



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Social Support terhadap Academic Burnout Mahasiswa yang Sedang Menempuh Studi

[Muhamad Arya Damara] & [Dr. Achmad Chusairi, MA]*

Departemen Psikologi Interdependensi dan Penguatan Komunitas Lokal, Fakultas Psikologi
Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *social support* terhadap *academic burnout* mahasiswa yang sedang menempuh studi di Universitas Airlangga. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 301 orang, terdiri dari 72 mahasiswa semester 2, 36 mahasiswa semester 4, 79 mahasiswa semester 6, 115 mahasiswa semester 8, dan 1 mahasiswa semester 10. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei, dan alat ukur yang digunakan adalah *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)* Maslach *Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana dan regresi linier berganda dengan *software IBM SPSS*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *social support* terhadap *academic burnout* mahasiswa, dengan arah pengaruh yang negatif ($p = 0,005$). Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa hanya bentuk *self-esteem support* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa ($p < 0,05$).

Kata kunci: (*academic burnout, self-esteem support, social support*)

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of social support on academic burnout of students studying at Airlangga University. 1 10th semester student. Data collection was carried out using the survey method, and the measuring instrument used was the *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)* Maslach *Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*. The analytical method used in this study uses simple linear regression and multiple linear regression with *IBM SPSS software*. The results of the analysis show that there is a significant influence between social support on student academic burnout, with a negative influence ($p = 0.005$). In this study it was also found that only the form of self-esteem support had a significant effect on student academic burnout ($p < 0.05$).

Keywords: (*academic burnout, self-esteem support, social support*)

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [\[achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id\]](mailto:achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah proses terakhir dalam pendidikan formal. Salah satu indikator mutu pendidikan di Perguruan Tinggi dapat dilihat dari hasil belajar mahasiswa dan kualitas hasil belajarnya. Dalam perguruan tinggi, terdapat dua pola pembelajaran yang kerap kali dilakukan yaitu pembelajaran yang berpusat pada lembaga dan berpusat pada dosen. Dengan pola tersebut, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan cara belajar sesuai dengan silabus dan dosennya. Dunia perkuliahan merupakan situasi yang *stressful* (Cole dkk., 2004) Situasi stress yang dialami mahasiswa disebutkan terdiri dari banyak faktor, misalnya persepsi akan beban studi yang banyak, tugas perkuliahan yang berlebihan, kurangnya fasilitas atau sarana prasarana untuk belajar, soal ujian yang terlalu sulit, persaingan dengan teman sebaya, rasa takut akan gagal, dan ketidakpastiaan akan masa depan (Bedewy & Gabriel, 2015). Situasi stress yang terjadi terus-menerus dan kronis di sebutkan mampu mengarah pada terjadinya burnout (Greenberg dkk., 2008)

Berbagai faktor tersebut yang dalam menempuh studinya seperti kurangnya pemberian apresiasi terhadap mahasiswa, tidak memiliki relasi yang baik antar teman maupun dosen, dan rasa ketidakadilan yang dirasakan akan tugas yang dipersulit dan semacamnya turut serta menjadikan burnout dapat terjadi kepada mahasiswa (Maslach dkk., 2000) Pada saat seseorang mengalami burnout, mereka kian merasa kehilangan realitas diri, kehilangan makna dalam melakukan sesuatu, dan bertingkah laku seperti orang lain ataupun robot. Dampaknya, individu tersebut akan menarik diri dan tidak peduli dengan sekitarnya. Karakteristik lain seperti hilangnya kreativitas, penundaan tanggung jawab, intoleran, dan apatis juga kerap ditemukan pada individu yang mengalami burnout (José Luis González dkk., 2004).

Burnout yang dialami peserta didik dikenal dengan istilah *academic burnout* yang berdampak pada menurunnya *academic performance*, memunculkan sikap negatif terhadap universitas, dan munculnya perasaan tidak efisien (Schaufeli dkk., 2002). *Academic burnout* ditandai dengan tiga aspek yang penting, yaitu kelelahan secara emosional (*emotional exhaustion*) karena tuntutan studi, sikap sinis atau depersonalisasi (*cynicism*) dalam mengikuti perkuliahan dan perasaan tidak kompeten (*efficacy*) dalam menilai diri sendiri (Schaufeli dkk., 2002)

Banyak studi dan temuan mengenai faktor-faktor yang dapat mencegah fenomena burnout. Menurut (Maslach C & Leiter, 1997) dalam penelitiannya untuk membangun model burnout, pendekatan industri-organisasi, klinis, dan sosial menghasilkan keragaman perspektif yang dijadikannya asumsi bahwa burnout memiliki tiga dimensi dengan mempertahankan struktur faktor yang konsisten di berbagai pekerjaan. Salah satu faktor dan konsep yang paling populer adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dinilai mampu memprediksi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa dan membantu siswa menyesuaikan diri dengan stres akademik (Kim dkk., 2018)

Ketika mahasiswa merasa mendapatkan dukungan sosial, mereka akan merasa lebih baik dan dihargai. Di tengah situasi *stressful* yang dirasakan, ada tuntutan beban studi, persepsi akan gagal, dan kesulitan mengerjakan tugas yang dapat ditahan dengan pemberian dukungan sosial. Pemberian dukungan yang bervariasi mampu mengurangi efek stres karena membatasi risiko depresi, Sumber daya yang mendukung tersebut beragam, dapat berupa emosional (misalnya, memelihara), nyata (misalnya, bimbingan belajar), informasi (misalnya, nasihat), atau rasa persaudaraan (misalnya, rasa memiliki).

Dalam situasi stres, dukungan sosial membantu orang mengurangi tekanan psikologis seperti kecemasan atau kelelahan. Penelitian yang dilakukan oleh (Taylor & Shelley E, 2011) misalnya telah menunjukkan bahwa siswa yang mengalami burnout cenderung memiliki hubungan yang lebih sedikit dan kurang di dukung orang lain daripada mereka yang tidak mengalami burnout.

Perguruan tinggi selaku tempat berproses perlu membantu peserta didiknya dalam menciptakan suasana yang nyaman dan memberikan dukungan yang diperlukan. Dukungan yang sesuai dengan kebutuhan akan membantu peserta didik dalam belajar dan meningkatkan academic performance mereka. Pada akhirnya, meningkatnya *academic performance* tersebut mampu meningkatkan hasil dan kualitas belajarnya.

Meskipun bukti menunjukkan bahwa dukungan sosial membantu orang mengatasi stres, beberapa penelitian menunjukan bahwa pengaruh dukungan sosial masih belum signifikan untuk fenomena burnout. Tampaknya perlu diperhatikan sumber dukungan sosial dengan jenis dukungan yang dibutuhkan. Beberapa penelitian mengenai hubungan burnout dan dukungan sosial juga dilaporkan mendapati hasil inkonsisten dan beragam.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan dari peneliti adalah untuk melihat adakah pengaruh yang signifikan antara *social support* pada terhadap *academic burnout* para mahasiswa.

Social Support

Dukungan sosial mengacu pada sumber daya yang disediakan oleh orang lain. Sumber dukungan memberikan peran penting kepada seseorang untuk keluar dari situasi tertekan jika sumber dukungan yang diberikan sesuai dengan stressor yang muncul. Social support dapat membantu individu dalam mengelola stressnya hanya pada saat bentuk social support sesuai dengan keadaan stres yang dialami (situasi stress). Cara individu dalam mengubah perilaku dan memproses suatu hal sangat berhubungan dengan social support sebagai penentunya. Individu yang sedang berada dalam situasi stress dapat menilai situasi stress atas dasar social support yang tersedia. Dengan social support yang sesuai dengan situasi stress, individu mampu menginterpretasi sebuah stress sebagai situasi yang dapat dihadapi (Cohen & Hoberman, 1983)

Konsepsi dukungan sosial menurut (Cohen & Hoberman, 1983) dibagi menjadi 4 kategori yaitu *tangible support*, *appraisal support*, *self-esteem support* dan *belonging support*.

Academic Burnout

Academic burnout oleh (Schaufeli dkk., 2002) didefinisikan dengan perasaan lelah karena tuntutan studi, penghindaran terhadap tugas-tugas yang ada, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. *Academic burnout* ditandai dengan tiga aspek yang penting, yaitu kelelahan secara emosional (*emotional exhaustion*) karena tuntutan studi, sikap sinis atau depersonalisasi (*cynicism*) dalam mengikuti perkuliahan dan perasaan tidak kompeten (*efficacy*) dalam menilai diri sendiri.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresi. Teknik regresi bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel, yaitu *social support* dan *academic burnout*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyusun kuesioner melalui *google form*.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang berkuliah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling jenis simple random sampling dan didapatkan partisipan sebanyak 301 orang ($M_{usia}=20,3$; $SD_{usia}=1,36$; 38 persen mahasiswa semester 8). Sebelum melakukan pengisian kuesioner, partisipan diberikan informed consent untuk melihat kesesuaian kriteria dan menyetujui secara penuh untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk variabel *social support* menggunakan skala khusus yang dikembangkan oleh Cohen dan Hoberman (1983) yaitu *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL). ISEL terdiri dari 40 aitem dengan 4 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju", 4="sangat setuju"), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=.928$). Kemudian untuk mengukur variabel *academic burnout*, peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Schaufeli dkk.(2002), yaitu skala Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang terdiri dari 14 aitem dengan 7 pilihan jawaban (0="tidak pernah", 5="selalu"), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=.848$).

Uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji heterokedastisitas, dan uji multikolinearitas dilakukan sebelum melakukan uji regresi sederhana dan berganda. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas dari persebaran suatu data terdistribusi secara normal atau tidak normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 pada variabel *social support* dan *academic burnout*. Keduanya memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga data pada kedua variabel, tersebut berdistribusi normal. Pada uji linearitas dihasilkan nilai signifikansi memiliki hasil sebesar 0,148 $p<0.05$. Hasil tersebut menunjukkan data yang bersifat linier secara signifikan antara variabel *social support* dan *academic burnout*. Pada uji heterokedastisitas dihasilkan nilai signifikansi 0,882 $p<0.05$. Hasil ini menunjukkan data tidak memunculkan gejala heterokedastisitas. Terakhir, uji multikolinieritas menunjukkan hasil nilai setiap dimensi (tolerance > 0,10 dan VIF < 10,00). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dan analisis regresi berganda.

Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana dan berganda yang merupakan teknik parametrik dikarenakan hasil dari uji asumsi telah terpenuhi untuk menggunakan teknik parametrik. Uji regresi sederhana dan berganda dilakukan dengan bantuan program SPSS 24.0 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil uji analisis deskriptif yang melibatkan partisipan sebanyak (N=301) menghasilkan variabel social support memiliki nilai (M=115,023; SD=18,12) dan variabel academic burnout memiliki nilai (M=40,73; SD=10,30). Hasil norma kategorisasi data yang didapatkan pada variabel social support, 137 orang berada di kategori negatif (45,5%), dan kategori positif sebanyak 164 orang (54,5%). Kemudian pada variabel academic burnout didapatkan partisipan pada kategori rendah sebanyak 48 orang (15,9%), kategori sedang 204 orang (67,8%), dan kategori tinggi 49 orang (16,3%).

Analisis Regresi

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa social support mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap academic burnout ($r^2(301) = 0,287$; $p < 0,000$) yang menandakan bahwa social support berpengaruh sebesar 28.7% terhadap academic burnout.

Analisis Regresi Berganda

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa hanya self-esteem support yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap academic burnout ($p < 0,000$).

DISKUSI

Tujuan penelitian adalah untuk mencari dan meneliti pengaruh antara social support terhadap academic burnout dimana social support yang mempunyai empat dimensi akan dianalisa secara parsial untuk mengetahui jenis dimensi mana yang lebih mempengaruhi academic burnout pada konteks mahasiswa yang sedang menempuh studinya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa social support memiliki pengaruh negatif terhadap academic burnout yang dirasakan pada mahasiswa sebesar 28%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian ini. Variabel lain seperti gender (Salmela-Aro & Tynkkyne, 2012), iklim sekolah yang negative (Kiuru N dkk., 2008) hubungan keluarga yang buruk dan mekanisme koping (Slivar, 2001). Hasil analisis ini juga sejalan dengan teori burnout (Maslach dkk., 2000) yang menyatakan bahwa untuk berkembang dengan baik di lingkungannya, individu senantiasa perlu berbagi pujian, kenyamanan, kebahagiaan, humor, perasaan emosional, dan bantuan instrumental. ketika individu merasa mendapatkan dukungan terkait dengan kelelahan yang dirasanya, individu tersebut mampu menghindari ataupun mengurangi stres yang dirasakan maupun sindrom burnout. Social support juga membantu membangun persepsi positif sehingga mampu menghiraukan realita dan membantu menarik diri dari keadaan burnout.

Dari hasil analisis ditemukan juga bahwa dimensi social support yang digunakan tidak sepenuhnya berpengaruh terhadap burnout yang dirasakan mahasiswa. Dimensi self-esteem support memiliki pengaruh paling besar terhadap kondisi academic burnout. Dibandingkan dengan appraisal Support, tangible Support, dan belonging Support. (Li dkk., 2018) meneliti hubungan Self-esteem dengan emotional exhaustion (salah satu dimensi dari burnout), dan menemukan bahwa self-esteem yang kaitannya dengan evaluasi diri secara positif mampu menjadi motivasi bagi mereka untuk mencapai

tujuan akademiknya (Fang, 2016) dan membantu mengatasi tantangan sehingga emotional exhaustion yang dirasakan dapat dikurangi (Luo dkk., 2016).

Dampak seperti menurunnya academic performance, acuh terhadap tugas yang diberikan, sampai timbulnya perasaan tidak kompeten dalam diri akan mudah ditemukan jika masalah burnout tidak segera diatasi. Dengan kondisi yang seperti itu, ada risiko kualitas dan hasil belajar individu menjadi terganggu. Perguruan tinggi selaku tempat belajar mahasiswa perlu memperhatikan kebutuhan mereka agar menjamin hasil belajar yang maksimal..

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis beserta pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara social support terhadap academic burnout bagi mahasiswa di lingkungan Universitas Airlangga. Selain itu, dari analisis yang telah dilakukan, didapatkan juga kesimpulan bahwa hanya dimensi self-esteem support dari social support yang memiliki pengaruh terhadap academic burnout. Saran untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini memiliki keterbatasan dimana tidak ada analisa khusus terkait Fakultas Vokasi yang memiliki fokus utama pada penguasaan skill tertentu yang relevan dengan dunia kerja. Diharapkan penelitian selanjutnya bisa memberikan analisa secara khusus pada program studi yang memiliki fokus utama praktik seperti vokasi dan fokus utama akademik secara berbeda sehingga analisis yang dihasilkan bisa merepresentasikan variabel lebih spesifik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, keluarga penulis, sahabat dan orang-orang terdekat yang telah mendukung dan membantu peneliti lebih memahami proses pembelajaran, meningkatkan kapasitas pribadi, menghargai proses dan kepercayaan dirinya. Penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran dari semua pihak, tanpa terkecuali, karena menyadari bahwa karya yang disusun jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama pihak yang membutuhkan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Muhamad Arya Damara dan Achmad Chusairi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini “

PUSTAKA ACUAN

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 205510291559671. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology, 13*(2), 99–125. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a Management Class. *Academy of Management Learning & Education, 3*(1), 64–85. <https://doi.org/10.5465/amle.2004.12436819>
- Fang, L. (2016). Educational aspirations of Chinese migrant children: The role of self-esteem contextual and individual influences. *Learning and Individual Differences, 50*, 195–202. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.08.009>
- Greenberg, Jerald, & Robert A. (2008). *Behavior In Organization* (8th ed.). Prentice Hall.
- José Luis González, Ricardo Moreno Rodriguez, Cecilia Peñacoba Puente, Nair Alcocer, Laura Alonso Recio, Patricia del Barco Cerro, & Juan Ardoy-Cuadros. (2004). Burnout in occupational therapy: an analysis focused on the level of individual and organizational consequences. *Psicólogos*.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health, 34*(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kiuru N, Aunola K, Nurmi J, Leskinen E, & Salmela-Aro K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout. *Merrill-Palmer Quaterly, 54*, 23–55.
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences, 61*, 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences, 88*, 202–208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.056>
- Maslach C, & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout. *Jossey-Bass*.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2000). *JOB BURNOUT*. www.annualreviews.org
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence, 35*(4), 929–939. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.001>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Slivar, B. (2001). *Psihološka obzorja / Horizons of Psychology* (Vol. 10).
- Taylor, & Shelley E. (2011). *Social support: a review*. Oxford University Press.