

Dukungan Sosial Organisasi sebagai Faktor Pendukung dalam Mengatasi *Burnout* Akademik Mahasiswa

Flora Fahimna Aurora¹, Guruh Sukma Hanggara², Yuanita Dwi Krisphianti³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

auroraflo54@gmail.com¹, kangguruh@gmail.com², ju.wahyu@gmail.com³

ABSTRACT

Academic burnout is a state of physical, emotional, and mental exhaustion experienced by students due to continuous academic demands. It is characterized by decreased motivation to learn, social withdrawal, mood swings, and reduced academic performance. Students who are active in student organizations are at greater risk of academic burnout because they must balance academic and organizational responsibilities. However, organizational social support can help students cope with these challenges. This article aims to describe the role of organizational social support in overcoming academic burnout. A case study was conducted on third- and fourth-year students active in organizations at Nusantara PGRI University Kediri. The findings showed that organizational social support plays an important role in managing academic stress. The support includes emotional support, instrumental support, and appreciation from fellow organization members. It helps students feel accepted, valued, understood, and supported in meeting academic demands. As a result, students increase their learning motivation, reduce academic stress, and maintain psychological well-being throughout their studies.

Keywords: *organizational social support, academic burnout, the role of organizational social support in overcoming academic burnout*

ABSTRAK

*Burnout akademik adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini ditandai dengan menurunnya motivasi belajar, sikap menarik diri dari lingkungan sosial, perubahan suasana hati, serta penurunan prestasi akademik. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan memiliki risiko mengalami *burnout* akademik karena harus menjalankan tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi secara bersamaan. Keberadaan dukungan sosial dalam organisasi dapat menjadi faktor yang membantu mahasiswa menghadapi kondisi tersebut. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran dukungan sosial organisasi sebagai faktor pendukung dalam mengatasi *burnout* akademik mahasiswa. Hasil penelitian studi kasus pada mahasiswa tingkat tiga dan empat yang aktif berorganisasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri, ditemukan bahwa dukungan sosial organisasi berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Bentuk dukungan yang diberikan meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dan apresiasi dari sesama anggota sehingga membantu mahasiswa merasa diterima, dihargai, dipahami, serta memperoleh bantuan dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. Adanya dukungan sosial organisasi, mahasiswa mampu meningkatkan motivasi*

belajar, mengurangi stres akademik, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis selama perkuliahan.

Kata Kunci: dukungan sosial organisasi, *burnout* akademik, peran dukungan sosial organisasi dalam mengatasi *burnout* akademik

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi, seperti penyelesaian tugas, ujian, presentasi, praktik, hingga penyusunan skripsi. Tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan tekanan yang berkepanjangan dan berpotensi memicu *burnout* akademik. *Burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat beban akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Kondisi ini ditandai dengan menurunnya motivasi belajar, berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas akademik, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan prestasi akademik. Apabila tidak ditangani dengan baik, *burnout* akademik tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kondisi *burnout* akademik menjadi semakin rentan dialami oleh mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan. Selain harus memenuhi tanggung jawab akademik, mereka juga dihadapkan pada berbagai tuntutan organisasi, seperti rapat, program kerja, kepanitiaan, hingga tanggung jawab kepemimpinan. Kombinasi antara beban akademik dan aktivitas organisasi menuntut mahasiswa mampu mengatur waktu, energi, dan kondisi emosional secara seimbang. Namun demikian, organisasi tidak hanya menjadi sumber tuntutan tambahan, melainkan juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang penting bagi mahasiswa. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, maupun penghargaan yang membantu mahasiswa merasa dipahami, dihargai, dan tidak menghadapi tekanan seorang diri. Dengan adanya dukungan sosial yang positif, mahasiswa cenderung lebih mampu mengelola stres, mempertahankan motivasi belajar, serta menghadapi tuntutan akademik dan organisasi secara lebih adaptif.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang erat dengan *burnout* akademik pada mahasiswa. Penelitian Sagita & Meilyawati (2021) menunjukkan bahwa *burnout* akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa yang kurang memperoleh dukungan. Selanjutnya, penelitian Trimulatsih & Appulembang (2022) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi lebih rentan mengalami *burnout* akademik ketika tidak memperoleh dukungan emosional, bantuan nyata, maupun informasi dari lingkungan sekitarnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Temuan serupa diperoleh Primer & Hari (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung tidak mengalami

academic burnout karena memiliki orang-orang terdekat yang siap memberikan bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami burnout akademik. Selain itu, penelitian Fiqih & Ratnawati (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tekanan akademik yang berdampak pada kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta terganggunya kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pencarian dukungan sosial menjadi salah satu strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengelola stres akademik.

Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh Simatupang & Widjaja (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa mengatasi *burnout* akademik melalui berbagai strategi coping, seperti mengatur waktu, beristirahat, beribadah, dan berbagi cerita dengan teman. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi stres akademik dan *burnout*. Sementara itu, Aji & Hasanah (2022) menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam organisasi memberikan pengalaman yang mampu meningkatkan kecerdasan emosional, kemampuan komunikasi, kepemimpinan, serta keterampilan menyelesaikan masalah. Kemampuan tersebut menjadi bekal bagi mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan akademik maupun organisasi secara lebih adaptif.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas burnout akademik dan pentingnya dukungan sosial, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antara dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, atau pasangan dengan *burnout* akademik maupun strategi coping mahasiswa. Penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana dukungan sosial yang diperoleh dalam organisasi kemahasiswaan membantu mahasiswa menghadapi *burnout* akademik masih terbatas, terutama menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang mengeksplorasi pengalaman mahasiswa secara mendalam. Padahal, organisasi kemahasiswaan merupakan lingkungan sosial yang memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan emosional, informasional, instrumental, maupun penghargaan secara berkelanjutan selama menjalankan aktivitas akademik dan organisasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran dukungan sosial dalam organisasi terhadap burnout akademik pada mahasiswa tingkat tiga dan empat Universitas Nusantara PGRI Kediri yang aktif mengikuti organisasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana dukungan sosial dalam organisasi membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta mengurangi burnout akademik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perguruan tinggi maupun organisasi kemahasiswaan dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus untuk memahami peran dukungan sosial dalam organisasi terhadap *burnout* akademik mahasiswa. Subjek penelitian terdiri dari tiga mahasiswa tingkat tiga dan empat Universitas Nusantara PGRI Kediri yang aktif berorganisasi dan

dipilih secara *purposive*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi untuk menggali pengalaman mahasiswa terkait *burnout* akademik serta dukungan sosial yang diperoleh dalam organisasi. Analisis data menggunakan model Miles & Huberman (2014) yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan teknik.

Kode yang digunakan untuk mengutip hasil wawancara pada bagan hasil dan pembahasan disusun dalam buku *coding* sebagai berikut:

Tabel 1. Kode Data Penelitian

Kriteria	Jenis-Jenis	Kode
<i>Emotion / Emosi</i>	Tekanan	Em ¹
	Kelelahan	Em ²
	Rileks	Em ³
	<i>Mood Swing</i> (Perubahan Suasana)	Em ⁴
	<i>Burnout</i>	Em ⁵
	Marah	Em ⁶
	Malas	Em ⁷
<i>Values / Nilai</i>	Tanggung Jawab	VI ¹
	Motivasi	VI ²
	Menyesuaikan Jadwal	VI ³
	Pengalaman	VI ⁴
	Menarik Diri	VI ⁵
	Skala Prioritas	VI ⁶
	Manajemen Waktu	VI ⁷
	Meluangkan Waktu	VI ⁸
	Menenangkan Diri	VI ⁹
	Motivasi	VI ¹⁰
<i>Evaluation / Evaluasi</i>	Menilai	Ev ¹
	Menurut	Ev ²
	Dukungan	Ev ³
	Aktivitas	Ev ⁴
	Organisasi	Ev ⁵

HASIL & PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini kondensasi data dan display data dilakukan dengan mengidentifikasi jawaban dari informan yang telah diwawancarai. Berikut disajikan hasil kondensasi data dan display data berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa tingkat 3 dan 4 UNP Kediri yang aktif organisasi dan mengalami *burnout* akademik.

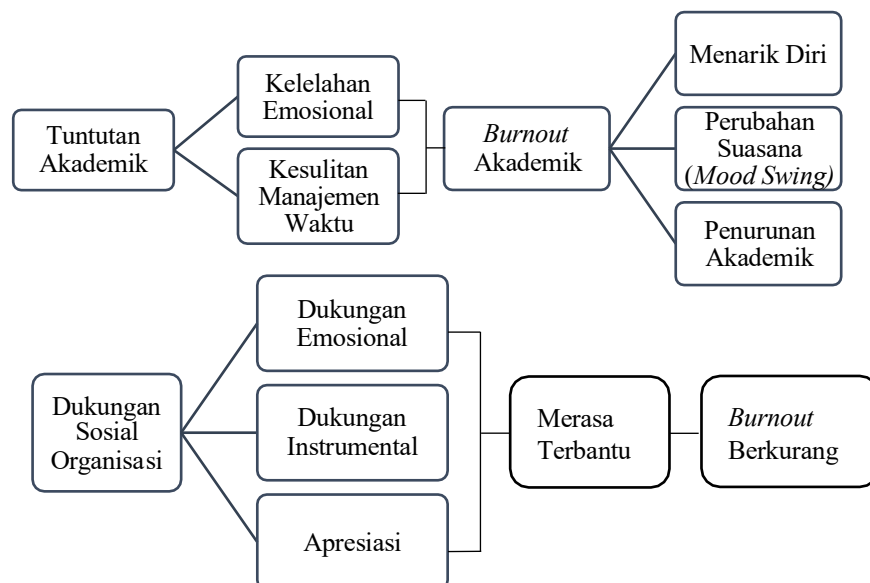
Tabel 2. Kondensasi Data Hasil Wawancara

	Temuan Hasil Wawancara	Jenis-Jenis	Kode
Informan 1	<i>Burnout</i> adalah kelelahan akademik berkepanjangan yang tidak hilang meski sudah beristirahat, berbeda dengan kelelahan biasa yang pulih setelah tidur.	Menilai	Ev1

Informan 2	Tuntutan akademik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap munculnya <i>burnout</i> , terutama karena mahasiswa juga harus menanggung tanggung jawab tambahan dalam organisasi.	Pengalaman	VI ⁴
Informan 3	Kalau menurut saya <i>burnout</i> adalah posisi dimana seseorang merasa kelelahan setelah diberikan pekerjaan yang berat. Jadi jika dikaitkan dengan akademik, pastinya kita sedang merasa lelah atas tugas-tugas yang diberikan sama dosen.	Menurut	Ev ³
Informan 1	Secara fisik merasa lelah, secara emosional mengalami perubahan suasana hati (<i>mood swing</i>), dan secara perilaku cenderung diam.	<i>Mood Swing</i> (Perubahan Suasana)	Em ⁴
Informan 2	<i>Burnout</i> pertama kali dirasakan pada semester enam, terutama saat pelaksanaan seminar proposal serta munculnya kecenderungan berusaha menghindar dari tugas maupun kegiatan akademik tertentu.	Menarik Diri	VI ⁵
Informan 3	Kalau dari segi fisik itu kesusahan tidur atau sering pusing, kalau dari segi emosional kadang merasa tertekan dan gampang marah di waktu tertentu, dan kalau dari segi perilaku kadang menunda-nunda tugas seperti itu.	Tekanan	Em ¹
Informan 1	Meluangkan waktu untuk bersantai dan menghibur diri, seperti berkumpul bersama teman, bermain, serta nongkrong untuk mengurangi rasa jenuh dan tekanan dari tugas perkuliahan	Meluangkan Waktu	VI ⁸
Informan 2	Cara saya mengatasi <i>burnout</i> adalah dengan mengatur manajemen waktu antara organisasi dan akademik. Pagi sampai sore digunakan untuk kegiatan organisasi, sedangkan malam hari untuk mengerjakan tugas kuliah.	Manajemen Waktu	VI ⁷
Informan 3	Mencari aktivitas yang dapat mengatasi <i>burnout</i> pada diri saya, seperti pergi nongkrong, main Bersama teman, dan mendaki gunung.	Aktivitas	Ev ⁴
Informan 1	Saat mengalami <i>burnout</i> , teman organisasi sering mengajak sharing tentang tugas dan saling mengingatkan tanggung jawab kuliah. Hal tersebut membuat saya merasa lebih terbantu dan	Pengalaman	VI ⁴

	tidak sendirian menghadapi tekanan akademik.		
Informan 2	Teman organisasi sudah dianggap seperti keluarga sendiri. Dukungan dari mereka membantu saya lebih kuat menjalani perkuliahan.	Dukungan	VI ⁴
Informan 3	Dukungan emosional, karena dengan emosi yang tenang bisa berpikir lebih nyaman dan juga bisa melakukan aktivitas fisik yang maksimal	Dukungan	VI ⁴

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memahami *burnout* akademik sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tingginya tuntutan akademik dan organisasi yang berlangsung secara berkepanjangan serta memengaruhi motivasi belajar. *Burnout* dialami pada semester empat hingga enam dan dipicu oleh banyaknya tugas, tenggat waktu, serta kesulitan mengatur waktu, yang ditandai dengan kelelahan fisik, tekanan emosional, perubahan suasana hati, hingga perilaku menunda tugas dan menurunnya semangat belajar. Untuk mengatasinya, mahasiswa menerapkan manajemen waktu, menyusun skala prioritas dengan mendahulukan kewajiban akademik, serta melakukan berbagai aktivitas relaksasi. Selain itu, penelitian menemukan bahwa dukungan sosial dalam organisasi berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi *burnout* akademik melalui dukungan emosional, informasi, dan instrumental, sehingga mahasiswa merasa lebih termotivasi, tidak sendirian menghadapi tekanan, serta lebih mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan organisasi. Temuan penelitian selanjutnya disajikan dalam bentuk display data untuk mempermudah proses analisis. Penyajian data dilakukan untuk menggambarkan secara sistematis hasil wawancara mengenai *burnout* akademik pada mahasiswa serta peran dukungan sosial dalam organisasi dalam membantu mengurangi kondisi tersebut.



Bagan 1. Display Data

Berdasarkan peta konsep display data tersebut, dapat dijelaskan bahwa *burnout* akademik pada mahasiswa muncul akibat tingginya tuntutan akademik yang harus dihadapi selama perkuliahan. Tuntutan tersebut ditunjukkan melalui berbagai tugas, tanggung jawab akademik, serta kewajiban organisasi yang mengakibatkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional dan kesulitan dalam manajemen waktu. Kondisi ini kemudian berkembang menjadi *burnout* akademik yang ditandai dengan munculnya perilaku menarik diri dari lingkungan sekitar, menurunnya motivasi belajar, serta penurunan performa akademik.

Burnout Akademik pada Mahasiswa

Menurut Menurut Febriani dkk (2021) *burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Bagi mahasiswa yang aktif organisasi *burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang muncul akibat tuntutan dan tanggung jawab yang lebih berat. Mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tanggung jawab akademik, seperti penyelesaian tugas, ujian, presentasi, penelitian, hingga penyusunan skripsi. Bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi, tuntutan tersebut semakin kompleks karena mereka juga harus membagi waktu dan energi untuk menjalankan berbagai kegiatan organisasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* akademik tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara bertahap akibat tekanan yang dialami mahasiswa dalam jangka waktu tertentu. Ketika tuntutan akademik dan organisasi dirasakan melebihi kemampuan individu dalam mengelola waktu, energi, dan emosinya, mahasiswa mulai menunjukkan berbagai gejala *burnout*. Gejala tersebut meliputi kelelahan berkepanjangan, menurunnya motivasi belajar, munculnya perasaan tertekan, serta berkurangnya semangat untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dalam beberapa kondisi, mahasiswa juga mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil dan kecenderungan untuk menghindari aktivitas akademik maupun sosial.

Burnout akademik pada mahasiswa aktif organisasi ditandai oleh sikap menarik diri dari lingkungan sosial, penurunan prestasi akademik, dan perubahan suasana hati (*mood swing*). Kondisi tersebut muncul karena mahasiswa harus menghadapi berbagai tuntutan secara bersamaan sehingga menimbulkan tekanan yang berkelanjutan. Selain memengaruhi proses belajar, *burnout* akademik juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti meningkatnya stres, berkurangnya rasa percaya diri, serta menurunnya kemampuan dalam menjalankan tanggung jawab akademik dan organisasi secara optimal. Apabila tidak ditangani dengan baik, *burnout* akademik dapat menghambat pencapaian tujuan akademik dan menurunkan kualitas pengalaman mahasiswa selama menjalani perkuliahan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Setyaputri (2016) dalam Setyaputri dkk (2022) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami seseorang, semakin rendah hasil belajar yang dicapai. Penurunan prestasi akademik yang dialami informan menunjukkan bahwa kelelahan

akademik berdampak langsung terhadap kemampuan mahasiswa dalam menjalankan proses pembelajaran. Selain itu, *burnout* yang dialami mahasiswa juga ditandai dengan menurunnya motivasi, munculnya rasa jenuh, serta kecenderungan menghindari aktivitas akademik. Dengan demikian, burnout akademik tidak hanya menjadi permasalahan individu, tetapi juga berpengaruh terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studi.

Bentuk Dukungan Sosial Organisasi

Menurut Chaerani dkk (2019) dukungan sosial merupakan segala bentuk bantuan, perhatian, penghargaan, dan kepedulian yang diberikan oleh anggota organisasi kepada individu yang membutuhkan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Sarafino & Smith (2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mencakup perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, serta keyakinan bahwa bantuan akan tersedia ketika individu membutuhkannya. Dalam konteks organisasi kemahasiswaan, dukungan sosial menjadi sumber kekuatan yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun tanggung jawab organisasi. Dukungan sosial tersebut, seperti bentuk bantuan, perhatian, kepedulian, dan penghargaan yang diberikan oleh sesama anggota organisasi kepada mahasiswa sehingga mereka merasa didukung dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik maupun non-akademik. Keberadaan dukungan sosial membuat mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan, sehingga dapat membantu mengurangi risiko munculnya *burnout* akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dalam organisasi diwujudkan dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional.

Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui perhatian, empati, kepedulian, serta kesediaan untuk mendengarkan permasalahan yang dialami mahasiswa. Dukungan ini menjadi salah satu kebutuhan penting ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama saat harus menyeimbangkan tanggung jawab perkuliahan dan organisasi.

Dalam organisasi, dukungan emosional diwujudkan melalui sikap saling mendengarkan, memberikan motivasi, menghibur, dan menunjukkan kepedulian terhadap anggota yang sedang mengalami kesulitan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional cenderung merasa lebih tenang, dihargai, dan dipahami oleh lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut membantu mengurangi beban emosional yang dirasakan serta meningkatkan semangat untuk tetap menjalankan aktivitas akademik.

Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui bantuan nyata kepada mahasiswa dalam menghadapi berbagai

tuntutan akademik maupun organisasi. Dukungan ini berupa tindakan langsung yang membantu meringankan beban individu ketika menghadapi kesulitan atau tekanan tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan instrumental dalam organisasi diwujudkan melalui sikap saling membantu antaranggota. Ketika terdapat anggota yang mengalami kesulitan, anggota lain berusaha memberikan bantuan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki. Bantuan tersebut dapat berupa membantu menyelesaikan pekerjaan organisasi, menggantikan tugas sementara, atau mengerjakan bersama mengenai tugas akademik jika antaranggota satu jurusan.

Sikap saling membantu antaranggota menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas dalam organisasi. Mahasiswa yang memperoleh bantuan dari rekan organisasinya merasa lebih terbantu dalam menjalankan berbagai tanggung jawab yang dimiliki sehingga tidak merasa menghadapi tekanan seorang diri. Keberadaan dukungan instrumental tersebut membantu mengurangi beban yang dirasakan mahasiswa, meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola berbagai tuntutan, serta mengurangi risiko terjadinya *burnout* akademik yang lebih berat.

Apresiasi

Apresiasi merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui pengakuan, apresiasi, dan penilaian positif terhadap kemampuan maupun kontribusi yang diberikan individu. Dukungan ini membantu mahasiswa merasa dihargai, diakui keberadaannya, dan memiliki peran penting dalam organisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian apresiasi atas usaha, kontribusi, dan pencapaian anggota dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Apresiasi tersebut dapat berupa pujian, ucapan terima kasih, dukungan verbal, maupun pengakuan terhadap kinerja anggota dalam menjalankan tugas organisasi.

Pemberian apresiasi membuat mahasiswa merasa bahwa usaha dan kerja keras yang dilakukan mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitarnya. Perasaan dihargai tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan semangat untuk tetap menjalankan tanggung jawab akademik maupun organisasi. Selain itu, dukungan penghargaan juga membantu mahasiswa memandang dirinya secara lebih positif sehingga dapat mengurangi perasaan jenuh, lelah, dan tidak berdaya yang sering muncul ketika mengalami *burnout* akademik.

Peran Dukungan Sosial Organisasi dalam Mengatasi *Burnout* Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam organisasi memiliki peran yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *burnout* akademik. Keberadaan lingkungan organisasi yang suportif membuat mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun organisasi. Melalui interaksi yang terjalin antaranggota, mahasiswa memperoleh berbagai bentuk dukungan yang membantu mereka mengurangi tekanan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Pendapat ini juga sejalan dengan

teori Primer & Hari (2023) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami. Dukungan sosial membantu mahasiswa memperoleh bantuan emosional, rasa nyaman, serta keyakinan bahwa mereka memiliki lingkungan yang dapat mendukung dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Dukungan emosional yang diberikan melalui sikap saling mendengarkan, memberikan semangat, dan menunjukkan kepedulian membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan dipahami ketika menghadapi kesulitan akademik. Selain itu, dukungan instrumental yang diwujudkan melalui sikap saling membantu antaranggota turut meringankan beban yang dirasakan mahasiswa. Juga terdapat bentuk apresiasi, pujian, dan pengakuan terhadap usaha maupun kontribusi anggota memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Apresiasi yang diterima membuat mahasiswa merasa dihargai dan diakui keberadaannya

Keberadaan berbagai bentuk dukungan tersebut membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan motivasi, serta mengurangi perasaan *burnout* akademik. Dengan adanya dukungan sosial yang positif, mahasiswa menjadi lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan yang dihadapi, menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan organisasi, serta meminimalkan risiko terjadinya *burnout* akademik.

KESIMPULAN & SARAN

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, kondisi tersebut dapat semakin meningkat karena adanya tanggung jawab tambahan yang harus dijalankan di luar kegiatan perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* akademik ditandai oleh sikap menarik diri, penurunan prestasi akademik, dan perubahan suasana hati (*mood swing*) yang memengaruhi proses belajar maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial dalam organisasi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi *burnout* akademik. Bentuk dukungan yang diberikan meliputi dukungan emosional berupa kepedulian dan kesediaan untuk mendengarkan, dukungan instrumental melalui sikap saling membantu antaranggota, serta pemberian apresiasi terhadap usaha dan kontribusi anggota. Dukungan tersebut membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang dirasakan, meningkatkan motivasi, memperkuat rasa percaya diri, serta membantu mereka menjalankan aktivitas akademik dan organisasi secara lebih optimal. Dengan demikian, organisasi tidak hanya menjadi wadah pengembangan diri, tetapi juga berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, B. T., Hasanah, U., & Nugraheni, P. L. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua dan Pengalaman Organisasi terhadap Kecerdasan Emosional Remaja di Organisasi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 9(01). 68-79.
- Chaerani, R. F., & Rahayu, A. 2019. Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial

- Hubungannya Dengan Penyesuaian Diri Wanita Yang Menghadapi Masa Menopause. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 133-137.
- Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). *Factors affecting student's burnout in online learning*. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: Faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* (Vol. 6, pp. 755-765).
- Primer & Hari. 2023. Dukungan Sosial dan Academic Burnout pada Mahasiswa UKSW yang sedang Menyusun Tugas Akhir. Volume 7, Number 3, Tahun 2023, pp. 413-420. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, hal.418
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat academic burnout mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104-119.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2018). *Health psychology biopsychosocial interaction (Seventh Ed)*. John Wiley & Sons. Inc.
- Setyaputri, N.Y., Khususiyah, dan Ayuningtyas, P. 2022. Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung Pengembangan BAPER. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Vol. 9, No. 1, hlm. 74–81.
- Simatupang, E. P. C., & Widjaja, Y. (2021). *Hubungan Persepsi Mahasiswa tentang Lingkungan Pembelajaran dengan Kejadian Burnout di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahap Akademik*.
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). *Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi*.