

Pengaruh Sosial Support dan Academic Buoyancy terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Aktivis Organisasi

Oleh:

Muhammad Dipo Marihdina Purwanto,

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

Pendahuluan

Mahasiswa aktivis organisasi memiliki dua tanggung jawab utama yang berjalan bersamaan, yaitu **tugas akademik** dan **tugas organisasi**. Meskipun keaktifan dalam organisasi memberikan manfaat seperti membentuk jaringan sosial, kepemimpinan, dan kemandirian, namun di sisi lain **beban ganda ini juga menimbulkan risiko kelelahan mental dan emosional**, yang dikenal sebagai **burnout academic**.

Burnout academic adalah kondisi di mana mahasiswa merasa lelah secara emosional, sinis terhadap tugas perkuliahan, dan merasa tidak mampu menyelesaikan studinya dengan baik. Hal ini dapat menyebabkan penurunan motivasi, prestasi akademik, bahkan keterlambatan kelulusan.

Melihat besarnya dampak negatif dari burnout academic, penelitian ini fokus pada dua faktor yang diyakini dapat **mengurangi risiko burnout**, yaitu:

- **Social Support (dukungan sosial)**: bantuan dari keluarga, teman, atau lingkungan kampus yang bisa menguatkan secara emosional dan praktis.
- **Academic Buoyancy**: kemampuan mahasiswa untuk bangkit kembali dari kegagalan atau tekanan akademik sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana **dukungan sosial** dan **daya lenting akademik (academic buoyancy)** dapat **menurunkan tingkat burnout academic** pada mahasiswa aktivis organisasi.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah social support berpengaruh terhadap burnout academic?
2. Apakah academic buoyancy berpengaruh terhadap burnout academic?
3. Apakah social support dan academic buoyancy secara simultan berpengaruh terhadap burnout academic?

Metode

- Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kuantitatif** dengan desain **korelasional**, untuk melihat hubungan dan pengaruh antara variable, dengan social support dan academic buoyancy sebagai variable independen dan burnout academic sebagai variable dependen

- Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa organisasi umsida yang berjumlah 1.025 mahasiswa dan penentuan sampelnya mengacu pada table isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% yang berarti sampel dari penelitian ini sebanyak 217 Mahasiswa

- Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa Langkah pengambilan data yaitu:

- Uji Asumsi Klasik: Normalitas, Linieritas, Multikolinieritas
- Teknik Analisis: Regresi linier berganda untuk menguji pengaruh simultan kedua variable independent terhadap burnout academic

Hasil

Penelitian ini menemukan bahwa **social support** dan **academic buoyancy** berpengaruh **negatif signifikan** terhadap **burnout academic**. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial dan daya lenting akademik yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat burnout akademik mereka semakin rendah.

Secara statistik, **social support** memiliki pengaruh paling besar, yaitu menyumbang **54,1%** terhadap penurunan burnout, sementara **academic buoyancy** menyumbang **23,2%**. Secara keseluruhan, kedua variabel ini mampu menjelaskan **77,4%** variabilitas burnout akademik pada mahasiswa aktivis organisasi.

Variabel	Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persentase
Sosial Support	Rendah	20 - 27	33	15%
	Sedang	28 - 39	142	66%
	Tinggi	40 - 48	42	19%
	Jumlah		217	100%
Academic Buoyancy	Rendah	5 -- 7	26	12%
	Sedang	8 -- 11	125	58%
	Tinggi	12 -- 16	66	30%
	Jumlah		217	100%
Burnout Academic	Rendah	21 - 28	33	15%
	Sedang	29 - 36	137	63%
	Tinggi	37 - 43	47	22%
	Jumlah		217	100%

Dengan kata lain, dukungan dari orang sekitar serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari sangat menentukan tingkat kelelahan akademik yang mereka alami.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa **dukungan sosial** berperan penting dalam menurunkan burnout academic. Mahasiswa yang merasa didukung oleh keluarga, teman, atau dosen lebih mampu mengelola stres, merasa dihargai, dan termotivasi dalam menjalani aktivitas akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat memicu stres berkepanjangan dan kelelahan emosional.

Sementara itu, **academic buoyancy**—yakni kemampuan bangkit dari tekanan akademik—juga terbukti membantu mahasiswa menghadapi tantangan seperti nilai jelek, tugas menumpuk, atau tekanan ujian. Mahasiswa dengan daya lenting yang tinggi tidak mudah menyerah, lebih percaya diri, dan mampu menjaga semangat belajar meski dalam kondisi sulit.

- Kedua faktor ini saling melengkapi: **social support sebagai proteksi eksternal**, dan **academic buoyancy sebagai kekuatan internal** yang membantu mahasiswa bertahan dan berkembang di tengah tekanan akademik dan organisasi.

Temuan Penting Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa:

- 1. Dukungan sosial (social support)** merupakan faktor paling kuat dalam menurunkan tingkat burnout academic pada mahasiswa aktivis organisasi.
- 2. Academic buoyancy** juga berperan penting sebagai pelindung dari tekanan akademik sehari-hari.
- 3.** Kedua variabel ini secara bersama-sama mampu menjelaskan **77,4%** tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa.
 - Artinya, kombinasi antara lingkungan sosial yang suportif dan kemampuan untuk bangkit dari tekanan berperan besar dalam menjaga kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua jenis manfaat utama, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis.

Manfaat teoretis penelitian ini antara lain adalah untuk menambah khazanah ilmu dalam bidang **psikologi pendidikan** dan **kesehatan mental mahasiswa**. Dengan memahami lebih dalam mengenai peran **dukungan sosial** dan **academic buoyancy**, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencegah terjadinya **burnout akademik** di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada faktor-faktor pelindung dalam dunia akademik mahasiswa.

- Sedangkan **manfaat praktis** dari penelitian ini sangat relevan bagi berbagai pihak. Bagi **kampus dan dosen**, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program-program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti program dukungan sosial, bimbingan, dan konseling. Bagi **mahasiswa**, penelitian ini memberikan pemahaman pentingnya membangun jejaring sosial yang sehat dan mengembangkan daya lenting (academic buoyancy) dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Terakhir, bagi **konselor dan psikolog kampus**, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama mereka yang aktif di organisasi.

Referensi

- [1] J. Handayanita Saragih and T. Debora Valentina, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi,” *J. Psikol. Udayana*, vol. 2, no. 2, pp. 246–255, 2015.
- [2] I. Dayanti, “Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta,” *Skripsi*, p. 148, 2022.
- [3] L. Muflikah, “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 201–212, 2020.
- [4] M. A. Damara, “Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Social Support terhadap Academic Burnout Mahasiswa yang Sedang Menempuh Studi,” *BRPKM Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 4, no. 1, pp. 112–119, 2023.
- [5] E. Widyanti, J. Purba, and A. Yulianto, “Pengaruh dukungan sosial Terhadap Burnout Pada Guru,” *J. Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 80–82, 2007, [Online]. Available: <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4982-johanaP.aries.pdf>
- [6] E. I. Puspitasari and G. R. Affandi, “Pengaruh Stres Akademik dan Cognitive Load Terhadap Motivasi Belajar Siswa,” *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 374–388, 2024.

