

PENTINGNYA DUKUNGAN SOSIAL DALAM MEREDUKSI *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA

Lutfi Chaidir¹⁾, Dian Ari Widyastuti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
lutfi1800001207@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Burnout di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian serius dalam konteks akademik, dengan dampak negatif terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik mereka. Tinjauan literatur ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi pentingnya dukungan sosial dalam mereduksi *burnout* akademik mahasiswa. Dengan menerapkan metode tinjauan literatur, berbagai penelitian telah dikaji untuk memperoleh wawasan tentang peran dukungan sosial dalam mengurangi *burnout*. Hasil dari studi literatur ini kemudian dianalisis secara tematis atau konseptual untuk mengidentifikasi pola, perbedaan, dan kesamaan dalam temuan yang diungkapkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Temuan tersebut menyoroti dampak signifikan dukungan sosial dalam mengurangi gejala *burnout*, termasuk kelelahan emosional, sikap sinis, dan penurunan pencapaian pribadi. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan rekomendasi yang berguna mengenai pentingnya dukungan *social* dalam mereduksi *burnout* akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Burnout Akademik, Dukungan Sosial, Mahasiswa, Tinjauan Literatur, Kesejahteraan*

1. Pendahuluan

Burnout akademik merujuk pada kelelahan fisik dan mental yang dipengaruhi oleh stres yang berkelanjutan dalam konteks akademik. Menurut Christian, E. (2020) *burnout* akademik adalah perasaan yang amat melelahkan karena tuntutan pada studi yang monoton dan menumpuk. Fenomena ini semakin merambah dunia pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa yang menghadapi tekanan tinggi untuk mencapai kesuksesan akademik. Tingkat persaingan yang ketat, beban tugas yang berat, dan harapan yang tinggi dapat menghasilkan tekanan yang berlebihan bagi mahasiswa. Hal ini menurut Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021) dapat menyebabkan gejala *burnout* akademik, seperti kelelahan yang kronis, kehilangan motivasi, dan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dalam beberapa tahun terakhir, peningkatan kasus *burnout* akademik di kalangan mahasiswa menjadi perhatian yang mendesak. Kondisi ini mempengaruhi berbagai

jenjang pendidikan, dimulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan LM Psikologi UGM (2021) menyebutkan bahwa dari 300 sampel mahasiswa sejumlah 73,12% mahasiswa mengalami kondisi atau gejala *exhaustion* yang tinggi, diikuti *cynicism* kategori sedang yang dialami oleh 57,03% dari partisipan, dan terjadi penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*) pada 49,43% mahasiswa yang berkategori rendah. Pada penelitian tersebut ditemukan juga pengaruh bahwa *burnout* akademik memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik partisipan/mahasiswa, mereduksi motivasi mereka, dan bahkan mengganggu kemampuan belajar dan prestasi akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami dan mengatasi *burnout* akademik sebagai tantangan serius yang dihadapi oleh mahasiswa. Dengan memfokuskan upaya pada penanganan dan pencegahan *burnout* akademik, kita dapat menciptakan lingkungan belajar yang sehat, membantu mahasiswa meraih potensi mereka, dan meningkatkan kesejahteraan akademik mereka.

Dalam menghadapi masalah *burnout* akademik yang kompleks, dukungan sosial saat ini sudah diidentifikasi sebagai salah satu faktor kunci dalam mereduksi dan mencegah gejala *burnout* akademik pada mahasiswa (Harnida, H., 2015). Dukungan sosial melibatkan interaksi dan hubungan positif antara individu dengan berbagai orang di sekitarnya, seperti teman sebaya, keluarga, guru, dan staf sekolah (Puspitaningrum, K, 2018). Dukungan sosial dapat memberikan sumber daya emosional, instrumental, dan informasional yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan menumbuhkan kesejahteraan mereka (Sugesty, S. F., 2020). Sehingga melalui dukungan sosial, mahasiswa dapat merasa didukung, didengarkan, dan dipahami dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Harapannya dengan memahami peran penting dukungan sosial dalam mengatasi *burnout* akademik, kita dapat mengimplementasikan langkah-langkah untuk memfasilitasi lingkungan yang mendukung, memperkuat jaringan, dan mengintegrasikan program-program dukungan sosial dalam konteks pendidikan. Oleh karena itu artikel ilmiah ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru dan rekomendasi yang berguna mengenai pentingnya dukungan *social* dalam mereduksi *burnout* akademik mahasiswa.

2. Metode

Metode penelitian studi literatur digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur dan publikasi ilmiah yang relevan mengenai pentingnya dukungan sosial dalam mereduksi *burnout* akademik mahasiswa. Pendekatan ini melibatkan tinjauan dan sintesis terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan dalam bidang yang sama atau terkait (Arikunto, 2010).

Proses penelitian dimulai dengan identifikasi berbagai sumber literatur yang sesuai atau relevan melalui pencarian di basis data akademik, buku, jurnal ilmiah, dan berbagai sumber lain yang terpercaya. Hasil dari studi literatur ini kemudian dianalisis secara tematis atau konseptual untuk mengidentifikasi pola, perbedaan, dan kesamaan dalam temuan yang diungkapkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya (Arikunto, 2010).

Dengan menggunakan metode penelitian studi literatur, penelitian ini dapat menyajikan pemahaman yang komprehensif dan berdasar pada penelitian-penelitian sebelumnya tentang pentingnya dukungan sosial dalam mereduksi *burnout* akademik mahasiswa, serta memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan rekomendasi dan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa di masa depan.

3. Hasil dan Pembahasan

Peran Dukungan Sosial terhadap *Burnout* Akademik Mahasiswa

Burnout akademik memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa. *Burnout* akademik menyebabkan penurunan kualitas hasil belajar mahasiswa, seperti penurunan nilai, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan penurunan motivasi belajar. Menurut Christiana, Elisabeth (2020) terdapat salah satu factor masalah utama yang mempengaruhi terjadinya *burnout* akademik yaitu *Lack of Social Support* (kekurangan dukungan sosial), menurut Gold & Roth (2001) melalui penelitian terdahulu ditemukan bahwa kurangnya seseorang dalam memperoleh dukungan sosial dapat meningkatkan tingkat *burnout* akademik. Dijelaskan juga enam fungsi dukungan sosial, yaitu: dukungan profesional, dukungan emosional, mendengarkan, tantangan emosional, tantangan profesional dan berbagi realitas *social* yang terjadi. Mendengarkan berarti memberikan saran atau menyimpulkan penilaian.

Dukungan sosial dimaksudkan dengan adanya hubungan antar individu yang selalu berempati dalam mendampingi dan menghargai apa yang seseorang lakukan. Oleh karena itu hal tersebut ialah fungsi yang terpenting dalam mereduksi *burnout* akademik.

Beberapa teori dan model menjelaskan hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial. Salah satunya adalah model dua faktor dari Maslach dan Leiter (2017), yang mengemukakan bahwa keberadaan dukungan sosial dapat mengurangi kemungkinan *burnout* akademik. Model ini menekankan pentingnya adanya sumber daya emosional dan instrumental yang diberikan oleh individu atau kelompok sosial dalam mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Dukungan sosial dapat berperan membantu mahasiswa mengelola stres, membangun ketahanan mental, dan meningkatkan motivasi dalam mencapai tujuan akademik mereka. Seperti penelitian yang dilakukan Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022) kepada 200 partisipan yang merupakan mahasiswa akhir yang tengah menyusun skripsi saat pandemi terbukti bahwa dukungan *social* berperan membantu mengurangi *burnout* akademik saat pandemi covid-19. Pada hasil uji hipotesis diketahui bahwa variabel dari *burnout* akademik dan dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p > 0,05$). Dengan hasil lebih lanjut diketahui nilai R square sebesar 0,159 yang memiliki arti bahwa adanya peran dukungan sosial terhadap *burnout* akademik mahasiswa akhir sebesar 15,9%. Selain itu, menilai sumbangan efektif variabel dukungan sosial diketahui bahwa jenis dukungan emosional juga memiliki persentase tinggi, yaitu sebesar 13,6%. Ditemukan pula korelasi yang bersifat *negative*, yang berarti jika semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang, maka akan semakin rendah terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa akhir yang tengah menyusun skripsi di masa pandemi. Penelitian tersebut juga relevan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Yusuf Andi (2020) mengenai variabel dukungan sosial yang memiliki pengaruh pada *burnout* akademik yang dialami mahasiswa akhir. Penelitian tersebut juga menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka dapat menyebabkan *burnout* akademik pada mahasiswa semakin berkurang.

Diperkuat pula dari hasil penelitian dari Yuqiao, Xiuyu, & Yang (2021) menunjukkan jika dukungan *social* memiliki peran terhadap *burnout* akademik mahasiswa akhir. Terlebih saat mahasiswa menghadapi kesulitan terkait pengerjaan skripsi.

Dukungan sosial dari orang-orang di sekitar juga dapat membantu meminimalkan tekanan mental akibat terjadinya *burnout*. Sehingga dapat disimpulkan apabila variabel dukungan sosial dapat mengurangi terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa akhir.

Bentuk Dukungan Sosial untuk Mengurangi Burnout Akademik Mahasiswa

Menurut Zimet et al., dalam Fadilah, A. R. (2022) bentuk dimensi dukungan *social* bersumber dari keluarga (*family support*), teman (*friend support*), dan orang yang istimewa yang ada pada lingkungan sekitar individu (*significant others*). Dukungan sosial pertama yaitu dukungan keluarga (*family support*), ialah dukungan dalam bentuk bantuan yang dapat diberikan oleh keluarga besar kepada seseorang individu untuk memecahkan masalah, menerima bantuan, dan mendapatkan dukungan emosional dari keluarga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rambe, A. R. R. (2010) bahwa dukungan *social* dari keluarga merupakan dukungan *social* yang berperan besar dalam membantu mahasiswa yang sedang *burnout*.

Dukungan sosial dari sosok keluarga terutama orangtua dipercaya bisa mengurangi tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa akhir, hal ini menyebabkan mahasiswa untuk bisa lebih termotivasi dan lebih percaya diri pada proses pengerjaan tugas akhir/skripsi. Jika dikompare dengan sumber dukungan sosial lain, dukungan *social* dari orangtua memiliki hubungan dengan kesuksesan akademis mahasiswa, gambaran diri yang lebih positif, rasa harga diri, kepercayaan diri, termotivasi, dan berpengaruh pada kesehatan mental yang lebih sehat. Kemudian menurut Puspitaningrum, K. (2018) *support* yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan waktu *sharing* bersama keluarga, memberikan *support* secara moral dan fisik, *support* finansial, dan penerimaan terhadap mahasiswa yang sedang mengalami *burnout*.

Dukungan sosial kedua bersumber dari teman (*friend support*). Dukungan dari sosok teman sebaya atau *friend support* adalah dukungan sosial yang diperoleh seseorang yang berupa bantuan pada kegiatan sehari-hari dan juga sebagai tempat untuk berbagi sebuag keluh kesah. Penelitian yang dilakukan oleh Hanapi & Agung (2018) menjelaskan jika dukungan *social* dari sosok teman sebaya pada mahasiswa akhir dapat menimbulkan motivasi dan memberikan dorongan lebih untuk lebih giat lagi dalam menyelesaikan skripsi. Sehingga mahasiswa akhir bisa lebih termotivasi berusaha lebih baik dan memantu mengurangi stress yang dialaminya. Sedangkan menurut Astuti & Hartati (2013)

bentuk nyata dukungan *social* dari teman sebaya yang dapat dilakukan ialah berupa curhat, peer konseling, rasa simpati satu penanggungan, dan penerimaan hangat persahabatan.

Dukungan sosial ketiga berasal dari orang istimewa (*significant other support*), yakni dukungan *social* yang diberikan dalam bentuk yang lebih emosional sehingga mengakibatkan individu merasa nyaman dan merasa lebih diperhatikan. Menurut Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021) *significant other support* merupakan tempat untuk berbagi suka & duka, serta dapat membuat individu merasa bahwa ia memiliki seseorang yang dapat diandalkan. Menurut Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021) bentuk dukungan *social* dari orang sekitar dapat dirasakan dari sosok kekasih hati, tetangga rumah, dosen, guru dan orang-orang sekitar lainnya yang mampu memberikan dukungan *social* kepada individu dalam merasakan perhatian dan kenyamanan.

Dari ketiga sumber dukungan sosial tersebut, Zimet et al., dalam Fadilah, A. R. (2022) memaparkan bahwa mahasiswa akhir sangat memerlukan dukungan *social* dari lingkungan disekitarnya. Apabila ketiga hal tersebut tidak terpenuhi maka mahasiswa akan merasa kesepian dan penuh tekanan. Oleh karena dukungan *social* memang sangat penting untuk diberikan kepada mahasiswa akhir untuk mengurangi *burnout* akademik.

4. Kesimpulan

Dalam artikel ini, telah dibahas mengenai pentingnya dukungan sosial dalam mereduksi *burnout* akademik mahasiswa. *Burnout* akademik memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Namun, melalui dukungan sosial yang kuat, mahasiswa dapat mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan jika kurangnya dukungan *social* kepada seseorang individu dapat meningkatkan *burnout* akademik pada mahasiswa akhir. Bentuk dimensi dukungan sosial yang terpenting ialah bersumber dari keluarga (*family support*), teman (*friend support*), dan orang istimewa di lingkungan sekitar individu (*significant others*). Pentingnya dukungan sosial dalam mereduksi *burnout* akademik mahasiswa sangatlah relevan. Dari hasil penelitian-penelitian terdahulu dukungan sosial terbukti memberikan manfaat yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik.

Daftar Pustaka

- Andi, Y., Sunaryo, H., & ABS, M. K. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem dan Self-Efficacy terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang). *E-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, 9(13).
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 173.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi*, 1-13.
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *In Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 8-15).
- Fadilah, A. R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Rantau Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Doctoral Dissertation*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Gold, Y & Roth, R. A. (2001). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution*. London: The Flamer Press.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal RAP UNP*, 37-45.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- LM Psikologi UGM. 2021. Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Klaster Sosio-Humaniora UGM: Meningkatkan Kesadaran akan Urgensi Fenomena Academic Burnout. Yogyakarta: UGM. Diakses pada 9 Juli 2023 pada laman <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2021/12/laporan-hasil-riset-mandiri-tingkat-academic-burnout-mahasiswa-klaster-sosio-humaniora-ugm-meningkatkan-kesadaran-akan-urgensi-fenomena-academic-burnout/>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding Burnout: New Models. *The Handbook of Stress and Health: A Guide To Research and Practice*, 36-56.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(02), 201-2011.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Burnout pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 615-625.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Rambe, A. R. R. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 216-223.
- Sugesty, S. F. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa SMA Negeri 1 Binjai.
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36-47.
- Yuqiao, Y., Xiuyu, H., Yang, L. (2021). Social Support and Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 335-34.