



ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Vania Mareta Lisyanti & Dr. Fajrianthi, M.Psi., Psikolog.*

Departemen Psikologi Industri dan Organisasi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Topik ini menjelaskan permasalahan mahasiswa yang rentan mengalami *Academic Burnout*, berdasarkan tuntutan akademik untuk menyelesaikan skripsi sehingga mahasiswa harus mendapatkan dukungan sosial sebagai daya tahan dalam menghadapi peristiwa penuh tekanan. Pada penelitian ini menggunakan definisi *Academic Burnout* dari Schaufeli & Martinez (2002) dan definisi Dukungan Sosial dari Zimet (1988). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dengan partisipan penelitian berjumlah 65 orang dengan menggunakan metode survei. Pengujian yang dilakukan dalam penelitian ini dengan analisis linear sederhana menggunakan *software Jamovi for Windows 2.3.26*. Hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004, nilai *R Square* adalah sebesar 0.122 dan nilai koefisien regresi sebesar -0.266. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dari dukungan sosial terhadap *academic burnout*.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Academic Burnout, Mahasiswa*

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of social support to academic burnout in undergraduate students who are working on their theses. This topic explains the problems in students who are prone to experiencing Academic Burnout, based on academic demands to finish their theses that student must have social support by way of resilience to dealing with stressful events. The definition of Academic Burnout was based on Schaufeli & Martinez (2002) and Social Support definition from Zimet (1988). This research involved 65 people from undergraduate students who are working on their theses in Faculty of Psychology, Airlangga University were surveyed using the convenience sampling. Data analysis that was used is simple regression through statistic program Jamovi for Windows 2.3.26. The result showed the significance score is 0.004, R Square is 0.122 and the regression coefficient is -0.266. The result is a negative effect significant of social support to academic burnout.

Keywords: *Social Support, Academic Burnout, Undergraduate Student*



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

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor dan program profesi serta program spesialis yang diselenggarakan perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Tujuan pendidikan tinggi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 5 salah satunya adalah terwujudnya pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian, kesejahteraan umum dan pencerdasan bangsa. Tujuan ini diikuti oleh perguruan tinggi di Indonesia salah satunya yaitu Universitas. Salah satu gelar yang diberikan oleh Universitas kepada mahasiswa berupa gelar sarjana (Peraturan Pemerintah RI, 2012).

Sebagai seorang mahasiswa pencapaian dalam meraih gelar sarjana memerlukan beberapa proses yang harus dilewati, salah satunya dengan menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Pada realitanya penulisan skripsi masih menjadi suatu hal yang menghantui bagi mahasiswa pada semester akhir, hal ini dapat diketahui ketika mahasiswa merasa adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres dan menyebabkan tekanan dalam diri (Ismiati, 2015).

Tuntutan dan tekanan yang dialami mahasiswa berasal dari orang tua, dosen pembimbing, universitas, teman-teman dan diri sendiri untuk ingin segera menyelesaikan masa studi. Sehingga dalam mengerjakan skripsi dapat menguras tenaga dan pikiran setiap mahasiswa. Akibatnya akan timbul dan muncul distress apabila kondisi stress tidak teratasi dengan baik. Bukan hanya itu, tidak dapat dipungkiri bahwa *Burnout* juga akan dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Papalia dkk dalam (Syifa et al., 2018) menyatakan bahwa semakin tinggi standar pendidikan maka akan semakin tinggi pula tuntutan akademik, tuntutan untuk mengelola diri, serta tugas yang harus dipenuhi terutama untuk seorang mahasiswa. Proses dalam menyelesaikan tugas akhir menyebabkan mahasiswa merasakan stres dan lelah selain pada permasalahan itu mungkin juga mahasiswa memiliki masalah pribadi seperti masalah pada keluarga ataupun masalah administrasi lainnya yang menyebabkan terhambatnya dalam proses pengerjaan tugas akhir (Ariswanti Triningtyas et al., 2021).

Menurut Brewer dan Mcmahon dalam (Lin & Huang, 2014) stres yang ditemui pada mahasiswa berkaitan dengan *burnout* karena stres yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik akan mengakibatkan *burnout* dan berpengaruh terhadap *burnout* dengan kata lain semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi tingkat *burnout*. Studi yang dilakukan oleh Aguayo dkk (2019) juga menunjukkan bahwa jika stres yang dialami oleh mahasiswa dibiarkan dalam waktu yang lama dan tanpa adanya sumber daya yang cukup layak untuk menyelesaikannya, dapat menimbulkan keadaan kelelahan berkepanjangan dan berkembangnya gejala *burnout* (Aguayo et al., 2019). Pernyataan ini membuktikan bahwa mahasiswa yang tidak mampu untuk menangani berbagai tantangan selama masa perkuliahan secara efisien akan lebih rentan terhadap *burnout*. *Burnout* dalam bidang akademik disebut sebagai *academic burnout* (Schaufeli, Martínez, et al., 2002).

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan oleh Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Barker (2002) yang menyatakan bahwa *academic burnout* lebih merujuk pada perasaan lelah karena adanya tuntutan studi, mempunyai sikap yang sinis terhadap tugas perkuliahannya, dan memiliki perasaan yang tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa (Schaufeli, Martínez, et al., 2002). *Academic Burnout* merujuk pada stres, beban atau psikologis lain yang disebabkan oleh proses kegiatan akademik yang mahasiswa ikuti sehingga menjadi sebuah pertanda pada individu mengalami kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi dan perasaan prestasi pribadi yang rendah (Yang, 2004). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut Vera Walburg (2014) melakukan penelitian dari beberapa lokasi yang berbeda yaitu Eropa Utara, Eropa Timur, Asia, Turki, dan Malaysia menemukan bahwa kelelahan akademik meningkatkan risiko berkembangnya masalah internal seperti kecemasan, Depresi, gejala somatik dan meningkatkan risiko putus sekolah (Walburg, 2014). Selanjutnya, hal ini dapat menyebabkan adanya perasaan tidak puas, rendahnya rasa kesejahteraan, emosi negatif, bahkan keputusan untuk melepaskan tugas skripsi dan mengundurkan diri dari universitas (Wei et al., 2015).

Academic burnout dibagi menjadi tiga dimensi yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan *inefficacy* atau merasa tidak mempunyai kompetensi sebagai pelajar (Schaufeli, Martínez, et al., 2002). Dimensi *academic burnout* yang pertama adalah kelelahan (*exhaustion*) memiliki makna akan keadaan individu mengalami kurangnya energi karena tuntutan akademis yang tinggi, kedua yaitu, sinisme (*cynicism*) ialah perasaan merasa pesimis dan merasa tidak adanya ketertarikan pada studi pada diri mahasiswa ketiga yaitu, merasa tidak berkompoten (*inefficacy*) adalah keadaan dimana mahasiswa merasa tidak memiliki kompetensi sebagai seorang pelajar.

Studi terdahulu yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kecenderungan akan adanya perasaan tegang, khawatir, kejenuhan, rendah diri dan kehilangan motivasi. Untuk itu dalam menghadapi tantangan dan hambatan perlu adanya dukungan dari orang-orang disekitar mahasiswa itu sendiri (Puspitaningrum, 2018). Sejalan dengan studi terdahulu oleh Purnomo dkk (2021) menemukan bahwa 62,1% mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic burnout*, dengan gejala seperti merasa mudah sedih, sakit kepala, sakit punggung, lemah, susah tidur, letih, tidak semangat, mudah tersinggung serta mengalami gangguan pada nafsu makan (Purnomo, 2021).

Academic Burnout berdampak pada kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa (Lin & Huang, 2014). Salah satu hal yang menyebabkan terjadinya *academic burnout* adalah adanya tekanan akademik yang berlebih dan sangat berat (Shih, 2015). Terdapat banyak kasus *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa dengan tingkat yang beragam (Rad et al., 2017). Maslach (2001) menyatakan bahwa usia memberikan pengaruh terhadap *academic burnout*, sebagaimana *academic burnout* akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Artinya seseorang dengan usia yang lebih tua seharusnya tidak mudah mengalami *academic burnout* (Maslach et al., 2001). Pernyataan tersebut tidak dapat dikatakan benar karena berdasarkan pada sebuah studi *systematic review* menunjukkan bahwa mahasiswa di tingkat awal justru memiliki kecenderungan merasakan kelelahan secara akademik dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir (García-carmona et al., 2018).

Perbedaan pernyataan mengenai *academic burnout* berdasarkan pada usia dan tingkatan studi dapat juga ditemukan terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dalam hal ini sedang menyusun skripsi berdasarkan pada pendapat yang dinyatakan oleh Wakhyudin & Putri (2020) untuk mahasiswa pada

tahun keempat menunjukkan bahwa beberapa dari mahasiswa merasa terbebani dan stres hingga merasakan gejala *burnout* akibat dari bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil. Hal ini akan memicu munculnya permasalahan akademik jika ditambah dengan adanya kondisi lain seperti mengulang mata kuliah yang sebelumnya tidak lulus dan bekerja diluar jam kuliah (Wakhyudin & Putri, 2020). Sejalan dengan penelitian tersebut hasil studi terdahulu di salah satu universitas swasta di Banyumas oleh Na'imah & Mudjahid (2018) ditemukan bahwa 2.28% subjek memiliki tingkat *academic burnout* yang sangat tinggi dan 54 subjek dengan persentase 24.66% memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Na'imah & Mudjahid, 2018). Hal ini seperti penjelasan oleh Wang dkk (2019) juga melaporkan hasil yang sama bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara angkatan atau tingkat studi, angkatan yang lebih tinggi memiliki tingkat kelelahan secara akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan angkatan yang lebih rendah (M. Wang et al., 2019).

Academic Burnout pada mahasiswa merupakan hal yang cukup banyak ditemui, karena semakin lama waktu yang dilewati pada masa perkuliahan maka akan semakin berat tingkat *academic burnout* yang dialami. *Academic Burnout* merupakan suatu hal yang lebih serius dibandingkan dengan stres seseorang terhadap sekolah, *Academic Burnout* merupakan fenomena perilaku yang rumit, tak menentu, dan berbeda (Damayanti, 2019). *Academic Burnout* yang tidak dapat diatasi dengan baik oleh mahasiswa akan berdampak pada *drop out*. Hal ini menjadi masalah serius yang dihadapi oleh pendidikan tinggi adalah mahasiswa putus kuliah. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) pada tahun 2019 yang menunjukkan bahwa hanya sebesar 67% mahasiswa di seluruh dunia berhasil menyelesaikan program sarjana (Indicators, 2019).

Gold & Roth (1993) dalam (Fadillah, 2016) menyebutkan salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *academic burnout* adalah adanya dukungan sosial. Dimana penyebab mahasiswa mengalami *academic burnout* adalah akibat karena kurangnya perasaan mendapat dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, sehingga dengan adanya dukungan sosial, dapat mengurangi kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa (Kim et al., 2017). Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikis seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung (Tahmasbipour & Taheri, 2012).

Dukungan sosial adalah hal yang penting bagi seorang mahasiswa di masa perkuliahannya, karena mahasiswa menopang harapan yang tinggi dari masyarakat, keluarganya, dan juga dirinya sendiri, dengan adanya hal tersebut menjadikan tekanan yang ditopang menjadi tanggung jawab mahasiswa menjadi lebih banyak, dengan adanya dukungan sosial mahasiswa mampu dalam menganggap masalah menjadi mudah serta mempunyai rencana penyelesaian masalah yang lebih bervariasi dan adaptif, serta menjadikan tekanan tersebut menjadi lebih ringan (Wei et al., 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Christiana (2020) bahwa kurangnya dukungan sosial menjadi salah satu hal yang dapat menyebabkan *burnout* pada mahasiswa dalam menghadapi suatu masalah atau beban, mahasiswa membutuhkan adanya orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial maupun dukungan secara emosional agar mahasiswa dapat terhindar dari *academic burnout*. sebagian besar penelitian mengenai *burnout* berfokus kepada korelasi antara *burnout* dan lingkungan (Christiana, 2020).

Academic Burnout adalah masalah yang penting terkait dengan kompetensi akademik yang cukup buruk. Oleh karena itu, dibutuhkan analisis lebih mendalam mengenai tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa. *Academic Burnout* adalah masalah penting yang dialami oleh sistem pendidikan dimana hal ini memiliki dampak negatif baik saat proses pendidikan berlangsung maupun jangka panjang lainnya setelah selesai pendidikan (Mostafavian et al., 2018). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim dkk (2017) ditemukan terdapat ikatan negatif penting antara dukungan sosial dengan *burnout*. Sebagai aspek lingkungan, dukungan sosial dikenal memberikan partisipasi kepada *academic burnout*, hal ini disebabkan dukungan sosial dapat menolong mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan bermacam-macam titik berat akademik yang dialami sehingga dapat mencegah gejala-gejala *academic burnout* (Kim et al., 2017).

Mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun skripsi dihadapkan pada resiko yang berasal dari berbagai tuntutan dan harapan lingkungan. Pandangan yang berasal dari masyarakat akan status mahasiswa masih dianggap sebagai seorang individu yang memiliki kemampuan kognitif lebih baik. Mahasiswa diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi di masyarakat. Sebagai tampan dari harapan inilah, mahasiswa harus mampu menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Skripsi menjadi salah satu dari syarat tersebut. Kondisi yang sedang dihadapi mahasiswa dapat mengakibatkan pada rentannya permasalahan yang mengakibatkan stres dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, suatu proses dari dukungan sosial perlu diberikan kepada mahasiswa untuk melindungi dari efek bahaya yang ditimbulkan akibat situasi yang penuh akan tekanan tersebut. Fenomena *academic burnout* menjadi masalah yang penting untuk diteliti untuk keberhasilan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi dalam mencapai target. *Academic Burnout* menjadi salah satu hambatan yang berpengaruh dalam proses menyusun skripsi (Ariswanti Triningtyas et al., 2021).

Setiap pada masing-masing mahasiswa memiliki permasalahan yang berbeda-beda untuk dapat melangkah pada tugas akhirnya. Ada sebagian yang merasa kebingungan untuk memulai dari bagian mana dan apa yang harus dilakukan, ada juga yang tidak tahu untuk bertanya kepada siapa karena dari hasil wawancara dan observasi ketika mendapatkan dosen pembimbing justru terkadang tidak membimbing tapi memerintahkan untuk berpikir sendiri dan bertanya kepada teman lainnya, adapun mahasiswa yang merasa tertekan untuk berkonsultasi dan berhadapan dengan dosen pembimbing karena rasa takut akan respon yang diberikan terkait dengan skripsi yang tidak benar. Fenomena ini sering terjadi di lingkungan mahasiswa. Dalam kaitannya dengan dukungan sosial, para mahasiswa tentu memerlukan adanya dukungan, paling tidak adanya perhatian dari orang lain agar merasa termotivasi untuk bisa menyelesaikan skripsi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. bentuk penelitian ini yaitu eksplanatori. Dengan metode penelitian yang menggunakan beberapa variabel yang kemudian dicari hubungan dan keterikatan antar variabel tersebut (Neuman, 2014)

Partisipan

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga sejumlah 65 mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini menggunakan *statistical power* dengan bantuan *software G*Power* yang menghasilkan jumlah partisipan minimal sebesar 54 mahasiswa dan partisipan yang didapat dalam penelitian ini yaitu 65 mahasiswa. Teknik dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan cara *convenience sampling*. Partisipan berdasarkan syarat-syarat tertentu yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dan rentan usia 20-26 tahun. Pengambilan data diawali dengan pemberian *informed consent* yang berisi kesediaan partisipan dalam mengisi data dengan keadaan diri sesungguhnya. Partisipan didominasi oleh perempuan sebanyak 51 orang atau 78,46% dari total partisipan. Serta dominasi usia partisipan terdapat pada usia 22 tahun sebesar 32,31% atau sebanyak 21 partisipan.

Pengukuran

Pengukuran ini menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan alat ukur dukungan sosial menggunakan alat ukur yang disusun oleh Zimet et al., (1988) yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Alat ukur ini telah diujicobakan dan dimodifikasi oleh Fadillah (2022) dan didapatkan aitem yang dinyatakan gugur yaitu 2 aitem. Sehingga dari total aitem alat ukur dukungan sosial yang berjumlah 20 hanya tersisa 18 aitem dengan yang dinyatakan valid. Sedangkan pada alat ukur *academic burnout* yaitu menggunakan *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI – SS)* yang telah dikembangkan oleh Schaufeli dan Salanova (2007) dan telah digunakan dan dimodifikasi oleh Sulthon (2021) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang terdiri atas 15 aitem. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's alpha* untuk kedua skala yaitu skala dukungan sosial (18 aitem; $\alpha=.752$) dan skala *academic burnout* (15 aitem; $\alpha=.743$). Penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju", 4="sangat setuju").

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh dari dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *Jamovi for Windows 2.3.26*. Syarat melakukan uji analisis regresi linear sederhana terlebih dahulu harus melakukan uji asumsi diantaranya yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji heteroskedastisitas. Apabila data yang diuji normal, linear dan tidak ada gejala heteroskedastisitas, maka data tersebut dapat dilanjutkan dengan diuji pengaruhnya menggunakan uji regresi linear sederhana.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan pada variabel dukungan sosial yaitu (N=65; M=46,8; SD=8,12) dan pada variabel *academic burnout* yaitu (N=65; M=38,8,8; SD=6,19). Hasil analisis deskriptif tersebut digunakan untuk mengukur tingkat atau kategori partisipan pada masing-masing variabel. Kategori partisipan pada variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa kategori sangat rendah sebanyak 2 partisipan atau sebesar 3,08%, kategori rendah sebanyak 9 partisipan atau sebesar 13,38%, kategori

sedang sebanyak 12 partisipan atau sebesar 18,46%, kategori tinggi sebanyak 37 partisipan atau sebesar 56,92%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 5 partisipan atau sebesar 7,69%. Sehingga sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang mendapatkan dukungan sosial berada pada kategori tinggi.

Kategori partisipan pada variabel *academic burnout* menunjukkan bahwa kategori sangat rendah sebanyak 5 partisipan atau sebesar 7,69%, kategori rendah sebanyak 17 partisipan atau sebesar 26,15%, kategori sedang sebanyak 19 partisipan atau sebesar 29,23%, kategori tinggi sebanyak 18 partisipan atau sebesar 27,69%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 6 partisipan atau sebesar 9,23%. Sehingga sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami *academic burnout* berada pada kategori sedang.

Analisis Regresi

Sebagai syarat agar analisis regresi layak untuk digunakan penulis melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Adapun uji normalitas dalam penelitian ini yaitu *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan signifikansi sebesar 0,670 dan *Shapiro-Wilk* menghasilkan signifikansi sebesar 0,145. Sebagaimana memiliki arti data yang diperoleh berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan signifikansi 0,004 yang berarti data yang diperoleh bersifat linear. Serta uji heteroskedastisitas diketahui melalui sebaran data dari grafik *scatterplot*, hasil menunjukkan bahwa titik data menyebar dan tidak membentuk suatu pola tertentu. Maka, dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

Hasil uji analisis regresi linear sederhana didapatkan model diketahui cocok dalam menjelaskan data ($F(1, 63)=8,87; p<0,05; R^2=0.122$) dan varians predictor yaitu dukungan sosial dapat menjelaskan 12.2 persen dari varians variabel dependen yaitu *academic burnout*, sedangkan 87,8 persen dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Variabel dukungan sosial ($B=-0,266; 95\% \text{ CI } [-0,9446; -0,0867]; SE=0,090; t=-2,96; p<0,05$). Oleh karena nilai koefisien regresi bernilai minus (-) yaitu sebesar -0,266, maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap *academic burnout*.

DISKUSI

Hasil dari analisis yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana menunjukkan signifikan dan nilai koefisien regresi bernilai minus (-), maka dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap *academic burnout*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Trimulatsih & Appulembang (2022), Fadilla (2022) dan Muflihah & Safira (2022) bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *academic burnout*.

Pengategorian partisipan berdasarkan skor penormaan pada variabel dukungan sosial sebagian besar partisipan termasuk ke dalam kategori tinggi sebesar 56,92% atau sebanyak 37 partisipan. Dukungan sosial yang tinggi dikarenakan adanya dukungan yang kuat yang berasal dari dukungan keluarga,

dukungan teman, dan dukungan orang lain, sehingga dapat berpengaruh terhadap diri mahasiswa (Faqih, 2020). Pengkategorian partisipan berdasarkan skor penormaan pada variabel *academic burnout* sebagian besar partisipan termasuk ke dalam kategori kategori sedang sebanyak 19 partisipan atau sebesar 29,23%. Temuan tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya pada partisipan dalam penelitian yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga yang dilakukan oleh Wasito (2020) dan Sarwono (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami *academic burnout* kategori sedang.

Pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuqiao, Xiuyu, dan Yang (2021) sebagaimana dari hasil penelitian didapatkan bahwa dukungan sosial berperan terhadap *academic burnout*, ketika mahasiswa menghadapi kesulitan terkait pengerjaan skripsi, dukungan sosial dari orang sekitar akan membantu meminimalkan tekanan terjadinya *academic burnout* (Y. Ye et al., 2021). Dukungan sosial bagi seorang individu dapat membantu untuk tetap bertahan dalam menghadapi tekanan-tekanan serta membantu dalam melewati tekanan tersebut. Sumber-sumber dukungan yang didapat memberikan kesejahteraan serta menjadi sumber *coping* yang baik bagi seseorang, lebih-lebih dalam kondisi saat stres, trauma atau *burnout* (Z. Ye et al., 2020).

Dukungan sosial merupakan hal penting bagi seorang mahasiswa di masa perkuliahan, karena pada saat inilah mahasiswa memikul harapan yang tinggi dari masyarakat, keluarga, dan juga dirinya sendiri. Dengan adanya hal ini tugas dan tekanan yang disangga menjadi tanggung jawab mahasiswa akan menjadi lebih banyak, adanya dukungan sosial akan mampu menjadikan masalah menjadi mudah serta memiliki rencana penyelesaian masalah yang lebih bervariasi dan adaptif serta menjadikan tekanan menjadi lebih ringan (X. Wang et al., 2014). Menurut Boren (2014) dukungan sosial dapat menjadikan seseorang memiliki kontak sosial yang sangat positif dengan orang disekitarnya. Hal ini yang berperan dalam menyeimbangkan kondisi emosi serta dapat mengurangi terjadinya *academic burnout*. Dukungan sosial juga mampu memberikan dampak yang positif seperti kepuasan hidup, motivasi, prestasi akademik, penyesuaian dan konsep diri yang baik, serta kemampuan dalam beradaptasi dan bersosialisasi di dalam lingkungan. Inilah yang menjadikan seorang individu memiliki kesehatan secara psikologis (Boren, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pengaruh kedua variabel tersebut adalah negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung menurun, sebaliknya apabila rendahnya dukungan sosial menunjukkan kecenderungan *academic burnout* akan semakin tinggi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Saran bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan dapat membuat jadwal kerja pribadi proses pengerjaan skripsi, sehingga dapat membuat target demi terselesaikannya skripsi dengan baik dan dapat meningkatkan hubungan positif dengan keluarga, teman, atau orang yang dianggap spesial lainnya dengan tetap berkomunikasi sebab dukungan sosial yang didapatkan juga harus disertai dengan

diri yang terbuka terhadap lingkungan dan tidak sungkan untuk meminta bantuan serta menjalin hubungan yang baik dengan lingkungannya.

Serta saran kepada pihak universitas dan fakultas hendaknya untuk memberikan perhatian lebih kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Misalnya berupa kegiatan *training* untuk meningkatkan *self-efficacy* yang berguna untuk mempersiapkan diri mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang akan dihadapi di dalam dunia perkuliahan atau sesi konseling sebagai bentuk upaya kuratif untuk mengatasi *academic burnout*. Selain itu, saran bagi dosen juga diharapkan untuk memiliki kepekaan bahwa setiap mahasiswa memiliki prosesnya masing-masing. Apresiasi sekecil apapun atas kinerja yang telah dilakukan mahasiswa dan berikan kritik dan saran agar dapat memberikan dorongan untuk dapat memperbaiki kesalahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, orang tua, civitas Fakultas Psikologi Universitas Airlangga serta seluruh pihak yang berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dalam pelaksanaannya dapat terselesaikan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

“Vania Mareta Lisyanti dan Fajrianthi 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

- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Ariswanti Triningtyas, D., Christiana, R., & Nugraha Adin Saputra, B. (2021). Dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Konseling Kearifan Nusantara (KKN) Dann Call For Paper*, 137–142.
- 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>
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.
- Damayanti, N. M. E. (2019). *Kejenuhan Aktivitas Belajar Praktikum Ekologi Hewan Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri (Uin) Alauddin Makassar*. 1, 121–134.
- Fadillah, A. R. (2016). 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.

- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja. *Etheses.Uin-Malang*, 116.
- García-carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2018). Burnout syndrome in secondary school teachers : a systematic review and meta - analysis. *Social Psychology of Education*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9>
- Indicators, O. S. (2019). *Society at a Glance 2019*.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/download/420/385>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). 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>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Brunout. *Annual Review of Psychology*, 397–422.
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). *Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students*. 18(June), 1–5.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>
- Na'imah, T., & Mudjahid, Q. (2018). Hard Work and Academic Burnout on Students Taking Thesis in Private Universities. *American Scientific Publisher*, September, 3398–3402. <https://doi.org/10.1166/asl.2018.11930>
- Neuman, W. L. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3). <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Peraturan Pemerintah RI. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*.
- Purnomo, S. D. (2021). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Sindrom Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Naskah Publikasi*, 000, 1–9. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2621/3/NASPUB_Sandra Dara Purnomo_S17044.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2621/3/NASPUB_Sandra%20Dara%20Purnomo_S17044.pdf).
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi The*, 4(1), 11.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Rump, M., Esdar, W., & Wild, E. (2017). Individual differences in the effects of academic motivation on

- higher education students' intention to drop out. *European Journal of Higher Education*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/21568235.2017.1357481>
- Sarwono, E. A., & Ariana, A. D. (2002). *Hubungan antara Hardiness dengan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*.
- 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>
- Shih, S. S. (2015). An investigation into academic burnout among Taiwanese adolescents from the self-determination theory perspective. *Social Psychology of Education*, 18(1), 201–219. <https://doi.org/10.1007/s11218-013-9214-x>
- 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*.
- Syifa, L., Sunawan, & Nusantoro, E. (2018). Prokrastinasi akademik pada lembaga kemahasiswaan dari segi konsep diri dan regulasi emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 7(1), 21–29. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Tahmasbipour, N., & Taheri, A. (2012). A Survey on the Relation Between Social Support and Mental Health in Students Shahid Rajaei University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 5–9. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.603>
- Trimulatsih, P., D., & Appulembang, Y., A. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Bunout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Jurnal of Mental Health*. 4(1). <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>
- Wasito, A. Y. U. A., & Yoenanto, N. H. (2020). Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112–119.
- Wei, X., Wang, R., & Macdonald, E. (2015). Exploring the relations between student cynicism and student burnout. *Psychological Reports*, 117(1), 103–115. <https://doi.org/10.2466/14.11.PR0.117c14z6>
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational*

Development, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094. <https://doi.org/10.1111/aphw.12211>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2