YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3587

PENGARUH SENSE OF HUMOR DAN FAMILY SUPPORT TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

The Influence of Sense of Humor and Family Support on Academic Burnout Among Students at Universitas Negeri Padang

Alifeannisa Putri Wiby & Rinaldi
Universitas Negeri Padang
nisaawb@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jul 28, 2024	Jul 31, 2024	Aug 3, 2024	Aug 6, 2024

Abstract

This study aims to examine the effect of sense of humor and family support on academic burnout in students at Padang State University. This study also examines the effect of each independent variable (sense of humor and family support) on the dependent variable (academic burnout). The sample consisted of 340 students at Padang State University taken using the snowball sampling technique. This study used a measuring instrument for academic burnout using the Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS), a measuring instrument for family support using The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and a measuring instrument for sense of humor using the Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS). The testing conducted in this study with multiple linear analysis using SPSS Statistic 20.0 for Windows software. The results showed that there was a positive and significant effect of sense of humor and family support on academic burnout.

Keywords : Academic Burnout, Family Support, Sense of Humor

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *sense of humor* dan *family support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini juga untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen (*sense of humor* dan *family support*) terhadap variabel dependen (*acacdemic burnout*). Sampel berjumlah 340 mahasiswa di Universitas Negeri Padang yang diambil dengan teknik *snowball sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *academic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), alat ukur *family support* menggunakan *The Multidimenssional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan alat ukur *sense of humor* menggunakan *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS). Pengujian yang dilakukan dalam penelitian ini dengan analisis linier berganda menggunakan *software* SPSS Statistic 20.0 for *Windows*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari *sense of humor* dan *family support* terhadap *academic burnout*.

Kata Kunci : *Academic Burnout, Family Support, Sense Of Humor*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi dan sering menghadapi beban serta tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan saat mereka menjadi siswa. Semakin tinggi standar pendidikan, semakin besar pula tanggung jawab untuk mengatur diri sendiri, menyelesaikan tugas, serta menghadapi beban akademik yang intens. Salah satu bentuk tugas akademik yang signifikan di perguruan tinggi adalah *Project Based Learning* (PBL), yang memerlukan kolaborasi dalam kelompok dan memiliki bobot penilaian yang tinggi. Namun, metode PBL ini seringkali menyebabkan stress dan kelelahan pada mahasiswa, yang dikenal sebagai *academic burnout*. *Academic burnout* adalah kondisi di mana mahasiswa mengalami kelelahan yang disebabkan oleh tekanan akademis yang berlebihan, ditandai dengan perasaan pesimistik, penurunan minat terhadap studi, dan rasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Situasi ini diperparah oleh beban tugas yang menumpuk, tekanan untuk berprestasi tinggi, serta masalah dalam manajemen waktu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Negeri Padang mengalami tingkat burnout yang signifikan. Survei awal juga mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa mengalami burnout tidak hanya karena tugas PBL, tetapi juga karena faktor-faktor lain seperti tekanan akademik yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, dan kondisi kesehatan mental yang terganggu.

Untuk mengatasi masalah *academic burnout*, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Dua faktor penting yang dapat berperan dalam hal ini adalah *sense of humor* dan *family support*. Dukungan keluarga yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik,

sementara kemampuan untuk melihat sisi humor dalam situasi sulit dapat menjadi strategi koping yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *sense of humor* dan *family support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Dengan menggunakan alat ukur *academic burnout* yang dikembangkan oleh Schaufeli dan Salanova (2007) yaitu *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)* dan telah digunakan serta dimodifikasi oleh Sulthon (2021), alat ukur *social support* yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan telah dimodifikasi serta diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan telah diujicobakan serta dimodifikasi oleh Fadillah (2022), dan alat ukur *sense of humor* berdasarkan teori Thorson dan Powell (1993) yang telah digunakan serta dimodifikasi oleh Putri (2017*)*, penelitian ini akan menganalisis bagaimana kedua faktor tersebut mempengaruhi tingkat burnout mahasiswa.

Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademis, disertai dengan perasaan pesimistik dan kurang minat terhadap studi. Burnout juga dikaitkan dengan penurunan pencapaian diri dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Menurut Diyanti (2022) salah satu dimensi dukungan sosial yang dimungkinkan mempengaruhi *academic burnout* adalah *family support* karena melalui *family support* sebagai wujud dukungan kepada anak dapat meminimalisir terjadinya *academic burnout* (Kim et al., 2017). Dukungan ini memberikan bantuan emosional, pandangan positif, dan ide-ide untuk menyelesaikan masalah. *Sense of humor* adalah kemampuan untuk melihat sisi lucu dalam situasi sulit. Thorson et al. (1997) menyatakan bahwa humor dapat menjadi strategi koping yang efektif dalam mengatasi tekanan. Penelitian Sadat dan Badri Gargari (2019) menunjukkan bahwa pelatihan humor dapat mengurangi burnout, meskipun subjek penelitian adalah guru, bukan mahasiswa. Penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara humor, dukungan sosial, dan burnout. Dehghani & Azadi (2018) menemukan bahwa humor berhubungan langsung dengan dukungan sosial, sementara Bauer (2021) menunjukkan pentingnya humor positif dan dukungan sosial dalam mengatasi burnout.

Kelelahan akademik yang dialami oleh mahasiswa akibat tugas PBL dapat disebut sebagai *academic burnout*. *Academic burnout* dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana mahasiswa mengalami kelelahan yang disebabkan oleh tekanan akademis, ditandai dengan perasaan pesimistik, penurunan minat terhadap studi, dan rasa tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). Pada pengambilan data awal dari 30 Mei hingga 4 Juni 2024 melalui survei kuesioner kepada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2021

dan 2022, ditemukan bahwa 21 mahasiswa yang mengisi kuesioner mengalami *academic burnout*. Sebanyak 19 mahasiswa menyebutkan alasan seperti bobot tugas yang berat, tekanan untuk berprestasi, stres berkelanjutan, anggota kelompok yang tidak supportif, dan kesibukan anggota yang menyebabkan tugas tertunda. Faktor lain termasuk masalah keuangan, kurangnya dukungan sosial, kesehatan mental yang terganggu, dan lingkungan belajar yang tidak kondusif. Kesulitan manajemen waktu, perubahan jadwal pengumpulan tugas, format tugas yang sulit dimengerti, serta kurangnya waktu untuk istirahat dan rekreasi juga berkontribusi terhadap tingkat burnout yang dialami.

Sebanyak 17 mahasiswa mengatakan mereka memperoleh *social support* dari teman kelompok (tugas cepat selesai dan motivasi), dari keluarga (bercerita kepada orang tua dan curhat pada kakak), serta kemudahan dalam mengambil data di masyarakat. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *family support* dengan *burnout*, humor dengan *burnout*, serta *social support* dengan humor kepada karyawan. Namun, belum ada penelitian yang secara langsung meneliti ketiga variabel tersebut pada mahasiswa yang sedang menempuh masa studi padahal fenomena tersebut sudah terjadi yang dibuktikan melalui pengambilan data awal. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk meneliti bangaimana pengaruh *sense of humor* dan *family support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk menguji pengaruh *sense of humor* dan *family support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Partisipan dalam penelitian ini adalah 340 mahasiswa di Universitas Negeri padang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mengukur *sense of humor, social support* dan *academic burnout*, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang terkumpul dianalisis menggunakam regresi linier berganda menggunakan bantuan perangkat SPSS versi 25.0.

HASIL

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 340 orang. Penelitian dilakukan selama 14 hari, dari tanggal 12 Juli hingga 25 Juli 2024, dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*

dan dibagikan melalui *scan barcode* dan juga penyebaran tautan kuesioner. Berikut adalah deskripsi umum responden dalam penelitian ini, yang telah dikategorisasikan.

Subjek penelitian menggambarkan bahwa persebaran kuesioner untuk rentang umur 20-22 tahun, di mana responden berusia 21 tahun lebih banyak berpartisipasi sebesar 46.18% dalam pengisian data. Kemudian diurutkan berdasarkan fakultasnya, mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis lebih unggul dalam jumlah dibanding responden lain, mencapai 23.24%. Berdasarkan angkatan, mahasiswa angkatan 2021 lebih banyak berpartisipasi dengan persentase sebesar 62.94%. penelitian ini subjek dari penelitian berjumlah 340 orang, di mana mereka merupakan mahasiswa yang berada pada jenjang pendidikan S1 dengan target berfokus pada Mahasiswa/i Aktif Universitas Negeri Padang dan berada pada angkatan 2021 dan 2022.

Table 1. Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Sense of humor	25	125	75.00	16.67	69	100	86.93	6.85
Family support	18	90	54.00	12.00	38	72	59.99	7.90
Academic burnout	15	75	45.00	10.00	37	60	52.40	5.29

Berdasarkan tabel diatas, datap diketahui bahwa skor mean empirik dari ketiga variabel lebih besar daripada skor mean hipotetiknya (*Sense of humor*: 86.93 > 75; *Family support*: 59.99 > 54; *Academic burnout*: 52.40>45). Perbedaan nilai yang tidak jauh tersebut memperlihatkan bahwa *sense of humor*, *family support* dan *academic burnout* yang cenderung sedang.

Table 2. Kategorisasi Skor *Sense of humor*

Skor	Kategorisasi	F	(%)
X < 50	Sangat Rendah	0	0.00%
50 < X ≤ 66,67	Rendah	0	0.00%
66,67 < X ≤ 83,33	Sedang	105	30.88%
83,33 < X ≤ 100	**Tinggi**	**235**	**69.12%**
X > 100	Sangat Tinggi	0	0.00%
	Jumlah	**340**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas diperoleh frekuensi *sense of humor* pada kategorisasi sangat tinggi sebanyak 0%, frekuensi *sense of humor* pada kategorisasi tinggi sebanyak 235 orang (69,12%), frekuensi *sense of humor* pada kategorisasi sedang sebanyak 105 orang (30,88%), frekuensi *sense of humor* pada kategorisasi rendah sebanyak 0%, dan frekuensi *sense of humor* pada kategorisasi sangat rendah sebanyak 0%. Ini memaparkan bahwasanya dari total subjek pada penelitian ini cenderung mempunya *sense of humor* yang tinggi.

Table 3. Kategorisasi Skor *Family Support*

Skor	**Kategorisasi**	**F**	**(%)**
X < 12,25	Sangat Rendah	0	0.00%
12,25 < X ≤ 15,75	Rendah	8	2.35%
15,75 < X ≤ 19,25	Sedang	35	10.29 %
19,25 < X ≤ 22,75	Tinggi	92	27.07 %
X > 22,75	**Sangat Tinggi**	**205**	**60.29 %**
	Jumlah	**340**	**100%**

Berdasarkan table di atass diperoleh frekuensi *family support* pada kategorisasi sangat tinggi sebanyak 205 mahasiswa (60,29%), frekuensi *family support* pada kategorisasi tinggi sebanyak 92 orang (27,07%), frekuensi *family support* pada kategorisasi sedang sebanyak 35 orang (10,29%), frekuensi *family support* pada kategorisasi rendah sebanyak 8 orang (2.35%), dan frekuensi *family support* pada kategorisasi sangat rendah sebanyak 0%. Ini memaparkan bahwasanya dari total subjek pada penelitian ini cenderung mempunyai *family support* yang sangat tinggi.

Table 4. Kategorisasi Skor *Academic burnout*

Skor	**Kategorisasi**	**F**	**(%)**
X < 30	Sangat Rendah	0	0.00%
30 < X ≤ 40	Rendah	8	2.35%
40 < X ≤ 50	Sedang	111	32.65%
50 < X ≤ 60	**Tinggi**	**221**	**65%**
X > 60	Sangat Tinggi	0	0.00%
	Jumlah	**340**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas diperoleh frekuensi *academic burnout* pada kategorisasi sangat tinggi sebanyak 0%, frekuensi *academic burnout* pada kategorisasi tinggi sebanyak 221 orang

(65%), frekuensi *family support* pada kategorisasi sedang sebanyak 111 orang (32,65%), frekuensi pada kategorisasi rendah sebanyak 8 orang (2,35%), dan frekuensi pada kategorisasi sangat rendah sebanyak 0%. Ini memaparkan bahwasanya dari total subjek pada penelitian ini cenderung mempunya *academic burnout* yang tinggi.

Table 5. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	Asymp. Sig. (2-Tailed)	**Kesimpulan**
Sense of Humor	0.200	Normal
Family Support	0.080	Normal
Academic Burnout	0.072	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) ketiga variabel adalah *Sense Of humor* sebesar 0.200, *Family Support* sebesar 0.080 dan *academic Burnout* sebesar 0.072 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini terdistribusi secara normal.

Table 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel Terikat	**Variabel Bebas**	**Sig.**
Academic burnout	*Sense of humor*	0.241
	Social support	0.422

Berdasarkan tabel di atas, dapat dicermati bahwa nilai signifikansi untuk hubungan antara *sense of humor* dengan *academic burnout* adalah sebesar 0.241, sedangkan hubungan antara *family support* dengan *academic burnout* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.422. Oleh karena kedua nilai dari pasangan variabel tersebut > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel terikat dengan masing-masing variabel bebas dinilai linier.

Table 7. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel bebas	***Tolerance***	**VIF**
Sense of humor	0.887	1.127
Social support	0.887	1.127

Berdasarkan Tabel di atas, diketahui bahwa kedua variabel bebas, *sense of humor* dan *family support* memiliki nilai *tolerance* sebesar 0.887 dan nilai VIF sebesar 1.127. Oleh karena nilai *tolerance* yang diperoleh lebih besar dari 0.10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas satu sama lain. Artinya, tidak terdapat gejala multikolinieritas atau asumsi kolinieritas terpenuhi.

Uji homoskedastisitas Homoskedastisitas adalah suatu keadaan dimana error variance pada setiap level variabel bebas adalah sama. Uji homoskedastisitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji glejser. Prinsip kerja uji homoskedastisitas menggunakan uji glejser adalah dengan cara meregresikan variabel indepeden terhadap nilai Absolute Residual atau Abs_RES dengan rumus persamaan regresinya adalah |Ut| = a + BXt + vt. Nilai signifikansi (sig.) untuk variabel *sense of humor* adalah 0.127, variabel *family support* adalah 0.062. Karena nilai signifikansi kedua variabel diatas lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan tidak terjada gejala homoskedastisitas dalam model regresi.

Uji hipotesis dilakukan setelah uji asumsi penelitian terpenuhi. Uji hipotesis bertujuan untuk menguji hipotesis dalam penelitian yang pada penelitian ini akan diuji menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Berikut hasil yang diperoleh setelah melakukan analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS. Hasil analisis memperoleh nilai F hitung sejumlah 33.337 dengan probabilitas (P) sejumlah 0,000 < 0,005. Artinya, koefisien regresi kedua variabel bebas (*sense of humor* dan *family support*) secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel terikat (*academic burnout*). Hal ini memaparkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Uji T mendapati hasil masing-masing variabel bebas, yaitu *sense of humor* dan *family support* memiliki pengaruh atau kontribusi yang signifikan terhadap variabel *academic burnout* dengan nilai signifikansi variabel *sense of humor* dan *family support* sebesar 0,000 (<0.05).

Dari nilai R-squared sejumlah 0,165, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sumbangan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan atau secara bersama-sama sebesar 16.5%. Nilai beta untuk variabel *sense of humor* adalah 0.263 dan nilai *zero order* untuk korelasi antara *academic burnout* dengan *sense of humor* adalah 0.341. Selanjutnya, beta untuk variabel *family support* adalah 0.234 dan nilai *zero order* untuk korelasi antara *academic burnout* dengan *family support* adalah 0.322. Berdasarkan nilai tersebut dapat diketahui besaran pengaruh dari masing-masing variabel bebas, yaitu variabel *sense of humor* memiliki kontribusi sebesar 8.9% terhadap variabel *academic burnout* dan variabel *family support* memiliki kontribusi sebesar 7.5% terhadap variabel *academic burnout*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sense of humor* dan *family support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa *sense of humor* dan *family support* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Di mana *sense of humor* memiliki sumbangan kontribusi lebih besar terhadap *academic burnout* dari pada *family support*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *sense of humor* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menjaga keseimbangan emosionalnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Martin et al. (2013) yang menunjukkan bahwa *sense of humor* dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik melalui mekanisme koping yang efektif.

Sense of humor memberikan kontribusi yang signifikan terhadap resiliensi dan kesejahteraan mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan akademik yang berat. Cann & Collette (2014) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *sense of humor* yang baik mampu menyeimbangkan emosi positif dan negatif dengan lebih baik. Meski begitu, humor mungkin tidak selalu cukup untuk mencegah terjadinya *burnout* secara menyeluruh, terutama jika mahasiswa menghadapi beban akademik yang sangat tinggi (Tugade & Fredrickson, 2004; Cann & Collette, 2014). *Sense of humor* memberikan dampak positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres, namun dampaknya bisa berbeda tergantung pada situasi dan kondisi individu.

Hasil penelitian mendukung hipotesis pertama bahwa *sense of humor* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan uji statistik, dapat disimpulkan bahwa *sense of humor* memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan studi Martin et al. (2013) yang menunjukkan bahwa *sense of humor* dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi tergantung pada konteks dan karakteristik individu.

Penelitian ini juga selaras dengan studi Cann & Collette (2014) untuk mengeksplorasi pengaruh humor terhadap emosi, *well-being*, stres, dan resiliensi. Penelitian tersebut menemukan bahwa *sense of humor* berhubungan positif dan signifikan dengan resiliensi, membantu meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif, terutama saat menghadapi kesulitan akademik (Tugade & Fredrickson, 2004; Cann & Collette, 2014). Meskipun *sense of humor* mungkin tidak sepenuhnya mencegah *academic burnout*, ia tetap berkontribusi dalam menjaga keseimbangan emosional mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga mendukung hipotesis kedua bahwa *family support* berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun *family support* berpengaruh terhadap penurunan tingkat burnout, pengaruhnya tidak sebesar *sense of humor*. Menurut Ramadani (2022), dukungan keluarga memberikan rasa aman dan stabilitas emosional yang penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Dukungan emosional dan motivasi dari keluarga dapat memberikan dorongan bagi mahasiswa untuk tetap bertahan dalam situasi akademik yang sulit. Namun, *family support* tidak cukup kuat dalam situasi yang sangat menekan jika tidak didukung oleh faktor-faktor lain seperti mekanisme koping yang baik.

Penelitian ini menegaskan pentingnya *family support* dalam mengurangi risiko *academic burnout*. Boren (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat menciptakan kontak sosial positif, yang pada gilirannya membantu menyeimbangkan kondisi emosional mahasiswa. Meskipun demikian, dukungan keluarga yang kuat tidak selalu cukup untuk mengatasi tuntutan akademik yang berat tanpa strategi coping tambahan yang efektif.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andi (2020), yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga diketahui berpengaruh terhadap *academic burnout* pada keluarga. *Family support* merupakan bagian dari dukungan osial yang ditandai dengan adanya keterlibatan dari orang lain yang membuat individu merasa nyaman, merasa diperhatikan dan diharga (Mahmudi, 2014). Ketika keluarga membuat mahasiswa merasa nyaman dan lebih bersemangat dalam belajar. Menurut Kurnia (2021), motivasi dan penguatan dari orangtua selama mahasiswa belajar, pemenuhan sarana/fasilitas pembelajaran secara memadai perlu dilakukan orangtua agar mahasiswa merasa nyaman dan bersemangat.

Hasil penelitian juga mendukung hipotesis ketiga bahwa *sense of humor* dan *social support* secara bersama-sama memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pengaruh gabungan dari kedua variabel ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa memiliki *sense of humor* yang baik dan dukungan keluarga yang kuat, mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara efektif. Data menunjukkan bahwa *sense of humor* dan *family support* berada dalam kategori tinggi, mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki mekanisme koping yang cukup kuat, meskipun kedua faktor ini mungkin tidak sepenuhnya menghilangkan risiko *academic burnout*.

Penelitian oleh Garity et al. (2017) menekankan bahwa meskipun *sense of humor* dapat membantu mahasiswa menghadapi stres, efeknya mungkin terbatas jika tekanan akademik

sangat berat. *Sense of humor* dapat mengurangi dampak emosional dari stres akademik, tetapi manfaat ini mungkin tidak cukup dalam situasi yang penuh tekanan. Hal ini didukung oleh Martin et al. (2013) yang menunjukkan bahwa meskipun humor dapat berkontribusi pada pengurangan stres akademik, efeknya mungkin tidak cukup kuat dalam menghadapi tuntutan akademik yang ekstrem.

Hasil penelitian Cann dan Collette (2014) mengidentifikasi bahwa humor dapat meningkatkan resiliensi dan mengurangi emosi negatif, tetapi tidak cukup untuk mencegah *academic burnout* secara menyeluruh. Hamaideh (2017) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan *sense of humor* yang baik tetap berisiko mengalami burnout jika tekanan akademik tidak dikelola dengan baik. Ini menekankan perlunya pengelolaan stres yang efektif bersama *sense of humor* untuk mencegah burnout.

Dalam konteks *family support*, penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya tingkat *academic burnout*. Liu, Liao, dan Peng (2013) menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin tetap mengalami burnout signifikan jika mereka menghadapi beban akademik yang sangat tinggi. Ini menegaskan bahwa dukungan sosial, meskipun penting, harus disertai dengan strategi coping yang efektif untuk mengurangi *academic burnout* secara signifikan. Hasil penelitian Kim dan Lee (2017) mengungkapkan bahwa *family support*, jika tidak disertai dengan pengelolaan stres yang efektif, mungkin tidak cukup untuk mencegah burnout. Hal ini juga didukung oleh Neri et al. (2018) yang menyoroti bahwa tanpa strategi coping yang memadai, dukungan keluarga yang tinggi tidak selalu mampu mengurangi burnout secara signifikan.

Secara keseluruhan, *sense of humor* dan *family support* memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional mahasiswa di tengah tekanan akademik yang berat. *Sense of humor* memberikan cara pandang yang lebih ringan dalam menghadapi stres, memungkinkan mahasiswa untuk melepaskan ketegangan dan menghadapi tantangan akademik dengan kepala dingin. Di sisi lain*, family support* menyediakan dukungan emosional yang mendalam, menciptakan rasa aman dan kenyamanan di tengah kehidupan kampus. Kombinasi kedua mekanisme koping ini membuat mahasiswa lebih tahan banting dalam menghadapi kesulitan, mencegah mereka terjebak dalam siklus stres yang berkepanjangan.

Meskipun *sense of humor* dan *family support* memiliki pengaruh positif, *acadmeic burnout* masih menjadi tantangan besar bagi mahasiswa. Menurut Scahufeli dan Salanova (2007), *burnout* terjadi karena tekanan yang terus-menerus, yang melebihi kemampuan seseorang

untuk menghadapinya. Dalam penelitian ini, beban tugas yang berat, tenggat waktu yang ketat, dan ekspektasi yang tinggi menjadi penyebab utama stres. Dukungan sosial dan kemampuan mengatasi stres memang membantu, tetapi sering kali tidak cukup untuk melindungi mahasiswa dari tekanan akademik yang berkelanjutan. Akibatnya, tingkat *burnout* tetap tinggi, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh untuk menangani masalah ini

Selain itu, keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan sampel yang terbatas, instrumen pengukuran yang diadopsi dari penelitian sebelumnya, serta fokus hanya pada dua variabel utama, yaitu *sense of humor* dan *family support*. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan yang lebih komprehensif, melibatkan sampel yang lebih luas, dan menambahkan variabel lain yang relevan. Penelitian ini juga sebagian besar bergantung pada skripsi orang lain dan artikel jurnal, yang belum mempresentasikan situasi akademik secara keseluruhan. Untuk itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi koping yang lebih lengkap dan mendapatkan dukungan dari berbagai aspek untuk secara efektif menguarangi risiko *academic burnout*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. *Sense of humor* memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Mahasiswa dengan *sense of humor* yang baik cenderung mengalami *academic burnout* yang lebih rendah. Sense of humor berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih ringan, meskipun efeknya tidak besar.
2. *Family support* berpengaruh positif signifikan dalam mengurangi tingkat *academic burnout*. Dukungan keluarga dapat membantu menurunkan tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, *sense of humor* dan *family support* berpengaruh positif yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Humor membantu meredakan ketegangan dan menurunkan kelelahan, sementara dukungan keluarga menyediakan lingkungan yang

mendukung secara emosional dan material, memberikan rasa aman, serta menambah kekuatan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Kombinasi antara *sense of humor* dan *family support* ini membuat mahasiswa lebih efektif dalam mengurangi tekanan akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of *Academic burnout* Syndrome in a Sample of University Students. *International journal of environmental research and public health*, *16*(5), 707. https://doi.org/10.3390/ijerph16050707

Andromeda, N., & Kristant, E. (2017). Hubungan antara loneliness dan perceived *social support* dan intensitas penggunaan social media pada mahasiswa. Psikovidya, 21(2). https://doi.org/10.37303/psikovidya.v21i2.84

Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan *academic burnout* pada mahasiswa. Humanitas (Jurnal Psikologi), 1(2), 81–102. https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418

Bauer, H. (2021). The relationship between humour styles, *social support*, and burnout: A Mediation Model Study (Doctoral dissertation, Adler University).

Bilgin, Y. (2018). The effect of social media marketing activities on brand awareness, brand image and brand loyalty. Business & Management Studies: An International Journal, 6(1), 128–148.

Boren, J. P. (2014). The relationships between co-rumination, *social support*, stress, and burnout among working adults. Management Communication Quarterly, 28(1), 3-25. https://doi.org/10.1177/0893318913509283

Cann, A., & Collette, C. (2014). *Sense of humor*, stable affect, and psychological well-being. Europe's Journal of Psychology, 10(3), 464-479. https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746

Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee, S. M. (2015). Role of motivation in the relation between perfectionism and *academic burnout* in korean students. Personality and Individual Differences, https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.027

Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of *academic burnout* with self-efficacy and quality of learning experience among iranian students. SpringerPlus, 2, 677. https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677

Chung, H., Elias, M., & Schneider, K. (2017). The role of *social support* in stress and academic performance among university students. Journal of Educational Research, 110(3), 245-254. https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1009596

Dehghani, M., & Azadi, M. (2018). Investigating the relationship between humor, perceived *social support* and life satisfaction among students (case study: islamic azad university, tehran south branch). Journal of Social Problems of Iran, 9(2), 1-15.

Diyanti, P. R. (2022). Self-Concept dan Family Support Dengan Academic Burnout Pada Siswa Di Masa Pandemi. IPR, 4, 51-59.

Fadillah, A. R. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa rantau fakultas sains dan teknologi uin maulana malik ibrahim malang. Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim, 53–58.

Farahani, M.H. (2016). *Academic burnout*: a descriptive-analytical study of dimensions and contributing factors in nursing students. Austin J Nurs Health Care.

Fitri, S. A. (2022). Pengaruh *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas negeri jakarta. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta

Garity, C. T., Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2017). Resilience in development: The importance of early childhood as a time of increased adaptive capacities. Annual Review of Psychology, 68, 23-46. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044346

Hamaideh, S. H. (2017). Stressors and reactions to stressors among university students. International Journal of Social Psychiatry, 57(1), 69-80. https://doi.org/10.1177/0020764010348442

Kim, J., & Lee, M. (2017). The impact of *social support* on *academic burnout* and academic performance among college students. Journal of Educational Psychology, 109(4), 482-493. https://doi.org/10.1037/edu0000184

Kim, S., Kim, M., & Kim, J. (2018). The influence of *social support* on the stress and burnout of nurses: The mediating role of coping strategies. Journal of Advanced Nursing, 74(6), 1338-1346. https://doi.org/10.1111/jan.13526

Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on *academic burnout* in Korean medical students. Integrative medicine research, 6(2), 207–213. https://doi.org/10.1016/j.imr.2017.03.005

Liu, Y., Liao, Z., & Peng, Y. (2013). Work stressors and burnout among Chinese university teachers: The role of *social support*. Journal of Psychology, 147(4), 359-373. https://doi.org/10.1080/00223980.2012.730439

Martin, R. A. (2007). The psychology of humor: An integrative approach. Elsevier Academic Press.

Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being.

Martin, P. J., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Biesanz, J. C. (2013). Humor as a mediator of stress and depression in university students. Journal of Psychology, 147(4), 383-399. https://doi.org/10.1080/00223980.2012.719606

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2013). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality, 37(1), 48-75. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2

Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. New York: Oxford University Press.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397-422.

Neri, G., Stevenson, C., Rigby, C., & Wilson, S. (2018). The role of *social support* in mitigating the mental health impact of economic stress among men and women: A cross-sectional study. British Journal of Health Psychology, 23(3), 538-556. https://doi.org/10.1111/bjhp.12308

Putri, F. L. (2017). Studi korelasi antara *sense of humor* dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas psikologi UNPAD yang sedang menyusun usulan penelitian skripsi. (Doctoral Dissertation, Universitas Padjajaran).

Ramadhan, M. R., Rizal, G. L., & Fikry, Z. (2023). Tingkat burnout akademik pada mahasiswa jurusan psikologi universitas Negeri Padang. Attadib: Journal of Elementary Education, 6(2), 255-264.

Ramadani, F. (2022). The influence of *social support* on *academic burnout*: A study among university students. Journal of Educational Psychology, 114(4), 512-526. https://doi.org/10.1037/edu0000705

Sadat, S., & Badri Gargari, R. (2019). The effect of Humor Training to Teacher on *Academic burnout* in Students. Positive Psychology Research, 4(4), 13-24.

Saefudin, A & Berdiati, I. (2014). Pembelajaran efektif. Bandung: PT Remaja Roskadarya.

Sarafino, E. P., & Smith. (2011). Health psychology: biopsychososial interaction. New York: John Wiley & Son.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464-48. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 20(2), 177–196. https://doi.org/10.1080/10615800701217878

Sulthon, M. (2020). Pengaruh Self Efficacy, Dukungan Sosial, Coping Stress, dan Faktor Demografi terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi.

Sungkar, Y., & Partini. (2015). *Sense of humor* sebagai langkah meningkatkan kepercayaan diri guru ppl dalam proses belajar mengajar. Jurnal Indigenous, 13(1), 92-101.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). *Sense of humor* and dimensions of personality. Journal of clinical Psychology, 49(6), 799-809.

Thorson, J. A., Powell, F. C., Satterfield, T., & Hampes, W. P. (1997). Development and validation of the Multidimensional *Sense of humor* Scale. Journal of Clinical Psychology, 53(1), 13-22. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199701)53:1<13::AID-JCLP2>3.0.CO;2-V

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320-333. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320

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.