

The Role of Social Support and Academic Buoyancy on Academic Burnout in Organizational Activist Student

[Pengaruh Sosial Support dan Academic Buoyancy terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Aktivist Organisasi]

Muhammad Dipo Marihdina Purwanto¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi*²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. Student organizations are campus-supported forums to encourage students to develop themselves outside of lectures through various positive activities that can strengthen interests, talents, and community service. The purpose of this study is to determine the influence of social support and academic buoyancy on academic burnout in student activist organizations. The hypothesis in this study states that the higher the level of social support in students, the lower academic burnout they have. Furthermore, the better the academic buoyancy that students have, the lower their academic burnout. The researcher used a research design with a quantitative approach method using multiple regression techniques, the sample used was 217 students calculated based on the Isaac & Michael table where the male and female genders were in the early adult category. Sampling was done using proportionate random sampling technique. There are 3 scales used in this study, namely Burnout Academic Scale (BAS), Social Support Scale (SCS), and Academic Buoyancy Scale (ABS). The contribution given simultaneously was 77.4%. Social Support contributed 54.1% while Academic Buoyancy contributed 23.2% which means social support contributed more to academic burnout in students.

Keywords - Burnout Academic; Social Support; Academic Buoyancy; Students Activist Organization

Abstrak. Organisasi kemahasiswaan merupakan wadah yang didukung kampus untuk mendorong mahasiswa mengembangkan diri di luar perkuliahan melalui berbagai kegiatan positif yang dapat memperkuat minat, bakat, dan pengabdian kepada masyarakat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sosial support dan academic buoyancy terhadap burnout academic pada mahasiswa aktivis organisasi. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat social support pada mahasiswa, semakin rendah burnout academic yang dimiliki. selanjutnya, semakin baik academic buoyancy yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah burnout academic mereka. Peneliti menggunakan desain penelitian dengan metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik regresi berganda, sample yang digunakan berjumlah 217 siswa dihitung berdasarkan tabel Isaac & Michael yang di mana berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan kategori dewasa awal. Pengambilan sample menggunakan teknik proportionate random sampling. Terdapat 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Burnout Academic Scale (BAS), Social Support Scale (SCS), Academic Buoyancy Scale (ABS). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan antara social support dan academic buoyancy terhadap burnout academic dengan sumbangan yang diberikan secara simultan sebesar 77,4%. Social Support memberikan sumbangan sebesar 54,1% sedangkan Academic Buoyancy memberikan sumbangan sebesar 23,2% yang berarti social support memberi sumbangan yang lebih besar terhadap burnout academic pada mahasiswa.

Kata Kunci - Burnout akademis; Dukungan sosial; Academic Buoyancy; Mahasiswa Aktivist Organisasi

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang siswa yang telah mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi memiliki berbagai peran sebagai agen perubahan, sebagai kontrol sosial dan pemimpin masa depan [1]. Permasalahan atau konflik dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa karena manusia dalam kehidupan sosial seringkali dihadapkan dengan konflik. Saat di rumah maupun waktu bekerja, konflik sangat lazim terjadi dan itu hal yang sulit dihindarkan [2]. Sedangkan menurut Muflikah [3], Mahasiswa adalah sebutan bagi individu yang telah menyelesaikan pendidikan ditingkat SD, SMP, dan SMA. Kata mahasiswa berasal dari kata maha yang berarti besar atau tinggi dan siswa adalah pelajar atau individu yang sedang menuntut ilmu. Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada suatu perguruan tinggi, baik di perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Organisasi adalah salah satu wadah untuk seseorang dapat mengembangkan kemampuannya. Seiring berjalannya waktu, organisasi secara terus-menerus mengalami perkembangan dan perubahan. Hal ini dilakukan dalam upaya

menyesuaikan diri dengan lingkungan dan bila berkemampuan mengubah lingkungan yang ada [4]. Organisasi kemahasiswaan adalah sebuah wadah yang didukung oleh pihak kampus yang dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri dalam berbagai aspek melalui kegiatan-kegiatan positif didalamnya. Selain sebagai perwujudan pengabdian mahasiswa kepada masyarakat, mahasiswa didorong untuk terlibat dalam organisasi kemahasiswaan karena dalam proses belajar mengajar di perkuliahan, baik di dalam kelas maupun di laboratorium, tidak semua hal dapat dipelajari sehingga mahasiswa dapat memperolehnya melalui organisasi kemahasiswaan. Aktivitas yang diikuti mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan dilakukan di luar jam perkuliahan yang dapat mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki oleh mahasiswa.

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi secara umum disebut sebagai mahasiswa aktivis. Menurut Parera (2000) kriteria mahasiswa aktivis adalah mahasiswa yang menjabat sebagai pengurus organisasi, memiliki pengalaman dan keterampilan dalam berorganisasi. Keaktifan mahasiswa aktivis dengan berbagai kegiatan atau aktivitas dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab di organisasi mempunyai dampak positif maupun negatif. Adapun dampak positif dari keaktifan dalam organisasi berdasarkan hasil penelitian [5] antara lain: a.) Mudah bergaul dan mendapat banyak relasi. b.) Memiliki pengalaman yang lebih dari pada mahasiswa yang tidak aktif dalam berorganisasi. c.) Memiliki sifat mandiri tidak tergantung dengan orang lain. d.) Berpikiran luas dan rasional. e.) Rasa solidaritas yang tinggi terhadap sesama mahasiswa terutama anggota yang ada di dalam organisasi yang diikuti. Selain itu, dampak negatif dari keaktifan dalam organisasi berdasarkan hasil penelitian Puspitasari dkk [6] antara lain: a.) Mengikuti perkuliahan sering terlambat dan bahkan sering membolos demi mengikuti kegiatan organisasi yang diikuti. b.) Prestasi akademik kurang baik bahkan cenderung menurun. c.) Seringkali tidak tepat waktu dalam menyelesaikan perkuliahan.

Hasil penelitian-penelitian lainnya mengenai mahasiswa aktivis memaparkan bahwa terlihat adanya perbedaan dan perubahan yang signifikan pada mahasiswa aktivis terhadap wawasan, cara berpikir, pengetahuan dan ilmu-ilmu sosialisasi, kepemimpinan serta manajemen kepemimpinan yang tidak diajarkan dalam kurikulum Perguruan Tinggi. Mahasiswa aktivis dengan berbagai tugas dan tanggung jawab di dalam organisasi kemahasiswaan juga mempunyai tanggung jawab dalam dunia kampus dan akan menghadapi persoalan-persoalan pribadi. Menurut Azwar memaparkan bahwa kehidupan mahasiswa di usia yang telah dianggap dewasa, tidaklah statis, melainkan selalu dinamis, akan menghadapi berbagai persoalan pribadi, biasanya diwarnai oleh tekanan, tuntutan dan tantangan, baik dalam proses belajar mengajar maupun kehidupan sehari-hari dengan dunia sekitarnya. Masalah yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa seperti kegagalan dalam menjalani proses belajar, tidak mendapatkan nilai sesuai dengan yang diinginkan, terlalu lelah dalam menjalani rutinitas kuliah, tidak dapat membagi waktu antara belajar dengan keterlibatannya dalam organisasi mahasiswa, ataupun permasalahan pribadi lainnya seperti kehilangan seseorang yang sangat berarti, misalnya adanya perceraian orang tua, ataupun kehilangan karena orang terdekat atau kerabat terdekat meninggal dunia [7].

Disisi lain dari persoalan yang mungkin dihadapi seperti yang telah dipaparkan, diperkuliahan setiap mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan Sistem Kredit Semester (SKS). Mahasiswa di Universitas Udayana wajib menempuh minimal 144 SKS dan boleh mengambil SKS lebih, yaitu maksimal 160 SKS. Batas waktu yang ditetapkan yaitu 8 sampai 14 semester, dengan standar kelulusan Indeks Prestasi Kumulatif, yang biasa disingkat IPK, minimal 2,00 dan maksimal 4,00. Indeks prestasi kumulatif di tingkat Perguruan Tinggi di Indonesia dihitung sebagai rata-rata norma nilai prestasi akademik yang diperoleh mahasiswa pada setiap mata kuliah. Prestasi akademik dipandang sebagai sesuatu yang penting untuk dicapai setiap mahasiswa. Prestasi akademik menurut [8] adalah hasil belajar terakhir yang dicapai oleh peserta didik dalam jangka waktu tertentu, dimana prestasi akademik biasanya dinyatakan dalam bentuk angka atau simbol tertentu.

Disamping itu mahasiswa aktivis memiliki 2 kewajiban atau tanggung jawab yang harus dijalankan secara beriringan, yaitu : tugas perkuliahan dan tugas organisasi yang dimana masing-masing dari aktivitas tersebut memiliki dampak positif, sehingga membuat mahasiswa harus membuat skala prioritas agar tetap berjalan semua tanpa harus mengorbankan salah satunya, namun kebanyakan dari mahasiswa aktivis tidak atau belum bisa memaksimalkan keduanya sehingga menjadi kuwalahan dalam menjalani kewajiban tersebut padahal mereka dituntut untuk mendapatkan akademik yang bagus dan tetap menjalankan kewajiban sebagai mahasiswa aktivis organisasi, Ketika seseorang mengalami hal tersebut tak sedikit juga dari mereka yang merasakan kelelahan akademik yang disebut dengan *burnout academic*.

Burnout ditandai dengan tiga aspek yang penting, yaitu kelelahan secara emosional atau *emotional exhaustion* karena tuntutan studi, sikap sinis atau *depersonalisasi* dalam mengikuti perkuliahan dan perasaan tidak kompeten atau *lack of personal accomplishment* dalam menilai diri sendiri [9]. Mahasiswa mengalami kebosanan yang kuat dalam mengikuti proses belajar, motivasi belajar menurun sampai akhirnya memunculkan penghayatan bahwa dirinya tidak akan mampu menyelesaikan proses studi. Kebosanan ini muncul dalam bentuk melakukan penundaan tugas, kualitas belajar tidak optimal, serta tidak konsentrasi dalam menyelesaikan tugas yang berakibat pada prestasi akademik menurun dan waktu kelulusan bertambah panjang.

Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Barker [10] menyatakan bahwa *burnout academic* lebih mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas perkuliahan dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Yang [11] mengatakan bahwa *burnout academic* mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk *depersonalisasi* dan prestasi yang rendah.

Burnout yang dialami mahasiswa dikenal dengan istilah *burnout academic* yang berdampak pada menurunnya *academic performance*, memunculkan sikap negatif terhadap universitas, dan munculnya perasaan tidak efisien [12]. Kondisi *burnout academic* memberikan dampak yang buruk terhadap performa akademik [13]. Studi dari Burr dan Dallaghan [14] yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Amerika Serikat menyatakan bahwa ada keterkaitan antara *burnout academic*, khususnya pada dimensi *professional efficacy* dengan *academic performance*. Penelitian yang dilakukan oleh Rana [15] terhadap mahasiswa teknik informatika di Universitas Islam Bahwa Ipur menunjukkan bahwa dengan meningkatnya derajat *burnout* dalam diri mahasiswa maka akan menurunkan kemampuan belajar dan performansi akademik mereka. Pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) di salah satu universitas di Padang mengalami *burnout* akibat dari standar kompetensi yang harus dicapai [1]. Dalam proses pembelajaran psikologi pada program magister psikologi ditemukan juga *burnout* pada mahasiswa yang menjalaninya.

Berdasarkan hasil wawancara survey awal yang telah dilakukan terhadap 5 mahasiswa aktif organisasi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo angkatan 2021 terdapat beberapa persamaan dalam hambatan yang dirasakan seperti, cara manajemen waktu untuk menghadapi hambatan-hambatan antara belajar dan berorganisasi secara bersamaan. Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa yaitu kesulitan mengatur waktu mengerjakan tugas, khususnya tugas kelompok dan kesulitan belajar karena rasa lelah setelah selesai berorganisasi dan belum mendapatkan gaya belajar yang sesuai dengan kemampuan. Mahasiswa juga mengalami hambatan-hambatan berupa rasa malas, suasana hati yang tidak menentu, lupa dengan tugas, dan kesulitan dalam menentukan prioritas perkuliahan.

Melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh *burnout academic* maka perlu dilakukan upaya untuk menguranginya. Salah satu upaya yang dilakukan dengan memberikan dukungan sosial. Salah satu perspektif untuk menjelaskan tentang *burnout* adalah melalui pendekatan individual, dengan memperhatikan kepribadian, dukungan sosial, dan nilai-nilai yang dianut [9], [10]. Menurut Gold dan Roth [16], salah satu penyebab *burnout* adalah kurangnya sosial support. Penelitian yang dilakukan oleh Purba dkk. [17] pada guru didapatkan hasil bahwa semakin besar sosial support yang diterima oleh guru dapat mengurangi derajat *burnout*. Penelitian oleh Putri [18] pada perawat rumah sakit di Bogor mendapatkan hasil bahwa kontribusi sosial support sebesar 82% terhadap *burnout*, yang berarti sosial support memberikan pengaruh yang kuat dalam menghadapi *burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Kim dkk. [19] menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara sosial support dengan *burnout*. Sosial support yang diberikan oleh orangtua dan teman sebaya dapat menurunkan derajat *burnout*, secara spesifik pada dimensi ketiga (kehilangan tujuan dalam mencapai apa yang dicitacitakan). Sejauh ini, cukup banyak penelitian mengenai sosial support lebih diarahkan pada hubungannya dengan *burnout*, dengan hasil signifikan negatif serta bentuk sosial support yang diberikan oleh orangtua dan sekolah.

Fun, Ida, Lisa, dan Puspitaningrum [20] mengemukakan salah satu penyebab *burnout academic* adalah kurangnya sosial support. Yang [5] juga menemukan bahwa *burnout academic* dipengaruhi oleh sosial support. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuqiao, Xiuyu, dan Yang [6] menunjukkan bahwa sosial support sangat penting bagi mahasiswa dan mempengaruhi motivasi mahasiswa, yaitu bahwa seorang mahasiswa yang menerima lebih banyak dukungan sosial cenderung akan lebih sedikit mengalami *burnout academic*.

Dukungan sosial menurut Dalton et al [14] adalah suatu proses sosial, emosional, kognitif dan perilaku yang terjadi dalam hubungan pribadi, yaitu dimana individu merasa mendapat bantuan dalam melakukan penyesuaian atas masalah yang dihadapi. Menurut Ediati dan Raisa [21], dukungan sosial yang sesuai akan membantu seseorang memenuhi kebutuhan saat mengalami kondisi yang sulit, dapat membantu menemukan cara efektif untuk keluar dari masalah, membuat individu merasa dicintai dan dihargai sehingga meningkatkan kepercayaan pada dirinya untuk mampu menjalani kehidupan yang lebih baik.

Dukungan sosial adalah pertolongan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain melalui proses persepsi oleh penerima dukungan tersebut. Menurut Cohen dan Hoberman [22] dukungan tersebut dapat berupa informasi (*appraisal support*), keterlibatan (*belonging support*), dan material (*tangible support*). Penelitian ini bertujuan untuk mengukur bagaimana peran ketiga bentuk dukungan sosial terhadap *burnout academic* dan bentuk dukungan sosial yang mana yang paling memberikan kontribusi paling besar. Dengan mengetahui bentuk dukungan sosial yang paling memberikan kontribusi dalam menurunkan *burnout*, maka hasil penelitian ini dapat bermanfaat secara praktis kepada pimpinan program studi, para dosen untuk memberikan konseling yang tepat untuk mahasiswanya. Sedangkan manfaat dalam hal teoretis, menambah wawasan ke-ilmu-an dalam bidang psikologi Pendidikan dan kesehatan mental.

Ketika mahasiswa merasa mendapatkan dukungan sosial, mereka akan merasa lebih baik dan dihargai. Di tengah situasi stressful yang dirasakan, ada tuntutan beban studi, persepsi akan gagal, dan kesulitan mengerjakan tugas yang dapat ditahan dengan pemberian dukungan sosial. Pemberian dukungan yang bervariasi mampu mengurangi efek stres karena membatasi risiko depresi. Sumber daya yang mendukung tersebut beragam, dapat berupa emosional (misalnya, memelihara), nyata (misalnya, bimbingan belajar), informasi (misalnya, nasihat), atau rasa persaudaraan (misalnya, rasa memiliki). Dalam situasi stres, dukungan sosial membantu orang mengurangi tekanan psikologis seperti kecemasan atau kelelahan. Penelitian yang dilakukan oleh [23] misalnya telah menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *burnout* cenderung memiliki hubungan yang lebih sedikit dan kurang di dukung orang lain daripada mereka yang tidak mengalami *burnout*.

Selain itu faktor internal yang harus dimiliki mahasiswa untuk mengatasi *burnout academic* adalah kemampuan *academic buoyancy*, *Academic buoyancy* adalah kemampuan mahasiswa untuk berhasil menghadapi berbagai tantangan,

kesulitan dan kemunduran dalam kehidupan akademiknya sehari-hari [24]. Adapun tipe kesulitan sehari-hari yang dirasakan para mahasiswa meliputi mendapatkan nilai yang buruk, mengejar deadline tugas yang mendesak, memiliki pekerjaan sekolah yang sulit dan merasakan tekanan saat menghadapi ujian [17]. Sedikit berbeda dengan konteks resiliensi akademik yang lebih mengarah kepada tingkat kesulitan akut/ ekstrim pada suatu kondisi dan hanya subjek tertentu seperti seorang pelajar *underachiever* kronis, pembolos kronis, mengalami stres atau merasakan tekanan yang berlebihan dan lain sebagainya [25].

Kami mendefinisikan *academic buoyancy* sebagai kemampuan mahasiswa untuk berhasil menghadapi kemunduran akademik dan tantangan yang biasa terjadi dalam kehidupan perkuliahan (misalnya, nilai rendah, pengumpulan tugas terlambat, tekanan ujian, tugas kuliah yang sulit). Seperti yang kami argumenkan di bawah ini, *academic buoyancy* berbeda dari konstruksi 'ketahanan' tradisional mencerminkan 'kesulitan sehari-hari' dan 'penanganan'. Meskipun demikian, hal ini mengacu pada ketiga hal tersebut domain penelitian untuk memetakan gagasan 'ketahanan sehari-hari' yang kurang dikenal. Itu Penelitian ini bertujuan untuk menguji prediktor ketahanan akademis sehari-hari, *buoyancy academic*. Dalam menilai konstruksi ini dan dalam mengidentifikasi prediktor-prediktor penting sepanjang waktu, kami berharap dapat memberikan beberapa panduan dan menjelaskan beberapa faktor yang menjadi sasaran dalam upaya konseling yang berupaya meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi naik turunnya kehidupan sehari-hari yang tak terelakkan kehidupan dalam konteks akademis.

Academic buoyancy, menurut Hutagalung et al. [11] terdiri atas 5 aspek yaitu *confidence (self-efficacy)*, *coordination (planning)*, *commitment (persistence)*, *composure (low anxiety)*, dan *control*. Pada penelitian ini masih belum banyak peneliti yang membahas mengenai variabel sosial support dan *academic buoyancy* yang dikaitkan terhadap *burnout academic*, oleh karena itu penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengidentifikasi dan menganalisis peran dukungan sosial serta *academic buoyancy* dalam meminimalisir tingkat *burnout academic* pada mahasiswa aktivis organisasi.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah Sosial support dan *Academic buoyancy* sebagai variabel independen dan *Burnout academic* sebagai variabel dependen.

Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sidoarjo dengan jumlah populasi sebesar 1.025 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified cluster sampling dengan jenis proportionate stratified sampling. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 217 mahasiswa yang diperoleh berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan sebesar 10%.

Instrumen Penelitian

Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala psikologi model likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Terdapat tiga skala psikologi yang digunakan, yaitu skala *burnout academic*, skala sosial support, dan skala *academic buoyancy*.

Skala *Burnout academic* Diadaptasi berdasarkan teori Schaufeli [26], yang meliputi aspek kelelahan secara emosional atau *emotional exhaustion* karena tuntutan studi, sikap sinis atau *depersonalisasi* dalam mengikuti perkuliahan dan perasaan tidak kompeten atau *lack of personal accomplishment* dalam menilai diri sendiri. Jumlah aitem yang terdapat dalam skala ini adalah 15 aitem. Skala ini mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,820.

Pada skala Sosial support, item diurutkan berdasarkan klasifikasi Sosial support seperti yang dikemukakan oleh Belinda Bruwer [27], yang meliputi aspek berupa informasi (*appraisal support*), keterlibatan (*belonging support*), dan material (*tangible support*) termasuk faktor keluarga, teman, dan orang terdekat. Jumlah aitem yang terdapat dalam skala ini adalah 12 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,70.

Skala *Academic buoyancy* disusun berdasarkan teori Martin & Marsh dalam [28], yang meliputi aspek berupa *confidence (self-efficacy)*, *coordination (planning)*, *commitment (persistence)*, *composure (low anxiety)*, dan *control*. Jumlah aitem yang terdapat pada Skala *academic buoyancy* terdiri dari 1 dimensi yang terdiri dari 4 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,70.

Analisis Data

Pada tahap selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda, dengan terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah sosial support dan *academic buoyancy* berpengaruh terhadap *burnout academic*. Sebelum melakukan pengujian regresi linier berganda, terlebih dahulu melakukan pengujian asumsi analisis regresi klasik. Jika penelitian mencakup beberapa variabel x, maka uji asumsi klasik yang harus dipenuhi adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas yang memerlukan pengolahan data.

III. HASIL

DESKRIPTIF DATA

Data yang terkumpul akan dianalisis untuk mengetahui pola distribusinya, sehingga dapat digunakan metode analisis yang sesuai. Berikut adalah hasil kategorisasi tingkat *social support* dan *academic buoyancy* pada sampel penelitian.

Tabel 1. Kategorisasi Tiap Variabel

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%

Selanjutnya data perbandingan *social support*, *academic buoyancy* dan *burnout academic* diperoleh hasil bahwa dari total 217 mahasiswa, rerata nilai pada variabel *social support* adalah 34.037, dengan nilai minimum 20 dan maksimum 48. Sementara itu, rata-rata pada variabel *academic buoyancy* adalah 10.306, dengan nilai minimum 5 dan maksimum 16, lalu pada variabel *burnout academic* memiliki rerata sebesar 32.921, dengan nilai minimum 20 dan maksimal 42. Standar deviasi variabel *social support* sebesar 6.139, variabel *academic buoyancy* sebesar 2.316, sedangkan *burnout academic* sebesar 4.240.

Tabel 2. Tabel Deskriptif Statistik

	Burnout Academic	Social Support	Academic Bouyancy
Valid	217	217	217
Missing	0	0	0
Mean	32.921	34.037	10.306
Std. Deviation	4.240	6.139	2.316
Minimum	20.991	20.000	5.000
Maximum	42.754	48.000	16.000

UJI ASUMSI

Tahap berikutnya adalah melakukan uji distribusi normal. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan data *social support* dan *academic bouyancy* berdistribusi normal, dengan nilai ($p > .05$).

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Shapiro, Wilk tes	<i>p</i>
Burnout Academic	0.994	0.575
Social Support	0.993	0.415
Academic Bouyancy	0.994	0.491

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk menentukan terdapat pengaruh linear antara *social support*, *academic bouyancy* terhadap *burnout academic*. Hasil analisis menunjukkan pengaruh yang linear dengan nilai signifikansi linearitas ,000. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas, analisis Pearson dapat dilakukan.

Tabel 4. Uji Linieritas

Variabel	F (linierity)	Sig. Linierity
<i>Social Support</i> – <i>Burnout Academic</i>	255.105	,000 (Linier)
<i>Academic Bouyancy</i> – <i>Burnout Academic</i>	65.620	,000 (Linier)

UJI HIPOTESA

Analisis hipotesis minor satu dan dua menggunakan korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif antara *social support* dan *burnout akademik*, dengan koefisien korelasi $r = -0.737$ dan signifikansi 0,000. Artinya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi tingkat *burnout akademiknya*. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic bouyancy* dan *burnout akademik*, dengan koefisien $r = -0.484$ dan signifikansi 0,000, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan *academic bouyancy* mahasiswa, semakin rendah tingkat *burnout akademiknya*.

Tabel 5. Analisis Korelasi

	Korelasi Pearson	P
<i>Social Support – Burnout Academic</i>	-0.737	,000
<i>Academic Bouyancy – Burnout Academic</i>	-0.484	,000

Hasil uji regresi linier berganda pada Tabel 7 menunjukkan nilai F sebesar 365.957 dengan signifikansi p sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa *social support* dan *academic buoyancy* berpengaruh signifikan terhadap *burnout akademik*.

Table 7. Uji Regresi Linier berganda Nilai F

F	p
365.957	,000

Selanjutnya, diperoleh bahwa kontribusi efektif *social support* dan *academic buoyancy* terhadap *burnout akademik* pada sampel penelitian adalah sebesar $R^2 = 0.774$. Hal ini *social support* dan *academic buoyancy* mempengaruhi 77,4% pada *burnout akademik*, sementara 22.6% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terkait dengan dukungan sosial.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

Burnout Academic				
Model	R	RS	Adjusted R ²	RMSE
H ₁	0.880	0.774	0.772	2.026

Berdasarkan Tabel 8, persamaan regresi $\hat{Y} = -0.507X_1 - 0.880X_2 + 59.263$ menunjukkan bahwa *social support* dan *academic buoyancy* berpengaruh negatif signifikan terhadap *burnout akademik*. Artinya, penurunan satu poin pada masing-masing variabel akan menurunkan tingkat *burnout akademik* sebesar 0.507 dan 0.880 poin.

Table 8. Koefisien Regresi berganda nilai T

Model	B	Standard Error	β	T	p
	32.921	0.288		114.387	,000
H ₁	59.263	0.988		59.996	,000
Sosial Support	-0.507	0.022	-0.735	-22.599	,000
Academic Buoyancy	-0.880	0.060	-0.481	-14.785	,000

Variabel *social support* diketahui memberikan kontribusi efektif sebesar 54,1% terhadap *burnout akademik*, sementara *academic buoyancy* menyumbang sebesar 23,2%. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa *social support* merupakan faktor yang paling besar memengaruhi *burnout akademik*.

Table 9. Hasil Sumbangan Efektif

Variabel	β	Rxy	RS	Sumbangan Efektif
<i>Social Support</i> – <i>Burnout Akademik</i>	-0.737	-0.735	77,3%	54,1%
<i>Academic Bouyancy</i> – <i>Burnout Akademik</i>	-0.484	-0.481		23,2%

IV. PEMBAHASAN

Pada hasil tingkat *social support* pada mahasiswa menunjukkan bahwa presentase terbanyak dari responden adalah kategori sedang, yaitu sebanyak 142 (66%) mahasiswa. Seseorang yang menghadapi tekanan dalam kehidupan akademik membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya agar mampu menjalani proses belajar dengan baik. *Social support* atau dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya, baik secara emosional, informasi, maupun instrumental. Menurut Ya et al [21], dukungan sosial dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan perasaan dihargai, serta memperkuat rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen, cenderung merasa lebih tenang dan mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik.

Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *social support* dan *burnout academic*, dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,737. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *social support*, maka semakin tinggi kemungkinan mahasiswa mengalami *burnout academic*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruisoto [22] yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap penurunan tingkat *burnout* pada mahasiswa. Menurut Winda et al [29], mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional, informasional, dan praktis dari lingkungan sekitar, memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik serta menjaga kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, penelitian oleh Stanley & Sebastine [30] menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang memperoleh *social support* cenderung mengalami stres berkepanjangan, penurunan motivasi belajar, dan merasa terisolasi, yang dapat berujung pada *burnout*. Sementara itu, Hidayati dalam Fu [25] menyatakan bahwa lingkungan sosial yang suportif berperan penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa, membantu mereka mengelola beban akademik, dan menjaga semangat belajar. Namun kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang merasa kurang didukung oleh lingkungan sekitarnya, sehingga lebih mudah merasa lelah secara emosional, tidak termotivasi, dan mengalami kejenuhan dalam mengikuti aktivitas akademik. Penelitian oleh Vinter [31] menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan coping yang lebih baik, serta lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Jasmine [24] yang menyatakan bahwa adanya dukungan emosional dan praktis dari lingkungan sekitar memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Sementara itu, mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial sering kali mengalami perasaan terisolasi, tidak dihargai, dan kesulitan dalam menyelesaikan beban akademik. Penelitian Habibah et al [32] menegaskan bahwa kurangnya *social support* dapat memicu munculnya permasalahan psikologis seperti stres kronis, penurunan motivasi, dan kesulitan adaptasi. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berkembang menjadi kondisi *burnout* akademik, yaitu kelelahan emosional yang berdampak negatif terhadap semangat belajar dan kesejahteraan mahasiswa.

Ditinjau dari hal tersebut penelitian mengenai tingkat *academic buoyancy* pada mahasiswa menunjukkan bahwa presentase terbanyak dari responden adalah kategori sedang, yaitu sebanyak 125 (58%) mahasiswa. Mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan tidak lepas dari tantangan seperti tugas yang menumpuk, tekanan ujian, nilai yang tidak sesuai harapan, hingga kritik dari dosen. Dalam menghadapi berbagai tantangan ini, dibutuhkan kemampuan untuk bangkit kembali secara cepat dan positif—yang dikenal sebagai *academic buoyancy*. Martin & Marsh dalam Huanata [33] menjelaskan bahwa *academic buoyancy* merupakan kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan-kesulitan akademik sehari-hari secara adaptif dan konstruktif. Mahasiswa dengan tingkat *academic buoyancy* yang tinggi cenderung tidak mudah menyerah, mampu menjaga semangat belajar, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Sementara hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *academic buoyancy* dan *burnout academic* pada mahasiswa, dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0.484 . Artinya, semakin tinggi tingkat *academic buoyancy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah risiko mereka mengalami *burnout* dalam aktivitas akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic buoyancy* berperan penting sebagai pelindung terhadap kelelahan emosional yang disebabkan oleh tekanan perkuliahan. Nejatifar et al [34] juga menemukan bahwa mahasiswa yang merasa tidak didukung cenderung lebih mudah mengalami *burnout*, ditandai dengan kelelahan, sinisme terhadap tugas kuliah, dan menurunnya rasa percaya diri terhadap kemampuan akademik. Kenyataan ini memperlihatkan bahwa *burnout academic* bukan hanya disebabkan oleh beban studi yang berat, tetapi juga dipengaruhi oleh sejauh mana mahasiswa merasa "ditopang" oleh lingkungannya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Lakkavaara [35] menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki daya lenting akademik yang kuat mampu mempertahankan motivasi belajar dan memperbaiki strategi belajar saat mengalami kegagalan. Selain itu, mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* juga memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan cenderung melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai hambatan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *academic buoyancy* rendah lebih rentan terhadap tekanan, mudah merasa gagal, dan kehilangan semangat belajar. Dalam jangka panjang, rendahnya kemampuan daya lenting ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout academic*, yaitu kondisi kelelahan mental, emosi, dan motivasi dalam menjalani aktivitas belajar [23].

Hasil sumbangan efektif (R^2) yang diberikan *social support* dan *academic buoyancy* kepada *burnout academic* sebesar 77,3%. Hal ini menandakan bahwa sebanyak 22,6% *burnout academic* dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel *social support* dan *academic buoyancy*. Ada dua faktor utama yang dapat memengaruhi motivasi belajar siswa: faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, seperti kondisi fisik dan mental, kemampuan, aspirasi, minat, dan kebutuhan. Sementara faktor eksternal meliputi pengaruh guru dalam proses pembelajaran, fasilitas belajar, dan kondisi lingkungan siswa [36]. Reyes et al dalam [37] menyatakan bahwa siswa yang kurang memiliki motivasi belajar cenderung menunjukkan sikap acuh tak acuh, mudah bosan, cepat putus asa, dan mencoba untuk menghindari kegiatan belajar. Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi memiliki delapan karakteristik berikut: tekun dalam menyelesaikan tugas (bisa bekerja secara terus-menerus untuk jangka waktu lama dan tidak berhenti sebelum tugas selesai), gigih dalam menghadapi tantangan (tidak mudah menyerah), menunjukkan minat pada berbagai masalah, lebih suka bekerja secara mandiri, tidak mudah bosan dengan tugas rutin, mampu mempertahankan pendapatnya, teguh pada keyakinannya, serta menikmati menemukan dan memecahkan masalah. Dengan demikian, tingkat motivasi belajar yang rendah akan menyebabkan kesulitan baik dalam aspek mental maupun akademik siswa. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menyediakan sudut pandang baru mengenai motivasi belajar pada siswa ditinjau dari kecanduan game online dan regulasi emosi agar dapat membantu siswa secara keseluruhan membangun kemampuan akademik dan pemahamannya terkait emosi yang dia miliki [38]. Menurut Maslach & Leiter dalam [39], *burnout* terjadi ketika individu merasa kewalahan, kehilangan keterikatan emosional terhadap tugas akademik, serta tidak lagi merasakan kebermaknaan dalam apa yang dikerjakannya. Mahasiswa yang mengalami *burnout* umumnya menunjukkan gejala seperti kelelahan emosional, penurunan performa akademik, hingga keengganan untuk terlibat dalam aktivitas kampus. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan mengembangkan strategi pembelajaran yang mampu mendorong resiliensi mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penafsiran hasil. Pertama, data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui metode self-report, sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas dari responden dalam menjawab item-item pernyataan. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara langsung antara *social support*, *academic buoyancy*, dan *burnout academic*. Ketiga, sampel yang digunakan hanya berasal dari satu kelompok mahasiswa dalam konteks institusi tertentu, sehingga generalisasi hasil ke populasi mahasiswa yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhi tingkat *burnout academic*, seperti gaya belajar, beban akademik, kondisi finansial, serta tingkat regulasi emosi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed-method, memperluas cakupan responden, serta mempertimbangkan variabel-variabel lain yang relevan agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

V. KESIMPULAN

Setelah melakukan pengambilan data dan pengujian hipotesis, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima, terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *social support* dan *burnout academic*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang mereka alami. Selanjutnya, hipotesis 2 diterima, terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *academic buoyancy* dan *burnout academic*, yang berarti semakin tinggi *academic buoyancy* mahasiswa, maka semakin rendah risiko mereka mengalami *burnout academic*. Terakhir, hipotesis 3 diterima, yang menjelaskan bahwa *social support* dan *academic buoyancy* secara simultan berpengaruh terhadap *burnout academic*. Pada hasil kategorisasi, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *social support* yang cukup sedang dan *academic buoyancy* yang cukup baik, sementara tingkat *burnout academic* berada pada kategori sedang. Besaran pengaruh *academic buoyancy* lebih rendah dibandingkan *social support* dalam mempengaruhi *burnout academic*.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan dengan menyediakan data empiris mengenai peranan *social support* dan *academic buoyancy* dalam mencegah *burnout academic*. Studi ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *social support* dan *academic buoyancy* mahasiswa, sehingga mereka dapat mengurangi kelelahan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan panduan bagi lembaga pendidikan dan dosen untuk menciptakan lingkungan yang lebih suportif dalam mengurangi *burnout academic* pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih atas kesempatan dan waktunya untuk seluruh responden dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

REFERENSI

- [1] J. Handayanita Saragih and T. Debora Valentina, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis 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.
- [7] L. F. Fun, I. A. N. Kartikawati, L. Imelia, and F. Silvia, "Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas 'X' Bandung," *Mediapsi*, vol. 7, no. 1, pp. 17–26, 2021, doi: 10.21776/ub.mps.2021.007.01.3.
- [8] A. S. B. Putri and A. Chusair, "Peran Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Airlangga," *Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, 2019, [Online]. Available: https://repository.unair.ac.id/128841/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128841/1/Jurnal_Aurelia_Salsabilla_Belvana_Putri.pdf
- [9] N. L. P. A. Redityani and L. K. P. A. Susilawati, "Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *J. Psikol. Udayana*, vol. 8, no. 1, p. 86, 2021, doi: 10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09.
- [10] M. F. Khaekal, A. Gunawan, and H. Zubair, "Resilience Academic Sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar Academic Resilience as a Predictor of Academic Saturation in Final Grade Students in Makassar," *J. Psikol. Karakter*, vol. 2, no. 2, pp. 126–134, 2022, doi: 10.56326/jpk.v2i2.1875.
- [11] J. B. Hutagalung, A. F. Saija, and S. Noijsa, "Academic Buoyancy Mahasiswa Fakultas Kedokteran Ditinjau Berdasarkan Jalur Masuk Perguruan Tinggi Di Universitas Pattimura Ambon," *Molucca Medica*, vol. 14, no. 20, pp. 91–96, 2022, doi: 10.30598/molmed.2021.v14.i2.91.

- [12] A. J. Martin and H. W. Marsh, "Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience," *J. Sch. Psychol.*, vol. 46, no. 1, pp. 53–83, 2008, doi: 10.1016/j.jsp.2007.01.002.
- [13] H. Shin, A. Puig, J. Lee, J. H. Lee, and S. M. Lee, "Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students," *Asia Pacific Educ. Rev.*, vol. 12, no. 4, pp. 633–639, 2011, doi: 10.1007/s12564-011-9164-y.
- [14] P. Diyah Trimulatsih and Y. Anna Appulembang, "Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi," *Psychol. J. Ment. Heal.*, vol. 4, no. 1, pp. 36–47, 2022, doi: 10.32539/pjmh.v4i1.63.
- [15] D. Rahmawati, "Gaya Manajemen Konflik Mahasiswa Aktivistis Organisasi Hima Ppb Fip Uny," *J. Ris. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 3, no. 8, pp. 416–428, 2017, [Online]. Available: <https://www.uny.ac.id>
- [16] N. A. Saffana, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Academic Buoyancy Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang," universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang, 2023. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/46304/2/18410158.pdf>
- [17] Zulkarnain, "Hubungan Motivasi Belajar, Regulasi Diri, Dukungan Sosial dengan Academic Burnout Siswa pada Masa Pandemi Covid-19," Universitas muhammadiyah surakarta, 2021.
- [18] U. Fauziyyah, "Manajemen Konflik pada Mahasiswa aktivis organisasi eteateran," universitas muhammadiyah surakarta, 2018.
- [19] S. N. Halim, R. Sandri, and D. Supraba, "Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang Menghadapi Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19," *Semin. Nas. Sist. Inf.*, vol. 6, no. September, pp. 3619–3627, 2022, [Online]. Available: <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/443>
- [20] K. Puspitaningrum, "Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi," *J. Ris. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 1–11, 2018.
- [21] Y. Ye, X. Huang, and Y. Liu, "Social Support and Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 14, pp. 335–344, Mar. 2021, doi: 10.2147/PRBM.S300797.
- [22] P. Ruisoto, M. R. Ramírez, P. A. García, B. Paladines-Costa, S. L. Vaca, and V. J. Clemente-Suárez, "Social Support Mediates the Effect of Burnout on Health in Health Care Professionals," *Front. Psychol.*, vol. 11, no. January, pp. 1–8, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2020.623587.
- [23] S. Needs, K. S. Branch, K. Shahr, K. S. Branch, and K. Shahr, "Effectiveness of Intervention Based on Academic Buoyancy on Academic Burnout and Academic Engagement of Students with Reading Learning Disorder," *Heal. Nexus*, vol. 2, no. February, pp. 1–9, 2023.
- [24] K. Jasmine, "Relationships Between Social Support And Academic Burnout Among Undergraduate Nursing Students," *MAHESA MALAHAYATI Heal. STUDENT J.*, vol. 4, no. 9, pp. 3918–3931, 2014.
- [25] L. Fu, "Social support in class and learning burnout among Chinese EFL learners in higher education: Are academic buoyancy and class level important?," *Curr. Psychol.*, vol. 43, no. 7, pp. 5789–5803, 2024, doi: 10.1007/s12144-023-04778-9.
- [26] W. B. Schaufeli, I. M. Martínez, A. M. Pinto, M. Salanova, and A. B. Barker, "Burnout and engagement in university students a cross-national study," *J. Cross. Cult. Psychol.*, vol. 33, no. 5, pp. 464–481, 2002, doi: 10.1177/0022022102033005003.
- [27] B. Bruwer, R. Emsley, M. Kidd, C. Lochner, and S. Seedat, "Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in youth," *Compr. Psychiatry*, vol. 49, no. 2, pp. 195–201, 2008, doi: 10.1016/j.comppsy.2007.09.002.

- [28] M. D. Nesvita, "Peran Growth Mindset Terhadap Academic Buoyancy Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Daring," 2021. [Online]. Available: <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- [29] T. Winda Siregar, S. Marliah Tambunan, and N. Widyarini, "Social Support terhadap Burnout : A Meta-Analysis," vol. 12, no. 2, pp. 63–70, 2024.
- [30] Selwyn Stanley and Anand Jerard Sebastine, "Work-life balance, social support, and burnout: A quantitative study of social workers," *J. Soc. Work*, vol. 23, no. 6, pp. 1135–1155, Sep. 2023, doi: 10.1177/14680173231197930.
- [31] K. Vinter, "Associations Between Academic Burnout And Social-Cognitive Factors: Does General Cognitive Ability Matter?," pp. 57–71, 2019, doi: 10.15405/epsbs.2019.11.5.
- [32] S. Habibah, A. Alfiah, H. Nirwana, A. Afdal, R. Rahima, and H. Hasgimianti, "The Contribution of Co-Worker Social Support on Burnout of School Counselor," *Bisma J. Couns.*, vol. 6, no. 3, pp. 346–351, 2022, doi: 10.23887/bisma.v6i3.53486.
- [33] C. Hiunata and L. Linda, "Academic Buoyancy Pada Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Jakarta," *Psibernetika*, vol. 11, no. 2, pp. 1–10, Jan. 2019, doi: 10.30813/psibernetika.v11i2.1434.
- [34] S. Nejatifar, M. Ghasemi, P. Sarami, and A. Abedi, "Effectiveness of Intervention Based on Academic Buoyancy on Academic Burnout and Academic Engagement of Students with Reading Learning Disorder," *Heal. Nexus*, vol. 1, pp. 28–36, Apr. 2023, doi: 10.61838/kman.hn.1.2.4.
- [35] A. Lakkavaara, K. Upadyaya, X. Tang, and K. Salmela-Aro, "The role of stress mindset and academic buoyancy in school burnout in middle adolescence," *European Journal of Developmental Psychology*. 2024. doi: 10.1080/17405629.2024.2382398.
- [36] D. O. Rusmono and A. R. Widyastika, "Perbandingan Academic Buoyancy Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja," *Wacana*, vol. 16, no. 1, p. 1, 2024, doi: 10.20961/wacana.v16i1.79744.
- [37] S. Reyes-de-Cózar, A. Merino-Cajaraville, and M. R. Salguero-Pazos, "Avoiding Academic Burnout: Academic Factors That Enhance University Student Engagement.," *Behav. Sci. (Basel, Switzerland)*, vol. 13, no. 12, Nov. 2023, doi: 10.3390/bs13120989.
- [38] X. Liu, "Literature Review on Academic Burnout," *J. Intell. Knowl. Eng.*, vol. 1, no. 4, pp. 21–24, 2023, doi: 10.62517/jike.202304405.
- [39] Z. Liu, Y. Xie, Z. Sun, D. Liu, H. Yin, and L. Shi, "Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study.," *BMC Med. Educ.*, vol. 23, no. 1, p. 317, May 2023, doi: 10.1186/s12909-023-04316-y.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.