

Muhammad Dipo Marihdina

Purwanto 5

by Psikologi Umsida

Submission date: 15-Apr-2025 08:09PM (UTC+0700)

Submission ID: 2646784701

File name: Artikelllll_Dipo.docx (108.13K)

Word count: 6307

Character count: 41770



The effectiveness of Social Support and Academic Buoyancy On Academic Burnout In Organizational Activist Students [Pengaruh Sosial Support Dan Academic Buoyancy Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Aktivist Organisasi]

Muhammad Dipo Maridina 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

Abstrak. Organisasi kemahasiswaan merupakan sarana yang difasilitasi oleh kampus untuk membantu mahasiswa mengembangkan potensi diri di luar kegiatan akademik melalui berbagai aktivitas positif yang mendukung minat, bakat, serta pengabdian kepada masyarakat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh sosial support dan akademik buoyancy terhadap Burnout akademik pada Mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa Semakin besar social support yang diterima, semakin kecil kemungkinan terjadinya burnout akademik. Demikian pula, semakin tinggi akademik buoyancy, maka semakin rendah burnout akademik yang dialami mahasiswa. Pendekatan kuantitatif diterapkan dalam penelitian ini melalui penggunaan metode regresi berganda. Sampel terdiri dari 271 mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berada pada tahap dewasa awal. Jumlah sampel ditetapkan berdasarkan tabel Isaac & Michael serta menerapkan teknik proportionate random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi tiga skala: Burnout Academic Scale (BAS), Social Support Scale (SCS), dan Academic Buoyancy Scale (ABS). Hasil analisis menunjukkan bahwa social support dan akademik buoyancy berpengaruh negatif signifikan terhadap burnout akademik, dengan kontribusi simultan sebesar 77,4%. Social support memberikan kontribusi terbesar yaitu 54,1%, sedangkan akademik buoyancy menyumbang sebesar 23,2%, yang menunjukkan bahwa social support memiliki peran lebih dominan dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa aktivis organisasi.

Kata Kunci – Burnout akademik; Dukungan sosial; Dukungan akademis; Mahasiswa Aktivist Organisasi

Abstract. Student organizations serve as campus-supported platforms designed to help students grow beyond academic settings through various constructive activities that enhance their interests, talents, and community involvement. This study aims to examine the impact of social support and academic buoyancy on academic burnout among students involved in activist organizations. The hypothesis indicates that increased social support correlates with decreased academic burnout, and similarly, greater academic buoyancy correlates with reduced academic burnout. A quantitative research design with multiple regression analysis was employed. The study involved 271 students—both male and female—categorized as early adults, with the sample size determined using the Isaac & Michael table. Sampling was carried out using a proportionate random sampling technique. Three instruments were utilized: the Burnout Academic Scale (BAS), the Social Support Scale (SCS), and the Academic Buoyancy Scale (ABS). Findings revealed a significant combined contribution of 77.4% from both variables to academic burnout. Specifically, social support accounted for 54.1% of the variance, while academic buoyancy contributed 23.2%, indicating that social support has a greater influence on academic burnout among students.

Keywords – Burnout Academic; Social Support; Academic Bouyancy; Students Activist Organization

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Dalam perannya, mahasiswa tidak hanya membawa ilmu tetapi juga berfungsi sebagai agen perubahan, pengontrol sosial, dan calon pemimpin di masa depan [1]. Masalah atau konflik bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, karena dalam kehidupan sosial, manusia kerap dihadapkan pada situasi yang penuh pertentangan. Baik di lingkungan rumah maupun saat bekerja, konflik merupakan hal yang umum terjadi dan sulit untuk dihindari [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 pada universitas negeri, swasta, maupun institusi lain yang memiliki tingkatan setara perguruan tinggi.



Organisasi berfungsi sebagai tempat bagi individu untuk mengembangkan keterampilannya. Seiring waktu, organisasi terus berkembang dan bertransformasi untuk beradaptasi dengan lingkungan, bahkan berupaya mengubah lingkungan tersebut jika memungkinkan [4]. Organisasi kemahasiswaan merupakan sarana yang difasilitasi oleh kampus untuk memberikan peluang kepada mahasiswa dalam mengembangkan skill di segala aspek melalui berbagai kegiatan positif. Selain sebagai bentuk kontribusi mahasiswa kepada masyarakat, keterlibatan dalam organisasi ini juga penting karena tidak semua pengetahuan dan keterampilan dapat diperoleh melalui proses belajar formal di kelas atau laboratorium. Kegiatan organisasi yang dilakukan di luar jam kuliah ini juga menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengasah minat dan bakat yang dimiliki.

Secara umum, mahasiswa yang terlibat secara aktif dalam kegiatan organisasi dikenal sebagai mahasiswa aktivis. Menurut Parera (2000), Mahasiswa aktivis adalah mereka yang menduduki posisi pengurus dalam organisasi dan memiliki keterampilan serta pengalaman di bidang organisasi. Keterlibatan mereka secara aktif dalam kegiatan organisasi, termasuk dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab, dapat memberikan dampak yang positif atau negatif. Dampak positif dari keterlibatan ini telah diungkapkan melalui hasil penelitian [5] Beberapa dampak positif dari keaktifan dalam organisasi antara lain: a) Lebih mudah berinteraksi dan membangun jaringan pertemanan yang luas. b) Mempunyai pengalaman yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak terlibat dalam organisasi. c) Menumbuhkan kemandirian dan mengurangi ketergantungan pada orang lain. d) Memiliki pola pikir yang terbuka dan logis. e) Menunjukkan solidaritas yang tinggi, khususnya terhadap sesama anggota organisasi. Di samping itu, berdasarkan hasil penelitian Puspitasari dkk [6] keaktifan dalam organisasi juga dapat menimbulkan dampak negatif. Beberapa dampak negatif dari keaktifan dalam organisasi antara lain: a) Sering kali terlambat hadir atau absen dari perkuliahan karena terlibat dalam kegiatan organisasi. b) Performa akademik seringkali kurang memuaskan, bahkan bisa mengalami penurunan. c) Kerap mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi atau tugas-tugas perkuliahan.

Berdasarkan sejumlah penelitian, mahasiswa yang aktif dalam organisasi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam hal wawasan, pola pikir, pengetahuan, serta keterampilan sosial dan kepemimpinan—kompetensi yang umumnya tidak diperoleh melalui kurikulum formal di Perguruan Tinggi. Selain menjalankan peran dan tanggung jawab dalam organisasi kemahasiswaan, mahasiswa aktivis juga tetap memikul tanggung jawab akademik serta menghadapi berbagai tantangan pribadi. Azwar menyatakan bahwa kehidupan mahasiswa yang telah memasuki usia dewasa bersifat dinamis dan penuh tekanan, baik dari aspek akademik maupun sosial. Permasalahan yang umum dihadapi antara lain penurunan prestasi akademik, kelelahan karena rutinitas perkuliahan, kesulitan dalam membagi waktu antara studi dan organisasi, serta persoalan pribadi seperti kehilangan orang terdekat akibat perceraian orang tua atau kematian anggota keluarga [7].

Di sisi lain, selain tantangan-tantangan yang telah disebutkan sebelumnya, mahasiswa juga diharuskan untuk menyelesaikan beban akademik dalam bentuk Sistem Kredit Semester (SKS). Di Universitas Udayana, mahasiswa diharuskan untuk menyelesaikan sekurang-kurangnya 144 SKS dan dapat mengambil hingga maksimal 160 SKS. Masa studi yang diperbolehkan berkisar antara 8 hingga 14 semester. Standar kelulusan ditentukan melalui IPK, dengan batas minimal 2,00 dan maksimal 4,00. IPK merupakan Rata-rata pencapaian nilai akademik mahasiswa dari seluruh mata kuliah yang diambil, dan menjadi indikator utama dalam menilai pencapaian akademik mahasiswa. Prestasi akademik sendiri dipandang sebagai aspek yang sangat penting bagi setiap mahasiswa untuk diraih. Prestasi akademik menurut [8] diartikan sebagai hasil akhir dari proses pembelajaran yang tercapai oleh peserta didik dalam rentang waktu tertentu, yang umumnya dinyatakan melalui angka atau simbol tertentu sebagai representasi pencapaian tersebut.

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 kowalahan 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 oleh 3 aspek utama, Yaitu rasa lelah secara emosional akibat tekanan akademik, munculnya sikap negatif atau sinisme terhadap kegiatan perkuliahan, serta perasaan kurang mampu atau tidak kompeten dalam mengevaluasi kemampuan diri sendiri [9]. Mahasiswa dapat mengalami rasa jenuh yang mendalam selama mengikuti proses pembelajaran, disertai penurunan motivasi belajar, hingga akhirnya timbul keyakinan bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan studi yang dijalani. Kebosanan ini muncul dalam bentuk melakukan penundaan tugas. Kualitas pembelajaran yang kurang maksimal, ditambah dengan kurangnya konsentrasi dalam menyelesaikan tugas, menyebabkan penurunan prestasi akademik dan waktu kelulusan bertambah panjang.

Menurut Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Barker [10] burnout academic lebih berkaitan dengan perasaan kelelahan akibat tuntutan studi, sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, serta rasa rendah diri terhadap

kemampuan sebagai mahasiswa. Yang [11] mengatakan *burnout academic* adalah kondisi yang timbul akibat tekanan, stres, atau faktor psikologis lainnya yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan, yang kemudian memicu kelelahan emosional, sikap menjauh secara emosional (depersonalisasi), serta penurunan capaian akademik pada mahasiswa.

Burnout yang dialami oleh mahasiswa sering disebut sebagai *burnout academic*, yang dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, munculnya pandangan negatif terhadap universitas, serta timbulnya perasaan tidak efektif [12]. Kondisi *burnout academic* berdampak negatif terhadap pencapaian atau kinerja akademik [13]. Penelitian yang dilakukan oleh Burr dan Dallaghan [14] Pada mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Kedokteran di Amerika Serikat menunjukkan adanya hubungan antara *burnout academic*, khususnya pada aspek efisiensi profesional, dengan kinerja akademik. penelitian yang dilakukan oleh Rana [15] Pada mahasiswa teknik informatika yang terdaftar di Universitas Islam Bahwalpur mengungkapkan bahwa peningkatan tingkat *burnout* pada mahasiswa berbanding terbalik dengan Keahlian dalam belajar dan performa akademik mereka. Sementara itu, *Burnout* yang dialami oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling (BK) di universitas di Padang dipicu oleh tekanan pencapaian standar kompetensi [1]. *Burnout* juga ditemukan pada mahasiswa program magister psikologi selama menjalani proses pembelajaran di bidang psikologi.

Berdasarkan hasil wawancara dari survei awal yang dilakukan terhadap 5 mahasiswa aktif organisasi angkatan 2021 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, ditemukan sejumlah kesamaan dalam hambatan yang mereka hadapi, terutama terkait dengan manajemen waktu dalam menyeimbangkan kegiatan akademik dan organisasi. Hambatan yang dirasakan antara lain kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas. Terutama tugas yang dikerjakan secara kelompok, serta Hambatan dalam belajar akibat kelelahan sesuai berorganisasi dan belum menemukan Gaya belajar yang tepat sesuai dengan potensi mereka. Selain itu, mahasiswa juga menghadapi kendala seperti Perasaan malas, perubahan suasana hati yang tidak menentu, lupa dengan tugas, serta kesulitan dalam menetapkan prioritas perkuliahan.

Mengingat efek negatif yang disebabkan oleh *burnout academic*, diperlukan Usaha-usaha untuk mengurangi dampaknya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan sosial support. Pendekatan individual menjadi Salah satu sudut pandang yang digunakan untuk memahami *burnout*, dengan mempertimbangkan aspek kepribadian, dukungan sosial, serta nilai-nilai yang diyakini individu [9], [10]. Gold dan Roth menyatakan bahwa [16], salah satu faktor Alasan terjadinya *burnout* adalah minimnya sosial support. Hal ini sejalan dengan temuan dalam Riset yang dilakukan oleh oleh Purba dan rekan-rekannya, [17] Pada profesi guru, ditemukan bahwa Tingkat *burnout* yang dialami cenderung berkurang seiring dengan meningkatnya sosial support yang diterima. Temuan serupa juga terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri [18] Penelitian yang dilakukan Pada tenaga perawat di rumah sakit yang ada di Bogor menunjukkan bahwa sosial support memiliki kontribusi sebesar 82% terhadap tingkat *burnout*, yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial memainkan peran yang signifikan dalam mengurangi *burnout*. Temuan serupa juga terlihat Dalam penelitian yang dikerjakan oleh Kim dan rekan-rekannya, [19] mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari sosial support dan *burnout*. Dukungan sosial yang diterima dari orangtua dan teman sebaya dapat mengurangi tingkat *burnout*, khususnya pada dimensi ketiga, yaitu Kehilangan arah dalam usaha mencapai cita-cita. Se jauh ini, banyak penelitian yang fokus pada hubungan antara dukungan sosial dan *burnout*, yang menghasilkan temuan negatif signifikan, Serta bentuk sosial support yang diberikan oleh orang tua dan pihak sekolah.

Fun, Ida, Lisa, dan Puspitaningrum [20] Mengungkapkan salah satu faktor yang menyebabkan *burnout academic* adalah minimnya sosial support. Yang [5] Turut mengungkap bahwa *burnout academic* Disebabkan oleh sosial support. Riset yang dilakukan oleh Yuyao, Xiuyu, dan Yang [6] sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa Sosial support memiliki peran krusial bagi mahasiswa dan memengaruhi motivasi mereka. Mahasiswa yang menerima lebih banyak dukungan sosial cenderung mengalami *burnout academic* yang lebih sedikit.

Menurut Dalton et al [14] sosial support adalah sebuah proses yang melibatkan aspek sosial, emosional, kognitif, serta perilaku dalam relasi interpersonal, di mana individu merasa mendapatkan bantuan untuk mengatasi hambatan yang dihadapi. Hal ini juga sejalan dengan pandangan yang disampaikan oleh Ediat dan Raisa [21], Sosial support yang sesuai dapat memfasilitasi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya saat menghadapi kesulitan, memberikan solusi efektif untuk mengatasi masalah, serta membuat individu Merasa mendapatkan cinta dan respect. Hal ini pada gilirannya dapat meningkatkan rasa keyakinan diri dalam menghadapi kehidupan yang lebih baik.

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima seseorang melalui interaksi dengan orang lain, yang dirasakan atau dipahami berdasarkan persepsi individu yang menerimanya. Menurut Cohen dan Hoberman dalam [22] Dukungan sosial dapat berupa informasi (appraisal support), keterlibatan atau rasa memiliki (belonging support), serta bantuan materiil (tangible support). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana ketiga jenis dukungan sosial tersebut berperan dalam memengaruhi *burnout academic*, serta mengidentifikasi bentuk dukungan yang memberikan kontribusi terbesar. Dengan mengetahui jenis Sosial support yang paling efektif dalam menurunkan *burnout*, hasil riset ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi kepala program studi dan dosen dalam Melaksanakan proses konseling yang sesuai bagi mahasiswa. Secara teoretis, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu di Bidang keilmuan psikologi yang mencakup pendidikan dan kesehatan mental.

Saat mahasiswa merasakan adanya dukungan sosial, mereka akan merasa lebih dihargai dan lebih baik. Di tengah tekanan yang muncul akibat beban studi, rasa takut gagal, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas, dukungan sosial dapat menjadi penahan yang efektif. Beragam bentuk dukungan yang diberikan dapat membantu mengurangi dampak stres dengan menekan risiko terjadinya depresi. Sumber Jenis dukungan ini bisa datang dalam bentuk dukungan emosional (seperti perhatian dan kepedulian), dukungan praktis (seperti bantuan dalam belajar), dukungan informasional (seperti pemberian nasihat), maupun dukungan sosial yang menumbuhkan rasa kebersamaan (seperti perasaan diterima dan dimiliki). Dalam kondisi penuh tekanan, dukungan sosial berperan penting dalam meredakan beban psikologis seperti kecemasan dan kelelahan. Sebagai contoh, Riset yang dilakukan oleh [23] Membuktikan bahwa siswa yang mengalami burnout biasanya memiliki lebih sedikit relasi sosial dan menerima dukungan yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak mengalami burnout.

Selain itu faktor internal yang harus dimiliki mahasiswa untuk mengatasi *burnout academic* adalah Kemampuan academic buoyancy merujuk pada kapasitas mahasiswa untuk secara efektif Menghadapi beragam rintangan, hambatan, dan kemunduran yang muncul dalam aktivitas akademik sehari-hari [24]. Jenis-jenis kesulitan yang kerap dialami mahasiswa dalam kesehariannya antara lain memperoleh nilai rendah, menghadapi tenggat waktu tugas yang mendesak, mengerjakan tugas akademik yang menantang, serta merasakan tekanan saat menjalani ujian [17]. Berbeda dengan academic buoyancy, resiliensi akademik lebih merujuk pada kemampuan menghadapi kondisi yang sangat sulit atau ekstrem, dan biasanya dialami oleh individu dengan situasi khusus, seperti pelajar dengan prestasi rendah kronis, sering membolos, mengalami stres berat, Atau mengalami stres yang terlalu berat, dan lain-lain [25]

Kami mendefinisikan academic buoyancy sebagai kemampuan mahasiswa untuk secara efektif Menangani kemunduran dan masalah akademik yang biasa terjadi dalam kehidupan mahasiswa, seperti mendapatkan nilai rendah, keterlambatan dalam pengumpulan tugas, tekanan saat ujian, atau menghadapi tugas kuliah yang menantang. 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] mencakup lima aspek, yaitu percaya diri (self-efficacy), koordinasi (perencanaan), komitmen (ketekunan), ketenangan (kecemasan rendah), dan kontrol. Pada penelitian ini masih belum banyak peneliti [22]g membahas mengenai variabel sosial support dan academic buoyancy yang dikaitkan terhadap *burnout academic*. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi [16] dan menganalisis peran dukungan sosial serta academic buoyancy dalam mengurangi tingkat *burnout academic* pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

II. METODE

Penelitian [15] mengadopsi pendekatan kuantitatif. Variabel yang diteliti meliputi dukungan sosial dan academic buoyancy sebagai variabel independen, serta *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 [16] proportionate stratified sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 217 mahasiswa, yang Mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan yang ditentukan sebesar 10%.

Instrum[21] Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui skala psikologi model Likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Tiga skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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 Aktivitas perkuliahan serta perasaan tidak kompeten atau ketidakmampuan pribadi dalam mengevaluasi diri sendiri. Jumlah item yang terdapat dalam skala ini adalah 15 item. 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 Mencakup informasi (appraisal support), partisipasi (belonging

support), dan dukungan 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 Terdiri dari aspek yang meliputi kepercayaan diri (*self-efficacy*), koordinasi (*perencanaan*), komitmen (*ketekunan*), serta ketenangan (*kecemasan yang rendah*), 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, setelah sebelumnya melakukan uji asumsi. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah sosial support dan academic buoyancy berpengaruh terhadap burnout academic. Sebelum melakukan uji regresi linier berganda, pertama dilakukan pengujian asumsi analisis regresi klasik. Jika penelitian melibatkan beberapa variabel x , maka Uji asumsi klasik yang harus dilakukan mencakup uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas, yang semuanya memerlukan pengolahan data.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

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 | p |
|-------------------|-------------------|-------|
| 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 akademik*. 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 |
|-------------------|---------------|----------------|
| Social Support | 255.105 | .000 (Linier) |
| Academic Bouyancy | 65.620 | .000 (Linier) |

UJI HIPOTESA

Analisis hipotesis H_0 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, Hubungan negatif yang signifikan ditemukan 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 |
|--------------------------------------|---------------------|------|
| Social Support – Burnout Academic | -0.737 | ,000 |
| Academic Bouyancy – Burnout Academic | -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*.

Tabel 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 RSquare = 0.774. Hal ini *social support* dan *academic buoyancy* mempengaruhi 77.4% pada *burnout akademik*, sementara 22.6% sisanya Tergantung pada variabel lain yang tidak terkait dengan dukungan sosial.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

| Burnout Academic | | | | |
|------------------|-------|-------|-------------|-------|
| Model | R | RS | Adjusted RS | 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.

Tabel 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 Academic</i> | -0.737 | -0.735 | 77,3% | 54,1% |
| <i>Academic Bounyancy</i> – <i>Burnout Academic</i> | -0.484 | -0.481 | | 23,2% |

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai tingkat *social support* pada mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 142 mahasiswa (66%), berada pada kategori sedang. 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 ditemukan hubungan negatif yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *social support* dan *burnout akademik*, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,737. Artinya, semakin besar *social support* yang diterima oleh mahasiswa, maka tingkat *burnout akademik* yang terjadi umumnya lebih rendah. Sebaliknya, ketika *social support* yang diterima menurun, risiko mengalami *burnout akademik* menjadi lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Ruisoto [22] yang menandakan bahwa terdapat pengaruh yang 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 koping 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 riset mengenai tingkat *academic buoyancy* pada mahasiswa membuktikan bahwa persentase tertinggi dari responden berada pada 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 secepat 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 dari analisis mengungkapkan 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%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebesar 22,6% *burnout academic* dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel *social support* dan *academic buoyancy*. Secara umum, terdapat dua jenis faktor yang dapat memengaruhi motivasi belajar mahasiswa, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi fisik dan mental, kemampuan, aspirasi, minat, serta kebutuhan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup hal-hal seperti peran dosen dalam proses pembelajaran, ketersediaan fasilitas belajar, dan lingkungan sekitar mahasiswa [36]. Reyes et al dalam [37] Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah cenderung bersikap tidak peduli, cepat merasa bosan, mudah menyerah, dan berusaha menghindari aktivitas belajar. Sebaliknya, siswa dengan tingkat motivasi belajar yang tinggi biasanya menunjukkan delapan ciri utama, yaitu: konsisten dalam menyelesaikan tugas (dapat bekerja dalam waktu lama tanpa menyerah), tangguh menghadapi rintangan (pantang menyerah), tertarik pada berbagai persoalan, lebih suka belajar mandiri, Tidak gampang merasa bosan meskipun menghadapi tugas yang berulang, dapat tetap teguh pada pendapatnya, yakin pada keyakinan yang dianut, serta senang menemukan dan menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, motivasi belajar yang rendah dapat menimbulkan hambatan baik secara mental maupun akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru terkait motivasi belajar siswa dengan meninjau dari aspek kecanduan game online dan regulasi emosi, sehingga dapat mendukung siswa dalam membangun potensi akademik serta pemahaman terhadap emosi yang mereka 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 sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, data dikumpulkan melalui metode self-report, sehingga terdapat kemungkinan adanya bias subjektif dari responden dalam menjawab pernyataan. Kedua, pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif dengan desain korelasional, yang berarti penelitian ini belum dapat mengungkap hubungan sebab-akibat secara langsung antara social support, academic buoyancy, dan burnout academic. Ketiga, partisipan dalam penelitian ini hanya berasal dari satu kelompok mahasiswa di sebuah institusi tertentu, sehingga hasilnya perlu digeneralisasikan ke populasi mahasiswa secara lebih hati-hati. Di samping itu, penelitian ini belum mencakup faktor-faktor lain yang mungkin turut berperan dalam tingkat burnout academic, seperti gaya belajar, beban akademik, situasi keuangan, dan kemampuan regulasi emosi. Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan mixed-method, memperluas sampel, serta memasukkan variabel-variabel relevan lainnya guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

V. KESIMPULAN

peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara social support dan burnout academic. Artinya, semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka tingkat burnout academic yang mereka alami akan semakin rendah. Selanjutnya, hipotesis kedua juga diterima, menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara academic buoyancy dan burnout academic, yang berarti mahasiswa dengan tingkat academic buoyancy yang tinggi cenderung memiliki risiko burnout academic yang lebih rendah. Kemudian, hipotesis ketiga turut terbukti, yakni social support dan academic buoyancy secara bersama-sama berkontribusi terhadap burnout academic. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat social support yang sedang dan memiliki academic buoyancy yang cukup baik, sedangkan tingkat burnout academic mereka tergolong sedang. Selain itu, ditemukan bahwa pengaruh academic buoyancy terhadap burnout academic lebih kecil dibandingkan dengan pengaruh yang diberikan oleh social support.

Penelitian ini memberikan sumbangan teoritis dalam ranah psikologi pendidikan dan perkembangan dengan menyajikan bukti empiris mengenai peran social support dan academic buoyancy dalam upaya pencegahan burnout academic. Diharapkan hasil studi ini dapat menjadi pijakan bagi perancangan intervensi yang bertujuan untuk memperkuat social support dan academic buoyancy pada mahasiswa, sehingga mereka mampu menurunkan tingkat kelelahan akademik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh institusi pendidikan dan para dosen sebagai acuan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung untuk menekan risiko 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. Putrii 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](https://repository.unair.ac.id/128841/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128841/1/Jurnal_Aurelia%20Salsabilla%20Belvana%20Putri.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 Akademik 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. Noija, "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://theses.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," unibversitas 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 Pa2ndemi 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. Upadaya, 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.

Muhammad Dipo Marihdina Purwanto 5

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

| | | |
|----|---|-----|
| 1 | mediapsi.ub.ac.id Internet Source | 3% |
| 2 | anzdoc.com Internet Source | 2% |
| 3 | repository.unsri.ac.id Internet Source | 1% |
| 4 | Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper | 1% |
| 5 | repository.unair.ac.id Internet Source | 1% |
| 6 | etheses.uin-malang.ac.id Internet Source | 1% |
| 7 | www.researchgate.net Internet Source | 1% |
| 8 | repository.uhn.ac.id Internet Source | 1% |
| 9 | Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper | <1% |
| 10 | jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id Internet Source | <1% |
| 11 | eprints.walisongo.ac.id Internet Source | <1% |
| 12 | ojs3.unpatti.ac.id Internet Source | <1% |

| | | |
|----|--|------|
| 13 | Internet Source | <1 % |
| 14 | idr.uin-antasari.ac.id Internet Source | <1 % |
| 15 | journal.upy.ac.id Internet Source | <1 % |
| 16 | Cetrina Virdaus, Effy Wardati Maryam. "Hubungan Komitmen Organisasi dan Social Loafing dalam IMM Studi Mahasiswa", <i>Journal of Islamic Psychology</i> , 2024 Publication | <1 % |
| 17 | eprints.ums.ac.id Internet Source | <1 % |
| 18 | Savitri Kartika Yutantri, Titis Kurniawan, Eka Afrima Sari, Hasniatisari Harun, Nursiswati Nursiswati. "KEYAKINAN MAHASISWA PROGRAM PROFESI NERS TERKAIT PENERAPAN EVIDENCE-BASED PRACTICE", <i>JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG</i> , 2025 Publication | <1 % |
| 19 | docplayer.info Internet Source | <1 % |
| 20 | repository.ar-raniry.ac.id Internet Source | <1 % |
| 21 | repository.uinjkt.ac.id Internet Source | <1 % |
| 22 | scholar.archive.org Internet Source | <1 % |
| 23 | academic-accelerator.com Internet Source | <1 % |
| 24 | www.penelitimuda.com Internet Source | <1 % |

25 Warsita Isrofi, Ghozali Rusyid Affandi. <1 %
"Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya
Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa SMA", G-
Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024
Publication

26 ejournal.unikama.ac.id <1 %
Internet Source

27 eprints.uny.ac.id <1 %
Internet Source

28 repository.usd.ac.id <1 %
Internet Source

Exclude quotes On Exclude matches < 10 words
Exclude bibliography On