapi tekanan akademik. Observasi dilakukan untuk mengamati gejala burnout dan interaksi sosial di lingkungan

kampus, sedangkan dokumentasi berupa transkrip, catatan lapangan, dan dokumen pendukung digunakan sebagai pelengkap triangulasi data.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles & Huberman, melalui empat tahapan: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2022). Dalam proses ini, peneliti mencari pola-pola komunikasi internal yang mencerminkan prinsip-prinsip dalam teori Co-Orientation, seperti keselarasan persepsi, keterbukaan, dan keseimbangan psikologis. Hasil analisis diharapkan mampu menunjukkan bagaimana hubungan internal yang sehat dapat berfungsi sebagai strategi kolektif mahasiswa dalam mengelola burnout di akhir studi mereka.

3. PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkap bahwa hubungan internal antar mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang memiliki peran krusial dalam membantu mereka menghadapi burnout akademik. Dengan menggunakan teori Co-Orientation dari Newcomb, pembahasan ini membedah lima elemen utama dalam hubungan internal tersebut: kepercayaan, komunikasi interpersonal, dukungan sosial, kolaborasi dan kerja sama, serta kesamaan nilai dan tujuan. Teori ini menekankan pentingnya keselarasan persepsi (*similarity*), ketepatan memahami pandangan orang lain (*accuracy*), dan kesepakatan atas suatu objek atau realitas (*agreement*), yang kesemuanya menjadi dasar kuat dalam membentuk relasi interpersonal yang sehat dan suportif. Berikut hasil penelitian yang didapat:

1. Kepercayaan

Kepercayaan menjadi fondasi dari terbentuknya hubungan internal yang suportif di

antara mahasiswa. Mahasiswa yang saling percaya lebih terbuka dalam mengungkapkan tekanan akademik yang mereka hadapi, sehingga komunikasi yang terjadi menjadi lebih jujur dan empatik (Worley et al., 2023). Suresh et al. juga menyatakan bahwa kepercayaan interpersonal mampu menciptakan ruang aman dalam komunikasi (Suresh et al., 2021). Dalam kerangka teori Co-Orientation, kepercayaan tumbuh ketika similarity dan agreement terhadap beban akademik terjadi (Severin & Tankard, 2014). Pernyataan Egi dan Afra selaku informan menunjukkan bahwa kepercayaan muncul dari pengalaman bersama dan respon yang tidak menghakimi.

Fitria Adriana, S.Psi., M.Psi. menambahkan bahwa kepercayaan dibentuk oleh dimensi kognitif (kompetensi) dan afektif (emosional), yang keduanya berkontribusi terhadap stabilitas hubungan interpersonal. Namun, Ahmad Muhaimin, M.Si. mengingatkan bahwa arah kepercayaan penting untuk dijaga agar tidak menjadi pelarian dari tanggung jawab. Kepercayaan yang sehat memperkuat koneksi sosial, sementara ketidakpercayaan berisiko menciptakan keterasingan psikologis (B. S. Lestari & Purnamasari, 2022).

2. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal menjadi media utama untuk saling berbagi tekanan dan solusi, serta membentuk coping mechanism yang adaptif (Suwatno & Arviana, 2023). Selviana et al. menyebutkan bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka berperan dalam meredakan kecemasan akademik dan meningkatkan ketahanan mental (Selviana et al., 2023). Fatma, Anggini, dan Fadli selaku informan menyampaikan bahwa komunikasi dengan teman sebaya memberikan rasa lega, dukungan emosional, dan pemahaman yang membantu mereka melewati masa sulit. Validasi

emosional yang muncul melalui komunikasi ini mencerminkan tercapainya accuracy dan agreement dalam teori Co-Orientation (Severin & Tankard, 2014).

Dukungan ini diperkuat oleh pernyataan Eraskaita Ginting, M.I.Kom. bahwa teman sebaya seringkali tidak memberi solusi konkret, tetapi peran mereka sebagai pendengar sangat melegakan. Komunikasi terbuka berkontribusi positif terhadap perceived social support dan adjustment akademik (Sahi et al., 2023). Haulia et al. juga menambahkan bahwa komunikasi efektif antar teman terbukti mengurangi isolasi emosional (Haulia et al., 2024). Hal serupa ditegaskan oleh Wijaya et al., bahwa komunikasi yang empatik meningkatkan keberdayaan individu (Wijaya et al., 2022).

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari teman sebaya terdiri dari dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang semuanya berkontribusi pada pengurangan gejala burnout. Chaidir & Widyastuti menunjukkan bahwa dukungan emosional menjadi bentuk yang paling signifikan dalam konteks akademik (Chaidir & Widyastuti, 2023). Halimah menyatakan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat memiliki daya tahan lebih tinggi terhadap tekanan akademik (Halimah, 2022). Penuturan yang dikatakan oleh Anugrah Fadli dan Nur Naela menggambarkan pentingnya dukungan sosial sederhana seperti mendengarkan keluhan atau memberi semangat. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Lestari et al. yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan tinggi mengalami penurunan signifikan pada stres akademik (F. Lestari et al., 2023). Muflihah & Savira menyebutkan bahwa kualitas relasi sosial turut berperan dalam mengurangi burnout (Muflihah & Savira, 2021). Dalam konteks teori Co-Orientation, dukungan

sosial terbentuk ketika mahasiswa berbagi persepsi yang sama terhadap tekanan akademik (similarity), memahami kondisi emosional masing-masing (accuracy), dan menyepakati pentingnya saling bantu (agreement) (Kriyantono, 2014).

4. Kolaborasi dan Kerja Sama

Kolaborasi akademik membantu mahasiswa membagi beban, berbagi pengetahuan, serta menumbuhkan semangat bersama dalam menyelesaikan skripsi. Afif & Prabowo menunjukkan bahwa kolaborasi memperkuat semangat belajar dan efisiensi kerja (Afif & Prabowo, 2024). Laal & Ghodsi menambahkan bahwa kerja sama akademik meningkatkan motivasi dan rasa saling ketergantungan positif (Laal & Ghodsi, 2012). Informan lainnya, Ilmi, Anggini, dan Agus menyatakan bahwa kerja sama membuat mereka merasa lebih semangat dan tidak sendirian. Dukungan ini juga hadir dalam bentuk informal, seperti diskusi ringan dan belajar bersama. Kolaborasi memperkuat keselarasan makna dan tujuan bersama sebagaimana dijelaskan dalam teori Co-Orientation (Brundage et al., 2023). Tikkanen et al. juga menegaskan bahwa kolaborasi memperkuat keterlibatan emosional dalam tim (Tikkanen et al., 2024). Gómez et al. menyebutkan bahwa kerja sama akademik berperan dalam membangun ketahanan kolektif mahasiswa (Gómez et al., 2024). Pandangan dosen dan psikolog pun menunjukkan bahwa kerja sama meningkatkan soft skills, ketahanan emosional, dan kualitas akademik secara keseluruhan.

5. Kesamaan Nilai dan Tujuan

Kesamaan nilai dan tujuan memperkuat relasi interpersonal dan menciptakan ruang aman emosional di antara mahasiswa. Wang & Hu menyebutkan bahwa mahasiswa dengan nilai dan tujuan yang serupa cenderung lebih

kohesif dan saling mendukung (Wang & Hu, 2021). Shao et al. menambahkan bahwa kesamaan ini mempermudah koordinasi dalam kelompok belajar (Shao et al., 2024). Fatma dan Rizky sebagai informan juga menyampaikan bahwa tujuan yang sama untuk lulus tepat waktu menumbuhkan solidaritas dan empati. Namun, Ilmi mengingatkan bahwa jika relasi hanya berisi perbandingan progres tanpa keterbukaan emosional, maka bisa menimbulkan tekanan sosial dan menurunkan kualitas hubungan. Teori Co-Orientation menjelaskan bahwa kesamaan tujuan saja tidak cukup—diperlukan juga accuracy dan understanding agar hubungan benar-benar mendukung kesejahteraan psikologis (Malcic et al., 2024). Messina et al. menunjukkan bahwa accuracy menjadi jembatan untuk menghindari miskomunikasi (Messina et al., 2025). Ye et al. menyatakan bahwa kesamaan nilai menjadi penentu utama keberhasilan komunikasi kolektif (Ye et al., 2021). Pendapat Fitria Adriana dan Rina Pebriana menguatkan bahwa kesamaan nilai menciptakan rasa kebersamaan dan saling pengertian, yang berfungsi sebagai benteng terhadap burnout.

Dengan demikian, hubungan internal antar mahasiswa tingkat akhir memainkan peran strategis dalam menangani burnout, baik melalui kepercayaan, komunikasi interpersonal, dukungan sosial, kolaborasi, maupun kesamaan nilai dan tujuan. Teori Co-Orientation menjadi kerangka kerja yang efektif dalam memahami bagaimana hubungan ini terbentuk, berkembang, dan memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental serta keberhasilan akademik mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Kepercayaan yang terbangun antar mahasiswa memungkinkan terciptanya ruang aman untuk saling berbagi keluhan dan pengalaman akademik tanpa rasa takut akan penilaian negatif. Komunikasi interpersonal yang terbuka dan suportif berperan sebagai mekanisme koping emosional yang mampu menurunkan tingkat stres dan menghindari isolasi sosial. Dukungan sosial dari teman sebaya juga menjadi faktor pelindung penting yang membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan semangat di tengah tekanan akademik. Kolaborasi dan kerja sama antar mahasiswa memperkuat semangat kolektif serta memungkinkan pertukaran kemampuan dan pengetahuan yang mempercepat penyelesaian tugas akhir. Kesamaan nilai dan tujuan, terutama dalam hal keinginan untuk lulus tepat waktu, menjadi fondasi yang mempererat hubungan dan menumbuhkan rasa kebersamaan serta saling pengertian di antara mahasiswa. Dengan demikian, internal relations tidak hanya menjadi mekanisme sosial yang bersifat fungsional, tetapi juga menjadi faktor penyangga psikologis yang mampu menekan gejala burnout dan menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat, suportif, dan produktif. Temuan ini juga memperkuat relevansi teori co-orientation dalam melihat pentingnya keselarasan persepsi, empati, dan tujuan bersama dalam membangun relasi interpersonal yang efektif di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana, N. C. (2018). *Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Negeri Lampung.
- Afif, D. Z., & Prabowo, A. B. (2024). Literatur Review: Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Siswa SMP. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 4, 1458-1467.
- Brundage, M. J., Malespina, A., & Singh, C. (2023). *Peer Interaction Facilitates Co-Construction of Knowledge in Quantum Mechanics*.
<https://doi.org/10.1103/PhysRevPhysEducRes.19.020133>
- Chaidir, L., & Widyastuti, D. A. (2023). Pentingnya Dukungan Sosial dalam Mereduksi Burnout Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 3.
- Effendy, O. U. (2017). *Komunikasi Teori dan Praktek*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Fadhillah, S. F. (2022). *Mengenal Burnout*. Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1453/mengenal-burnout
- Gómez, I. C., Jiménez, N. M., Moreira, A., & Rojas, L. V. (2024). Peer Learning and Academic Burnout Mitigation in Medical Students: a Mediation Analysis. *BMC Medical Education*, 24(1).
<https://doi.org/10.1186/s12909-024-06356-4>
- Halimah, S. N. (2022). *Analisis Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir*. STIKes Ngudia Husada Madura.

- Haulia, N. P., Febriani, R. D., Sari, A. K., & Putra, F. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Academic Burnout Siswa. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 97-106. <https://jurnal-serambimekkah.org/index.php/mister/article/view/1696>
- Kriyantono, R. (2014). *Teori-Teori Public Relations Perspektif Barat & Lokal: Aplikasi Penelitian dan Praktik*. Kencana Prenada Media Group.
- Laal, M., & Ghodsi, S. M. (2012). Benefits of Collaborative Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31, 486-490. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.091>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Lestari, F., Ruzain, R., & Rosyida. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 28-34. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.31258/jni.14.1.28-34>
- Lianovanda, D. (2024). *Mengenal Burnout: Penyebab, Ciri-Ciri, dan Cara Mengatasinya*. Skill Academy. <https://blog.skillacademy.com/tanda-tanda-terkena-burnout-akibat-lelah-bekerja>
- Malcic, B., Maric-Jurisin, S., Bekic, S., & Gajic, O. (2024). Development of academic burnout during COVID-19 pandemic: The role of perceived social support. *Zbornik Instituta za pedagogiska istrazivanja*, 56(2), 343-363. <https://doi.org/10.2298/ZIPI2402343M>
- Messina, I., Rossi, T., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2025). Risk and protective factors in academic burnout: exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536951>
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201-211.
- Oktaviona, T. N., Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 26-32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Patil, S. K., Patkar, U. S., & Patkar, K. U. (2016). Comparison of Levels of Stress in Different Years of M.B.B.S. Students in A Medical College-An

- Observational Study. *International Journal of Contemporary Medical Research*, 3(6), 1655-1657.
www.ijcmr.com
- RSST, T. K. H. dan H. (2023). *Pengaruh Burnout Akademik pada Kesehatan Mental Mahasiswa*. Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2946/pengaruh-burnout-akademik-pada-kesehatan-mental-mahasiswa
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer Facilitation of Emotion Regulation in Adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Selviana, R., Sukarelawati, & H.M. Luthfie. (2023). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa Dalam Membangun Motivasi Penyelesaian Tugas Akhir. *Karimah Tauhid*, 2(5), 1794-1801. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i5.10214>
- Severin, W. J., & Tankard, J. W. (2014). *Communication Theories: Origins, Methods, and Uses in the Mass Media* (5 ed.). Pearson Education.
- Shao, Y., Kang, S., Lu, Q., Zhang, C., & Li, R. (2024). How Peer Relationships Affect Academic Achievement Among Junior High School Students: The Chain Mediating Roles of Learning Motivation and Learning Engagement. *BMC Psychology*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01780-z>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif, dan konstruktif)* (29 ed.). Alfabeta.
- Suresh, R., Karkossa, Z., Richard, J., & Karia, M. (2021). Program Evaluation of a Student-led Peer Support Service at a Canadian University. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00479-7>
- Suwatno, & Arviana, N. (2023). *Komunikasi Interpersonal: Panduan Membangun Keterampilan Relasional Kontemporer*. PT. Bumi Aksara.
- Tayori, A., Klementina, J., Rumahorbo, M. S. I. F., Ilyas, P. A. M., Isaputra, S. A., & Kaparang, G. J. (2024). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Baru. *Wacana*, 16(2), 100-109. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20961/wacana.v16i2.83756>
- Tikkanen, L., Anttila, H., Ulmanen, S., & Pyhältö, K. (2024). Peer Relationships and Study Wellbeing: Upper Secondary Students' Experiences. *Social Psychology of Education*, 27(6), 3097-3117. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-09942-y>
- Wang, G., & Hu, W. (2021). Peer Relationships and College Students'

Cooperative Tendencies: Roles of Interpersonal Trust and Social Value Orientation. *Frontiers in Psychology*, 12(July).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656412>

Wijaya, H., Susanti, E., & Fadhilah, N. (2022). Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 10(2), 120–130.

Worley, J. T., Meter, D. J., Ramirez Hall, A., Nishina, A., & Medina, M. A. (2023). Prospective Associations Between Peer Support, Academic Competence, and Anxiety in College Students. *Social Psychology of Education*, 26(4), 1017–1035. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09781-3>

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>