

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 876-885
E-ISSN: xxxx-xxxx

SOCIAL SUPPORT DAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN ACADEMIC BUOYANCY: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Azahra Jasmin Salsabila [1*], Herdi [2], Eka Wahyuni [3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: azahra_1108825012@mhs.unj.ac.id

Riwayat Artikel

Submited: 12-09-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 24-11-2026

Abstrak

Academic buoyancy mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola dan bangkit kembali dari tantangan akademik sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *social support* dan *psychological capital* (*PsyCap*) sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *academic buoyancy* pada mahasiswa, melalui pendekatan *systematic literature review* (SLR) dengan menggunakan prosedur PRISMA, peneliti mengidentifikasi penelitian-penelitian terdahulu yang relevan pada basis data *google scholar* yang diterbitkan dalam bahasa Inggris atau Indonesia antara tahun 2021-2025. Sebanyak 600 artikel diidentifikasi dan *screening* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, 13 artikel dimasukkan dan disintesiskan menggunakan analisis tematik. Hasil analisis menunjukkan bahwa *social support* dan *PsyCap* sebagai faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi peningkatan *academic buoyancy* pada mahasiswa. Temuan ini memberikan pemahaman mengenai *social support* dan *PsyCap* sebagai faktor yang mempegaruhi *academic buoyancy*. Oleh karena itu, penting mengintegrasikan pelatihan ataupun penguatan *social support* dan *PsyCap* untuk meningkatkan *academic buoyancy* pada mahasiswa.

Kata kunci: *Academic buoyancy*; Dukungan sosial; Modal psikologis; PRISMA; *Systematic literature review*.

Abstract

Academic buoyancy refers to an individual's ability to manage and bounce back from day-to-day academic challenges. This study aims to examine social support and psychological capital (PsyCap) as factors that may influence academic buoyancy among university students. Through a systematic literature review (SLR) using the PRISMA guidelines, the researchers identified relevant previous studies in the Google Scholar database published in English or Indonesian between 2021 and 2025. A total of 600 articles were identified and screened based on predetermined inclusion and exclusion criteria; 13 articles were included and synthesized using thematic analysis. The results of the analysis indicate that social support and PsyCap play a significant role in influencing the improvement of academic buoyancy among university students. These findings provide insight into social support and PsyCap as factors that influence academic buoyancy. Therefore, it is important to integrate training or initiatives to strengthen social support and PsyCap to enhance academic buoyancy among university students.

Keywords: *Academic buoyancy; Social support; Psychological capital; PRISMA; Systematic literature review*.

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



PENDAHULUAN

Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang menimbulkan tantangan, kesulitan, dan kegagalan bagi mahasiswa sehingga dapat berdampak negatif pada

motivasi, prestasi akademik, dan kesejehteraan (Jia & Cheng, 2022). Tantangan yang dihadapi mulai dari tantangan akademik sehari-hari, seperti nilai rendah, *deadline* tugas yang singkat, dan tekanan akademik. Mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk menghadapi hambatan dan tantangan akademik yang dialami sehari-hari atau dikenal dengan *academic buoyancy* (Xiao & Liu, 2025). *Academic buoyancy* merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan bangkit kembali dari berbagai hambatan dan tantangan yang terjadi dalam kehidupan akademik sehari-hari, seperti tekanan tugas, tugas yang sulit, nilai rendah, *deadline* pengerjaan tugas yang singkat, tekanan ujian, dan kinerja akademik yang buruk (Martin & Marsh, 2008). Berbeda dengan *resilience* yang berfokus pada kemampuan individu dalam mengatasi masalah akut atau ekstrem yang dapat menghambat proses perkembangan seperti kemiskinan, kekerasan, prestasi akademik rendah, gangguan belajar, dan kegagalan akademik, *academic buoyancy* berkaitan dengan kemampuan dalam menghadapi dan mengelola hambatan akademik rutin (*everyday hassles*), mempertahankan motivasi, dan keterlibatan akademik (Martin & Marsh, 2008).

Academic buoyancy penting bagi mahasiswa untuk mempertahankan motivasi sehingga membantu mengatasi kesulitan dan hambatan akademik sehari-hari (Jia & Cheng, 2022). Mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* lebih mampu dalam menghadapi dan mengatasi hambatan dan tantangan akademik, serta memiliki tingkat kinerja dan prestasi akademik yang lebih baik (Lei et al., 2022; Ismail et al., 2024). Selain itu, *academic buoyancy* yang lebih tinggi menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih tinggi (Fu & Qiu, 2024; Hou & Phromphithakkul, 2024). Penelitian Fu & Qiu (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* tinggi ditandai dengan *self-efficacy* yang tinggi, kemampuan beradaptasi, strategi penanggulangan yang efektif, dan respon positif dalam menghadapi tantangan akademik, yang berpengaruh pada hasil akademik yang lebih baik dan tingkat stress yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu menghadapi dan mengelola hambatan dan tantangan akademik sehari-hari ditandai dengan rendahnya motivasi, keterlibatan akademik rendah, prestasi akademik rendah, dan rendahnya kesejahteraan, serta rentan mengalami *burnout*, depresi, dan putus studi (Qudri et al., 2025; Xiao & Liu, 2025; Rohinsa & Manurung, 2026).

Pada jenjang pendidikan tinggi, beban dan tuntutan akademik lebih besar dibandingkan dengan di sekolah yang menyebabkan mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, kesulitan, hambatan, tantangan, dan kegagalan akademik (Xiao & Liu, 2025). Mahasiswa kerap mengalami hambatan akademik rutin seperti *time management*, pengerjaan tugas, materi perkuliahan yang sulit, nilai rendah, *deadline* pengerjaan tugas singkat, tekanan ujian, persaingan akademik, dan harapan berprestasi, selain itu mahasiswa juga dihadapkan dengan tantangan psikososial yang meliputi kegiatan non-akademik, adaptasi lingkungan akademik, serta kehidupan pribadi seperti pekerjaan paruh waktu dan tanggung jawab dalam keluarga (Qudri et al., 2025).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *academic buoyancy*. Martin & Marsh (2008) menyatakan bahwa terdapat dua jenis faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *academic buoyancy* yaitu faktor distal dan faktor proksimal. Faktor distal *academic buoyancy* meliputi status sosial-ekonomi, orang tua tunggal, dan etnis. Sedangkan, faktor proksimal meliputi 1) faktor psikologis seperti *self-efficacy*, kecemasan, *control*, motivasi, dan *sense of purpose*, 2) faktor sekolah dan *engagement*, dan 3) faktor keluarga dan teman sebaya dapat mempengaruhi *academic buoyancy* pada individu. Beberapa penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen dapat berpengaruh pada peningkatan *academic buoyancy* mahasiswa (Rohinsa et al., 2023; Li et al., 2024; Surahman et al., 2025; Qudri et al., 2025; Xiao & Liu, 2025). Selain itu, penelitian lain juga menyatakan bahwa sumber daya psikologis *PsyCap* secara signifikan mempengaruhi *academic buoyancy*, dengan memanfaatkan sumber daya komponen *PsyCap* yaitu *hope*, *efficacy*, *resilience*, dan *optimism* (HERO) (Ismail et al., 2024; Xiao & Liu, 2025).

Namun, literatur yang ada menunjukkan bahwa masih terbatasnya kajian sistematis yang membahas mengenai faktor yang dapat mempengaruhi *academic buoyancy* pada mahasiswa terutama *social support* dan *psychological capital*. Penelitian sebelumnya cenderung berfokus

pada faktor lain seperti *self-efficacy*, stress, *burnout* akademik, dan *tes anxiet,* serta hasil akademik seperti keterlibatan akademik, kinerja akademik, dan prestasi akademik, berfokus pada karakteristik sampel siswa, serta konteks budaya tiongkok dan barat. Hal ini menandakan kebutuhan akan tinjauan yang terstruktur. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji *social support* dan *psychological capital* sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *academic buoyancy* pada mahasiswa, melalui pendekatan *systematic literature review* (SLR) dengan menggunakan prosedur *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Mensintesis berbagai studi yang diterbitkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, dapat memberikan pemahaman yang lebih akurat dan relevan sesuai dengan kondisi saat ini. Hasil penelitian memberikan kontribusi baru bagi perkembangan literatur bimbingan dan konseling dengan menekankan pentingnya s*ocial support* dan *psychological capital* sebagai faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan *academic buoyancy*.

METODE PENELITIAN

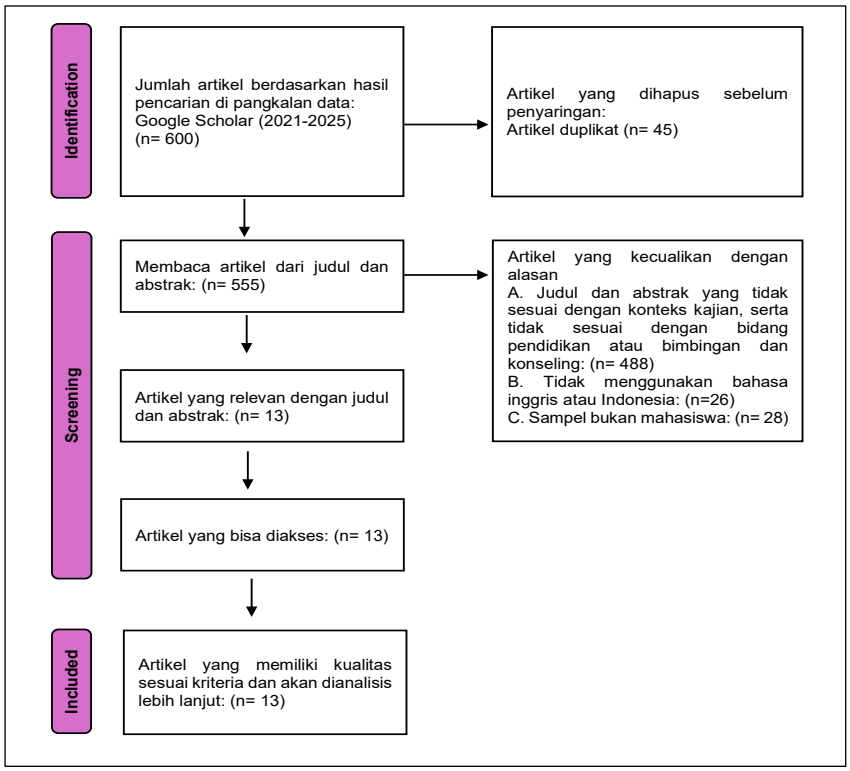
Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis* (PRISMA) yang dikembangkan oleh Moher et al (2009) untuk memberikan gambaran mengenai *social support* dan *psychological capital* sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *academic buoyancy* pada mahasiswa secara komprehensif, transparan, dan terstruktur berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Metode SLR ini dianggap tepat bagi peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesiskan berbagai penelitian dari berbagai sumber.

Peneliti melakukan identifikasi terhadap artikel-artikel yang relevan. Peneliti melakukan pencarian literatur menggunakan perangkat lunak *Publish or Perish* 8 melalui basis data yaitu *google scholar*. Hal tersebut dikarenakan kemudahan akses untuk mendapatkan artikel yang lengkap, sehingga analisis pada artikel dapat dilakukan secara detail dan mendalam. Peneliti menggunakan strategi pencarian artikel dengan menggunakan kombinasi kata kunci *academic buoyancy*, *social support*, dan *psychological capital*, dengan menggunakan *operator boolean* AND dan OR untuk mempersempit ataupun memperluas pencarian, rentang tahun publikasi dibatasi antara tahun 2021 hingga 2025 atau 5 tahun terakhir, sehingga hasilnya mencerminkan penelitian terbaru yang relevan dengan konteks saat ini. Setiap artikel yang diperoleh dan dikumpulkan untuk dianalisis lebih lanjut. Tahap ini dilakukan sesuai dengan prosedur PRISMA untuk memastikan transparansi dan ketelitian dalam proses identifikasi artikel.

Berdasarkan hasil penelusuran ditemukan artikel dari basis data *google scholar* (n= 600). Selanjutnya artikel-artikel tersebut ditinjau menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi membahas minimal satu faktor mengenai *academic buoyancy*, memfokuskan pada populasi mahasiswa, teks artikel tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Sedangkan, untuk kriteria eksklusi meliputi judul dan abstrak tidak relevan dengan topik penelitian, tidak menyebutkan populasi mahasiswa, tidak membahas pada bidang pendidikan atau bimbingan dan konseling, tidak membahas tentang *academic buoyancy*, serta artikel yang terdeteksi duplikat dieliminasi supaya tidak terjadi pengulangan data artikel.

Artikel-artikel yang telah memenuhi kriteria selanjutnya dianalisis. Peneliti membaca artikel secara lengkap dan memahami isi artikel, mengekstraksi dan meringkas hasil bacaan dalam bentuk tabel, menganalisis persamaan dan perbedaan konten di setiap artikel dan menguraikan secara tematik bagaimana *social support* dan *psychological capital* sebagai faktor terhadap *academic buoyancy* dengan mengacu pada teori-teori relevan pada temuan penelitian sebelumnya. Dengan demikin, metode penelitian ini tidak hanya membahas hasil empiris namun juga membahas secara konseptual yang lebih mendalam mengenai peran *social support* dan *psychological capital* sebagai faktor yang mempengaruhi peningkatan *academic buoyancy* mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA 2020 dalam Proses Pemilihan Artikel Penelitian

Pada penelitian ini, proses seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA 2020 untuk memberikan tinjauan sistematis secara komprehensif, transparan, dan terstruktur berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Diagram PRISMA menggambarkan setiap tahap meliputi *identification*, *screening*, dan *include* berbagai literatur yang akan digunakan untuk SLR. Awalnya peneliti melakukan identifikasi berbagai artikel pada basis data *google scholar* dalam rentang lima tahun terakhir, dengan menggunakan kata kunci *academic buoyancy*, *social support*, dan *psychological capital*.

Sebanyak 600 artikel diidentifikasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya, dan sebanyak 45 artikel duplikat. Pada tahap *screening* 555 artikel ditinjau, 488 artikel tidak sesuai dengan judul, abstrak, dan bidang kajian, 26 artikel tidak menggunakan bahasa Inggris atau Indonesia, serta 28 artikel memiliki sampel selain mahasiswa. Selanjutnya, 13 artikel dimasukkan karena dapat diakses dan sesuai dengan kriteria inklusi. Berdasarkan proses seleksi artikel secara sistematis ini menggambarkan integritas metedologis menggunakan pendekatan SLR dan memastikan bahwa temuan yang akan disintesiskan secara tematik didasarkan pada penelitian yang andal dan relevan.

Tabel 1. Identifikasi 13 Matriks

No.	Penulis & Tahun	Populasi/ Sampel	Metode Analisis	Temuan Utama
1.	Xiao & Liu (2025)	516 Mahasiswa	SEM dan Analisis Tematik	*PsyCap* dan *social support* secara langsung dan signifikan memprediksi *academic buoyancy,* serta *growth*

				mindset berperan sebagai mediator dalam hubungan.
2.	Ismail et al (2024)	288 Mahasiswa	*Pearson's correlation*	Hubungan positif dan signifikan antara *PsyCap* dan *academic buoyancy*. Kemampuan mahasiswa memanfaatkan sumber daya psikologis (*PsyCap*) memungkinkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan akademik, menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan kinerja akademik.
3	Fu & Qiu (2024)	1934 Mahasiswa	PLS-SEM	*Academic buoyancy* sebagai moderator menunjukkan bahwa hubungan positif yang kuat antara *PsyCap* dan *learning engagement* pada mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* yang tinggi, memiliki hubungan negatif antara *PsyCap* dan *learning burnout*, serta hubungan antara *learning burnout* dan *learning engagement* pada mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* rendah.
4.	Li et al (2024)	Siswa dan Mahasiswa	Tinjauan Pustaka	*Social support* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *academic buoyancy*. Sumber dukungan sosial (orang tua, guru dan teman sebaya) dan jenis dukungan sosial (dukungan instrumental, akademik, dan otonomi) memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *academic buoyancy*.
5.	Qudri et al (2025)	260 Mahasiswa	analisis korelasi *Kendall's Tau*	Hubungan yang positif dan signifikan antara *perceived social support* dan *academic buoyancy*, dan dukungan keluarga memiliki korelasi yang paling tinggi dibandingkan teman sebaya.
6.	Rohinsa et al (2023)	115 Mahasiswa	*Hayes Process Macro*	Dukungan dosen berpengaruh terhadap *academic buoyancy*, dan pemenuhan kebutuhan dasar sebagai mediator, dimana persepsi individu mengenai dukungan dosen akan memengaruhi pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dan dengan terpenuhinya kebutuhan dasar dalam diri individu dapat meningkatkan *academic buoyancy*.
7.	Surahman et al (2025)	900 mahasiswa	SEM	Hasil penelitian menunjukkan bahwa *grit*, *social support*, dan *self-efficacy* berhubungan secara positif dengan *academic buoyancy*, sedangkan *academic anxiety* berhubungan negatif dengan *academic buoyancy*.

				Analisis mediasi menunjukkan bahwa *self-efficacy* secara parsial memediasi *grit*, *academic anxiety*, dan *social support* terhadap *academic buoyancy*.
8.	Jia & Cheng (2022)	Siswa dan Mahasiswa	Kajian literatur	*Social support* berperan sebagai pembentuk dan mendorong motivasi belajar individu (intrinsik dan ekstrinsik), dan *academic buoyancy* mempertahankan motivasi sehingga memberikan individu kemampuan untuk mengatasi tantangan dan hambatan akademik sehari-hari.
9.	Fu (2024)	1955 Mahasiswa	PLS-SEM	Banyaknya atau tinggi dukungan sosial yang diterima berpengaruh pada tingkat *academic buoyancy* yang tinggi sehingga menunjukkan tingkat *learning burnout* yang rendah.
10.	Hou & Phromphithakkul (2024)	445 Mahasiswa	*Pearson's correlation*	Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *perceived social support* dan *academic buoyancy*. *academic buoyancy* sebagai variabel mediasi secara signifikan memprediksi hubungan antara *perceived social support* dan *academic engagement*.
11.	Lei et al (2022)	258 Mahasiswa	PROCESS Model 7	Dukungan sosial sebagai faktor pelindung, terutama dalam meningkatkan *academic buoyancy* bagi mereka yang mungkin berjuang karena efikasi diri yang lebih rendah.
12.	Derakhshan & Fathi (2025)	281 Mahasiswa	SEM	Terdapat hubungan positif antara *perceived teacher support* dengan *academic buoyancy*. Selain itu, *academic buoyancy* sebagai mediator pada hubungan *perceived teacher support* dan *boredom*, menunjukkan bagaimana *perceived teacher support* dapat meningkatkan *academic buoyancy* mahasiswa, yang pada gilirannya mengurangi *boredom*.
13.	Chen et al (2025)	552 Mahasiswa	Statistik deskriptif, korelasi parsial, dan regresi berganda	*Perceived autonomy support* sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara *academic buoyancy* dengan *self-regulated learning*, hal ini memperkuat dampak *academic buoyancy* kepada *self-regulated learning* ketika mahasiswa mendapatkan dukungan otonomi yang lebih tinggi.

Tinjauan sistematis ini mengindentifikasi dan menganalisis 13 artikel ilmiah yang berfokus pada *social support* dan *psychological capital* (*PsyCap*) sebagai faktor yang mempengaruhi *academic buoyancy* di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik *social support* maupun *psychological capital* dapat mempengaruhi peningkatan *academic*

buoyancy mahasiswa. *Social support* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *academic buoyancy* pada mahasiswa, semakin tinggi *social support* yang diterima mahasiswa semakin tinggi *academic buoyancy* yang dimiliki, baik sumber *social support* seperti orang tua, teman, dan *significant others*, maupun jenis *social support* seperti dukungan instrumental, dukungan akademik, dan dukungan otonomi dapat berpengaruh pada *academic buoyancy* (Li et al., 2024; Qudri et al., 2025; Surahman et al., 2025; Xiao & Liu, 2025). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *PsyCap* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *academic buoyancy* mahasiswa, melalui komponen atau sumber daya psikologis *hope*, *self-efficacy*, *resilience*, dan *optimism* (HERO) membantu mahasiswa untuk mengatasi tantangan akademik menghadapi tekanan akademik, dan meningkatkan kinerja akademik (Ismail et al., 2024; Xiao & Liu, 2025). Selain itu, beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa peningkatan *academic buoyancy* melalui kedua faktor *social support* dan *PsyCap* berpengaruh pada peningkatan motivasi, keterlibatan belajar, dan prestasi akademik, serta penurunan *burnout* akademik pada mahasiswa.

Dari 13 artikel yang dianalisis, sebagaian besar menggunakan pendekatan statistik dan *structural equation modeling* (SEM), terdapat dua penelitian yang menggunakan metode kajian pustaka. Hasil sintesis menunjukkan konsistensi bahwa kedua faktor *social support* dan *psychological capital* (*PsyCap*) berpengaruh pada peningkatan *academic buoyancy* pada mahasiswa.

Academic buoyancy merupakan konsep psikologi pendidikan yang menggambarkan kemampuan individu untuk mengelola dan bangkit kembali dari berbagai hambatan dan tantangan yang terjadi dalam kehidupan akademik sehari-hari, seperti tekanan tugas, tugas yang sulit, nilai rendah, *deadline* pengerjaan tugas yang singkat, tekanan ujian, dan kinerja akademik yang buruk (Martin & Marsh, 2008). Putwain et al (2012) mengungkapkan bahwa *academic buoyancy* adalah bentuk respon positif dan solutif yang ditunjukkan individu terhadap berbagai tantangan akademik sehari-hari yang dihadapi.

Pada jenjang pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan dengan beban dan tuntutan akademik yang menyebabkan mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, kesulitan, hambatan, tantangan, dan kegagalan akademik (Xiao & Liu, 2025). Mahasiswa kerap mengalami hambatan akademik rutin seperti *time management*, pengerjaan tugas, materi perkuliahan yang sulit, nilai rendah, *deadline* pengerjaan tugas singkat, tekanan ujian, persaingan akademik, dan harapan berprestasi, selain itu mahasiswa juga dihadapkan dengan tantangan psikososial yang meliputi kegiatan non-akademik, adaptasi lingkungan akademik, serta kehidupan pribadi seperti pekerjaan paruh waktu dan tanggung jawab dalam keluarga (Qudri et al., 2025).

Hambatan dan tantangan yang dialami mahasiswa bukanlah masalah yang ekstrem, namun apabila mereka tidak mampu untuk menghadapi, mengelola, dan bertahan ketika dihadapkan dengan berbagai hambatan dan kesulitan akademik rutin, mahasiswa akan mengalami penurunan motivasi, keterlibatanakademik rendah, prestasi akademik menurun, kesejahteraan yang rendah, rentan mengalami *burnout*, depresi, dan putus studi (Qudri et al., 2025; Xiao & Liu, 2025; Rohinsa & Manurung, 2026).

Martin & Marsh (2008) menyatakan bahwa terdapat dua jenis faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *academic buoyancy* yaitu faktor distal dan faktor proksimal. Faktor distal *academic buoyancy* meliputi status sosial-ekonomi, orang tua tunggal, dan etnis. Sedangkan, faktor proksimal meliputi 1) faktor psikologis seperti *self-efficacy*, kecemasan, *control*, motivasi, dan *sense of purpose*, 2) faktor sekolah dan *engagement*, dan 3) faktor keluarga dan teman sebaya dapat mempengaruhi *academic buoyancy* pada individu.

Menurut Martin & Marsh (2008) salah satu faktor proksimal yaitu faktor dukungan keluarga dan teman sebaya atau dukungan sosial dapat mempengaruhi *academic buoyancy* pada individu. *Social support* mengacu pada perasaan individu bahwa dirinya merasa diperhatikan, dihargai, dan terhubung, sehingga menumbuhkan perasaan aman dan memiliki, serta sebagai jaringan sosial yang saling medukung (Cobb, 1976). *Social support* sebagai faktor eksternal

berperan penting dalam memperkuat *academic buoyancy*. Penelitian Qudri et al (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *academic buoyancy*, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa semakin tinggi pula *academic buoyancy*. Sumber *sosial support* seperti orang tua, teman, dan *significant others*, maupun jenis *social support* seperti dukungan instrumental, dukungan akademik, dan dukungan otonomi berpengaruh pada *academic buoyancy* (Li et al., 2024). Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan dosen memberikan rasa memiliki, dukungan emosional, dan bantuan praktis yang dapat memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik rutin, selain itu hubungan sosial yang diterima oleh mahasiswa juga menjadi pondasi bagi kesejahteraan dan resiliensi (Xiao & Liu, 2025). Studi oleh Rohinsa et al (2023) menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa mengenai dukungan dosen dapat mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar sehingga mahasiswa lebih *buoyancy.*

Beberapa penelitian menyoroti pentingnya *social support* sebagai pembentuk dan mendorong motivasi belajar mahasiswa, dan *academic buoyancy* berperan mempertahankan motivasi sehingga mahasiswa lebih mampu untuk mengatasi kesulitan atau hambatan akademiknya sehari-hari (Jia & Cheng, 2022). Penelitian oleh Chen et al (2025) menunjukkan bahwa dukungan otonomi sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara *academic buoyancy* dengan *self-regulated learning*, semakin tinggi dukungan otonomi yang didapatkan semakin kuat hubungannya.

Selain faktor keluarga dan teman sebaya atau dukungan sosial sebagai faktor eksternal, Martin & Marsh (2008) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *academic buoyancy* adalah faktor psikologis. *Psychological capital* (*PsyCap*) didefiniskan sebagai sekumpulan sumber daya psikologis positif yang terdiri dari empat komponen yaitu *hope*, *efficacy*, *resilience*, dan *optimism* (HERO) yang dapat dikembangkan dan dikelola untuk mengatasi tantangan dan meningkatkan kinerja di berbagai konteks (Luthans et al., 2004). *PsyCap* secara langsung dan signifikan mempengaruhi *academic buoyancy*, dengan memanfaatkan komponen *PsyCap* membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan akademik, menghadapi tekanan akademik, memecahkan masalah, membantu menetapkan tujuan, meningkatkan kinerja akademik yang berkontribusi pada peningkatan *academic buoyancy* (Ismail et al., 2024; Xiao & Liu, 2025). *PsyCap* berdampak positif terhadap kesehatan mental, keterlibatan akademik, keberhasilan kademik, dan kesejahteraan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Fu & Qiu (2024) yang menyatakan bahwa *PsyCap* dan *academic buoyancy* berdampak positif pada penurunan *academic burnout*, meningkatkan keterlibatan akademik, dan kesejahteraan akademik pada lingkungan akademik yang penuh dengan tantangan.

KESIMPULAN

Hasil sintesis 13 artikel penelitian menunjukkan bahwa *social support* dan *PsyCap* sebagai faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi peningkatan *academic buoyancy* pada mahasiswa. Temuan ini memberikan pemahaman mengenai *social support* dan *PsyCap* sebagai faktor yang dapat mempengaruhi *academic buoyancy*. *Academic buoyancy* sebagai kemampuan yang memungkinkan mahasiswa merespon secara efektif terhadap tantangan dan hambatan akademik sehari-hari. *Academic buoyancy* sebagai mekanisme pertahanan harian yang menjaga mahasiswa tetap terlibat dalam kegiatan belajar, mempertahankan motivasi, meningkatkan kinerja dan prestasi akademik, serta terhindar dari stress dan *burnout* akademik. Oleh karena itu, penting bagi pendidik maupun konselor mengintegrasikan pelatihan ataupun penguatan *social support* dan *PsyCap* (*hope*, *self-efficacy*, *resilience*, dan *optimism*) untuk meningkatkan *academic buoyancy* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Chen, S., Zhang, L., & Li, M. (2025). Doctoral students' self-regulated learning : the roles of

academic buoyancy and perceived autonomy support. *Educational Psychology*, *45*(2), 148–167. https://doi.org/10.1080/01443410.2025.2463941
Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Biopsychosocial Science and Medicine*, *38*(5), 300–314.
Derakhshan, A., & Fathi, J. (2025). From boredom to buoyancy : examining the impact of perceived teacher support on EFL learners' resilience and achievement through a serial mediation model through a serial mediation model. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 1–16. https://doi.org/10.1080/17501229.2025.2487932
Fu, L. (2024). Social support in class and learning burnout among Chinese EFL learners in higher education: Are academic buoyancy and class level important? *Current Psychology*, *43*, 5789–5803. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-023-04778-9
Fu, L., & Qiu, Y. (2024). Contributions of psychological capital to the learning engagement of Chinese undergraduates in blended learning during the prolonged COVID - 19 pandemic : the mediating role of learning burnout and the moderating role of academic buoyancy. *European Journal of Psychology of Education*, *39*(2), 837–860. https://doi.org/10.1007/s10212-023-00759-5
Hou, B., & Phromphithakkul, W. (2024). Relationship between perceived social support and university students ' academic engagement in Shanxi , China : the chain mediating effect of academic buoyancy and academic emotion , the moderating effect of proactive personality. *Journal of Nakhonratchasima College (Humanities and Social Sciences)*, *18*(1), 269–284. https://doi.org/https://so03.tci-thaijo.org/index.php/hsjournalnmc/article/view/274400
Ismail, R. M., Alzahrain, B. S. A. A., Hakami, I. Q., & Qasem, A. E. M. A. E. G. (2024). Relationship Between Positive Psychological Capital And Academic Buoyancy Among University Students. *Educational Administration: Theory and Practice*, *30*(1), 1288–1296. https://doi.org/10.53555/kuey.v30i1.5807
Jia, Y., & Cheng, L. (2022). The Role of Academic Buoyancy and Social Support on English as a Foreign Language Learners' Motivation in Higher Education. *Frontiers in Psychology*, *13*(892603), 1–7. https://doi.org/doi:10.3389/fpsyg.2022.892603
Lei, W., Wang, X., Dai, D. Y., Guo, X., Xiang, S., & Hu. Weiping. (2022). Academic self - efficacy and academic performance among high school students : A moderated mediation model of academic buoyancy and social support. *Psychology in the Schools*, *59*(5), 885–899. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pits.22653
Li, D., Ahmad, N. A., & Roslan, S. (2024). Is social support the key to academic buoyancy? a review of the relationship between perceived social support and academic buoyancy. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN PROGRESSIVE EDUCATION AND DEVELOPMENT*, *13*(2), 1179–1187. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.6007/IJARPED/v13-i2/21520
Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital : Beyond human and social capital. *Management Department Faculty Publications*, *47*(1), 45–50. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2003.11.007
Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, *46*(1), 53–83. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002
Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Workplace and Academic Buoyancy: Psychometric Assessment and Construct Validity Amongst School Personnel and Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *26*(2), 168–184. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0734282907313767
Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA Statement. *PLoS Med*, *3*(3), 123–130. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097

Putwain, D. W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress, & Coping*, *25*(3), 349–358. https://doi.org/ttps://doi.org/10.1080/10615806.2011.582459

Qudri, T., Ulfa, F., Susanti, R., & Agustin, L. (2025). Perceived Social Support dan Academic Buoyancy: Studi Korelasi Pada Mahasiswa Rantau. *Global Perspectives in Education Journal*, *1*(2), 23–37. https://doi.org/https://doi.org/10.64008/gpej.v1i2.17

Rohinsa, M., & Manurung, R. T. (2026). Parental Support, Emotional Intelligence, and Academic Buoyancy in a Collectivistic Context: Evidence from Indonesian University Students. *JURNAL EDUSCIENCE*, *13*(2), 603–613. https://doi.org/https://doi.org/10.36987/jes.v13i2.9087

Rohinsa, M., Megarini, M. Y., & Zega, T. G. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dasar sebagai Mediator antara Dukungan Dosen dan Academic Buoyancy. *Jurnla Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, *7*(2), 213–222. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jppp.v7i2.54970

Surahman, Kuswandi, D., Hitipeuw, I., & Da Costa, A. (2025). Academic Buoyancy in Indonesian Students with Daily Academic Problems : The Roles of Anxiety, Grit, Social Support, and Mediating Self- Efficacy. *Journal of Applied Psychological Research*. https://doi.org/https://doi.org/10.22059/japr.2025.400382.645319

Xiao, G., & Liu, H. (2025). Intrapersonal strengths and interpersonal support : predicting academic buoyancy through psychological capital and growth mindset. *Front Psychol*, *16*(1584343), 1–16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1584343

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Nama : Azahra Jasmin Salsabila
Institusi : Universitas Negeri Jakarta (UNJ)
Pengalaman : -
No HP/WA : 087777487336