

Analisis Dinamika Sistem Keluarga Dalam Mengatasi Akademik Burnout Dan Krisis Eksistensial Pada Mahasiswa: Sebuah Pendekatan Komunikasi Transgenerasional

Ainul Mardiyah, Adelia Safitri, Zaitun Azzahra, Naila Agustini
^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Corresponding author e-mail: ainulmardiah@uinsu.ac.id

Article History: Received 07 Maret 2026, Revised on 15 Mei 2026,
Published on 21 June 2026

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika sistem keluarga dalam mengatasi *academic burnout* dan krisis eksistensial pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) melalui pendekatan komunikasi transgenerasional. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus yang melibatkan mahasiswa yang mengalami gejala *academic burnout* dan krisis eksistensial. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika sistem keluarga memiliki peran penting sebagai faktor risiko maupun faktor protektif dalam pengalaman *academic burnout* mahasiswa. Ekspektasi akademik yang tinggi, komunikasi yang tertutup, dan konflik keluarga berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan psikologis, sedangkan dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan hubungan keluarga yang harmonis membantu mahasiswa mengembangkan strategi adaptasi yang lebih positif. Selain itu, komunikasi transgenerasional berperan dalam membentuk cara mahasiswa memaknai pendidikan, kesuksesan, kegagalan, dan tujuan hidup melalui pewarisan nilai, keyakinan, serta pengalaman hidup antar generasi. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa narasi keluarga dan nilai-nilai yang diwariskan menjadi sumber resiliensi yang membantu mahasiswa menghadapi krisis eksistensial dan membangun makna hidup yang lebih positif. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi *Family Systems Theory* dan komunikasi transgenerasional dalam memahami hubungan antara *academic burnout* dan krisis eksistensial pada mahasiswa. Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan kajian komunikasi keluarga dan kesehatan mental mahasiswa serta menjadi dasar bagi penguatan layanan konseling berbasis keluarga di perguruan tinggi.

Keywords: Academic Burnout, Family Systems Theory, Krisis Eksistensial, Komunikasi Transgenerasional, Mahasiswa.

A. Introduction

Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan pencarian identitas, tujuan hidup, dan

pengembangan karier (Somsao & Kuroda, 2025). Pada fase ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi adalah *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik akibat tekanan akademik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan menurunnya motivasi, keterlibatan belajar, dan prestasi akademik (Kurapov, Pavlenko, Drozdov, Korchakova, & Pavlova, 2024).

Selain burnout akademik, mahasiswa juga rentan mengalami krisis eksistensial, yaitu kondisi ketika individu mempertanyakan makna hidup, identitas diri, serta arah masa depannya. Tingginya tuntutan akademik sering kali membuat mahasiswa merasa kehilangan tujuan dan makna dari proses pendidikan yang dijalani. Academic burnout dan krisis eksistensial memiliki hubungan yang erat karena kelelahan akademik dapat memicu hilangnya makna hidup, sementara krisis eksistensial dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik (Abood & Ghbari, 2024).

Untuk memahami fenomena tersebut secara lebih mendalam, penelitian ini menggunakan pendekatan komunikasi transgenerasional. Pendekatan ini menjelaskan bahwa nilai, keyakinan, harapan, serta pengalaman hidup yang dimiliki generasi sebelumnya dapat diwariskan kepada generasi berikutnya melalui proses komunikasi keluarga. Dalam konteks pendidikan, harapan keluarga terhadap keberhasilan akademik dapat menjadi sumber motivasi sekaligus tekanan bagi mahasiswa (Xie, Yu, & Xu, 2026). Oleh karena itu, pola komunikasi yang terbentuk dalam keluarga berperan penting dalam membentuk cara mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan memaknai kehidupannya.

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) memiliki latar belakang sosial, budaya, dan religius yang beragam sehingga menarik untuk dikaji dalam perspektif komunikasi transgenerasional. Hingga saat ini, penelitian yang menghubungkan dinamika sistem keluarga, academic burnout, dan krisis eksistensial pada mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis bagaimana dinamika sistem keluarga melalui komunikasi transgenerasional berperan dalam mengatasi academic burnout dan krisis eksistensial pada mahasiswa UINSU.

Penelitian (Pavlov & Katsamakas, 2021) mengenai *academic burnout* pada mahasiswa selama ini lebih berfokus pada faktor-faktor individual, seperti stres akademik, motivasi belajar, *self-efficacy*, dan strategi coping. Sementara itu, penelitian (Afkari, Isriyah, & Masyitoh, 2025) tentang krisis eksistensial menitikberatkan pada aspek pencarian identitas, tujuan hidup, dan makna keberadaan individu. Meskipun kedua fenomena tersebut sering muncul bersamaan dalam kehidupan mahasiswa, kajian yang menghubungkan *academic burnout* dan krisis eksistensial dalam perspektif dinamika sistem keluarga masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian keluarga hanya berfokus pada dukungan sosial dan pola asuh, tanpa mengkaji bagaimana nilai, harapan, pengalaman hidup, serta pola komunikasi yang diwariskan

antar generasi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan mengintegrasikan *Family Systems Theory* dan pendekatan komunikasi transgenerasional untuk menganalisis hubungan antara dinamika sistem keluarga, *academic burnout*, dan krisis eksistensial pada mahasiswa UINSU. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menempatkan burnout dan krisis eksistensial sebagai persoalan individual, penelitian ini memandang kedua fenomena tersebut sebagai hasil interaksi kompleks antara pengalaman pribadi dan proses pewarisan nilai serta pola komunikasi keluarga lintas generasi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru dalam memahami peran keluarga sebagai sistem pendukung psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan pencarian makna hidup (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988).

B. Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam dinamika sistem keluarga dalam mengatasi *academic burnout* dan krisis eksistensial pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemaknaan pengalaman subjektif mahasiswa terkait tekanan akademik, pencarian makna hidup, serta pengaruh pola komunikasi keluarga yang diwariskan antar generasi (Creswell, 2024). Melalui desain studi kasus, peneliti dapat mengeksplorasi fenomena secara kontekstual dan holistik sesuai dengan latar belakang sosial, budaya, dan keluarga yang dimiliki oleh setiap partisipan.

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa UINSU yang menunjukkan indikasi *academic burnout* dan mengalami krisis eksistensial berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi dari dosen pembimbing akademik atau konselor kampus. Selain mahasiswa, penelitian ini juga melibatkan orang tua atau anggota keluarga yang dianggap memiliki peran penting dalam proses komunikasi keluarga guna memperoleh data yang lebih komprehensif mengenai pola komunikasi transgenerasional yang terjadi. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip *data saturation*, yaitu ketika data yang diperoleh telah menunjukkan pola yang berulang dan tidak ditemukan informasi baru yang signifikan (Sugiyono, 2024).

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait tekanan akademik, pencarian makna hidup, hubungan keluarga, serta nilai-nilai yang diwariskan antar generasi. Observasi digunakan untuk memahami pola interaksi dan komunikasi yang muncul selama proses penelitian, sedangkan dokumentasi berupa catatan pribadi, arsip keluarga, atau dokumen pendukung lainnya digunakan untuk memperkuat temuan penelitian. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber, triangulasi metode, dan *member checking* (Moleong, 2024).

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif (Miles, Huberman, & Saldaña, 2024) yang meliputi tiga tahapan, yaitu kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing and verification*). Analisis difokuskan pada identifikasi tema-tema yang berkaitan dengan *academic burnout*, krisis eksistensial, dinamika sistem keluarga, dan komunikasi transgenerasional. Selanjutnya, temuan penelitian diinterpretasikan menggunakan perspektif *Family Systems Theory* Bowen dan konsep komunikasi transgenerasional untuk menjelaskan bagaimana pola hubungan keluarga dan pewarisan nilai antar generasi berkontribusi dalam proses mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan membangun makna hidup.

C. Results and Discussion

Results

Dinamika Sistem Keluarga dalam Pembentukan dan Penanganan Academic Burnout pada Mahasiswa UINSU

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap mahasiswa UINSU yang mengalami gejala *academic burnout*, ditemukan bahwa dinamika sistem keluarga memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa selama menjalani proses akademik. Sebagian besar mahasiswa yang menunjukkan tingkat kelelahan akademik tinggi berasal dari keluarga yang memiliki ekspektasi besar terhadap pencapaian pendidikan. Orang tua memandang keberhasilan akademik sebagai indikator utama kesuksesan sehingga mahasiswa merasa memiliki tanggung jawab yang besar untuk memenuhi harapan tersebut. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa cenderung mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi penurunan prestasi, kesulitan menyelesaikan tugas, atau ketidakmampuan memenuhi target akademik yang telah ditetapkan oleh keluarga.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pola komunikasi dalam keluarga memengaruhi cara mahasiswa merespons tekanan akademik. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan komunikasi yang terbuka cenderung lebih mampu mengungkapkan kesulitan yang dialami selama perkuliahan serta memperoleh dukungan emosional dari anggota keluarga. Dukungan tersebut berupa pemberian motivasi, kesempatan untuk berdiskusi mengenai permasalahan akademik, serta penerimaan terhadap kondisi yang sedang dihadapi mahasiswa. Keberadaan dukungan emosional tersebut membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres dan mengembangkan strategi adaptasi yang lebih positif ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Sebaliknya, pada beberapa mahasiswa ditemukan adanya pola komunikasi yang cenderung satu arah dan berorientasi pada tuntutan pencapaian. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa merasa kesulitan menyampaikan perasaan lelah, cemas, atau tekanan yang dialami karena khawatir dianggap tidak mampu memenuhi harapan keluarga. Situasi ini menyebabkan sebagian mahasiswa memilih memendam permasalahan akademiknya sendiri sehingga tekanan yang dialami semakin

meningkat dan berkembang menjadi *academic burnout*. Selain itu, konflik keluarga yang berkaitan dengan masalah ekonomi, hubungan antaranggota keluarga, maupun perbedaan harapan mengenai masa depan juga ditemukan turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa karena mengurangi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan beradaptasi terhadap tuntutan akademik.

Temuan observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa keluarga tidak hanya berpotensi menjadi faktor risiko, tetapi juga berfungsi sebagai faktor protektif dalam mengatasi *academic burnout*. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional, penghargaan terhadap usaha yang dilakukan, serta pemahaman dari orang tua mengenai keterbatasan yang dimiliki menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik. Keluarga yang mampu menciptakan suasana komunikasi yang hangat dan suportif memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, mencari solusi bersama, dan membangun keyakinan bahwa kegagalan akademik merupakan bagian dari proses pembelajaran. Oleh karena itu, hasil observasi menunjukkan bahwa kualitas hubungan keluarga dan pola komunikasi yang berkembang dalam sistem keluarga menjadi faktor penting yang memengaruhi munculnya maupun penanganan *academic burnout* pada mahasiswa UINSU.

Tabel 1. Hasil Wawancara Informan Mengenai Dinamika Sistem Keluarga dalam Menghadapi *Academic Burnout*

Informan	Hasil Wawancara	Kode Tematik
Informan 1 (Mahasiswa Semester VII)	"Orang tua saya selalu berharap saya lulus tepat waktu dengan nilai yang bagus. Ketika IPK saya menurun, saya merasa sangat tertekan karena takut mengecewakan mereka."	Ekspektasi akademik keluarga
Informan 2 (Mahasiswa Semester VIII)	"Saya sering merasa lelah mengerjakan tugas, tetapi ketika bercerita kepada ibu, beliau selalu memberi semangat dan mengingatkan saya untuk menjaga kesehatan."	Dukungan emosional keluarga
Informan 3 (Mahasiswa Semester VI)	"Di rumah jarang ada diskusi tentang masalah yang saya hadapi di kampus. Orang tua lebih fokus pada hasil daripada proses yang saya jalani."	Komunikasi keluarga kurang terbuka
Informan 4 (Mahasiswa Semester VII)	"Ketika nilai saya turun, saya memilih diam karena takut dimarahi. Akhirnya saya memendam semuanya sendiri dan semakin stres."	Tekanan psikologis dan komunikasi tertutup
Informan 5 (Mahasiswa Semester VIII)	"Ayah dan ibu selalu mengatakan bahwa pendidikan adalah jalan untuk mengubah kehidupan keluarga. Hal itu membuat saya termotivasi, tetapi terkadang juga menjadi	Harapan keluarga sebagai motivasi dan tekanan

Informan	Hasil Wawancara	Kode Tematik
	beban."	
Informan 6 (Mahasiswa Semester VI)	"Saat saya merasa jenuh kuliah, keluarga memberikan waktu untuk beristirahat dan tidak terlalu menuntut. Itu membuat saya lebih tenang."	Mekanisme adaptasi keluarga
Informan 7 (Mahasiswa Semester VII)	"Masalah ekonomi keluarga membuat saya harus kuliah sambil bekerja. Saya sering kelelahan karena harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan."	Konflik ekonomi keluarga
Informan 8 (Mahasiswa Semester VIII)	"Keluarga selalu mendengarkan keluhan saya dan membantu mencari solusi ketika saya mengalami kesulitan akademik."	Keluarga sebagai faktor protektif

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa sistem keluarga memiliki peran ganda dalam pengalaman *academic burnout* mahasiswa. Di satu sisi, ekspektasi yang tinggi, konflik keluarga, dan komunikasi yang kurang terbuka dapat menjadi faktor risiko yang memperburuk kelelahan akademik. Namun, di sisi lain, dukungan emosional, komunikasi yang hangat, dan kemampuan keluarga dalam membangun mekanisme adaptasi yang positif berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik.

Komunikasi Transgenerasional dan Konstruksi Makna Hidup dalam Menghadapi Krisis Eksistensial

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa nilai, keyakinan, harapan, dan pengalaman hidup yang diwariskan dalam keluarga memiliki pengaruh yang kuat terhadap cara mahasiswa UINSU memaknai pendidikan, kesuksesan, kegagalan, serta tujuan hidupnya. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan bahwa pandangan mereka mengenai pentingnya pendidikan tidak terbentuk secara individual, melainkan melalui proses sosialisasi yang berlangsung sejak masa kanak-kanak dalam lingkungan keluarga. Orang tua dan anggota keluarga yang lebih tua secara konsisten menyampaikan pesan bahwa pendidikan merupakan sarana untuk memperbaiki kualitas hidup, meningkatkan status sosial, serta memenuhi tanggung jawab terhadap keluarga. Pesan-pesan tersebut kemudian menjadi nilai yang tertanam dan memengaruhi orientasi hidup mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pengalaman hidup generasi sebelumnya berkontribusi dalam membentuk cara mahasiswa memahami makna kesuksesan dan kegagalan. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan riwayat keterbatasan ekonomi cenderung memaknai keberhasilan akademik sebagai bentuk perjuangan untuk mengubah kondisi keluarga. Sebaliknya, kegagalan akademik sering dipersepsikan bukan hanya sebagai kegagalan pribadi, tetapi juga sebagai ketidakmampuan memenuhi harapan keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan

sebagian mahasiswa mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi hambatan akademik dan mulai mempertanyakan kemampuan diri, tujuan pendidikan, serta arah masa depan yang ingin dicapai.

Selain itu, observasi menunjukkan bahwa komunikasi transgenerasional berlangsung melalui berbagai bentuk interaksi sehari-hari, seperti nasihat orang tua, cerita pengalaman hidup anggota keluarga, nilai-nilai keagamaan yang diajarkan sejak kecil, serta harapan yang disampaikan secara berulang dari satu generasi ke generasi berikutnya. Melalui proses tersebut, mahasiswa memperoleh kerangka berpikir dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Nilai-nilai seperti kesabaran, kerja keras, tanggung jawab, dan keyakinan religius menjadi sumber kekuatan yang membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian dan tekanan yang muncul selama masa perkuliahan.

Di sisi lain, beberapa mahasiswa yang mengalami krisis eksistensial menunjukkan adanya konflik antara nilai-nilai yang diwariskan keluarga dengan kebutuhan dan aspirasi pribadi yang mereka miliki. Konflik tersebut terlihat ketika mahasiswa merasa harus mengikuti harapan keluarga mengenai pendidikan dan masa depan, sementara pada saat yang sama mereka memiliki keinginan yang berbeda terkait tujuan hidup dan karier. Kondisi ini memunculkan kebingungan identitas, keraguan terhadap pilihan hidup, serta pertanyaan mengenai makna keberhasilan yang sesungguhnya. Namun demikian, mahasiswa yang memiliki hubungan keluarga yang lebih terbuka cenderung mampu mendiskusikan perbedaan pandangan tersebut sehingga dapat menemukan pemahaman yang lebih seimbang antara harapan keluarga dan kebutuhan dirinya.

Lebih lanjut, hasil observasi memperlihatkan bahwa komunikasi transgenerasional berfungsi sebagai mekanisme pembentukan resiliensi ketika mahasiswa menghadapi krisis eksistensial. Pengalaman perjuangan yang diceritakan oleh orang tua maupun anggota keluarga lainnya menjadi sumber inspirasi yang membantu mahasiswa melihat kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan. Melalui narasi keluarga tersebut, mahasiswa belajar membangun makna positif terhadap tantangan yang dihadapi serta mengembangkan keyakinan bahwa setiap individu memiliki kesempatan untuk bertumbuh melalui pengalaman sulit. Dengan demikian, komunikasi transgenerasional tidak hanya berperan dalam mewariskan nilai dan harapan keluarga, tetapi juga menjadi sumber pembentukan ketahanan psikologis dan pencarian makna hidup ketika mahasiswa menghadapi krisis eksistensial.

Tabel 2. Hasil Wawancara Informan Mengenai Komunikasi Transgenerasional dan Konstruksi Makna Hidup

Informan	Hasil Wawancara	Kode Tematik
Informan 1 (Mahasiswa Semester VII)	"Sejak kecil orang tua selalu mengatakan bahwa pendidikan adalah jalan untuk mengubah kehidupan keluarga. Karena itu saya merasa harus berhasil agar bisa membalas perjuangan mereka."	Pewarisan nilai pendidikan

Informan	Hasil Wawancara	Kode Tematik
Informan 2 (Mahasiswa Semester VIII)	"Ayah sering bercerita bagaimana sulitnya beliau mendapatkan pendidikan. Cerita itu membuat saya lebih menghargai kesempatan kuliah yang saya miliki sekarang."	Pengalaman hidup antar generasi
Informan 3 (Mahasiswa Semester VI)	"Ketika nilai saya menurun, saya merasa gagal bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk keluarga yang sudah banyak berkorban."	Makna kegagalan akademik
Informan 4 (Mahasiswa Semester VII)	"Saya pernah mempertanyakan apakah jurusan yang saya ambil benar-benar sesuai dengan keinginan saya atau hanya karena harapan keluarga."	Krisis identitas dan tujuan hidup
Informan 5 (Mahasiswa Semester VIII)	"Ibu selalu mengajarkan bahwa setiap kesulitan pasti ada hikmahnya. Nasihat itu membantu saya ketika merasa kehilangan semangat kuliah."	Nilai religius dan makna hidup
Informan 6 (Mahasiswa Semester VI)	"Keluarga tidak memaksa saya harus menjadi apa. Mereka lebih sering mengajak berdiskusi sehingga saya lebih tenang menentukan masa depan."	Komunikasi keluarga terbuka
Informan 7 (Mahasiswa Semester VII)	"Saya sering bingung antara mengikuti keinginan pribadi atau memenuhi harapan orang tua. Kadang hal itu membuat saya merasa kehilangan arah."	Konflik harapan keluarga dan diri
Informan 8 (Mahasiswa Semester VIII)	"Cerita perjuangan kakek dan ayah membuat saya sadar bahwa tantangan yang saya hadapi sekarang tidak seberat yang mereka alami."	Resiliensi melalui narasi keluarga

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa komunikasi transgenerasional berperan penting dalam membentuk cara mahasiswa memaknai pendidikan, kesuksesan, kegagalan, dan tujuan hidup. Nilai-nilai yang diwariskan melalui nasihat, pengalaman hidup, serta ajaran keluarga menjadi landasan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun permasalahan eksistensial. Meskipun sebagian mahasiswa mengalami konflik antara harapan keluarga dan keinginan pribadi, komunikasi yang terbuka dan suportif terbukti membantu mereka membangun resiliensi serta menemukan makna hidup yang lebih positif. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi transgenerasional tidak hanya berfungsi sebagai proses pewarisan nilai keluarga, tetapi juga sebagai mekanisme penting dalam pembentukan identitas dan ketahanan psikologis mahasiswa.

Discussion

Dinamika Sistem Keluarga dalam Pembentukan dan Penanganan Academic

Burnout pada Mahasiswa UINSU

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika sistem keluarga memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan maupun penanganan *academic burnout* pada mahasiswa UINSU. Temuan ini terlihat dari adanya pengaruh ekspektasi akademik keluarga, pola komunikasi, dukungan emosional, serta konflik keluarga terhadap kondisi psikologis mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Dalam perspektif *Family Systems Theory* yang dikemukakan (Lu, Chen, Zhang, & Zhou, 2025), keluarga merupakan suatu sistem yang saling terhubung, sehingga tekanan yang dialami oleh salah satu anggota keluarga akan memengaruhi dan dipengaruhi oleh pola hubungan yang berkembang dalam keluarga tersebut. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh kualitas interaksi yang terbentuk dalam lingkungan keluarga.

Temuan mengenai tingginya ekspektasi akademik orang tua sejalan dengan penelitian (Purwanto, Umar, Sari, & Yusri, 2025) yang menemukan bahwa tekanan untuk mencapai prestasi akademik menjadi salah satu faktor utama yang meningkatkan risiko *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa informan merasa memiliki tanggung jawab besar untuk memenuhi harapan keluarga, terutama terkait kelulusan tepat waktu dan pencapaian nilai yang tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa harapan keluarga dapat berfungsi sebagai motivasi sekaligus sumber tekanan psikologis. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, keberhasilan akademik sering kali tidak hanya dimaknai sebagai pencapaian individu, tetapi juga sebagai bentuk keberhasilan keluarga secara kolektif. Oleh karena itu, kegagalan akademik sering dipersepsikan sebagai kegagalan dalam memenuhi amanah dan harapan keluarga.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pola komunikasi keluarga menjadi faktor penting yang menentukan bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan komunikasi terbuka cenderung lebih mampu mengungkapkan permasalahan akademik yang dialami serta memperoleh dukungan emosional yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Dopelt & Houminer-Klepar, 2024) yang menyatakan bahwa komunikasi keluarga yang hangat dan suportif mampu meningkatkan resiliensi serta menurunkan risiko gangguan psikologis pada anggota keluarga. Dukungan emosional yang diberikan melalui perhatian, motivasi, dan kesempatan berdiskusi memungkinkan mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif sehingga mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik yang mereka hadapi.

Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang tertutup dan berorientasi pada tuntutan pencapaian berkontribusi terhadap meningkatnya risiko *academic burnout*. Informan yang berasal dari keluarga dengan pola komunikasi satu arah cenderung memilih memendam masalah akademiknya karena takut dianggap gagal atau tidak mampu memenuhi ekspektasi keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Bhochhibhoya, McDowell, & Harrison, 2024) yang menjelaskan bahwa kurangnya komunikasi emosional dalam keluarga dapat meningkatkan stres

psikologis dan memperburuk kondisi burnout pada mahasiswa. Ketika mahasiswa tidak memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan emosi dan kesulitannya, tekanan akademik yang dialami menjadi lebih berat dan berpotensi berkembang menjadi kelelahan akademik yang berkepanjangan.

Selain pola komunikasi, konflik keluarga juga ditemukan sebagai faktor yang memperburuk kondisi *academic burnout*. Permasalahan ekonomi keluarga, hubungan yang kurang harmonis, serta perbedaan harapan mengenai masa depan menjadi sumber stres tambahan bagi mahasiswa. Temuan ini mendukung hasil penelitian (Huang, et al., 2022) yang menemukan bahwa konflik keluarga dan tekanan finansial memiliki hubungan positif dengan tingkat stres dan burnout pada mahasiswa. Informan yang harus bekerja sambil kuliah karena kondisi ekonomi keluarga menunjukkan tingkat kelelahan yang lebih tinggi akibat tuntutan peran ganda yang harus dijalani. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa tekanan akademik sering kali tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan berbagai tekanan lain yang berasal dari lingkungan keluarga.

Di sisi lain, penelitian ini menemukan bahwa keluarga juga berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi *academic burnout*. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional, penghargaan terhadap usaha, dan pemahaman dari orang tua menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Hongfeng, Zhang, & Zhou, 2025) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan akademik mahasiswa. Keluarga yang mampu menciptakan suasana komunikasi yang hangat dan suportif memberikan rasa aman psikologis bagi mahasiswa untuk mengungkapkan perasaan, mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi, serta memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Dukungan tersebut membantu mahasiswa membangun optimisme dan mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat dipahami bahwa keluarga memiliki peran ganda dalam pengalaman *academic burnout* mahasiswa. Ekspektasi yang tinggi, komunikasi yang tertutup, dan konflik keluarga berpotensi menjadi faktor risiko yang memperburuk kelelahan akademik. Sebaliknya, komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, serta mekanisme adaptasi yang positif dalam keluarga berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa upaya pencegahan dan penanganan *academic burnout* tidak cukup hanya berfokus pada penguatan kapasitas individu mahasiswa, tetapi juga perlu melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, pendekatan berbasis keluarga menjadi penting untuk dikembangkan dalam layanan konseling dan pendampingan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Komunikasi Transgenerasional dan Konstruksi Makna Hidup dalam Menghadapi Krisis Eksistensial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi transgenerasional memiliki peran yang penting dalam membentuk cara mahasiswa UINSU memaknai pendidikan, kesuksesan, kegagalan, dan tujuan hidup. Temuan ini terlihat dari kuatnya pengaruh nilai, keyakinan, harapan, dan pengalaman hidup yang diwariskan oleh orang tua maupun anggota keluarga lainnya terhadap orientasi hidup mahasiswa. Dalam perspektif (Lating, Sallatalohy, Mahaly, Jumail, & Kelian, 2025), keluarga merupakan suatu sistem emosional yang memungkinkan terjadinya transmisi nilai dan pola pikir antar generasi. Nilai-nilai yang diwariskan melalui interaksi keluarga akan menjadi kerangka acuan bagi individu dalam memahami dirinya dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memandang pendidikan sebagai sarana mobilitas sosial dan bentuk tanggung jawab terhadap keluarga, yang terbentuk melalui proses sosialisasi sejak masa kanak-kanak. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Andreas, Firmansyah, & Pradana, 2025) yang menjelaskan bahwa keluarga berperan sebagai agen utama dalam pembentukan orientasi masa depan, motivasi berprestasi, dan ketahanan psikologis anak hingga memasuki usia dewasa awal.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman hidup generasi sebelumnya memiliki pengaruh yang kuat terhadap konstruksi makna kesuksesan dan kegagalan pada mahasiswa. Informan mengungkapkan bahwa perjuangan ekonomi yang pernah dialami orang tua mendorong mereka untuk memandang keberhasilan akademik sebagai sarana memperbaiki kondisi keluarga. Hasil ini mendukung penelitian (Negash & Alelign, 2025) yang menemukan bahwa narasi keluarga mengenai perjuangan hidup dan pengorbanan orang tua berkontribusi terhadap pembentukan motivasi akademik dan identitas diri mahasiswa. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa makna keberhasilan yang diwariskan keluarga terkadang menimbulkan tekanan psikologis. Beberapa mahasiswa merasa bahwa kegagalan akademik tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri, tetapi juga dianggap sebagai kegagalan memenuhi harapan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nilai yang diwariskan antar generasi dapat menjadi sumber motivasi sekaligus sumber tekanan psikologis ketika mahasiswa menghadapi hambatan akademik.

Temuan lain menunjukkan bahwa komunikasi transgenerasional berlangsung melalui berbagai bentuk interaksi sehari-hari, seperti nasihat orang tua, cerita pengalaman hidup keluarga, ajaran agama, serta harapan yang terus disampaikan kepada generasi berikutnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Lopez-Tiu, 2025) yang menjelaskan bahwa narasi keluarga berfungsi sebagai sarana utama dalam mentransmisikan nilai, identitas, dan makna kehidupan kepada anak. Melalui cerita-cerita keluarga, individu tidak hanya memperoleh informasi mengenai masa lalu keluarganya, tetapi juga belajar memahami bagaimana menghadapi kesulitan, mengambil keputusan, dan memaknai pengalaman hidup. Pada penelitian ini, mahasiswa yang sering menerima cerita tentang perjuangan orang tua dan keluarga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memandang tantangan akademik sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Penelitian ini juga menemukan adanya konflik antara nilai-nilai yang diwariskan keluarga dengan aspirasi pribadi mahasiswa. Beberapa informan mengungkapkan kebingungan ketika harus menentukan pilihan pendidikan atau karier yang berbeda dengan harapan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan adanya krisis eksistensial yang ditandai dengan keraguan terhadap identitas diri, tujuan hidup, dan makna kesuksesan yang sebenarnya. Temuan ini mendukung penelitian (Aitken, Rabanal-León, Saldaña-Bocanegra, Carranza-Yuncor, & Rondon-Eusebio, 2024) yang menyatakan bahwa emerging adulthood merupakan fase yang rentan terhadap konflik identitas karena individu berada dalam proses menyeimbangkan tuntutan sosial dengan kebutuhan personal. Dalam konteks penelitian ini, krisis eksistensial muncul ketika mahasiswa berusaha menemukan identitas autentiknya di tengah kuatnya nilai dan harapan keluarga yang diwariskan secara turun-temurun.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang terbuka mampu membantu mahasiswa mengelola konflik tersebut secara lebih adaptif. Mahasiswa yang memiliki kesempatan berdiskusi dengan orang tua mengenai pilihan hidup dan masa depannya cenderung lebih mudah menemukan keseimbangan antara harapan keluarga dan kebutuhan pribadi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wang, et al., 2025) yang menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang suportif berkontribusi terhadap perkembangan identitas yang sehat serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Dengan adanya ruang dialog yang terbuka, mahasiswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih fleksibel terhadap nilai-nilai keluarga tanpa harus kehilangan identitas pribadinya.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa komunikasi transgenerasional berfungsi sebagai mekanisme pembentukan resiliensi dalam menghadapi krisis eksistensial. Cerita mengenai perjuangan hidup orang tua, nilai-nilai religius yang diwariskan keluarga, serta keyakinan bahwa kesulitan merupakan bagian dari proses kehidupan menjadi sumber kekuatan psikologis bagi mahasiswa. Temuan ini mendukung penelitian (Segú-Odrizola, 2025) yang menjelaskan bahwa keluarga yang mampu mewariskan narasi positif mengenai ketahanan dan perjuangan hidup akan membantu anggota keluarga mengembangkan resiliensi ketika menghadapi situasi sulit. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang memperoleh narasi keluarga yang positif cenderung mampu memaknai kesulitan akademik dan ketidakpastian masa depan sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri atau identitasnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi transgenerasional tidak hanya berfungsi sebagai sarana pewarisan nilai dan harapan keluarga, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan identitas, konstruksi makna hidup, serta pengembangan resiliensi mahasiswa. Nilai-nilai yang diwariskan keluarga terbukti membantu mahasiswa membangun orientasi hidup yang jelas dan menghadapi berbagai tantangan akademik. Namun, ketika nilai dan harapan tersebut tidak disertai dengan komunikasi yang terbuka, mahasiswa berpotensi mengalami konflik identitas dan krisis eksistensial. Oleh karena itu, komunikasi transgenerasional yang suportif dan dialogis menjadi faktor penting dalam

membantu mahasiswa UINSU menemukan makna hidup yang lebih positif sekaligus mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

D. Conclusions

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dinamika sistem keluarga dan komunikasi transgenerasional memiliki peran yang penting dalam membentuk pengalaman *academic burnout* dan krisis eksistensial pada mahasiswa UINSU. Ekspektasi akademik, pola komunikasi keluarga, dukungan emosional, serta nilai dan pengalaman hidup yang diwariskan antar generasi memengaruhi cara mahasiswa memaknai pendidikan, kesuksesan, kegagalan, dan tujuan hidup. Keluarga dapat menjadi faktor risiko ketika komunikasi berlangsung secara tertutup dan berorientasi pada tuntutan, namun juga berfungsi sebagai faktor protektif ketika mampu memberikan dukungan, ruang dialog, serta narasi positif yang membantu mahasiswa membangun resiliensi dan menemukan makna hidup. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya keterlibatan keluarga dalam upaya pencegahan *academic burnout* dan penanganan krisis eksistensial melalui penguatan komunikasi yang terbuka dan suportif. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada mahasiswa UINSU dan lebih banyak menggali perspektif mahasiswa, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam, termasuk orang tua dan anggota keluarga lintas generasi, serta menggunakan pendekatan yang lebih komprehensif untuk memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara sistem keluarga, komunikasi transgenerasional, dan kesehatan mental mahasiswa.

E. Acknowledgement

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), seluruh informan yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bantuan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan motivasi dan doa sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

References

- Abood, M. H., & Ghbari, T. A. (2024). The Existential Vacuum and Its Relationship to Pessimism and Optimism among Undergraduate Students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(2), 1-20. doi:<https://doi.org/10.25217/0020247487500>
- Afkari, A. N., Isriyah, M., & Masyitoh, D. (2025). The Role Of Existential-Humanistic Counseling Techniques In Overcoming Burnout Among Students In Higher Education. *EDUCATION*, 3(2), 238-247. doi:<https://doi.org/10.59397/edu.v3i2.92>

- Aitken, H. G., Rabanal-León, H. C., Saldaña-Bocanegra, J. C., Carranza-Yuncor, N. R., & Rondon-Eusebio, R. F. (2024). Variables Linked to Academic Stress Related to the Psychological Well-Being of College Students Inside and Outside the Context of the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 14(7), 739. doi:<https://doi.org/10.3390/educsci14070739>
- Andreas, P. A., Firmansyah, S. F., & Pradana, H. H. (2025). Studi Fenomenologi Burnout pada Mahasiswa yang Kuliah dan Bekerja. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 3(2), 154-178. doi:<https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>
- Bhochhibhoya, A., McDowell, L., & Harrison, S. (2024). "Coping in the Time of Crisis" : A Study on College Students' Mental Health and Coping Mechanisms amidst the COVID-19 Pandemic.". *Health Behavior Research*, 7(1), 1-17. doi:<https://doi.org/10.4148/2572-1836.1211>
- Creswell, J. W. (2024). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Dopelt, K., & Houminer-Klepar, N. (2024). War-Related Stress among Israeli College Students Following 7 October 2023 Terror Attack in Israel. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(8), 2175-2186. doi:<https://doi.org/10.3390/ejihpe14080145>
- Hongfeng, L. D., Zhang, Z. H., & Zhou, J. Z. (2025). Crying in the algorithm: modeling academic stress via multilayer topic construction and ERA effect. *Educational Psychology*, 16(1), 1-18. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1673559>
- Huang, Z., Zhang, L., Wang, J., Xue, L., Wang, T., Tang, Y., . . . Lu, H. (2022). Family function and life satisfaction of postgraduate medical students during the COVID-19 pandemic: the mediating role of meaning in life and depression. *Heliyon*, 8(4), e09282. Retrieved from [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(22\)00570-9](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(22)00570-9)
- Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Korchakova, N., & Pavlova, I. (2024). Impact of War on Ukrainian University Students and Personnel: Repeated Cross-Sectional Study. *Journal of Loss and Trauma*, 31(3), 483-499. doi:<https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2433990>
- Lating, A. D., Sallatalohy, F., Mahaly, S., Jumail, & Kelian, M. T. (2025). Eksplorasi Pengalaman Psikologis Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi: Studi Fenomenologi Religiusitas dan Relasi Dosen. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(3), 668-688. doi:10.29210/1184800
- Lopez-Tiu, M. (2025). A PHENOMENOLOGICAL STUDY ON THE LIVED EXPERIENCES AND EXPRESSION OF EXISTENTIAL DILEMMAS AMONG COLLEGE STUDENTS. *Guild of Educators in Tesol International Research Journal*, 3(2), 102-117. Retrieved from <https://philpapers.org/rec/LOPAPS-2>

- Lu, Q., Chen, Q., Zhang, Y., & Zhou, Z. (2025). How Does Meaning-Centered Coping Influence College Students' Mental Health? The Mediating Roles of Interdependent Self-Concept and School Connectedness. *Behavioral Sciences*, 15(7), 955. doi:<https://doi.org/10.3390/bs15070955>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2024). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2024). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revisi)*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Negash, B. T., & Alelign, Y. (2025). Stress and coping strategies of cancer among adult cancer patients in Hawassa University comprehensive specialized hospital cancer centre in 2024: patient, family and health professional perspective. *BMC Cancer*, 25(1), 621. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1186/s12885-025-14023-0>
- Pavlov, O. V., & Katsamakas, E. (2021). COVID-19 and Financial Sustainability of Academic Institutions. *Sustainability*, 13(7), 3903. doi:<https://doi.org/10.3390/su13073903>
- Purwanto, M. B., Umar, Sari, E. A., & Yusri. (2025). Decision Paralysis in Uncertainty Higher Education Selection: Transcendental Phenomenology Analysis of Indonesian High School Students. *International Journal of Digital Learning on Languages and Arts*, 2(2), 52-62. doi:<https://doi.org/10.23887/ijodlla.v2i2.103>
- Segú-Odrizola, M. (2025). The Mental Health of University Students: A Social Ecology Perspective. *Societies*, 15(4), 110. doi:<https://doi.org/10.3390/soc15040110>
- Somsao, A., & Kuroda, A. (2025). Navigating Spiritual Turmoil in the Doctoral Journey: An Autoethnographic Perspective. *Journal of Education and Learning*, 14(6), 197-210. Retrieved from <http://eric.ed.gov/?id=EJ1487126>
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wang, H., Qiu, Q., Zhu, J., Ge, Q., Smith, C., Ding, W., & Gan, D. (2025). To Be or Not: Exploring the Sense of Meaninglessness among Chinese Undergraduates. *Journal of International Students*, 15(6), 1-20. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1477459>
- Xie, S., Yu, S. Y., & Xu, L. X. (2026). Supervisor-group culture, age and the stress-burnout mechanism: a qualitative study of Chinese doctoral students. *Educational Psychology*, 26(1), 23-40. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1794711>