

Peran Modal Psikologis dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas X

Dewi Indah Harum Nurhalisa & Dr. Achmad Chusairi, S.Psi., M.A.
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana modal psikologis dan dukungan sosial berperan dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas X. *Academic burnout* kerap dialami oleh mahasiswa akhir, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis. Modal psikologis dan dukungan sosial dipandang sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi tingkat *academic burnout* dan meningkatkan kesejahteraan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sebanyak 107 mahasiswa yang menjadi partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model regresi penelitian ini cukup mampu menggambarkan data ($F(2, 104)=36.0$; $p<0,001$; $R^2=0.409$) dan varians prediktor dapat menjelaskan 40,9% dari varians *academic burnout* dapat dijelaskan oleh kedua prediktor secara simultan, yakni modal psikologis dan dukungan sosial. Secara individu, dukungan sosial memiliki peran lebih besar ($\beta=-3.657$) dibandingkan modal psikologis ($\beta=-0.387$). Keduanya berperan dalam menurunkan tingkat *academic burnout*. Kesimpulannya, modal psikologis dan dukungan sosial memiliki peran pengaruh terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas X.

Kata kunci: *academic burnout, dukungan sosial, mahasiswa keperawatan, modal psikologis*

ABSTRACT

This study aims to determine the extent to which psychological capital and social support play a role in reducing academic burnout among final-year nursing students at University X. Academic burnout is often experienced by final-year students, which can have a negative impact on academic performance and psychological well-being. Psychological capital and social support are seen as protective factors that can reduce the level of academic burnout and improve well-being. This study employs a quantitative approach using a survey method. A total of 107 students participated in the study. The results indicate that the regression model used in this study adequately describes the data ($F(2, 104)=36.0$; $p<0.001$; $R^2=0.409$), and the variance of the predictors explains 40.9% of the variance in academic burnout, which is explained simultaneously by both predictors, psychological capital and social support. Individually, social support plays a larger role ($\beta=-3.657$) compared to psychological capital ($\beta=-0.387$). Both factors contribute to reducing the level of academic burnout. In conclusion, psychological capital and social support have an influence on the level of academic burnout among final-year nursing students at University X.

Keywords: *academic burnout, nursing students, psychological capital, social support*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan pelajar pada tingkatan perguruan tinggi, yang memiliki tugas-tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi daripada siswa pada tingkatan sekolah. Tuntutan akademik yang berlebihan dan terus menerus dapat memicu mahasiswa mengalami stres, yang dapat berujung pada kelelahan akademik. Hal tersebut dapat menjadi salah satu pemicu bagi mahasiswa mengalami stress, kelelahan secara fisik maupun emosional ini merujuk pada kondisi *academic burnout* (Fernández-Castillo & Fernández-Prados, 2021).

Pendidikan keperawatan banyak dikenal dengan sifatnya yang menuntut dan kurikulum teoritis yang ketat (Andargeery, dkk., 2024). Beban kerja yang semakin meningkat, waktu yang terbatas, dan pengalaman klinis yang intens dapat berkontribusi pada tingginya tingkat stres di kalangan mahasiswa keperawatan. Tak hanya itu, tekanan untuk berprestasi secara akademis dengan adanya tanggung jawab memberikan perawatan yang kompeten dan penuh kasih kepada pasien, ini dapat menjadi hal yang menantang bagi mahasiswa keperawatan. Program studi keperawatan menerapkan berbagai metode pembelajaran dan pengembangan *skill* (kemampuan). Salah satu hal yang membedakan dengan program studi lain, kurikulum pendidikan keperawatan tidak hanya menekankan pada aspek teori, namun juga pada penguasaan keterampilan melalui berbagai metode pembelajaran, seperti *skill lab*, *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE), dan praktik klinik. Padatnya kegiatan mahasiswa keperawatan, dengan mengikuti perkuliahan, praktikum, praktik klinik, serta kegiatan lain di luar akademik kerap membuat mahasiswa merasa kewalahan dan merasa tidak mampu memenuhi semua tuntutan yang ada. Kondisi ini diperberat oleh lingkungan akademik yang kompetitif, materi pembelajaran yang kompleks dan jadwal pembelajaran yang padat. Tidak jarang, intensitas kegiatan tersebut menyebabkan berkurangnya waktu istirahat dan meningkatkan risiko kelelahan maupun emosional. Mahasiswa keperawatan sering mengalami permasalahan psikologis maupun emosional, seperti *academic burnout*, stres, depresi, dan kecemasan selama menjalani studinya (Hwang & Kim, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh da Silva, dkk., (2014) yang terkait *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Brazil menunjukkan bahwa sebanyak 64,04% mahasiswa keperawatan memiliki tingkat kelelahan emosional yang tinggi, sebanyak 35,79% mahasiswa memiliki tingkat sinisme yang tinggi, dan sebanyak 87,72% mahasiswa memiliki tingkat efikasi profesional yang rendah (da Silva, dkk., 2014). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kelelahan emosional, kemungkinan disebabkan oleh tekanan akademik. Akibatnya, mereka cenderung memperlakukan orang lain dengan kurang tepat dan merasa tidak mampu menjalankan peran sebagai mahasiswa. Analisis subskala menunjukkan bahwa 24,74% responden mengalami kelelahan, kemungkinan besar dipengaruhi oleh lingkungan akademik.

Prevalensi *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan di Indonesia terbilang masih cukup tinggi (Sunaras, dkk., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Suha, dkk., (2022) terhadap 243 mahasiswa keperawatan Universitas Riau menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* tingkat sedang (66,7%), terutama pada aspek kelelahan emosional (74,5%) dan penurunan capaian prestasi (62,1%), serta *burnout* tingkat ringan pada aspek depersonalisasi (58,4%). Tak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk., (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* tingkat sedang (78,4%) dan terdapat pula mahasiswa yang mengalami penurunan prestasi secara akademik (76,8%). Temuan ini menunjukkan adanya korelasi antara tingkat *burnout* dan penurunan kinerja akademik di kalangan mahasiswa keperawatan. *Burnout* yang tidak segera diatasi dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, serta mengurangi motivasi dan kepuasan mereka dalam studinya. Oleh karenanya, modal psikologis dapat berguna dalam menghadapi dan mengelola stres serta tantangan akademis.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir berada pada fase pendidikan yang mengharuskan mahasiswa menyelesaikan berbagai tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas akhir, praktikum, dan praktik klinik. Beban tugas yang tinggi dan tekanan waktu yang singkat kerap menimbulkan stres yang dapat berkembang menjadi *academic burnout*. Menurut Firdausi, dkk., (2023), stress yang berlangsung lama pada mahasiswa dapat menimbulkan kelelahan fisik dan mental, kehilangan minat belajar, serta perasaan tidak berdaya dan putus asa. Hal ini dapat menjadi menghambat performa akademik maupun kesiapan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja profesional sebagai perawat.

Kondisi *academic burnout* yang dialami mahasiswa keperawatan bukan hanya berdampak pada penurunan kinerja akademik, akan tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik, mental, serta mengikis motivasi dan kepuasan selama menjalani proses pendidikan. Dalam konteks ini, modal psikologis menjadi salah satu sumber daya internal yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stress dan tekanan akademik. Modal psikologis yang dikembangkan oleh Luthans, dkk., (2007) terdiri dari empat aspek, yaitu harapan, efikasi diri, optimism, dan resiliensi, yang diyakini mampu menjadi sumber daya internal dalam menghadapi tantangan akademis. Penelitian yang dilakukan oleh Rad, dkk., (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif antara modal psikologis dengan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi tingkat modal psikologis individu, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Vîrgă, dkk., (2022) yang menunjukkan bahwa modal psikologis memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*, selain itu juga menyatakan bahwa modal psikologis dapat menurunkan tingkat kelelahan dan kejenuhan akademik pada individu. Modal psikologis juga dapat berfungsi sebagai sumber daya personal yang penting dalam mengatasi efek stres dan meningkatkan kinerja akademik sehingga dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan secara lebih adaptif (Vîrgă, dkk., 2022).

Selain modal psikologis, dukungan sosial juga memiliki peran dalam menurunkan tingkat *academic burnout*. Modal psikologis berfungsi sebagai sumber daya internal untuk menghadapi tekanan, dukungan sosial berfungsi menjadi kekuatan eksternal yang memperkuat ketahanan psikologis tersebut. Ketika individu menerima dukungan sosial dari orang lain, individu akan merasa bahwa orang lain peduli dengan dirinya dan menyayanginya sehingga lebih mampu menghadapi tekanan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Firdausi, dkk., (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *academic burnout*. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang harus dimiliki oleh mahasiswa karena dapat mempermudah penyesuaian diri dengan lingkungan sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah atau hambatan. Dalam hal ini, dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi dan mengatasi tekanan serta tuntutan yang dihadapi.

Saat menjalani dunia perkuliahan, mahasiswa kerap mengalami tekanan sehingga mengalami stres yang dapat berujung menjadi *burnout*. Namun demikian, tidak semua mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berujung *academic burnout*. Dua faktor protektif yang berperan dalam mencegah terjadinya *academic burnout* yaitu dukungan sosial dan modal psikologis. Eells (2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki sumber daya psikologis cenderung memandang tekanan sebagai kesempatan untuk berkembang, sehingga ketika mengalami tekanan maupun tantangan di masa mendatang akan lebih mudah mengatasinya. Salah satu bentuk modal psikologis, yaitu resiliensi, individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu bersikap positif walaupun sedang menghadapi tekanan yang tinggi. Dengan demikian, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana modal psikologis dan dukungan sosial dapat berperan dalam menurunkan tingkat *academic burnout*, khususnya pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas X.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Pendekatan kuantitatif dicirikan oleh Neuman (2014) sebagai pendekatan yang mengukur fakta objektif, fokus pada variabel, dan memandang keandalan sebagai faktor kunci. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei dengan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data informasi mengenai latar belakang, perilaku, kepercayaan, atau sikap sejumlah besar orang (Neuman, 2014).

Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif S1 Keperawatan yang sedang menempuh semester 6 keatas di Universitas X. Pemilihan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada populasi yang akan diteliti, dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2013), *incidental sampling* merupakan penentuan sampel secara kebetulan, di mana individu yang memenuhi kriteria penelitian dan sesuai dengan kriteria penelitian dapat dijadikan sebagai sumber data. Dalam menentukan jumlah sampel, penulis memanfaatkan aplikasi untuk membantu perhitungannya yakni menggunakan aplikasi *G*Power 3.1.9.7*. *A priori power analysis* dilakukan dengan jumlah prediktor sebanyak dua, *statistical power* $(1-\beta)$ sebesar 80%, dan α sebesar 5% menggunakan aplikasi *G*Power 3.1.9.7* menghasilkan perhitungan jumlah sampel minimum yang digunakan dalam penelitian ini adalah 68 partisipan. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan *informed consent* secara daring yang memuat penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Partisipasi dilakukan secara sukarela setelah partisipan menyetujui *informed consent* tersebut. Penelitian ini memperoleh jumlah partisipan sebanyak 107 partisipan, dengan jumlah perempuan sebanyak 98 partisipan dan jumlah laki-laki sebanyak 9 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan tiga jenis skala yang sebelumnya telah diadaptasi oleh peneliti sebelumnya. Ketiga skala tersebut telah dilakukan uji validitas dalam penelitian sebelumnya sehingga penulis tidak melakukan pengujian validitas ulang. Ketiga skala ini menggunakan skala likert yang terdiri dari empat opsi jawaban, yakni berupa 1=Sangat Tidak Sesuai (STS), 2=Tidak Sesuai (TS), 3=Sesuai (S), dan 4=Sangat Sesuai (SS). Untuk mengukur *academic burnout*, penulis menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) milik Schaufeli, dkk., (2002) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia serta telah digunakan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dayanti (2019) yang terdiri dari 15 aitem dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=.86$). Setelah dilakukan analisis, skala MBI-SS memiliki reliabilitas yang tinggi (15 aitem; $\alpha=.942$). Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada individu, skor total dihitung dengan menjumlahkan ketiga dimensi yang diukur.

Selanjutnya, untuk mengukur modal psikologis penulis menggunakan *Psychological Capital Questionnaire-24* (PCQ-24) milik Luthans, dkk., (2007) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ratnaningsih, dkk., (2024) yang terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas yang baik ($\alpha=.80$). Setelah dilakukan analisis, skala PCQ-24 memiliki reliabilitas yang tinggi (24 aitem; $\alpha=.918$). Tingkat modal psikologis pada individu dapat diketahui dengan menghitung total skor dari 24 aitem yang terdapat dalam alat ukur PCQ-24 ini.

Terakhir, untuk mengukur dukungan sosial penulis menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet, dkk., (1988) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Dayanti (2019) yang terdiri dari 12 aitem. Secara terpisah, uji

reliabilitas dengan teknik *Cronbach's alpha* untuk masing-masing dimensi, yaitu dimensi dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant others* adalah .94; .90; dan .95. Setelah dilakukan analisis uji reliabilitas ulang, skala MSPSS memiliki reliabilitas yang tinggi (12 item; $\alpha=.952$). MSPSS merupakan alat ukur yang bersifat multidimensi, namun tingkat dukungan sosial pada individu dapat diketahui dengan cara menghitung total skor dari seluruh item, kemudian dibagi dengan jumlah item, yaitu 12 (Zimet, dkk., 1988).

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear yang digunakan untuk mengetahui peran modal psikologis dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Untuk memenuhi persyaratan analisis regresi, penulis melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu, yang meliputi uji normalitas, uji deteksi *outlier*, uji heteroskedastisitas, uji linearitas, uji korelasi, dan uji multikolinearitas. Data dalam penelitian akan dianalisis menggunakan *software Jamovi Version 2.2 for Windows* dan *software IBM SPSS Statistics Version 24 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada variabel *academic burnout* memiliki besaran nilai $M = 34,5$; $SD = 9,76$; $Min. = 23$; $Max. = 57$. Untuk variabel modal psikologis memiliki nilai $M = 70,5$; $SD = 11,1$; $Min. = 31$; $Max. = 85$. Selanjutnya, untuk variabel dukungan sosial memiliki nilai $M = 3,03$; $SD = 0,829$; $Min. = 1$; $Max. = 4$.

Analisis Uji Regresi Linear Berganda

Setelah seluruh uji asumsi terpenuhi, analisis regresi linear berganda dapat dilakukan. Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui peran pengaruh antara dua variabel independen (modal psikologis dan dukungan sosial) terhadap satu variabel dependen, yaitu *academic burnout*. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi penelitian ini cukup mampu menggambarkan data ($F(2, 104)=36.0$; $p<0,001$; $R^2=0.409$) dan varians prediktor dapat menjelaskan 40,9% dari varians *academic burnout* dapat dijelaskan oleh kedua prediktor tersebut secara simultan. Dengan demikian, terdapat peran pengaruh yang signifikan dari modal psikologis dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Sementara, nilai $R square (R^2)$ sebesar 0,409 menunjukkan bahwa 40,9% variansi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh variabel modal psikologis dan dukungan sosial. Sementara, sisanya ($100\% - 40,9\% = 59,1\%$), sebesar 59,1% variansi dari $R square (R^2)$ dipengaruhi oleh faktor-faktor maupun variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan langsung antar variabel, analisis korelasi *Pearson* dilakukan untuk melihat korelasi antara setiap variabel independen dan variabel dependen. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa modal psikologis berkorelasi negatif dan kuat dengan *academic burnout* ($r(107)=-0,575$; 95% CI $[-0,433; -0,690]$; $p<0.001$). Selain itu, dukungan sosial juga menunjukkan korelasi negatif dan sedang dengan *academic burnout* ($r(107)=-0,503$; 95% CI $[-0,346; -0,633]$; $p<0.001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi modal psikologis dan dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa modal psikologis dan dukungan sosial secara parsial memiliki peran pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*.

Nilai *intercept* sebesar 72,876 terbukti signifikan secara statistik ($t=15,22$; $p<0,001$), yang mengindikasikan bahwa apabila seluruh variabel prediktor bernilai nol, maka tingkat *academic burnout* akan berada pada 72,876. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa modal psikologis berperan signifikan dalam menurunkan tingkat *academic burnout* ($\beta=-0,387$; $SE=0,0738$; $t=-5,25$; $p<0,001$), hal serupa juga ditunjukkan oleh variabel dukungan sosial, yang secara signifikan turut berkontribusi dalam menurunkan tingkat *academic burnout* ($\beta=-3,657$; $SE=0,9856$; $t=-3,71$; $p<0,001$). Meskipun kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan, dukungan sosial menunjukkan kontribusi yang lebih besar terhadap *academic burnout*, sebagaimana yang tercermin dari nilai koefisien regresi (β) yang lebih tinggi secara absolut. Dengan demikian, temuan ini mengarah pada penolakan hipotesis nol dan hipotesis alternatif pertama dan kedua diterima, yang menunjukkan bahwa modal psikologis maupun dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan tingkat *academic burnout*.

DISKUSI

Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa modal psikologis dan dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Kedua faktor ini merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout* pada individu, terutama di kalangan mahasiswa. Individu yang memiliki modal psikologis yang tinggi dan menerima dukungan sosial, maka individu dapat lebih baik dalam mengelola stres dan menghadapi tantangan akademik, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya *burnout*.

Modal psikologis sebagai sumber daya psikologis internal ditemukan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi modal psikologis yang dimiliki individu, maka akan semakin rendah tingkat *academic burnout*, begitupun sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Rad, dkk., (2017) dan Virgä, dkk., (2022) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara modal psikologis dan *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Luthans, dkk., (2007), yang menyatakan bahwa modal psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Dalam konteks akademik, keempat aspek modal psikologis, yang mencakup harapan, efikasi diri, resiliensi, dan optimisme ini saling berkaitan dengan cara individu mengatasi tantangan akibat tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki harapan yang tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap tantangan dan hambatan yang mereka hadapi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firdausi, dkk., (2023) menyatakan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan *academic burnout*, dimana peningkatan dalam kedua faktor ini dapat mengurangi tingkat *academic burnout*. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Firdaus, dkk., (2021) yang menunjukkan efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dengan nilai $r = -0,205$, yang berarti mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan semakin rendah tingkat *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung menganggap kesulitan tugas sebagai rintangan yang dihadapi serta dapat mencegah atau menurunkan tingkat *academic burnout*. Selain itu, mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung percaya pada kemampuan dirinya untuk mencapai keberhasilan dan yakin bahwa mereka dapat mengatasi rintangan akademik. Sementara itu, Oyoo, dkk., (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi cenderung mampu mengatasi tekanan akademik. Secara keseluruhan, modal psikologis berkontribusi dalam mengembangkan pola pikir yang positif dan mendorong individu untuk menerapkan strategi koping yang adaptif, sehingga mahasiswa dapat menghadapi *academic burnout* dengan cara yang lebih efektif.

Tak hanya itu, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan kata lain, mahasiswa yang merasakan adanya dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, seperti dari keluarga, teman, maupun *significant others*, akan cenderung mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih rendah. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Damayanti, dkk., (2025), yang juga menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat berhubungan dengan penurunan tingkat *academic burnout*. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Firdaus, dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan dengan nilai $r = -0,265$ yang berarti mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih mampu dalam mengatasi tekanan akademik jika individu memperoleh dukungan dari teman yang suportif, keluarga yang memberikan semangat, dan *significant others* yang terlibat secara positif dalam proses akademik. Dukungan sosial mempengaruhi aspek psikologis dan emosional individu, yang sangat berperan penting dalam membangun kepercayaan diri dan motivasi —dua faktor utama dalam mencegah terjadinya *academic burnout* (Firdausi, dkk., 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modal psikologis dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Modal psikologis yang terdiri dari harapan, efikasi diri, resiliensi, dan optimisme berperan dalam menurunkan tingkat *academic burnout* dengan mendukung mahasiswa dalam menjalani dan menghadapi dinamika selama proses perkuliahan. Di samping itu, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman, dan *significant others* memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengatasi *academic burnout*, dengan menyediakan dukungan serta fasilitas yang memadai untuk menghadapi tantangan yang terus berkembang di lingkungan akademik dan klinis.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini yaitu modal psikologis dan dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas X. Modal psikologis dan dukungan sosial memberikan pengaruh negatif secara simultan terhadap *academic burnout*, yang menunjukkan bahwa rendahnya modal psikologis dan dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya tingkat *academic burnout*. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas X.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan partisipan yang berasal dari berbagai perguruan tinggi lain untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh dan representatif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengembangkan dengan menambahkan atau mengeksplorasi variabel lain yang mempengaruhi *academic burnout* agar dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai topik yang dibahas.

Bagi mahasiswa, disarankan untuk memperkuat dukungan dengan lebih aktif membangun dan menjalin relasi dengan teman untuk memperoleh dukungan emosional. Tak hanya itu, mahasiswa dapat meningkatkan modal psikologis dengan mengembangkan harapan, efikasi diri, resiliensi, dan optimisme, bisa dengan cara aktif dalam mengikuti pelatihan pengembangan diri. Untuk mengurangi risiko *burnout*, mahasiswa dapat menggunakan teknik manajemen stres dengan cara mengelola waktu secara efektif, seperti menyusun rencana harian (*daily plan*) serta dapat menerapkan *mindfulness* dan relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andargeery, S. Y., Taani, M. H., Alhalwani, R. A., & El-Gazar, H. E. (2024). Psychological Distress, Academic Stress, and Burnout among Saudi Undergraduate Nursing Students. *Journal of Clinical Medicine*, 13(12), 0–13. <https://doi.org/10.3390/jcm13123357>
- da Silva, R. M., Goulart, C. T., Lopes, L. F. D., Serrano, P. M., Costa, A. L. S., & de Azevedo Guido, L. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities-an analytic study. *BMC Nursing*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6955-13-9>
- Damayanti, S. S., Issriviatiningrum, R., Abdurrouf, M., Kaligawe, J., No, R., Kulon, T., Genuk, K., Semarang, K., & Tenggara, J. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia fisik, mental, emosional, penurunan minat belajar dan cenderung menghindari lingkungan*.
- Dayanti, I. (2019). Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*, 148.
- Eells, G. T. (2017). Hyper-achievement, perfection, and college student resilience. *Journal of College and Character*, 18(2), 77-82.
- Fernández-Castillo, A., & Fernández-Prados, M. J. (2021). Resilience and burnout in educational science university students: Developmental analysis according to progression in the career. *Current Psychology*, 42(5), 4293–4302. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01370-x>
- Firdaus, A. N., Fitryasari, R., & Tristiana, R. D. (2021). *Hubungan Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Firdausi, A. N., Fitryasari, R. I., Tristiana, D., Fauziningtyas, R., & Thomas, D. C. (2023). Self-efficacy and social support have relationship with academic burnout in college nursing students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(2), S63–S66. <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-S2-15>
- Fox, J., & Weisberg, S. (2020). *car: Companion to Applied Regression*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=car>.
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luthans, F., Avolio, B. J., & Norman, S. M. (2007). *Personnel Psychology*, 60, 541–572.
- Neuman, W. L. (2014). Pearson New International Edition Social research methods: Qualitative and Quantitative approaches. In *Pearson*. www.amazon.co.uk

- Oyoo, S. A., Mwaura, P. M., & Kinai, T. (2018). Academic Resilience as a Predictor of Academic Burnout among Form Four Students in Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187–200. www.ijern.com
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 379-386.
- R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2021-04-01).
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Rasyidah, Q. A., Fitryasari, R., & Wahyudi, A. S. (2020). A Relationship Between Stress Level And Burnout Syndrome With Sleep Quality On Clinical. *Psychiatry Nursing Journal*, 2(1), 16–25.
- Ratnaningsih, I. Z., Prihatsanti, U., Prasetyo, A. R., & Sumintono, B. (2024). Validation of the Indonesian version of the psychological capital questionnaire (PCQ) in higher education: a Rasch analysis. *Journal of Applied Research in Higher Education*. <https://doi.org/10.1108/JARHE-10-2023-0480>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-19). Bandung: Alfabeta.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran Burnout pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 282-290.
- Sunaras, S., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Resiliensi Akademik dan Mekanisme Koping dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 10(2), 87-95.
- The jamovi project (2021). *jamovi*. (Version 2.2) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Vîrgă, D., Pattusamy, M., & Kumar, D. P. (2022). How psychological capital is related to academic performance, burnout, and boredom? The mediating role of study engagement. *Current Psychology*, 41(10), 6731–6743. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01162-9>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2