

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
*BURNOUT* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**OLEH :**

**TINA RAHMADANI  
NIM. 18006056**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

### PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *BURNOUT* PADA MAHASISWA

Nama : Tina Rahmadani  
NIM/BP : 18006056/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 14 Oktober 2022

Disetujui oleh

Kepala Departemen



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.  
NIP. 19900601 201504 1 002

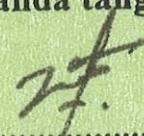


## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa  
Nama : Tina Rahmadani  
NIM : 18006056  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 14 Oktober 2022

Tim Penguji,

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd.	2. 
3. Anggota 2	: Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tina Rahmadani  
NIM/BP : 18006056/2018  
Departemen/prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 14 Oktober 2022

Saya yang menyatakan,



Tina Rahmadani

NIM. 18006056

## ABSTRAK

**Tina Rahmadani. 2022. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena adanya mahasiswa yang mengalami kelelahan yang berkepanjangan dan susah tidur, adanya mahasiswa yang merasa tidak memiliki motivasi dalam belajar, adanya mahasiswa merasa kehilangan kepercayaan diri dalam beraktivitas. *Burnout* adalah suatu kondisi yang memiliki dampak psikologis dan intelektual yang nyata dan *burnout* akibat kuliah adalah alasan yang paling umum yang membuat para Mahasiswa berhenti sebelum mereka memperoleh gelar, khususnya ketika mereka terlibat dalam situasi saat menghadapi tugas kuliah maupun skripsi. salah satu faktor yang diduga mempengaruhi *burnout* mahasiswa adalah dukungan sosial. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi dukungan sosial pada mahasiswa departemen bimbingan dan konseling universitas negeri padang, Untuk mengetahui kondisi *burnout* pada mahasiswa departemen bimbingan dan konseling universitas negeri padang dan Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* Mahasiswa departemen bimbingan dan konseling universitas negeri padang.

Jenis penelitian ini kuantitatif yang bersifat non-eksperimental. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa departemen bimbingan dan konseling dari tahun masuk 2018 sampai 2021 yang berjumlah 751. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 261 orang mahasiswa departemen universitas negeri padang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dukungan sosial dan angket *burnout* pada mahasiswa.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa: (1) Dukungan Sosial yang diterima oleh Mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Padang cenderung berada pada kategori tinggi. (2) *Burnout* yang dimiliki oleh Mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Padang berada pada kategori sedang. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan *Burnout* pada mahasiswa departemen bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Padang, ini berarti bahwa Dukungan Sosial memiliki pengaruh terhadap *burnout* pada mahasiswa. (4) Besaran pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa yaitu 0.6%, Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, *Burnout*, dan Mahasiswa

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis telah dapat menyelesaikan proposal penelitian ini. Shalawat beserta salam tak lupa disampaikan untuk junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan masukan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S. Pd, M. Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
2. Bapak Prof. Dr. Firman, M. S., Kons., dan Bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons., selaku Ketua dan Sekretaris Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Terimakasih atas layanan dan perhatian yang diberikan.
3. Ibu Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd., dan Ibu Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons., selakukontributor yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, memberi masukan, serta saran dalam skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis selama masa perkuliahan.
5. Kepada kedua orangtua tercinta, Ayah Antoris, Ibu Tasma Resni dan adikku Rahmat Effendi yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, arahan, dan dukungan baik moril dan materil demi kelancaran dan kesempurnaan pada proposal penelitian ini. Semoga seluruh keluarga penulis selalu diberi limpahan rahmat, kesehatan, dan rezeki serta kebahagiaan oleh Allah SWT.

6. Seluruh teman-teman seperjuangan Mahasiswa Angkatan 2018 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan do'anya.
7. Kepada rekan-rekan bimbingan dan konseling angkatan 2019, angkatan 2020 dan angkatan 2021, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari berbagai kesalahan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Atas kesediaan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada pembaca, mudah-mudahan tulisan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2022

Peneliti,

Tina Rahmadani  
NIM. 18006056

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB IPENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Asumsi Penelitian .....	11
F. Tujuan Penelitian .....	11
G. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB IKAJIAN TEORI</b> .....	14
A. <i>Burnout</i> .....	14
1. Pengertian <i>Burnout</i> .....	14
2. Aspek-Aspek Utama dari <i>Burnout</i> .....	15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	17
4. Faktor Penyebab Terjadinya <i>Burnout</i> .....	19
5. Dimensi <i>Burnout</i> .....	22
6. Dampak <i>Burnout</i> .....	23
7. Cara Mengatasi <i>Burnout</i> .....	24
B. Dukungan Sosial .....	25
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	25
2. Bentuk Dukungan Sosial.....	26
3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial .....	29
4. Pentingnya Dukungan Sosial .....	30



5.	Faktor-Faktor yang Menghambat Pemberian Dukungan Sosial .....	32
6.	Fungsi Dukungan Sosial .....	32
7.	Dukungan Sosial Sebagai Kognisi atau Fakta Sosial.....	33
C.	Penelitian Relevan.....	34
D.	Kerangka Berpikir.....	35
E.	Hipotesis .....	36
<b>BAB IIIMETODE PENELITIAN .....</b>		<b>37</b>
A.	Jenis Penelitian.....	37
B.	Populasi dan Sampel .....	37
C.	Definisi Operasional .....	43
D.	Instrumen dan Pengembangannya .....	43
E.	Pengumpulan Data .....	49
F.	Teknik Analisis Data.....	50
<b>BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>53</b>
A.	Deskripsi Data Penelitian.....	53
1.	Dukungan Sosial .....	53
a.	Deskripsi Data Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Secara Keseluruhan .....	53
b.	Dukungan Sosial Mahasiswa pada Aspek Emosional & Penghargaan.....	54
c.	Dukungan Sosial Mahasiswa pada Aspek Instrumental.....	55
d.	Dukungan Sosial Mahasiswa pada Aspek Informasi .....	56
e.	Dukungan Sosial Mahasiswa pada Aspek Persahabatan.....	57
2.	Tingkat Pencapaian Responden Dukungan Sosial .....	58
3.	<i>Burnout</i> Mahasiswa .....	59
a.	Deskripsi Data <i>Burnout</i> Pada Mahasiswa Secara Keseluruhan .....	59
b.	<i>Burnout</i> Mahasiswa pada Aspek Emosional.....	60
c.	<i>Burnout</i> Mahasiswa pada Aspek Depersonalisasi.....	61
d.	<i>Burnout</i> Mahasiswa pada Aspek Capaian Personal .....	62
4.	Tingkat Capaian Responden terhadap <i>Burnout</i> Mahasiswa.....	62
5.	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Burnout</i> Mahasiswa .....	63
B.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	66
1.	Dukungan sosial pada Mahasiswa .....	66
2.	<i>Burnout</i> pada Mahasiswa.....	68

3. Pengaruh dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> Mahasiswa .....	70
C. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling.....	72
<b>BAB VPENUTUP</b> .....	75
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran.....	75
<b>KEPUSTAKAAN</b> .....	77

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	37
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	39
Tabel 3. Penskoran Dukungan Sosial .....	41
Tabel 4. Penskoran Dukungan <i>Burnout</i> Mahasiswa .....	42
Tabel 5. Kisi-Kisi instrument dukungan sosial .....	43
Tabel 6. Kisi-kisi instrumen <i>burnout</i> mahasiswa.....	44
Tabel 7. Kriteria tingkat capaian responden .....	48
Tabel 8. Deskripsi data keseluruhan dukungan sosial .....	51
Table 9. deskripsi data dari aspek emosional/penghargaan .....	52
Tabel 10. Deskripsi data dari aspek instrumental .....	53
Tabel 11. Deskripsi data dari aspek informasi .....	54
Tabel 12. Deskripsi data dari aspek persahabatan .....	55
Tabel 13. Tingkat capaian responden dukungan sosial.....	55
Tabel 14. Deskripsi data keseluruhan <i>burnout</i> mahasiswa .....	56
Tabel 15. Deskripsi data dari aspek emosional.....	57
Tabel 16. Deskripsi data dari aspek depersonalisasi.....	58
Tabel 17. Deskripsi data dari aspek capaian personal.....	59
Tabel 18. Tingkat capaian responden <i>burnout</i> .....	59
Tabel 19. Pengaruh dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> output uji regresi (model summary) .....	61
Tabel 20. Pengaruh dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> mahasiswa output uji regresi (model anova).....	62

Tabel 21. Pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* mahasiswa output uji regresi (coefficients)..... 62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Judge Instrumen.....	80
Lampiran 2. Instrumen Uji Coba .....	86
Lampiran 3. Tabulasi data uji coba instrument.....	100
Lampiran 4. Hasil uji valid instrument .....	103
Lampiran 5. Instrumen penelitian .....	108
Lampiran 6. Tabulasi data instrumen penelitian .....	122
Lampiran 7. Output regresi dukungan sosial terhadap <i>burnout</i> mahasiswa .....	157
Lampiran 8. Surat penelitian .....	160

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah suatu usaha yang sadar dan sistematis dalam mengembangkan potensi peserta didik. Pendidikan adalah suatu usaha masyarakat dan bangsa yang bertujuan untuk mempersiapkan generasi muda bagi keberlangsungan kehidupan masyarakat dan bangsa yang lebih baik di masa depan (Siswinarti, 2017). Selain itu, lembaga pendidikan termasuk kedalam proses pembentukan manusia yang cerdas, bermoral, mempunyai motivasi hidup dan semangat mengembangkan ilmu dan teknologi (Dewi, 2019).

Sesuai dengan UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3, Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, serta bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Hartono & Tjalla, 2017). Pendidikan yang memanusiakan manusia adalah sebuah keharusan karena pendidikan menjadi pilar dasar bagi keberhasilan pendidikan sebagai bagian yang penting untuk mencerdaskan kehidupan bangsa (Dewi, 2019).

Perguruan tinggi untuk membekali pekerja dengan keterampilan dan kompetensi yang dibutuhkan oleh pasar. Selanjutnya, perguruan tinggi yang berkualitas juga akan mampu menghasilkan pemimpin dan pemikir nasional yang akan menentukan masa depan pembangunan negaranya (Nulhaqim dkk, 2016).

Belajar di universitas merupakan keistimewaan bagi mahasiswa karena sangat sedikit orang yang dapat berpartisipasi dalam kegiatan belajar ini. Lulusan dari lembaga ini diharapkan memiliki keterampilan yang lebih kompleks daripada Mahasiswa dari lembaga pendidikan yang lebih rendah. Sebagaimana tertuang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Pasal 26 Ayat Standar Kompetensi Lulusan Perguruan Tinggi bertujuan mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, dan menerapkan pengetahuan, teknologi dan seni untuk kemaslahatan umat manusia(Taufiq, 2018).

Menurut Cahyani & Akmal (2017), mahasiswa di kehidupannya akan bertemu dengan berbagai tantangan tertentu khususnya ketika mereka memasuki dunia kampus, seperti banyaknya *deadline* tugas-tugas, dikejar jadwal presentasi, jadwal kuliah dan praktikum yang penuh, sulit di dalam mengatur waktu dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi setiap individu. Belum lagi masalah internal seperti rasa malas dan motivasi yang rendah. jika Mahasiswa tidak bisa beradaptasi dengan kesulitan tersebut Mahasiswa akan mudah mengalami stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi.



Masalah merupakan bagian dari proses perjalanan hidup manusia. Sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Santrock (Rahmawati, 2015) bahwa rentang kehidupan manusia terdapat berbagai tahapan dimana pada setiap tahapan terdapat tugas perkembangan yang menghadapkan manusia pada suatu krisis dan permasalahan. Pada setiap tahap perkembangan, orang menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau tekanan psikologis. Salah satu periode yang paling menegangkan atau bermasalah adalah percepatan pertumbuhan masa remaja. Masa remaja adalah masa yang penuh badai dan stres (Fhadila, 2017). Individu dalam kelompok remaja yang banyak menghadapi permasalahan tersebut adalah Mahasiswa.

Mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan tidak terlepas dari berbagai masalah. Penelitian tentang masalah yang sering dihadapi oleh Mahasiswa pernah dilakukan oleh Liputo (2009), dalam penelitian tersebut menemukan lima permasalahan yang sering dihadapi Mahasiswa yaitu (1) pendidikan dan pengajaran, masalah ini berkaitan dengan penyelesaian tugas perkuliahan; (2) karir dan pekerjaan, yaitu pada aspek kelemahan memahami bakat dan pekerjaan yang akan dimasuki; (3) diri pribadi, yaitu pada aspek rendah diri atau kurang percaya diri dan aspek kecerobohan dan kurang hati-hati; (4) ekonomi dan keuangan, yaitu pada aspek kurang mampu berhemat atau kemampuan keuangan sangat tidak mencukupi, baik untuk keperluan sehari-hari maupun keperluan buku-buku perkuliahan; (5) agama, nilai dan moralitas, yaitu pada aspek kemampuan melaksanakan tuntutan keagamaan dan atau khawatir tidak mampu menghindari larangan yang ditentukan oleh agama.

Masalah lain yang dihadapi oleh Mahasiswa adalah berkaitan dengan orang-orang terdekat, misalnya dengan pacar, keluarga dan pertemanan.

Berdasarkan survei yang dilakukan pada tahun 2013 dengan lebih dari 30.000 Mahasiswa dimana survei ini menyoroti kesehatan mental dan kesehatan lainnya pada Mahasiswa di Universitas Kanada. Hasil dari survei menunjukkan bahwa 90% dari Mahasiswa merasa kewalahan dengan semua hal yang mereka lakukan dalam satu tahun terakhir, sementara 50 % mengatakan bahwa mereka putus asa dan 63 % merasa kesepian (Azzahra, 2017). Sejalan dengan kasus yang terjadi pada tanggal 31 Mei 2016, seorang Mahasiswa di salah satu kampus disumatera diketahui telah meninggal bunuh diri akibat tidak sanggup menahan beban kuliah yang sedang dihadapinya.

Istilah *Burnout* pertama kali diperkenalkan kepada masyarakat oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1973 yang kemudian dikenal sebagai bapak penemu sindrom *burnout*. Tulisannya berpengaruh dalam memperkenalkan konsep *burnout*. Freudenberger adalah seorang psikiatris yang bekerja dalam sebuah klinik amal untuk ketergantungan obat. Rata-rata staf yang bergabung dalam klinik amal tersebut kebanyakan relawan muda yang identik dengan motivasi. Freudenberger mengamati bahwa banyak anggota relawan tersebut setelah bekerja selama 1 tahun kehabisan energi dan kehilangan motivasi dan komitmen, disertai dengan ditunjukkannya bermacam-macam sindrom emosi dan fisik (Ambarita, 2020). *Burnout* membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional. Di sejumlah

perguruan tinggi, *burnout* akibat kuliah adalah alasan yang paling umum yang membuat para mahasiswa berhenti sebelum mereka memperoleh gelar, khususnya ketika mereka terlibat dalam situasi saat menghadapi tugas kuliah maupun skripsi (Ambarwati dkk, 2017).

Terdapat beberapa bukti yang mendukung keberadaan *burnout* yang terjadi pada mahasiswa, dan hal ini telah diperiksa dan dibandingkan dengan *burnout* yang terjadi pada para mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa mahasiswa berada di tingkat tengah dalam skala *burnout*. Dan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki beberapa tingkat *burnout* selama proses pembelajaran. Kondisi *burnout* pada mahasiswa dapat mengakibatkan tingginya persentase tingkat ketidakhadiran pada setiap kelas dan rendahnya motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan (Lina & Kusuma, 2018).

Menurut Hantono & Pramasari (2018), Berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa memiliki dampak psikologis dan intelektual yang nyata pada mereka, dan ini berkaitan dengan kurangnya dukungan yang dimiliki Mahasiswa. Ciri-ciri perilaku yang timbul dari masalah mahasiswa dapat berupa wajah tidak senang, menjadi lebih sensitif atau mudah tersinggung dan mengeluh, dan lainnya. Untuk menghadapi masalah, orang sangat membutuhkan orang lain. Sedangkan manusia sebagai entitas sosial berasal dari kata latin *socialus* yang berarti bersosialisasi, dalam arti sempit mendahulukan kepentingan bersama atau masyarakat. Jadi, makna manusia sebagai organisme sosial dapat dipahami sebagai makhluk yang hidup bersama manusia lain

dan tidak dapat melakukan aktivitasnya sendiri tanpa partisipasi manusia lain. Dalam kegiatan tersebut, manusia akan selalu membutuhkan orang lain dan akan membutuhkan tempat untuk melakukan kegiatan.

Wahyu, dkk (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah tindakan menghibur orang lain, merawat mereka, atau menghargai mereka. Menurut Browman dalam jurnal penelitian (Keo, dkk. 2020), dukungan sosial secara efektif dapat mengurangi stres psikologis selama masa stres. Dukungan sosial dari lingkungan sangat diperlukan untuk mengatasi permasalahan yang harus dialami oleh setiap individu termasuk mahasiswa. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman bermain, teman organisasi dan masyarakat. Dukungan sosial menurut Sa'idah & Laksmiwati (2017) adalah dukungan yang dapat diberikan dalam berbagai bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan dalam bentuk penghargaan, dukungan dalam bentuk bantuan dukungan langsung dan dukungan informasi.

Chung, dkk. (2017) dukungan sosial adalah sumber yang tersedia dan mencakup jaringan pertemanan dan jaringan sosial yang membantu seseorang menghadapi masalah sehari-hari atau krisis serius, karena dengan dukungan ini, mereka memperoleh emosi dan pandangan positif atau ide-ide penyelesaian masalah. Umayyah (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecenderungan terjadinya peristiwa stres. Dukungan sosial akan mengubah persepsi individu tentang peristiwa stres dan dengan demikian mengurangi potensi stres pada individu yang terlibat.

Menurut Alnazly, dkk. (2021) orang yang menerima banyak dukungan dari orang lain untuk memecahkan masalah hidup cenderung tidak mengalami depresi, stres dan mencegah tekanan psikologis. Dan cenderung tidak terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti menggunakan obat-obatan terlarang, minum alkohol dan melakukan kejahatan. Dukungan sosial menurut Hianto & Shanti (2018) juga dapat membantu Mahasiswa yang mengalami stres yang berhubungan dengan kehidupan perkuliahan.

Dukungan sosial diperlukan oleh siapapun dalam menghadapi masalah. Pada mahasiswa, pihak yang berperan besar dalam membantu menghadapi masalah adalah orang tua, keikutsertakan orangtua dalam pendidikan mahasiswa diperguruan tinggi meliputi bagaimana orangtua menunjukkan ketertarikan mengenai kehidupan mahasiswa di kampus, mengetahui kapan dan bagaimana memberikan dorongan dan bimbingan bagi mahasiswa dalam berhubungan dengan institusi kampus, dan bagaimana orangtua tetap dapat menjalin hubungan dengan kampus setelah mahasiswa menyelesaikan pendidikannya (Alfikalia, 2017). Teman sebaya juga memiliki peran besar disaat menghadapi masalah karena teman sebaya lebih dapat memahami masalah-masalah yang dihadapi, lebih peduli dan menghargainya. Sejalan dengan hasil penelitian Rufaida & Kustanti (2017) menyebutkan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya dapat membuat remaja memiliki

kesempatan untuk melakukan berbagai hal yang belum pernah mereka lakukan serta belajar mengambil peran yang baru dalam kehidupannya.

Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *burnout* pada mahasiswa adalah adanya dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muflihah & Savira (2021). Dimana penyebab mahasiswa mengalami *burnout* adalah karena kurangnya perasaan mendapat dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, sehingga dengan adanya dukungan sosial, dapat mengurangi kecenderungan *burnout* akademik pada mahasiswa. Pada masa pandemi, intensitas pertemuan individu dengan orang lain, seperti teman atau kerabat menjadi terbatas, hal tersebut dapat menjadikan individu merasa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

Maslach & Leiter (1997) dalam bukunya *The Truth About Burnout* menyatakan kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar dapat mengakibatkan terjadinya *burnout*. terjadinya *burnout* adalah bukan karena ada yang salah pada diri individu melainkan karena kurangnya dukungan dari keluarga, teman dan lingkungan pekerjaan yang membuat energi dan antusiasme individu menjadi menurun dan karena adanya perubahan yang mendasar pada tempat dan sifat pekerjaannya. Seperti lingkungan pekerjaan saat ini yang tidak bersahabat dan menuntut baik secara ekonomi maupun psikologis. Membuat individu lelah secara emosional, fisik dan spiritual.

Berdasarkan dari paparan penelitian terdahulu dan teori diatas peneliti melakukan observasi lapangan untuk melengkapi data awal pada tanggal 4 April 2022 peneliti membagikan kuesioner kepada 30 mahasiswa di Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang didapatkan bahwa 20 dari 30 mahasiswa mengalami kelelahan yang berkepanjangan dan susah tidur, 19 dari 30 mahasiswa merasa tidak memiliki motivasi, 16 dari 30 mahasiswa merasa kehilangan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas.

Berdasarkan paparan teori diatas dan hasil observasi yang dilakukan penulis di lapangan, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait “*Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout pada Mahasiswa*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya terdapat faktor-faktor yang diidentifikasi dapat mempengaruhi *burnout* mahasiswa, yaitu menurut Leiter & Maslach (1997) faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah (1) kelebihan kerja, (2) ketatnya kontrol kerja, (3) penghargaan, (4) menutup diri, (5) merasa tidak adil, (6) nilai yang saling bertentangan. Jadi, berdasarkan teori terdahulu faktor dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* mahasiswa.

Ambarita (2020) faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah (1) faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari lingkungan kerja seperti beban kerja, (2)

faktor internal yaitu factor yang ada dalam diri Mahasiswa sendiri, seperti kematangan emosi dan penyesuaian diri.

Elliya (2018) faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu (1) faktor demografik, seperti jenis kelamin, Pendidikan, lama bekerja, dan status pernikahan, (2) faktor personal, seperti stress kerja, beban kerja dan tipe kepribadian, (3) faktor organisasi (kondisi sosial dan dukungan sosial).

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan paparan teori sebelumnya banyak variabel yang berkontribusi dukungan sosial terhadap *burnout* mahasiswa. Namun, dalam penelitian ini dibatasi pada dukungan sosial dan *burnout* pada mahasiswa, dimana dukungan sosial dilihat dari dukungan orangtua dan teman sebaya. Penulis memilih variabel tersebut agar permasalahan yang dibahas pada penelitian ini fokus pada satu penelitian saja dan dukungan sosial sebagai daya penggerak mahasiswa, karena dukungan sosial mempengaruhi *burnout* pada Mahasiswa. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi dukungan sosial pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang?



2. Bagaimana kondisi *burnout* pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang?

#### **E. Asumsi Penelitian**

Asumsi dari penelitian kuantitatif adalah bahwa fakta-fakta dari obyek penelitian memiliki realitas dan variabel-variabelnya dapat diidentifikasi, serta hubungannya dapat diukur. Variabel dalam penelitian ini adalah pengaruh dukungan sosial, *burnout* mahasiswa.

#### **F. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian yang akan dicapai:

1. Untuk mengetahui kondisi dukungan sosial pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui kondisi *burnout* pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.

#### **G. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu:

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya mengenai kontribusi dukungan sosial dan dapat menyiratkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh positif kepada Mahasiswa.

### 2. Manfaat praktis

- a. Bagi Dosen, agar penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pelayanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan motivasi Mahasiswa dan mengurangi terjadinya *burnout* pada Mahasiswa.
- b. Bagi Mahasiswa, dalam hal ini agar memperoleh pengetahuan mengenai perlunya dukungan sosial bagi Mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan dalam melaksanakan penelitian yang lebih luas, khususnya yang berkaitan dengan dukungan sosial dan *burnout* Mahasiswa.

