

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT
AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SAMARINDA**

*THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON ACADEMIC BURNOUT IN
STUDENTS OF 17 AUGUST 1945 UNIVERSITY, SAMARINDA*

**Wella Rizky Fatikasari¹, Diana Imawati², Siti Khumaidatul
Umaroh³**

^{1,2,3} Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945
Samarinda, Jl. Ir. H. Juanda, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia.

Korespondensi: wellarizky20@gmail.com

Abstract. *This research was conducted to empirically examine whether there is an influence of social support on academic burnout. This research involved 229 final students at 17 August Samarinda University who were taking their thesis work. The research sample was determined using the disproportionate stratified random sampling technique. Research data was obtained using two types of scales, namely the social support scale and academic burnout. Research data was analyzed using a simple linear regression technique with the help of the IBM SPSS statistics 23 program. Based on the results of the analysis, it is known that social support has an effect on academic burnout. The influence of social support on academic burnout is shown by the R square value of 0.872, which means that the social support variable has an influence on academic burnout behavior.*

Keywords: *social support, academic burnout, students*

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara empiris apakah ada pengaruh dukungan social terhadap burnout akademik. Penelitian ini melibatkan 229 mahasiswa akhir Universitas 17 Agustus Samarinda yang mengambil krs skripsi. Penetapan sampel penelitian menggunakan teknik *Disproportionate stratified* random sampling. Data penelitian diperoleh menggunakan dua jenis skala yaitu skala dukungan social dan burnout akademik. Data penelitian dianalisis menggunakan Teknik regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS statistics 23. Berdasarkan hasil analisis di ketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap burnout akademik. Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout akademik ditunjukkan oleh nilai R square sebesar 0,872 yang berarti bahwa variabel dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap perilaku burnout akademik.

Kata kunci: dukungan sosial, burnout akademik, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan yang diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global, sehingga sampai saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa Indonesia. Mahasiswa diharapkan dapat menyumbangkan ilmunya pada bangsa untuk memperbaiki kualitas hidup bangsa Indonesia. Dalam prosesnya, mahasiswa dituntut untuk menulis skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana (Puspitaningrum, 2018).

Penugasan tugas akhir (skripsi) merupakan penugasan akademik yang harus dihadapi oleh setiap mahasiswa. Skripsi merupakan suatu karya yang dikerjakan oleh mahasiswa S1 yang melibatkan suatu kemampuan, baik kemampuan intelijen maupun kemampuan emosional (Wakhyudin & Putri, 2020). Wakhyudin & Putri (2020) berpendapat bahwa

bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil membuat akademik yang tidak terselesaikan, tentunya dapat menyebabkan burnout pada mahasiswa.

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, orangtua, akademik, teman teman, dan juga tuntutan dari diri sendiri untuk cepat menyelesaikan studinya. Dengan adanya tuntutan tersebut membuat mahasiswa terpacu untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat dan mendapat gelar sarjana. Namun pada kenyataannya, mahasiswa mengalami banyak tantangan dan hambatan dalam menyelesaikan studi yang sedang dijalannya. Menurut Darmono dan Hasan (Aliya dan Iranita, 2011), begitu panjang dan rumitnya proses skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit.

Dapat dipahami jika berbagai faktor yang muncul menyertai penyelesaian skripsi menjadikan beban tersendiri untuk mahasiswa. Faktor-faktor di atas kemudian yang dapat menyebabkan potensi munculnya burnout pada mahasiswa yang kemudian dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan pada akhirnya dapat menghambat lulus tepat waktu. Menurut Maslach, dkk. (1997), Burnout adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal yang terjadi diantara individu-individu yang melakukan pekerjaan yang memberikan pelayanan kepada orang lain dan sejenisnya.

Puspitaningrum, (2018) mengatakan stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi mental, psikis, dan fisik mahasiswa yang kemudian dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan mental karena terkurasnya energi untuk menghadapi stres yang terus menerus. Stres yang terjadi secara terus menerus dan dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan burnout.

Schaufeli, dkk. (2002) menyatakan bahwa burnout akademik lebih mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas perkuliahan dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa (Trimulastih & Appulembang, 2022).

Yang (2004) mengatakan bahwa burnout akademik mengacu pada beban, stres atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi dan prestasi yang rendah.

Dukungan sosial adalah suatu tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain atau seseorang yang menerima dukungan dan mengacu pada suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diterima dari orang lain atau suatu kelompok saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2011). Salah satu sumber dukungan sosial adalah orangtua. Adanya dukungan sosial dari orangtua 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 orangtua berhubungan dengan kesuksesan akademis, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi, dan kesehatan mental (Tarmidi & Ade Riza Rahma Rambe, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2019) ada hubungan negatif antara self-esteem dengan burnout akademik semakin tinggi self-esteem yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami burnout akademik. Peneliti melakukan wawancara kepada 3 mahasiswa sebagai studi pendahuluan berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa tersebut mengalami berbagai hambatan dalam mengerjakan skripsi salah satunya kurangnya dukungan sosial dari orang tuanya. Kurangnya dukungan sosial dan terus mendapat tuntutan dari orang tua ini menyebabkan mahasiswa mengalami burnout akademik.

Sehubungan dengan burnout yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dukungan sosial orang tua cocok sebagai upaya untuk menurunkan tingkat burnout pada mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Universitas 17 Agustus 1945 karena ingin mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah sebuah pendekatan penelitian yang data penelitiannya berupa angka-angka kemudian dianalisis menggunakan statistik. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017).

Partisipan: Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang menyusun skripsi. Seluruh subjek dalam penelitian ini berjumlah 229 Mahasiswa. Populasi yang direncanakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program sarjana (S1) Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang menyusun skripsi pada tahun akademik 2023/2024, yang berjumlah 656 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik disproportionate stratified random sampling. Dimana menurut Sugiyono (2013) disproportionate stratified random sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel, bila populasi berstrata tetapi kurang proporsional. Dengan menggunakan tabel yang dikembangkan Isaac dan Michael (1991), bila jumlah populasi 656 untuk tingkat kesalahan 5%, maka jumlah sampelnya = 229.

Instrumen Penelitian: Burnout akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan skala Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Maharani (2019) dalam Bahasa Indonesia. Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) merupakan skala yang dirancang oleh Schaufeli, dkk.(2002) berdasar pada dimensi Academic Burnout oleh Schaufeli, dkk.(2002), yaitu kelelahan fisik & emosi, sinisme, dan penurunan pencapaian personal. Alat ukur ini berbentuk skala likert, terdiri dari 15 pernyataan yang merupakan representasi dari tiga dimensi burnout akademik, dan terdiri dari tujuh pilihan jawaban dari tidak Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Menurut Schaufeli, dkk (2002) *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial mengacu pada tindakan yang sebenarnya dilakukan oleh orang lain atau menerima dukungan.

Teknik Analisis Data: Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan peneliti setelah data dari seluruh responden terkumpul. Analisis data yang digunakan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap burnout akademik mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda adalah menggunakan analisis regresi sederhana. Seluruh teknik analisis data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 23.0 for Windows.

HASIL DAN DISKUSI

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/I Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang menyusun skripsi. Seluruh subjek dalam penelitian ini berjumlah 229 Mahasiswa. Berikut tabel subjek penelitian.

Tabel 1. Deskripsi subjek berdasarkan Fakultas

No.	Fakultas	Jumlah	Persentase
1.	Hukum	50	21.8%
2.	Ilmu sosial dan politik	33	14.4%
3.	Psikologi	39	17%
4.	Ekonomi dan bisnis	44	19.2%
5	Teknik	50	21.8%
6	Pertanian	13	5.7%
Total		229	100%

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel diatas diketahui bahwa jumlah subjek sebanyak 229 sampel, diantaranya dari fakultas yang berbeda, diantaranya terdapat 50 subjek (21.8%) dari Fakultas Hukum, sebanyak 33 subjek (14.4%) dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, sebanyak 39 subjek (17%) dari Fakultas Psikologi, sebanyak 44 subjek (19.2%) dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, sebanyak 50 subjek (21.8%) dari Fakultas Teknik, dan sebanyak 13 (5.7%) dari Fakultas Pertanian.

Tabel 2. deskripsi subjek berdasarkan jurusan

No.	Jurusan	Jumlah	Persentase
1.	Hukum	56	24.5%
2.	Administrasi Publik	28	12.2%
3.	Psikologi	39	17%
4.	Akuntansi	19	8.3%
5	Manajemen	25	10.9%
6	Teknik Sipil	34	14.8%
7	Arsitektur	16	7%
8	Agroteknologi	3	1.3%
9	Kehutanan	9	3.9%
Total		229	100%

Tabel 2. diatas diketahui bahwa jumlah subjek sebanyak 229 sampel, diantaranya dari jurusan yang berbeda. Terdapat 56 subjek (24.5%) dari jurusan Hukum, sebanyak 28 subjek (12.2%) dari jurusan Administrasi Publik, sebanyak 39 subjek (17%) dari jurusan Psikologi, Sebanyak 19 subjek (8.3%) dari jurusan Akuntansi, Sebanyak 25 (10.9%) subjek dari jurusan Manajemen, sebanyak 34 subjek (14.8%) dari jurusan Teknik sipil, sebanyak 16 s\ubjek (7%) dari jurusan Arsitektur, sebanyak 3 subjek (1.3%) dari jurusan Agroteknologi, dan sebanyak 9 subjek (3.9%) dari jurusan Kehutanan.

Tabel 3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
2017	19	8.3%
2018	50	21.8%
2019	76	33.2%
2020	84	36.7%
Total	229	100%

Tabel 3. diatas diketahui bahwa subjek sebanyak 229 sampel. Diantaranya terdapat 19 subjek (8.3%) angkatan tahun 2017, sebanyak 50 subjek (21.8%) angkatan tahun 2018, sebanyak 76 subjek (33.2%) angkatan tahun 2019, sebanyak 84 subjek (36.7%) angkatan 2020.

Berdasarkan hasil, dapat diketahui variabel Dukungan Sosial memiliki nilai minimal sebesar 48 dan memiliki nilai maksimal sebesar 75, adapun nilai Mean sebesar 61.54 dan nilai standard deviasi sebesar 6.892. Sedangkan variabel Burnout Akademik memiliki nilai minimal sebesar 52 dan memiliki nilai maksimal sebesar 52, adapun nilai Mean sebesar 65.45 dan nilai standard deviasi sebesar 5.919.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial (X)

Interval kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X < M - 1SD$	$X < 55$	RENDAH	43	18.8%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$55 \leq X < 68$	SEDANG	130	56.8%
$M + 1SD \leq X$	$68 \leq X$	TINGGI	56	24.5%
Total			229	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan pada alat ukur Dukungan Sosial, diketahui bahwa terdapat 43 subjek (18.8%) mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat Dukungan Sosial yang rendah, Sebanyak 130 subjek (56.8%) mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat Dukungan Sosial yang sedang, dan sebanyak 56 subjek (24.5%) memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Burnout Akademik (Y)

Interval kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X < M - 1SD$	$X < 60$	RENDAH	30	13.1%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$60 \leq X < 71$	SEDANG	141	61.6%
$M + 1SD \leq X$	$71 \leq X$	TINGGI	58	25.3%
Total			229	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan pada alat ukur Burnout Akademik, diketahui bahwa terdapat 30 subjek (13.1%) mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat burnout akademik yang rendah, Sebanyak 141 subjek (61.6%) mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat burnout akademik yang sedang, dan sebanyak 58 subjek (25.3%) memiliki tingkat burnout akademik yang tinggi.

Uji Normalitas, Linearitas Dan Uji Hipotesis

Pada penelitian ini Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi $>0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistics 23. Berikut hasil uji normalitas yang telah dilakukan.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig (2-tailed)	Keterangan
Dukungan sosial - <i>Burnout akademik</i>	0,200	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig	P	Interpretasi
Dukungan Sosial - <i>Burnout Akademik</i>	0,103	0,05	Linear

Berdasarkan tabel diatas nilai Sig deviation from linearity diperoleh hasil sebesar 0.103 dimana nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Dukungan Sosial dan Burnout Akademik memiliki hubungan yang linear.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R square	Sig
Dukungan Sosial - <i>Burnout Akademik</i>	0,934	0,872	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,934. Dalam tabel diatas juga diperoleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,872 yang memiliki pengertian bahwa pengaruh bebas (Dukungan Sosial) terhadap variabel terikat (*Burnout Akademik*) adalah sebesar 87.2%. Pada hasil perhitungan juga menunjukkan hasil Signifikansi sebesar 0,000 dimana dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Nilai R Square sebesar 0,872 mengindikasikan bahwa pengaruh variabel dukungan sosial dan burnout akademik sebanyak 87,2% Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat burnout akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa tersebut. Oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

DIKSUSI

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang mengerjakan skripsi memiliki Dukungan Sosial dengan kategori tinggi sebanyak 24.5% , sedang sebanyak 56.8%, dan rendah sebanyak 18.8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki Dukungan Sosial dalam kategori sedang.

Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah berinisial D mengatakan:

"Karena skripsi, saya merasa terbebani. Saya harus menyelesaikan tugas-tugas akademis yang berlebihan, seperti mengumpulkan data, menulis, dan mengedit. Saya merasa seperti terjebak dalam lingkaran waktu yang tidak pernah berakhir. Saya tidak pernah memiliki waktu untuk istirahat atau melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Saya tidak memiliki dukungan dari orang sekitar karena saya tidak memiliki teman dekat, selain itu juga dukungan dari orang tua saya kurang karena mereka sibuk bekerja dan ini menyebabkan saya burnout dan merasa berjalan sendiri. Saya juga merasa tidak memiliki kontrol atas jadwal saya dan merasa seperti terpaksa untuk mengerjakan tugas-tugas akademis tanpa henti."

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa mengalami beban yang sangat berat dalam menyelesaikan skripsi, termasuk tugas-tugas akademis yang berlebihan seperti pengumpulan data, menulis, dan mengedit. Kurangnya dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta perasaan tidak memiliki kendali atas jadwalnya, semakin memperburuk kondisi psikologisnya dan menyebabkan burnout akademik.

Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi berinisial P mengatakan:

"Saya memiliki keluarga yang selalu mendukung dan teman-teman yang memberikan dukungan emosional yang konsisten. Mereka membantu saya mengatasi tantangan pada saat mengerjakan skripsi dan memberikan perspektif yang berharga dalam menghadapi stress. Ketersediaan mereka untuk mendengarkan ketika saya membutuhkan tempat curhat atau untuk sekadar melepas penat secara tidak langsung sangat membantu. Berkat dukungan ini, saya merasa lebih tenang dan mampu menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi saya. Saya yakin bahwa dukungan sosial yang kuat ini berpengaruh dalam menjaga tingkat burnout saya"

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman-teman berpengaruh untuk mengurangi tingkat burnout selama perjalanan akademis responden. Dukungan emosional yang konsisten membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitaningrum (2018) yang menjelaskan jika 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana Dukungan Sosial memberikan pengaruh terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi Dukungan Sosial maka akan semakin rendah Burnout Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dukungan Sosial memberikan pengaruh 87.2% terhadap Burnout Akademik.

Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa.

Bagi mahasiswa sebaiknya lebih menjaga hubungan baik dengan orang tua, mengingat dukungan sosial orang tua berpengaruh pada mahasiswa dalam mengerjakan

skripsi. Sebaiknya mahasiswa tidak segan untuk meminta dukungan sosial pada orang terdekat ataupun orang tua, baik dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan sehingga tidak terjadi Burnout Akademik yang tinggi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Bagi Instansi.

Bagi Instansi atau dosen disarankan agar memiliki kepekaan bahwa setiap mahasiswa memiliki proses masing-masing. Apresiasi terhadap kinerja yang diberikan mahasiswa sangatlah dibutuhkan. Berilah suatu kritikan dan saran kepada mahasiswa agar dapat memberikan dorongan atau motivasi agar mahasiswa tidak mengalami burnout akademik

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan metode lain, sehingga dapat lebih dalam mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan burnout, dan juga bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas responden penelitian, sehingga dapat mengetahui tingkat burnout pada mahasiswa jurusan lain dalam mengerjakan skripsi.

Referensi

- Adnan, Zulkifli Achmad, Fatimah, M., Zulfia, M., & Fina, H. (2016). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja desa wonoayu kecamatan wajak. *Jurnal Psikoislamika*.
- Afriani, Maya, K., Dahlia, & Pospos, L. jonita chika. (2022). Dukungan sosial dan kesepian lansia di banda aceh, 2655–91611.
- Albertus, A. (2021). Pandemi Berkepanjangan, Dosen dan Mahasiswa Mulai Jenuh Kuliah Daring. *Kompas*
- Aliya Noor; Iranita Hervi Mahardayani. Juni 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*.
- Anggraini, A.W., & Nono, H.Y. (2021) Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, Vol. 1(1)
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic selfefficacy dan academic burnout pada mahasiswa, *Humanitas (Jurnal Psikologi)*.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*.
- Hidayatullah, S. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Perbandingan Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Ibu Muda Pengguna Media Sosial.
- Irwan, S. (n.d.). Hubungan dukungan sosial dan kesepian dengan gejala depresi pada lansia.
- Leiter, M.P & Maslach, C., (2005), Pengertian Burnout (Kejenuhan) dan Aspek-aspek Burnout Menurut Para Ahli Universitas Psikologi
- Lisyanti V.M (2023) Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Artikel Ilmiah thesis, Universitas Airlangga.
- Maharani, D.M (2019). Hubungan antara self-esteem dengan academic burnout pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: jossey Bas.v.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *Understanding burnout: New models*. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). *Job Burnout*. *Annual Review of Psychology*.
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2),
- Pines, A. Aronson.E., & Elliot. 1989. *Career Burnout: Causes And Cures*. Free Press: New York.

- Puspitaningrum (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi.
- Rohmah, N (2017) Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Teknik Informatika UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P., & Smit, T .W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial interaction*. Seventh Edition. US: John Wiley & Sons. Inc.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). *Psychology Journal of Mental Health* Volume 4, Nomor 1, Tahun 2022
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung.
- Tarmidi, Ade Riza Rahma Rambe. 2010. Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi* (Vol 37 No 2).
- Trimulastih, P. D., & Appulembang, Y. A., (2022), Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 2022.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- 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*, (3), 283–301.