

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN TINGKAT
BURNOUT AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh:

Rieza Rizki Cintia

1953052004



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN TINGKAT *BURNOUT* AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh :

RIEZA RIZKI CINTIA

Masalah penelitian ini adalah *burnout* akademik mahasiswa yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial orang tua dengan tingkat *burnout* akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial orang tua dan skala *burnout* akademik. Pada penelitian ini populasi sebanyak 72 mahasiswa yang diambil dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) = 0,003; <0,05 dengan rhitung sebesar -0,349 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan tingkat *burnout* akademik dalam menyelesaikan skripsi, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah *burnout* akademik begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi *burnout* akademik.

Kata Kunci : dukungan sosial, orang tua, *burnout* akademik

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PARENTAL SOCIAL SUPPORT WITH THE LEVEL OF ACADEMIC BURNOUT IN COMPLETING THESIS IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS LAMPUNG UNIVERSITY

By

RIEZA RIZKI CINTIA

The problem of this research is the high academic burnout of students. This research aims to determine the relationship between parental social support and the level of academic burnout in completing a thesis for guidance and counseling students at the University of Lampung. The method used in this research is quantitative research with data collection techniques using the parental social support scale and the academic burnout scale. In this study the population was 72 students taken using a purposive sampling technique. The data analysis used is product moment correlation. The research results show that the significance value (Sig.) = 0.003; <0.05 with an r count of -0.349 which means H_0 is rejected and H_a is accepted. The results of the research show that there is a negative relationship between parental social support and the level of academic burnout in completing a thesis, so it can be concluded that the higher the social support of parents, the lower the academic burnout and vice versa, the lower the social support of parents, the higher the academic burnout.

Keywords: *social support, parents, academic burnout*

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN TINGKAT
BURNOUT AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSIPADA
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Oleh

RIEZA RIZKI CINTIA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN TINGKAT *BURNOUT* AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: **Rieza Rizki Cintia**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **1953052004**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 197907142003122001

Yohana Oktariana, M.Pd
NIP 231304871006201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi



Sekretaris : Yohana Oktariana, M. Pd



Penguji : Dr. Mujiyati, M.Pd



2. Dekan FKIP Universitas Lampung



Prof. Dr. Sunyono, M.Si
NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 01 April 2024

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rieza Rizki Cintia
NPM : 1953052004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Tingkat *Burnout* Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung**” adalah asli hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, April 2024

Yang membuat pernyataan



Rieza Rizki Cintia
NPM 1953052004

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Rieza Rizki Cintia, lahir di Kotabumi, 01 Maret 2000. Penulis merupakan anak kedua dari Bapak Iptu A. Daman Huri dan Ibu Juhairiyah. Pendidikan formal yang telah diselesaikan penulis sebagai berikut :

1. TK RA Tunas Harapan lulus pada tahun 2006
2. SD Negeri 05 Kelapa Tujuh lulus pada tahun 2012
3. SMP Negeri 7 Kotabumi lulus pada tahun 2015
4. SMA Negeri 3 Kotabumi lulus pada tahun 2018

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SMMPTN-Barat pada tahun 2019. Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Dwikora, Kecamatan Bukti Kemuning, Kabupaten Lampung Utara. Penulis juga melakukan Program Lapangan Persekolohan (PLP) di SD Negeri Dwikora.

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”

(QS. Al-Baqarah : 153)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena berkat rahmat, ridho, dan hidayah-Nya skripsi ini dapat terselesaikan.

Ku persembahkan karya tulis ini untuk:

Kedua orang tuaku tercinta,

Bapak Iptu A. Daman Huri dan Ibu Juhairiyah

Saudara kandungku yang saya sayangi,

Briptu Bagus Indra Kurniawan dan Hafifah Damayanti

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

Sebagai tempat menimba ilmu pendidikan

SANWACANA

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan rahmat dan kesehatan kepada penulis sehingga penelitian ini dimudahkan dan dapat diselesaikan. Penelitian skripsi dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Tingkat *Burnout* Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung” ini dilakukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I. P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, dan selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan semangat, bantuan dan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd., selaku Dosen Pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staff Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
8. Terimakasih yang istimewa kepada Papaku Iptu A. Daman Huri dan Mama Juhairiyah yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moril, maupun materi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada Abangku Briptu Bagus Indra Kurniawan, Adikku Hafifah Damayanti, Kakak Iparku Nia Kurniawati, S.Kom dan Keponakanku Muhammad Zeyhan Kurniawan, yang selalu memberikan dukungan serta menjadi pendengar yang baik selama proses penyelesaian skripsi ini.
10. Terimakasih keluargaku, Mbah Putriku sayang Hj. Jumiah, dr. Ayu Lestari Nofiyanti, S.Ked., Kak Agung Merryzky, S.H., dan Ayasya Faradiba Salsabilla yang selalu mendukung penulis semasa perkuliahan sehingga terselesaikannya skripsi ini.
11. Terimakasih untuk sahabatku (ADB) Tiwi, Hani, Anggi, Hayu, Megi, Randhy, dan Reza yang telah memberikan semangat dan dukungan serta menjadi pendengar yang baik dalam setiap keadaan penulis selama masa perkuliahan.
12. Terimakasih untuk sahabatku di perkuliahan Intan Yunita Pratiwi, Agnesia pusparara Febrina, Rani Qonita Zain, dan Qurniyati yang telah menemani, memberikan semangat, dan dukungan serta menjadi pendengar yang baik bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
13. Terimakasih untuk Endaku Sekar Tria Mulyaningrum, dan Adik Azzahra Salsabila yang selalu ada di saat penulis butuh bantuan atau kesulitan, selalu menghibur dan telah menjadi pendengar yang baik serta menjadi

tempat bercerita, selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

14. Terimakasih untuk saudariku mb Halim dan mb Putri yang telah memberikan semangat serta dukungan dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
15. Terimakasih teman-temanku Dita, Lovelya, Miranda, Andita, Nida Arifah, Teza, Anis, Rahma, Ridho, Widya yang telah membantu dan menemani di masa-masa akhir perkuliahan pada saat penulis menyelesaikan skripsi.
16. Terimakasih untuk teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, motivasi, bantuan dan doanya selama menempuh pendidikan di Universitas Lampung.
17. Terimakasih untuk teman-teman KKN Desa Dwikora 2022, Anisa, Meita, Andri, dan Fatimah telah kebersamai dan membantu penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan kelemahan di dalamnya serta jauh dari kata sempurna. Penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini serta bisa bermanfaat bagi pembaca.

Bandar Lampung, Januari 2024

Penulis



Rieza Rizki Cintia

NPM 1953052004

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4
1.7. Kerangka Pikir	5
1.8. Hipotesis	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Dukungan Sosial Orang Tua.....	8
2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua	8
2.1.2 Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Orang Tua	11
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial	13
2.1.4 Sumber-Sumber Dukungan Sosial	14
2.1.5 Fungsi Dukungan Sosial.....	14
2.2 <i>Burnout Akademik</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>Burnout Akademik</i>	15
2.2.2 Penyebab <i>Burnout Akademik</i>	17
2.2.3 Gejala <i>Burnout Akademik</i>	18
2.2.4 Dimensi <i>Burnout Akademik</i>	18
2.2.5 Faktor-Faktor <i>Burnout Akademik</i>	19
2.2.6 Dampak <i>Burnout Akademik</i>	23
2.3 Penelitian Yang Relevan.....	25
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat Penelitian	27

3.2	Metode Penelitian	27
3.3	Populasi dan Sampel	27
3.3.1	Populasi	27
3.3.2	Sampel	28
3.3.3	Teknik Sampling	28
3.4	Variabel Penelitian	28
3.5	Definisi Operasional	29
3.5.1	Dukungan Sosial Orang Tua.....	29
3.5.2	<i>Burnout</i> Akademik	29
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.7	Instrumen Penelitian	30
3.7.1	Skala Dukungan Sosial Orang Tua.....	30
3.7.2	Skala <i>Burnout</i> Akademik	31
3.8	Uji Validitas dan Reliabilitas	32
3.8.1	Validitas.....	32
3.8.2	Reliabilitas	35
3.9	Teknik Analisis Data.....	36
3.9.1	Uji Normalitas	37
3.9.2	Uji Linearitas	37
3.9.3	Uji Homogenitas.....	37
3.9.4	Uji Hipotesis	38

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Umum Hasil Penelitian	40
4.1.1	Gambaran Dukungan Sosial Orang Tua	40
4.1.2	Gambaran <i>Burnout</i> Akademik.....	41
4.1.3	Gambaran tentang Dukungan Sosial Orang Tua dengan <i>Burnout</i> Akademik	42
4.2	Analisis Hasil Penelitian	43
4.2.1	Uji Normalitas	43
4.2.2	Uji Linearitas	44
4.2.3	Uji Signifikansi.....	44
4.2.4	Hasil Korelasi Peraspek Dukungan Sosial Orang Tua	45
4.2.5	Hasil Korelasi Peraspek <i>Burnout</i> Akademik	45
4.3	Pembahasan.....	46

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	52
5.2	Saran	52
5.2.1	Bagi Mahasiswa.....	53
5.2.2	Bagi Orang Tua	53
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	53

DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Dukungan Sosial Orang Tua	30
Tabel 3.2 Kisi-Kisi <i>Burnout</i> Akademik	31
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Orang tua	33
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Burnout</i> Akademik	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas	36
Tabel 3.6 Interpretasi Nilai r	39
Tabel 3.7 Hasil Uji Hipotesis	39
Tabel 4.1 Kategorisasi Dukungan Sosial Orang Tua	40
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Burnout</i> Akademik	41
Tabel 4.3 Distribusi Dukungan Sosial Orang Tua dan <i>Burnout</i> Akademik	42
Tabel 4.4 Skor Uji Normalitas	43
Tabel 4.5 Skor Uji Linearitas	44
Tabel 4.6 Interpretasi Nilai r	44
Tabel 4.7 Hasil Uji Signifikansi	45
Tabel 4.8 Hasil Korelasi Dukungan Sosial Orang tua	45
Tabel 4.9 Hasil Korelasi <i>Burnout</i> Akademik	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pikir.....	7
Gambar 4.1 Diagram Kategori Dukungan Sosial Orang Tua	41
Gambar 4.2 Diagram Kategori <i>Burnout</i> Akademik	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Skala Dukungan Sosial Orang Tua Sebelum Uji ahli	57
2. Skala <i>Burnout</i> Akademik	59
3. Pra-Penelitian	62
4. Hasil Pra-Penelitian.....	63
5. Laporan Hasil Uji Ahli.....	64
6. Instrumen Dukungan Sosial Orang Tua Setelah Uji Ahli.....	76
7. Instrumen <i>Burnout</i> Akademik Setelah Uji Ahli.....	78
8. Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial Orang Tua dan <i>Burnout</i> Akademik.....	81
9. Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial Orang Tua dan <i>Burnout</i> Akademik.....	83
10. Data Tabulasi Hasil Penelitian Skala <i>Burnout</i> Akademik	84
11. Data Tabulasi Hasil Penelitian Skala Dukungan Sosial Orang Tua	87
12. Kuesioner Setelah Uji Coba.....	90
13. Uji Normalitas dan Uji Linearitas	94
14. Uji Hipotesis dan Uji Homogenitas	96
15. Korelasi Per Indikator	98
16. Surat Izin Penelitian	100
17. Surat Balasan Penelitian.....	101
18. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian	102

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses terjadinya *burnout* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor individual dan faktor situasional (Maslach, dkk., 2001). Faktor individual adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti faktor demografis (usia dan pendidikan formal), sikap dan karakteristik kepribadian. Sedangkan, faktor situasional adalah sebaliknya yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang, seperti faktor lingkungan sosial seseorang. Akademik *burnout* menurut Schaufeli (2002) muncul karena adanya kelelahan pada tugas dan pembelajaran akademiknya, tuntutan studi yang bermacam-macam seperti tugas-tugas kemudian kegiatan perkuliahan yang kemudian menimbulkan hal yang bersifat tak suka terhadap tugas di akademik. Soliemanifar dan Shaabani (2013) menjelaskan bahwa pada umumnya, meneliti dan mencari pengetahuan mengenai hubungan antara *burnout* dan kepribadian didasarkan pada asumsi bahwa karakteristik individu seperti kepribadian memengaruhi *burnout*. Artinya, sifat kepribadian akan membuat seseorang lebih rentan atau tidak rentan terhadap *burnout* akademik.

Burnout akademik dapat berdampak buruk pada kondisi fisik, mental, dan emosional mahasiswa sehingga memunculkan sikap negatif, sehingga skripsi terbengkalai atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi. Kondisi seperti ini sangat merugikan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Beberapa mahasiswa dapat bertahan dan mengatasi situasi yang menekan tersebut, namun terdapat mahasiswa yang tidak dapat bertahan. Skripsi merupakan tugas akhir yang sangat menentukan bagi setiap mahasiswa

yang menjalaninya. Oleh karena itu, skripsi sangat menguras tenaga dan pikiran, terutama bagi mahasiswa yang tidak terbiasa untuk menulis. Selain itu mahasiswa mendapat banyak tuntutan untuk menyelesaikan studinya, baik itu tuntutan dari dosen pembimbing, orang tua, akademik, teman-teman, dan juga tuntutan dari diri sendiri untuk cepat menyelesaikan studinya.

Kelelahan menyelesaikan skripsi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mulai mengalami *burnout* disebabkan tuntutan dalam pengerjaan skripsi. Skripsi sebagai syarat kelulusan mahasiswa harus dikerjakan semaksimal mungkin agar memperoleh hasil yang baik. Tekanan atau tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa ini menjadi sebuah dorongan untuk beradaptasi sebagai pengetahuan dan kemampuan dalam mengerjakan tugas semakin efektif dan efisien (Smylie, Jamil dkk., 2014). Namun tidak semua mahasiswa mampu menghadapi tugas skripsi dengan baik, karena masih banyak mahasiswa yang lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain sehingga pengerjaan skripsi menjadi terbengkalai.

Burnout yang dialami oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat diatasi dengan beberapa hal yaitu dalam bentuk dukungan. Salah satu sumber dukungan sosial yang berasal dari orang tua yaitu, adanya dukungan sosial dari orang tua dapat mengatasi tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa, hal tersebut dikarenakan mahasiswa menjadi termotivasi dan lebih percaya diri dalam mengerjakan skripsi. Dibandingkan dengan adanya dukungan sosial lainnya, dukungan dari orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademis, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi, dan kesehatan mental (Tarmidi & Ade Riza Rahma Rambe, 2010).

Dukungan sosial orang tua sangat berpengaruh terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial orang tua memiliki peran penting dalam mendukung mahasiswa saat menghadapi tekanan pada saat menyelesaikan skripsi, mendapat dukungan sosial orang tua dapat mengatur pikiran, perasaan dan perilaku yang berguna bagi mahasiswa terhadap

permasalahan yang sedang dialaminya. Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti mengambil dukungan sosial dari orang tua dikarenakan dukungan sosial dari orang tua merupakan motivasi yang paling berpengaruh dan menjadikan mahasiswa lebih percaya diri dalam mengerjakan skripsi.

Hasil dari pra penelitian yang dilakukan maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan dukungan sosial orangtua dengan tingkat *burnout* akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas lampung tahun akademik 2022/2023.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Konsep *burnout* akademik dan dukungan sosial orang tua dipaparkan untuk memperjelas hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian dilakukan karena pentingnya dukungan sosial orang tua dalam mencegah terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan dan stres dalam mengerjakan skripsi, sehingga dukungan sosial dari orang tua dapat membantu mereka mengatasi stres dan menghindari terjadinya *burnout*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Mengalami penurunan performa dalam menyelesaikan skripsi sehingga membuat mahasiswa kesulitan dalam berkonsentrasi.
2. Mengalami *burnout* akademik yang ditunjukkan dengan berkurangnya energi untuk menyelesaikan skripsi dan seringkali kurang kreativitas.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu menguji dukungan sosial orang tuadan *burnout*

akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017, 2018 dan 2019 Universitas Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan dukungan sosial orang tua dengan tingkat *burnout* akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017, 2018 dan 2019 Universitas Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial orang tua dengan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017, 2018 dan 2019 dalam menyelesaikan skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian yang sejenis dengan adanya hubungan sosial orang tua.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa, penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam memahami peran dukungan sosial yang diberikan orang tua selama proses penyelesaian skripsi. Mahasiswa dapat menggunakan hasil penelitian untuk mengembangkan strategi pengelolaan stress berkepanjangan (*burnout*) yang lebih efektif dalam penyelesaian skripsi.
2. Bagi orang tua, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam memahami kondisi anak ketika memasuki semester akhir yang di mana harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

1.7 Kerangka Pikir

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab yaitu mengerjakan dan menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan untuk meraih gelar sarjana. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tantangan salah satunya skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan untuk meraih gelar sarjana. Mahasiswa yang tidak mampu berusaha secara maksimal dalam menyelesaikan skripsi dapat menimbulkan keterlambatan dalam proses penyelesaian skripsi dan secara keseluruhan hal tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis tersendiri dan tak jarang dampak psikologis tersebut yakni akademik *burnout*. Akademik *burnout* menurut Schaufeli (2002) muncul karena adanya kelelahan pada tugas dan pembelajaran akademiknya, tuntutan studi yang bermacam-macam seperti tugas-tugas kemudian kegiatan perkuliahan yang kemudian menimbulkan hal yang bersifat tak suka terhadap tugas di akademik. Akademik *burnout* ialah keadaan fisik dan keadaan psikologis yang melelahkan di sebabkan oleh tuntutan kegiatan dalam pembelajaran akademik yang menyebabkan rasa pesimis, cuek dan perasaan tidak suka terhadap kegiatan yang menyangkut dengan akademik. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh seseorang sehingga memberikan efek yang positif bagi orang yang menerimanya.

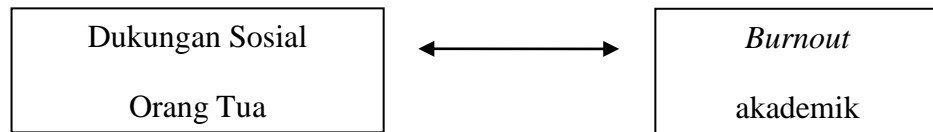
Masalah *burnout* yang tinggi dialami mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017-2019 dalam menyelesaikan skripsi diakibatkan beberapa hal seperti proses penelitian dan penulisan skripsi membutuhkan waktu dan usaha yang besar, sehingga beberapa mahasiswa merasa terbebani dengan tuntutan untuk menyelesaikan penelitian, hingga proses penulisan. Bentuk *burnout* mahasiswa ditandai dengan kurangnya motivasi dalam menyelesaikan skripsi dan kelelahan emosional.

Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu yang menerimanya. Seseorang yang memiliki dukungan sosial akan merasa nyaman, dihargai, diperhatikan atau terbantu oleh orang lain disekitarnya. Dengan adanya dukungan sosial maka seseorang akan mendapatkan suatu dorongan yang dapat dirasakan, penghargaan dan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekitarnya sehingga dukungan yang dirasakan akan sangat penting. Dari pengertian tersebut, dapat diketahui bahwa sumber utama dukungan sosial adalah dari orang-orang yang berada di sekitar individu tersebut. Dukungan sosial orang tua yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dengan memberikan dorongan, dan pengertian yang dibutuhkan oleh anak mereka selama menghadapi tekanan dan tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Orang tua juga dapat memberikan dukungan finansial dengan menyediakan dana yang diperlukan untuk membiayai kebutuhan selama proses penelitian dan penulisan skripsi, seperti biaya pengumpulan data, pembelian literatur, atau biaya seminar. Orang tua dapat memberikan dukungan waktu dengan memberikan waktu dan perhatian ekstra kepada anak mereka, termasuk mendengarkan cerita-cerita tentang kemajuan penelitian, memberikan masukan, atau membantu dalam menyeimbangkan waktu antara kegiatan akademik dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berkaitan erat dengan *burnout*, dimana dukungan sosial sebagai keyakinan yang dimiliki mahasiswa dapat menjalankan pekerjaannya dengan aman dan nyaman. Walaupun mahasiswa tingkat akhir dapat dikatakan sudah mandiri dan dewasa tetapi dengan adanya tekanan dalam menyelesaikan skripsi mereka membutuhkan dukungan sosial orang tua.

Berdasarkan pemaparan konseptual yang telah diuraikan maka dapat digambarkan alur kerangka berpikir sebagai berikut :

- a. Variabel Bebas (X) yaitu Dukungan Sosial Orang Tua
- b. Variabel Terikat (Y) yaitu *Burnout* akademik



Gambar 1.1 Kerangka Pikir

1.8 Hipotesis

Berdasarkan uraian konseptual di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, diusulkan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

Ha : Terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dukungan Sosial Orang Tua

2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial Orang Tua

Menghadapi situasi yang sangat menekan, mahasiswa memerlukan dukungan sosial. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain atau kelompok. Lingkungan keluarga adalah pilar pertama dalam membentuk anak untuk mandiri menurut Cobb, Gentry & Kobasa, Wallston, Alagna, De Vellis & Wills (Valent Insania Karima, 2013). Dukungan yang paling besar dalam lingkungan keluarga ialah kedua orang tua, dimana anak dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, berinisiatif, mengambil keputusan dan belajar bertanggung jawab dalam setiap perbuatannya. Baron & Byrne (Prasetyo dan Rahmasari, 2005) dukungan sosial adalah “kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang terdekat yaitu keluarga.”

House (1989) mendefinisikan dukungan sosial sebagai penekanan pada peran hubungan sosial, kehadiran *significant other* dalam mendukung individu saat menghadapi tekanan dapat meredakan dampak dari tekanan yang dihadapi individu tersebut. Dukungan-dukungan tersebut dapat berupa pemberian dukungan emosional, penilaian, instrumental dan informasi yang dapat membantu individu dalam mengatur pikiran, perasaan dan perilakunya yang berguna untuk merespon tekanan yang dihadapinya. Sedangkan menurut Sarafino & Smith (2008), mengatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan keluarga kepada anak dapat berbentuk dukungan emosional,

dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dukungan sosial merupakan sebuah bantuan, kepedulian dan kesediaan individu yang diberikan kepada individu lainnya yang dapat berupa bantuan fisik dan psikologis, seperti perasaan dicintai, dihargai, atau diterima.

Berdasarkan pendapat di atas dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu yang diterima dari orang lain. Dukungan sosial membuat individu merasa nyaman, dicintai, dihargai, dan dibantu oleh orang lain. Taylor (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang yang dicintai dan dipedulikan, dihormati dan dihargai, serta bagiadari hubungan dan kewajiban bersama.

Dukungan sosial yang diberikan orang-orang yang terdekat, orang yang dicintai dan dihormati individu akan lebih bermanfaat dari pada dukungan dari orang asing atau yang memiliki hubungan jauh dengan individu. Sarason (2012) mengatakan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi (Sarason, 1990). Dukungan sosial (*Social Support*) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dapat merasakan bagaimana dicintai, dihormati, dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.

Gottlieb (2000) mendefenisikan dukungan sosial yaitu interaksi dalam hubungan yang mana memperbaiki penghargaan, cinta, kasih, dan kompetensi melalui pertukaran rasa atau tingkah laku nyata terhadap sumber psikososial atau fisik (Kendal dan Mattson, 2011). House (1989) menyatakan dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian dukungan emosional, penilaian, instrumental dan informasi yang dapat membantu individu dalam mengatur pikirannya, perasaannya dan perilakunya yang berguna untuk merespon tekanan yang dihadapinya. Individu yang menerima dukungan sosial akan lebih percaya diri dan kompeten dalam menjalankan aktivitasnya. Salah satu sumber dukungan sosial adalah orang tua. Adanya dukungan sosial dari orang tua dapat

mengurangi tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa, hal ini dikarenakan mahasiswa menjadi lebih termotivasi dan percaya diri dalam menjalani proses pengerjaan skripsi.

Dibandingkan dengan dukungan sosial lainnya, dukungan orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademis, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi, dan kesehatan mental (Tarmidi & Ade Riza Rahma Rambe, 2010). Pada saat seorang mahasiswa mendapat banyak tuntutan dari orang-orang disekitarnya untuk cepat dalam menyelesaikan studi dan memiliki tingkat *burnout* yang tinggi, maka ia membutuhkan orang lain untuk memberi perhatian, kenyamanan, dan menghargai setiap masalah yang sedang dialami. Mahasiswa memerlukan dukungan sosial dari orang lain, terutama orang tua, untuk memberi motivasi dan perasaan percaya diri. Sehingga ia merasa bahwa orang tua mengerti masalah apa yang sedang dialami dalam menghadapi skripsi.

Dengan adanya dukungan sosial dari orang tua diharapkan dapat memberi pengaruh positif terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, antara lain dapat termotivasi dan memunculkan rasa percaya diri. Adanya perasaan yang positif dapat memberi pengaruh yang positif terhadap pengerjaan skripsi, yaitu lebih bersemangat, fokus, dan berkurangnya prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.

Namun pada kenyataannya orang tua menganggap mahasiswa sudah dewasa dan dianggap mampu untuk mengambil keputusan serta bertanggung jawab terhadap masa depan pendidikannya sendiri. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi bukan berarti mahasiswa mandiri sepenuhnya, karena mahasiswa masih bergantung secara ekonomi kepada orang tua (Alfikalia, 2017). Sehingga mahasiswa merasa tidak perlu meminta bantuan kepada orang tua.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan dukungan sosial orangtua adalah pemberian bantuan baik secara materi seperti pemberian kebutuhan atau sumbangan yang diterima dari individu lain untuk membantu atau mengatasi suatu masalah untuk

meningkatkan suasana positif sehingga mampu membina hubungan baik, saling memberi dukungan sehingga terbentuklah kondisi yang nyaman, minim tekanan luar dan adanya dorongan positif.

2.1.2 Bentuk-bentuk Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial atau *social support* adalah bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat, antara lain orang tua, saudara, sahabat, teman maupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan. Bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Menurut Taylor (2012) ada empat bentuk dukungan sosial, yaitu:

- 1) *Tangible assistance* (bantuan nyata) mencakup menyediakan bantuan materil, seperti pelayanan, bantuan keuangan, atau barang;
- 2) *Informational support* (dukungan informatif) yaitu memberikan informasi yang dibutuhkan;
- 3) *Emotional support* (dukungan emosional) dengan menentramkan hati individu bahwa dia adalah individu berharga dan diperdulikan;
- 4) *Invisible support* (dukungan terselubung) yaitu ketika individu menerima bantuan dari orang lain yang tidak menyadari telah membantu, tetapi bantuan tersebut tetap bermanfaat bagi penerima.

Ada lima bentuk dasar dukungan sosial menurut penelitian Sarafino (2007), yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional meliputi ungkapan emosi (kemampuan untuk merasakan keadaan emosi orang lain) mencakup ungkapan empati, kepedulian (kesanggupan untuk menghiraukan suatu keadaan) dan perhatian orang tua kepada anak, sehingga anak akan merasa nyaman, tentram dan dicintai.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penilaian seperti penghargaan terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) yang positif kepada anak, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan anak dan perbandingan positif anak dengan orang lain.

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental meliputi bantuan secara langsung, menyediakan dukungan instrumental juga disebut dukungan nyata atau dukungan secara materi, berupa bantuan langsung seperti uang, waktu, dan tenaga melalui tindakan yang dapat membantu individu. Adanya dukungan ini menggambarkan tersedianya barang-barang (materi) atau adanya pelayanan dari orang lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi dapat berupa pemberian nasehat, petunjuk, saran-saran mengenai apa dan bagaimana cara yang dapat dilakukan oleh anak dalam memecahkan masalah. Adanya dukungan informasi seperti nasehat atau saran yang pernah mengalami keadaan yang serupa akan membantu individu memahami situasi dan mencari alternatif pemecahan masalah atau tindakan yang akan diambil.

Crider (Suseno & Sugiyanto, 2010) menyebutkan 3 bentuk dukungan sosial, yaitu:

- a. Pemberian perhatian afeksi dan pemeliharaan yang membantu mempertahankan harga diri dan mendukung keyakinan.
- b. Bantuan informasi dan bimbingan pemecahan masalah yang praktis.
- c. Pemberian dorongan berupa penilaian atau umpan balik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat dibedakan dalam berbagai bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Dukungan emosional yaitu berupa ungkapan empati, kepedulian, dan

perhatian terhadap individu. Dukungan penghargaan mencakup penghargaan positif (berupa pujian atau hadiah) dan persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu. Dukungan instrumental yaitu bantuan langsung berupa barang/uang dan berupa tindakan. Dukungan informatif mencakup pemberian nasehat, petunjuk, dan saran untuk individu.

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti keluarga, teman dan saudara. Dukungan sosial melibatkan hubungan sosial yang berarti sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif bagi penerimanya. Dukungan sosial yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut, dukungan sosial dapat merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain.

Myers (Maslihah, 2011), mengemukakan bahwa terdapat 3 faktor untuk memberikan seseorang dukungan sosial, yaitu:

a. Empati

Turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

b. Norma-norma dan nilai sosial

Selama dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pribadi, individu menerima norma-norma dan nilai-nilai sosial dari lingkungan sebagai bagian dari pengalaman sosial seseorang. Norma-norma dan nilai-nilai tersebut akan mengarahkan individu untuk bertingkah laku dan menjelaskan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan. Dalam ruang lingkup sosial individu didesak untuk memberikan pertolongan kepada orang lain supaya dapat mengembangkan kehidupan sosialnya.

c. Pertukaran sosial

Hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, dan informasi. Keseimbangan dan pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial itu ada empati, norma-norma yang berlaku dan pertukaran sosial.

2.1.4 Sumber-Sumber Dukungan Sosial Orang Tua

Sumber-sumber dukungan sosial adalah orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara, tetangga, dan guru disekolah. Dukungan orang tua berhubungan dengan kesuksesan akademik remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial bersumber dari orang tua, lingkungan keluarga, teman sebaya, masyarakat. Dan dari pendapat para ahli di atas juga dapat ditarik garis besar betapa pentingnya berinteraksi baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar dikarenakan manusia itu adalah makhluk sosial.

2.1.5 Fungsi Dukungan Sosial Orang Tua

Cohen dan Syme dalam (Astuti dan Hartati 2013) mengatakan bahwa ada dua fungsi dukungan sosial yaitu sebagai aspek yang mendukung atau meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan tanpa memandang tingkat stress yang dialami.

Segi-segi fungsional juga dapat digaris bawahi dalam menjelaskan konsep dukungan sosial. Menurut Rook (Smet 1994) menganggap dukungan sosial sebagai salah satu diantara fungsi pertalian ikatan sosial. Segi-segi fungsional mencakup: dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan

perasaan, pemberian nasehat atau informasi, pemberian bantuan material. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Selain itu, dukungan sosial harus dianggap sebagai konsep yang berbeda, dukungan sosial hanya menunjuk pada hubungan interpersonal yang melindungi orang-orang terhadap konsekuensi negatif terhadap individu.

2.2 *Burnout Akademik*

2.2.1 Pengertian *Burnout Akademik*

Burnout akademik dialami banyak mahasiswa apalagi ketika sedang masuk ke dalam fase akhir perkuliahan yakni tahap mengerjakan skripsi. *Burnout* akademik banyak diartikan sebagai stres berkepanjangan. Beberapa ahli mengemukakan pendapat terkait pengertian *burnout*. Menurut Freudenberger (dalam Sutjipto, 2001) *burnout* diartikan sebagai suatu keadaan kelelahan atau frustrasi yang disebabkan oleh pengabdian pada suatu tujuan, cara hidup, hubungan yang gagal menghasilkan imbalan yang diharapkan. Definisi ini menyatakan *burnout* sebagai suatu kondisi lelah atau frustrasi disebabkan karena kehidupan atau kegagalan mendapatkan sesuatu yang diharapkan (Indah ningrum dkk., 2020).

Menurut Maslach dan Jackson (Fereshti Lailani, 2012) *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, yang secara spesifik dihubungkan dengan stres yang kronis dari hari ke hari dan ditandai dengan kelelahan fisik, emosional, dan mental. Menurut Freudenberger *burnout* adalah suatu kondisi kelelahan yang terjadi karena seseorang bekerja terlalu intens tanpa memperhatikan kebutuhan-kebutuhan pribadinya (Johana Purba, dkk, 2007). Maslach juga menjelaskan bahwa *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Dayne Trikora Wardhani, 2012).

Herbert Freudenberger dalam Priansa (2017) memberikan sebuah ilustrasi mengenai orang yang mengalami *burnout* seperti sebuah gedung yang terbakar habis (*burned out*). Sebuah gedung yang pada awalnya berdiri dengan tegak dengan berbagai aktivitas yang terjadi didalamnya, setelah terbakar yang nampak hanyalah kerangkanya saja. Demikian pula dengan seseorang yang terkena *burnout*, dari luar nampak utuh tapi didalamnya kosong dan penuh dengan masalah seperti gedung yang terbakar tadi. *Burnout* didefinisikan sebagai penarikan diri secara psikologis dari pekerjaan sebagai reaksi stres yang berlebihan atau ketidakpuasan. Dengan kata lain, suatu keadaan yang berhubungan dengan hilangnya antusiasme, kegembiraan, dan arti dari misi sebuah pekerjaan, (Margani, 2012). *Burnout* merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena adanya suatu keadaan kerja yang tidak mendukung karena tidak sesuai dengan harapan dan kebutuhan, sehingga mengakibatkan hilangnya energi yang terperas habis dalam psikis maupun fisik seseorang. *Burnout* merupakan suatu kondisi mental dan emosional serta kelelahan fisik karena stres yang berlanjut dan tidak teratasi (Siagian, 2009).

Burnout adalah suatu proses psikologis yang dibawa oleh stres pekerjaan yang tidak terlepas, menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan penurunan pencapaian (Ivancevich, 2006). Sebagian besar penelitian *burnout* berfokus pada korelasi antara *burnout* dan lingkungan, tetapi ada kemungkinan bahwa faktor kepribadian juga memainkan peran penting dalam perkembangan *burnout* (Alarcon, dkk., 2009). Artinya, sifat kepribadian akan membuat seseorang lebih rentan atau tidak rentan terhadap *burnout*. Sehubungan dengan *burnout* yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, dukungan sosial orang tua dipandang peneliti cocok sebagai upaya untuk menurunkan tingkat *burnout* atau kejenuhan.

Dimana dukungan sosial orang tua dapat meningkatkan motivasi dan percaya diri, sehingga mahasiswa lebih terpacu dalam mengerjakan skripsi. Permasalahan kurangnya dukungan orang tua pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi menjadi masalah klasik namun tetap menarik untuk diteliti. Penelitian ini menjadi penting untuk diteliti karena masih minimnya penelitian yang mengangkat permasalahan seputar mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

2.2.2 Penyebab *Burnout* Akademik

Burnout akademik yang dialami mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor sehingga memicu terjadinya *burnout* terutama *burnout* akademik dalam mengerjakan skripsi. Faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* dalam belajar menurut Syah (2010) yaitu:

- a. Terlalu lama waktu belajar tanpa atau kurang istirahat.
- b. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
- c. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung. Lingkungan yang baik suasana belajar juga akan baik sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang begitupun sebaliknya.

Menurut penelitian terbaru oleh Schaufeli (2022) *burnout* tidak hanya dirasakan oleh pekerja sebagai penyedia layanan publik, siswa dan mahasiswa juga dapat mengalami *burnout*. Salah satu penyebab *burnout* mahasiswa adalah berbagai tuntutan akademik, selain itu menurut Maslach (2021) dijelaskan bahwa *burnout* merupakan salah satu gejala yang paling banyak ditemukan pada pekerjaan *helping relationship*, seperti guru, psikolog, dokter, dan perawat. Namun seiring berjalannya waktu hal ini telah ditemukan dalam beberapa penelitian berdasarkan fakta dilapangan yang membuktikan bahwa *burnout syndrome* juga ditemukan pada mahasiswa, hal itu dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan di Jimenez-Ortiz (2019) yang menunjukkan bahwa sebanyak 52% mahasiswa mengalami akademik *burnout* selama kuliah.

2.2.3 Gejala *Burnout* Akademik

Burnout dalam belajar dapat ditandai dengan beberapa gejala-gejala yang bisa dikenali. Gejala *burnout* dalam belajar ada bermacam-macam. Beberapa gejala *burnout* sebagai berikut:

a. Gejala Fisik

Stres kronis akibat *burnout* dapat menyebabkan gejala fisik, seperti sakit kepala dan sakit perut atau masalah pencernaan.

b. Gejala Emosional

Merasa terkuras, tidak mampu mengatasi dan lelah, kekurangan energi untuk menyelesaikan pekerjaan mereka.

c. Gejala Perilaku

Merasa negatif tentang tugas, mengalami kesulitan berkonsentrasi dan seringkali kurangnya kreativitas.

2.2.4 Dimensi *Burnout* Akademik

Burnout terdiri dari beberapa dimensi yang menjelaskan secara rinci apa saja yang menjadi bagian dalam *burnout*. Maslach (2017) mendefinisikan *burnout* sebagai gejala psikologis yang meliputi perasaan, perilaku, motivasi, ekspektasi, dan pengalaman dan pengalaman negatif individu yang lebih menekankan pada masalah, distress, ketidaknyamanan, disfungsi, dan konsekuensi negatif.

Maslach dan Jackson (1986) mengemukakan bahwa *burnout* terdiri dari 3 bagian yaitu :

1. Kelelahan Emosional

Merupakan suatu dimensi dari kondisi *burnout* yang berwujud perasaan dan energi terdalam sebagai hasil dari *excessive psychoemotional demands* yang ditandai dengan hilangnya perasaan dan perhatian, kepercayaan, minat dan semangat. Orang yang mengalami *emotional exhaustion* ini akan merasa hidupnya kosong, lelah dan tidak dapat lagi mengatasi tuntutan pekerjaannya.

2. Depersonalisasi

Merupakan tendensi kemanusiaan terhadap sesama yang merupakan pengembangan sikap kehilangan mengenai karir dan kinerja diri sendiri. Orang yang mengalami depersonalisasi merasa tidak ada satupun aktivitas yang dilakukannya bernilai atau berharga. Sikap ini ditunjukkan melalui perilaku yang acuh, bersikap sinis, tidak berperasaan, dan tidak memperhatikan kepentingan orang lain.

3. Penurunan Pencapaian Prestasi Diri (*Reduced Personal Accomplishment*)

Merupakan atribut dari tidak adanya aktualisasi diri, rendahnya motivasi kerja dan penurunan rasa percaya diri. Sering kali kondisi ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi dirisecara negatif sehubungan dengan prestasi yang dicapainya. Ini adalah bagian dari pengembangan depersonalisasi, sikap negatif maupun pandangan terhadap klien, lama kelamaan menimbulkan perasaan pada diri pemberi pelayanan. Individu tidak akan merasa puas dengan hasil karyanya sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Perasaan ini akan berkembang menjadi penilaian terhadap diri sendiri dalam pemenuhan tanggung jawabnya yang berkaitan dengan pekerjaan (Maslach, 1993, Jackson dan Leither 1996).

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek *burnout* terbagi menjadi *emotional exhaustion*, misalnya tidak dapat menuntaskan pekerjaan, *depersonalization* seperti tidak dapat memperhatikan kepentingan orang lain dan *reduced personal accomplishment* yakni timbulnya perasaan tidak puas dengan hasil karyanya sendiri. Ketiga aspek ini akan digunakan untuk menyusun skala dalam mengungkap *burnout*.

2.2.5 Faktor-Faktor *Burnout* Akademik

Burnout didukung oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mendukung serta memengaruhi *burnout* dibagi menjadi beberapa bagian. Faktor-faktor *burnout* sebagai berikut:

a. *Lack of Social Support* (Kurangnya dukungan sosial) Gold dan Roth (1993) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial telah ditemukan dapat meningkatkan *burnout* pada beberapa penelitian. Enam fungsi dukungan sosial, yaitu: mendengarkan, dukungan profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial. Mendengarkan dalam artian memberikan saran atau membuat penilaian. Dukungan emosional dimaknai dengan adanya seseorang yang selalu mendampingi dan menghargai apa yang dilakukan. Hal tersebut merupakan fungsi yang paling penting untuk mengurangi *burnout*. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya dukungan sosial dan dukungan emosional sehingga dapat meminimalkan *burnout* yang dialami.

b. *Demographic Factors* (Faktor demografis) Penelitian ini telah secara konsisten melaporkan bahwa *burnout* lebih mungkin terjadi pada pria daripada wanita dan individu yang masih lajang. Melihat temuan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa laki-laki lebih rentan terhadap *burnout* daripada wanita. Laki-laki lebih membutuhkan dukungan dan bantuan sosial. Kurangnya dukungan sosial terhadap laki-laki dapat menyebabkan perasaan terasing dan kekecewaan, yang mengarah ke-*burnout* jika tidak diidentifikasi dan langkah-langkah pencegahan yang diambil. Orang-orang yang masih sendiri sering kekurangan dukungan sosial di rumah dan menghabiskan berjam-jam dengan aktivitas diluar rumah. Ketika imbalan diharapkan tidak konsisten dengan upaya yang dilakukan, perasaan kekecewaan, kesepian dan bahkan kemarahan bisa menjadi konsekuensinya. Imbalan tidak dianggap sebagai sepadan dengan usaha, maka hasilnya adalah rasa ketidakpuasan yang ekstrim. Perlunya dukungan sosial dan interaksi dengan orang lain sangat penting bagi mereka yang masih single (Gold and Roth, 1993).

c. *Self-Concept* (Konsep diri) Studi tentang *burnout* menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang tinggi lebih terhadap stres dan lebih mungkin untuk mempertahankan rasa prestasi pribadi saat belajar di bawah

tekanan. Seseorang sering merasa bahwa rasa harga diri dan rasa memiliki terpengaruh ketika mereka menjadi kecewa dan putus asa. (Gold dan Roth, 1993).

d. *Role Conflict and Role Ambiguity* (Peran Konflik dan peran Ambiguitas) Individu memiliki rasa konflik ketika peran dan tuntutan yang tidak pantas, tidak kompatibel, dan tidak konsisten dibebankan pada mereka. Ketika dua atau lebih perilaku peran yang tidak konsisten ini dialami oleh seorang individu, maka akibatnya adalah konflik peran. Ketika individu tersebut tidak dapat mendamaikan konsistensi antara perilaku peran yang diharapkan, mereka mengalami konflik. Sedangkan ambiguitas peran adalah ketika seseorang tidak memiliki informasi yang konsisten mengenai tujuan mereka, tanggung jawab, hak, dan kewajiban dan bagaimana mereka dapat melaksanakannya dengan baik (Khairani & Ifdil, 2015).

e. *Isolation (Isolasi)* Saat dimana individu sebagai pemula disuatu profesi dengan keyakinan mereka sekarang akan menjadi milik kelompok tersebut. Namun kenyataannya kondisi tersebut membuat individu rentan mendapatkan kritik. Sehingga kurangnya dukungan sosial menghasilkan perasaan kesepian dan isolasi. Dimana individu merasa perasaan tidak ditangani, kekecewaan adalah perkembangan alami yang akhirnya mengarah ke *burnout* (Gold dan Roth, 1993).

Selanjutnya, Maslach dan Leiter (1997) mengungkapkan bahwa sumber atau penyebab terjadinya *burnout* dapat ditelusuri ke dalam enam macam bentuk ketidaksesuaian antara orang dengan pekerjaannya yaitu:

1) Kelebihan beban kerja

Dalam perspektif organisasi beban kerja berarti produktivitas, sedangkan dalam perspektif individu beban kerja berarti beban waktu dan tenaga. Setiap orang dituntut untuk melakukan banyak hal dengan waktu dan biaya yang terbatas. Akibatnya setiap pekerja mendapat beban yang seringkali melebihi kapasitas kemampuannya. Kondisi seperti ini menghabiskan

banyak energi yang akhirnya menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun mental.

2) Kurangnya kontrol

Banyaknya tugas yang harus dilakukan membuat seseorang sulit menentukan prioritas, mana tugas yang dilaksanakan lebih dahulu karena seringkali banyak tugas yang harus menjadi prioritas karena tingkat kepentingan yang sama tingginya atau karena sama tingkat urgensinya. Ketika seseorang tidak dapat melakukan kontrol terhadap beberapa aspek penting dalam pekerjaan maka semakin kecil peluang untuk dapat mengidentifikasi ataupun mengantisipasi masalah-masalah yang akan timbul. Akibatnya orang menjadi lebih mudah mengalami *exhaustion* dan *cynicism*.

3) Sistem imbalan yang tidak memadai

Kurangnya keseimbangan antara sistem imbalan yang bersifat ekstrinsik dan sistem instrinsik akan melemahkan semangat untuk menyukai pekerjaan dan akhirnya membuat seseorang merasa terbelenggu dengan hal-hal rutin yang mengakibatkan turunnya komitmen dan motivasi kerja. Hal ini menandakan kejenuhan mulai menggejala.

4) Terganggunya sistem komunitas dalam pekerjaan

Iklim kerja yang bersifat kompetitif, individual, dan mengutamakan prestasi dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman karena hubungan sosial menjadi *fragmental* atau keterpisahan dari lingkungan sosial sebenarnya menimbulkan suatu perasaan tidak aman bagi seseorang yang pada akhirnya mudah memicu konflik. Penyelesaian konflik seringkali menguras banyak energi dan mudah menggiring seseorang ke arah kejenuhan.

5) Hilangnya keadilan

Salah satu kondisi dari sistem manajemen yang dapat menimbulkan ketidakadilan adalah penerapan aturan yang tidak konsisten dan komunikasi yang tidak lancar. Ketika seseorang merasakan ketidakadilan akan timbul

berbagai reaksi dan sebagian orang dapat bereaksi dengan cara menarik diri dan mengurangi keterlibatannya dalam pekerjaan. Selanjutnya gejala-gejala kejenuhan kerja mulai tampak.

6) Konflik nilai

Sistem nilai akan memengaruhi interaksi seseorang dengan pekerjaannya. Namun seringkali pihak manajemen melupakan kebutuhan pekerjanya. Sehingga menimbulkan konflik atau pertentangan bagi pekerja. Tidak ada penyaluran keluhan bagi karyawan, akhirnya terjadi proses *exhaustion* karena mereka merasa harus menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan organisasi (Khairani & Ifdil, 2015).

2.2.6 Dampak *Burnout* Akademik

Burnout yang dibiarkan terus-menerus dapat membuat seseorang merasa gelisah dan tertekan sepanjang hari akibat mengalami khawatir yang berlebihan terhadap hal-hal yang belum pasti, karena terlalu takut apabila tidak dapat menjalankan tuntutan dengan baik dan justru menghadapi kemungkinan terburuk.

Schaufeli dan buunk (2003) mengelompokkan dampak *burnout* menjadi 5 kategori utama yaitu :

1. Manifestasi Afektif

Individu yang terkena *burnout* terlihat murung, sedih, dan memiliki perasaan depresi. Pada aspek afektif secara umum dapat diamati dampaknya seperti semangat yang rendah, suasana hati sedih dan murung yang lebih dominan. Individu mengalami kelelahan emosional karena sangat banyak energi yang digunakan dalam jangka waktu yang lama. Individu menjadi cepat marah, sensitif, berperilaku bermusuhan dan curiga, tidak hanya terhadap penerima layanan namun juga terhadap rekan mahasiswa.

2. Manifestasi Kognitif

Berupa perasaan tidak berdaya, putus asa dan tidak bertenaga. Setelah ketidakberhasilannya dalam pekerjaan individu merasa kehilangan arti pekerjaan. Terjadi penurunan perubahan hubungan yang awalnya penuh

empati, perhatian, dan pemahaman, berubah menjadi sinis, persepsi dehumanisasi yang ditandai dengan sikapnegatif, dan pesimis.

3. Manifestasi Fisik

Timbulnya keluhan psikosomatis seperti kelelahan fisik yang kronis, kelemahan fisik (*weakness*) dan *low energy* yang dialami oleh mahasiswa. Dalam beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kelelahan emosional dan depersonalisasi memiliki hubungan dengan frekuensi sakit berat seperti serangan jantung yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami *burnout*.

4. Manifestasi Perilaku

Dampak *burnout* pada perilaku yang merugikan adalah ketidakhadiran dan prestasi mahasiswa yang rendah. Secara individual dampak perilakunya adalah menarik diri dari pekerjaan yang dilakukannya.

5. Manifestasi Motivasi

Menghilangnya motivasi intrinsik pada individu seperti hilangnya semangat, antusiasme, ketertarikan dan idealisme. Sebaliknya muncul kekecewaan, ketidakpuasan dan menarik diri.

Menurut teori schaufeli & Enzmann (1998) adapun aspek-aspek *burnout* adalah sebagai berikut:

1. Kelelahan emosi: Perasaan depresi, rasa sedih, kelelahan emosional, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.
2. Kelelahan fisik : gejala yang terjadi pada kelelahan fisik adalah seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, masalah seksual, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak napas, siklus menstruasi yang tidak normal, kelelahan fisik, kelelahan kronis, kelemahan tubuh, tekanan darah tinggi.
3. Kelelahan kognitif : Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya

tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, dan penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

4. Kehilangan motivasi : kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.

2.3 Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini dilakukan dengan mengkaji hasil penelitian dari peneliti sebelumnya sebagai sumber dan bahan perbandingan, hasil penelitian terdahulu yang digunakan sebagai kajian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Puspitaningrum (2018), dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi”, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka akan semakin rendah *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. (Puspitaningrum, 2018).

2. Nih Luh putu Asri Redityani & Luh Kadek Pande Ary Susilawati (2021), dengan judul “Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana” hasil penelitian menunjukkan Dukungan sosial berperan terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Burnout* mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Udayana termasuk ke dalam kategori rendah, karena mayoritas responden penelitian memiliki taraf *burnout* yang rendah yaitu sebesar 53,6% atau sejumlah 59 responden dari 110. Resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tergolong tinggi karena mayoritas responden penelitian memiliki resiliensi yang tinggi yaitu sebesar 52.7% atau sejumlah 58 responden dari 110. Dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Udayana tergolong tinggi karena mayoritas responden memiliki

dukungan sosial yang tinggi yaitu sebesar 60% atau sejumlah 66 responden dari 110. (Redityani & Susilawati, 2021).

3. Mariam E. Biremanoe (2021), dengan judul “*Burnout Akademik mahasiswa tingkat akhir*”, hasil penelitian menunjukkan Hasil kajian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa *burnout akademik* dapat terjadi pada mahasiswa yang sedang berkuliah maupun pada mahasiswa yang sedang berkuliah sambil bekerja. *Burnout akademik* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain, *self-efficacy*, resiliensi, dukungan sosial, sikap prokrastinasi akademik, maupun konsep belajar dalam kelas juga dapat mempengaruhi terjadinya *burnout akademik*. Dukungan sosial bisa dari teman, keluarga, orang-orang sekitar, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gejala *burnout akademik*. *Burnout akademik* juga dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. (Biremanoe, 2021)

4. Silvia Nurillah Halim¹, Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si (2022), dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout Akademik* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang Menghadapi Kuliah Online di Masa Pandemi Covid-19, hasil penelitian menunjukkan Bahwa ada pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout akademik* mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha yang menghadapi kuliah online di masa pandemi covid-19. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *burnout akademik* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha yang menghadapi kuliah online di masa pandemi covid-19, dukungan sosial orang tua yang berpengaruh rendah terhadap *burnout akademik*.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017, 2018 dan 2019 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analisis korelasional, analisis korelasional adalah analisis statistik yang berusaha untuk mencari hubungan atau pengaruh antara dua buah variabel atau lebih. Dalam analisis korelasional ini, variabel dibagi ke dalam dua bagian, yaitu:

- a. Variabel bebas (Independent Variable), yaitu variabel yang keberadaannya tidak dipengaruhi oleh variabel lain.
- b. Variabel terikat (Dependent Variable), yaitu variabel yang keberadaannya dipengaruhi oleh variabel yang lain.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin di teliti oleh peneliti. Populasi adalah ruang lingkup atau besaran karakteristik dari seluruh objek yang diteliti. Salah satu pengertian populasi disampaikan oleh Sugiyono. Sugiyono (2018) menyatakan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki mutu serta ciri tertentu yang diresmikan oleh seorang peneliti guna dipergunakan untuk

dipelajari sehingga kemudian akan ditarik kesimpulan untuk hasil akhirnya. Penentuan populasi harus dimulai dengan penentuan secara jelas mengenai populasi yang menjadi sasaran penelitiannya yang disebut populasi sasaran yaitu populasi yang akan menjadi cakupan kesimpulan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa akhir program studi bimbingan dan konseling angkatan 2017, 2018 dan 2019 dengan jumlah 72 mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi.

3.3.2 Sampel

Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan yaitu teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2018) teknik purposive sampling adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Kriteria tersebut adalah mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017-2019 dan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 72 mahasiswa.

3.3.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Purposive Sampling ialah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari atau ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Identitas terhadap variabel penelitian bertujuan untuk memperjelas dan membatasi masalah serta menghindari pengumpulan data yang tidak diperlukan. Yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah :

Variabel Bebas : Dukungan Sosial Orang Tua (X)

Variabel Terikat: *Burnout* Akademik (Y)

3.5 Definisi Operasional

Beberapa konsep pokok yang digunakan dalam penelitian ini perlu didefinisikan dan didefinisikan secara operasional dengan maksud agar memudahkan pengukurannya serta tidak menimbulkan salah pengertian. Adapun konsep pokok tersebut adalah :

3.5.1 Dukungan Sosial Orang Tua

Dukungan sosial (*social support*) orang tua merupakan dukungan yang paling besar dalam lingkungan keluarga di mana anak dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki, berinisiatif, mengambil keputusan dan belajar bertanggung jawab dalam setiap perbuatannya. Dukungan sosial terdapat empat aspek yang meliputi dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan penghargaan.

3.5.2 *Burnout* Akademik

Burnout akademik adalah kelelahan yang terjadi pada mahasiswa dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi, tuntutan studi yang bermacam-macam seperti menyelesaikan skripsi pada perkuliahan guna mendapatkan gelar sarjana yang akan diperoleh. *Burnout* akademik terdapat empat aspek yang meliputi kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2016) mendefinisikan teknik pengumpulan data merupakan langkah dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah penyebaran data melalui suatu daftar beberapa pertanyaan yang mana dari pertanyaan tersebut responden diharapkan memberikan tanggapan. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data di penelitian ini yaitu lembar kuesioner. Daftar pertanyaan dalam suatu kuesioner bersifat tertutup, yang artinya pertanyaan-pertanyaan yang disajikan telah ditentukan. Kuesioner ini disusun dalam bentuk skala

Likert yang mempunyai empat kemungkinan jawaban netral, ini dimaksudkan untuk menghindari kecenderungan responden bersikap ragu-ragu dan tidak mempunyai jawaban yang jelas, sehingga dapat menimbulkan makna ganda. Menggunakan skala model *Likert*, maka variabel yang akan diukur diajabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

Skala *Likert* menetapkan pernyataan sikap yang disusun dengan menunjukkan dukungan (*favorable*) dan menolak (*unfavorable*) terhadap objek sikap. Untuk pemberian skor penilaian pernyataan positif (*favorable*) diberi skor 4,3,2,1 sedangkan pernyataan negatif (*unfavorable*) diberi skor 1,2,3,4.

3.7 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yang akan dibahas yaitu dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik.

3.7.1 Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Skala ini mengacu pada jenis dan bentuk dukungan sosial orang tua berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh House dan Khan dalam (Yudita dan Rossanty, 2021).

Tabel 3.1 Sebaran Item Dukungan Sosial Orang Tua

Indikator	Sub Indikator	Sebaran Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Dukungan Instrumental	1. Bantuan langsung berupa uang atau jasa 2. Bantuan langsung berupa tindakan	1,2,3,4,5,6,7	0

Indikator	Sub Indikator	Sebaran Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Dukungan Informasi	1. Nasihat 2. Saran 3. Petunjuk	8,9,11,12	10,13
Dukungan Emosional	1. Empati 2. Kepedulian 3. Perhatian	14,15,17,18,19	16
Dukungan Penghargaan	1. Penghargaan Positif 2. Persetujuan Gagasan	20,21,24,25	22,23,26,27

3.7.2 Skala *Burnout* Akademik

Skala *burnout* akademik ini bertujuan untuk mengetahui adanya perasaan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika adanya beban maupun tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya secara terus menerus.

Tabel 3.2 Sebaran Item *Burnout* Akademik

Indikator	Sub Indikator	Sebaran Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
Kelelahan Emosi	1. Merasa gagal dalam belajar 2. Mudah merasa cemas	1,2,6,10,11	3,4,5,7,8,9

Indikator	Sub Indikator	Sebaran Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
Kelelahan Fisik	1. Merasa bersalah dan menyalahkan 2. Merasa dikejar-kejar waktu 3. Merasa lelah dan letih setiap hari 4. Sulit Tidur 5. Mudah Sakit	12,13,15,17,18,19,21,25,26,27	14,16,20,22,23,24,28,29
Kelelahan Kognitif	1. Kehilangan makna dan harapan dalam belajar 2. Enggan membantu dalam kegiatan belajar	32,33,35,37,39	30,31,34,36,38,40
Kehilangan Motivasi	1. Kehilangan Semangat 2. Mudah Menyerah 3. Mengalami ketidakpuasan dalam belajar	46,47,48	41,42,43,44,45,49

3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.8.1 Validitas

Azwar (2012) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat sesuai dengan pengukurannya. Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tinggi rendahnya validitas alat ukur dinyatakan dengan angka yang disebut koefisien validitas (Azwar, 2012).

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Orang Tua

Indikator	Item	rhitung	rtabel	Ket
Dukungan Instrumental	1	0.136	0.349	Tidak Valid
	5	0.603	0.349	Valid
	9	0.508	0.349	Valid
	13	0.603	0.349	Valid
	17	-0.304	0.349	Tidak Valid
	21	0.713	0.349	Valid
	25	0.768	0.349	Valid
Dukungan Informasi	11	0.873	0.349	Valid
	2	0.679	0.349	Valid
	6	-0.574	0.349	Tidak Valid
	10	0.831	0.349	Valid
	14	0.562	0.349	Valid
Dukungan Emosional	18	0.751	0.349	Valid
	22	0.720	0.349	Valid
	26	0.851	0.349	Valid
	24	0.662	0.349	Valid
	3	0.838	0.349	Valid
	7	0.828	0.349	Valid
Dukungan Penghargaan	15	0.779	0.349	Valid
	19	0.881	0.349	Valid
	23	0.792	0.349	Valid
	27	0.262	0.349	Tidak Valid
	4	0.668	0.349	Valid
	8	0.605	0.349	Valid
	12	0.766	0.349	Valid
	16	0.721	0.349	Valid
20	0.027	0.349	Tidak Valid	

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala *Burnout* Akademik

Indikator	Item	rhitung	rtabel	Ket
Kelelahan Emosi	1	-0.580	0.349	Tidak Valid
	5	0.378	0.349	Valid
	9	0.109	0.349	Tidak Valid
	13	-0.242	0.349	Tidak Valid
	17	-0.282	0.349	Tidak Valid
	21	-0.184	0.349	Tidak Valid
	25	0.614	0.349	Valid
	29	0.619	0.349	Valid
	32	0.353	0.349	Valid
	35	0.429	0.349	Valid
	37	0.355	0.349	Valid
	39	0.390	0.349	Valid
		41	0.549	0.349
43		0.661	0.349	Valid
45		0.620	0.349	Valid
48		0.517	0.349	Valid
46		-0.746	0.349	Tidak Valid

Indikator	Item	rhitung	rtabel	Ket
Kelelahan Fisik	49	0.583	0.349	Valid
	47	0.449	0.349	Valid
	2	0.758	0.349	Valid
	6	0.657	0.349	Valid
	10	-0.587	0.349	Tidak Valid
	14	0.426	0.349	Valid
	18	0.557	0.349	Valid
	22	0.372	0.349	Valid
	26	0.110	0.349	Tidak Valid
	30	0.453	0.349	Valid
	33	-0.184	0.349	Tidak Valid
Kelelahan Kognitif	36	-0.235	0.349	Tidak Valid
	38	-0.398	0.349	Tidak Valid
	40	-0.144	0.349	Tidak Valid
	42	0.006	0.349	Tidak Valid
	44	0.392	0.349	Valid
	3	0.391	0.349	Valid
	7	0.401	0.349	Valid
	11	0.108	0.349	Tidak Valid
	15	0.442	0.349	Valid
	19	-0.385	0.349	Tidak Valid
Kehilangan Motivasi	23	0.026	0.349	Tidak Valid
	27	0.068	0.349	Tidak Valid
	31	-0.011	0.349	Tidak Valid
	34	0.077	0.349	Tidak Valid
	4	-0.188	0.349	Tidak Valid
	8	0.106	0.349	Tidak Valid
	12	-0.012	0.349	Tidak Valid
	16	-0.016	0.349	Tidak Valid
20	0.031	0.349	Tidak Valid	
24	0.410	0.349	Valid	
28	0.376	0.349	Valid	

Pada penelitian ini uji validitas yang didapatkan hasil rtabel sebesar 0,349 dengan jumlah total item 27 untuk variabel X (Dukungan Sosial Orang Tua) dengan jumlah item gugur 5 di nomor 1, 6, 17, 20, dan 27. Jumlah total item 49 untuk variabel Y (*Burnout Akademik*) dengan jumlah item gugur 24 di nomor 1, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 26, 27, 31, 33, 34, 36, 38, 40, 42, dan 46.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{*N \sum X^2 - (\sum x)^2 + *N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

\sum_{xy} : Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

\sum_{x^2} : Jumlah dari kuadrat nilai X

\sum_{y^2} : Jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\sum x)^2$: Jumlah nilai X kemudian di kuadratkan

$(\sum y)^2$: Jumlah nilai Y

kemudian di kuadratkanN :

Jumlah subjek

3.8.2 Reliabilitas

Azwar (2009) reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya guna mengetahui koefisien. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mempunyai konsistensi relatif tetap jika dilakukan pengukuran ulang terhadap subjek yang sama. Semakin tinggi koefisien korelasi berarti menunjukkan reliabilitas makin baik. Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Reliabilitas dapat diuji dengan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Dalam aplikasinya reliabilitas dinyatakan koefisien yang angkanya berada pada rentang 0-100, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00, berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Penelitian pada pengukuran dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik akan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan :

- r_{11} : koefisien reliabilitas instrumen
 $\sum \sigma b^2$: jumlah varian butir
 σt^2 : varian total
 k : jumlah butir pertanyaan

Kriteria realibilitas menurut Sugiyono (2017):

- 0,8 – 1,00 : sangat tinggi
 0,6 – 0,79 : tinggi
 0,4 – 0,59 : cukup tinggi
 0,2 – 0,39 : rendah
 0,0 – 0,19 : sangat rendah

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Total Item
Dukungan Sosial Orang Tua	0,917	27
<i>Burnout Akademik</i>	0,444	49

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap instrumen dukungan sosial orang tua dan burnout akademik didapatkan Alpha Cronbach sebesar 0,917 pada variabel dukungan sosial orang tua dan 0,444 pada variabel burnout akademik. Berdasarkan landasan kriteria reliabel suatu variabel menurut Sugiyono (2017) maka dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial orang tua dapat dinyatakan sangat reliabel karena termasuk dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan skala burnout akademik dapat dinyatakan reliabel karena termasuk dalam kategori cukup tinggi.

3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi pearson, yang dimana analisis korelasi pearson atau dikenal juga dengan korelasi *Product Moment* adalah analisis untuk mengukur keeratan

hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi data normal (Duwi Priyatno, 2014). Dengan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan guna memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Interpretasi yang digunakan adalah jika signifikansi (p) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikan (p) $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan data variabel dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik memiliki nilai signifikansi 0,07. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 yang berarti data variabel telah terdistribusi normal.

3.9.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan guna mengetahui apakah hubungan antar variabel dalam penelitian bersifat linear atau garis lurus. Data penelitian dikatakan linear apabila memiliki signifikan (p) $< 0,05$, begitu pula sebaliknya data dikatakan tidak linear apabila memiliki taraf signifikan (p) $> 0,05$.

Berdasarkan uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik memiliki signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ dan Defiation from linearity $0,086 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua dan *burnout* akademik memiliki hubungan yang linear.

3.9.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi sama atau tidak. Widiyanto dalam (Pratama dan Permatasari, 2021) menjelaskan bahwa dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji

homogenitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi Sig. < 0,05, maka dikatakan variansi dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak homogen.
- b. Jika nilai signifikansi Sig. > 0,05, maka dikatakan bahwa variansi dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah homogen.

Perhitungan homogenitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi $0,05 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan data tersebut berasal dari populasi yang mempunyai varian yang sama atau homogen.

3.9.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang berdasarkan pada analisis data. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment, dengan ketentuan apabila r hitung lebih kecil dari r tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Tetapi sebaliknya bila r hitung lebih besar dari r tabel maka H_a diterima.

Rumus yang akan digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum x)^2 * N\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan :

r_{xy}	: Koefisien korelasi antara variabel X dan Y
\sum_{xy}	: Jumlah perkalian antara variabel X dan Y
\sum_{x^2}	: Jumlah dari kuadrat nilai X
\sum_{y^2}	: Jumlah dari kuadrat nilai Y
$(\sum x)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan
$(\sum y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan
N	: Jumlah subjek

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi Product Moment dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25. Penelitian ini menggunakan pedoman interpretasi untuk memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi menurut Sugiyono (2021) yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6 Interpretasi Nilai r

No.	Nilai r	Interpretasi
1.	0,00 – 0,199	Sangat rendah
2.	0,20 – 0,399	Rendah
3.	0,40 – 0,599	Sedang
4.	0,60 – 0,799	Kuat
5.	0,80 – 1,000	Sangat kuat

Berikut ini merupakan hasil hipotesis yang dilakukan dengan korelasi Product Moment yang tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 3.7 Hasil Uji Hipotesis

	Dukungan Sosial Orang Tua	<i>Burnout</i> Akademik
<i>Pearson Correlation</i>	-0,349	-0,349
Sig. (2-tailed)	0,003	0,003
N	72	72

Asumsi uji korelasi dapat dikatakan signifikan ketika Sig. (2-tailed) $< 0,05$. Hasil uji korelasi pada tabel di atas menunjukkan bahwa taraf signifikansi (p) = 0,000 yang artinya $< 0,05$ sehingga uji korelasi penelitian ini dikatakan signifikan. Selain itu, apabila nilai r hitung $> r$ tabel maka terdapat korelasi antar variabel. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai r hitung $< r$ tabel maka tidak ada korelasi antar variabel. Berdasarkan nilai r hitung (*Pearson Correlation*) tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai r hitung untuk hubungan dukungan sosial orang tuadengan *burnout* akademik sebesar -0,349 di mana arah hubungannya bersifat negatif yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah *burnout* akademik begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi *burnout* akademik.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017, 2018, dan 2019 Universitas Lampung diperoleh kesimpulan yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial Orang Tua (X) dengan *Burnout* Akademik (Y) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Hasil penelitian menunjukkan r hitung $-0,349 >$ nilai r tabel yaitu 0,235 yang dapat diartikan memiliki hubungan dan hasil perhitungan menunjukkan hasil bersifat negatif, perhitungan menggunakan nilai signifikansi 0,05.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah *burnout* akademik begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi *burnout* akademik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh berkenaan dengan hubungan dukungan sosial orang tua dengan *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017, 2018, dan 2019 di Universitas Lampung, maka dengan ini peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan untuk menceritakan permasalahan yang dialami pada saat menyelesaikan skripsi terhadap orang tua agar tidak terjadinya *burnout* akademik.

5.2.2 Bagi Orang Tua

Bagi orang tua diharapkan untuk lebih mengerti dan memahami apa yang sedang dirasakan oleh anak pada saat menyelesaikan skripsi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan metode lain, sehingga dapat lebih dalam mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* akademik, dan juga bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan responden penelitian terkait dukungan sosial orang tua dan penyebab terjadinya *burnout* akademik, sehingga dapat mengetahui tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa lain dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apollo dan Cahyadi, A. 2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri.
- Azkarisa, Y. D., dan Nugraha, S. P. 2023. Dukungan Orang Tua, Efikasi Diri Belajar secara Daring, dan Burnout Akademik Pada Siswa SMA Selama Covid-19. *Motiva: Jurnal Psikologi*. 6:60-76.
- Biremanoe, M. E. 2021. Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3:165–172. https://ejournal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0
- Damayanti, D. P. 2023. Model Dukungan Holistik terhadap Pendidikan Anak di Pondok Pesantren. *Edukasia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 4:2121-2128.
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. 2023. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*. 11:102-110.
- Huang, L. d. 2014. *life stress and academic burnout. Active learning in higher education* Indahningrum, R. putri, Naranjo, J., Hernández, Naranjo, J., Peccato, L. O. D. E. L., & Hernández. 2020. *Hubungan Stres Dengan Burnout Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Tugas Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru*.
- Khairani, Y., dan Ifdil, I. 2015. Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*. 4:208
- Lisyanti, V. M. 2023. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Mu'awanah, R. M., Andari, Y. D., Hariyono, M., Aristaputri, D., & Pradana, H. H. 2023. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Burnout Mahasiswa dengan Peran Ganda. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*. 1:226-233.

- Mubdiyah, R. A., Rahmawati, N. A. D., & Ramadhan, Y. 2023. Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Kerja Yang Mengalami Burnout. *Parade Riset Mahasiswa*, 1:97-208.
- Pananto, H., dan Paryonti, R. A. 2024. Gambaran Dukungan Sosial pada Mahasiswa Psikologi UMSIDA yang Mengerjakan Skripsi. *Web of Scientist International Scientific Research Journal*, 3:2.
- Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri.
<https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.16905>
- 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*, 4:11.
- Putri, A. S. B. 2023. *Peran Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Rahmadani, T. 2023. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Redyani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. 2021. Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 8:86.
- Santi, K. 2020. Pengaruh Big Five Personality Dengan Kejadian *Burnout* Pada Mahasiswa Pendidikan Kedokteran. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*. 8:39.
- Setyaputri, N. Y., Khususiyah, K., & Ayuningtyas, P. 2022. Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung Pengembangan “Baper.” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil*. 5:11.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Tanjung, N. K., dan Satyawan, L. I. 2021. Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Grit pada Siswa TNI di Lembaga „X“ Kota Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*. 5:61-75.
- Trimulatsih, P. D., dan Appulembang, Y. A. 2022. Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*. 8:11.