

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM (FEBI)
UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Oleh :

Iffa Khoirotul Amalina

30702000086

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM (FEBI)
UIN WALISONGO SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Iffa Khoirotul Amalina
30702000086

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal,



Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

15 Februari 2024

Semarang, 15 Februari 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan
Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir FEBI UIN
Walisongo Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Iffa Khoirotul Amalina

30702000086

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 21 Februari 2024

Dewan Penguji

1. Ruseno Arjanggih, S. Psi, MA, Psikolog
2. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog
3. Dra. Rohmatun, M. Si., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 21 Februari 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

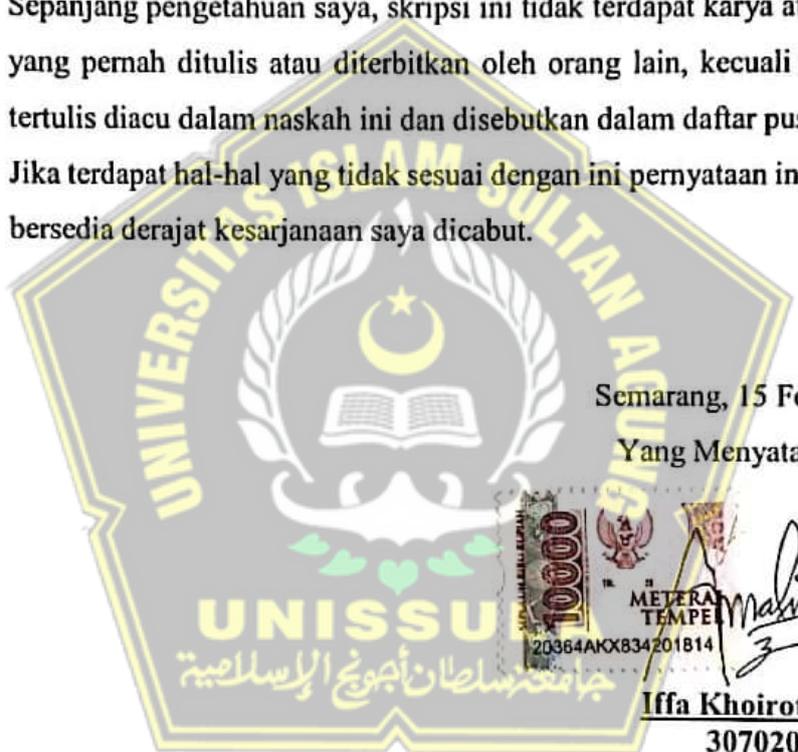
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Iffa Khoirotul Amalina dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan ini pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 15 Februari 2024

Yang Menyatakan,



Iffa Khoirotul Amalina
30702000086

10000
METERA TEMPEL
20384AKX834201814

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah ayat 286)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - ٥ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - ٦

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah ayat 5 & 6)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Tak ada mimpi yang patut untuk diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala

Penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada orang tua penulis , Bapak Khoiri dan Ibu Badriyah yang penuh ketulusan telah mendidik dan merawatku serta selalu mendukung penuh atas apapun yang menjadi pilihanku.

Kepada mbah uti dan mbah kung yang doanya tidak pernah berhenti untuk penulis agar segera menjadi sarjana pertama dalam keluarga kecil ini.

Kepada kedua adikku Nila dan Ridho yang menjadi semangatku untuk terus belajar dan berusaha sehingga dapat memberikan tauladan yang baik untuk kalian.

Dosen pembimbing sekaligus dosen wali, Ibu Dra.Rohmatun M.Si, Psikolog, yang bukan hanya pembimbing tetapi juga merangkap sebagai orang tua pengganti selama masa perkuliahan ini. Kesabaran dan arahan ibu yang membuat saya ingin terus berusaha menyelesaikan skripsi ini secepatnya.

Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta`ala atas segala limpahan rahmat, hidayah serta inayahNya, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan SI Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam proses penulisan skripsi, penulis mengakui banyak kesulitankesulitan yang ditemui, namun dengan petunjuk Allah dan semua pihak yang membantu serta mendukung Alhamdulillah skripsi ini mampu diselesaikan oleh penulis.

Akhirnya dengan penuh kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncuro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam perijinan penelitian.
2. Ibu Dra.Rohmatun M.Si., Psikolog selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk terus membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dukungan dan penuh kesabaran sehingga skripsi ini diselesaikan dengan baik dan waktu yang cukup singkat.
3. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga kepada penulis.
4. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam urusan administrasi.
5. Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo Semarang yang dengan terbuka memberikan izin serta memberikan kemudahan untuk peneliti melakukan penelitian terhadap mahasiswanya.
6. Teman-teman FEBI UIN yang sangat antusias dan mau membantu penulis dalam mengisi kuesioner penelitian, semoga kalian diberikan kelancaran dan Allah mampukan juga untuk menyelesaikan tugas akhir secepatnya.

7. Bapak Khoiri, Ibu Badriyah, Mbah Utu, Mbah Kung dan semua keluarga yang kalimat doanya selalu ampuh dan tidak pernah putus untuk mendoakan kesuksesan dan kelancaran dalam menuntaskan pendidikan S1 dengan baik. Sekali lagi terimakasih tak terhingga untuk pemilik kasih sayang sepanjang masa.
8. Dek Nila dan dek Ridho yang selalu menjadi penyemangat kakaknya untuk cepat lulus menjadi sarjana pertama dalam keluarga kecil ini, agar kelak bisa kalian ikuti jejaknya menjadi lebih baik lagi.
9. Fatthika Hayu, Ikesari, Dilla selaku teman yang saling mendukung dari masa penulis masuk perkuliahan hingga akhir perkuliahan yang tidak pernah menganggap penulis sebagai saingan, semoga kalian diberikan kesehatan dan kemudahan oleh Allah untuk kedepannya.
10. Kak Aldya, kak Imroatul selaku kakak tingkat yang selalu memberikan informasi dan bantuan kepada penulis ketika penulis mengalami kesulitan.
11. Caca, Bila, Wilda, Ajib dan Ari selaku teman yang menjadi penghibur penulis dikala penulis sedang merasa bosan dan mengalami masa-masa sulit. Semoga segala urusan kalian Allah mudahkan untuk kedepannya.
12. Ikromah, Ika, Fernanda, Gracia, Hestika, Intan F, Intan C, Mila, Ferdian dkk selaku teman seperbimbingan penulis, semoga kalian semua diberikan kemudahan oleh Allah dalam menghadapi apapun kedepannya.
13. Teman-teman angkatan 2020 yang selalu mendukung satu sama lain dan telah kebersamai dan mewarnai kehidupan selama masa perkuliahan. Semoga tugas akhirnya Allah permudah dan barokah ilmunya.
14. Semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas doa dan dukungannya, segala doa yang baik akan kembali kepada kalian semua.
15. *Last but not least*, terimakasih kepada diriku sendiri yang kuat dan mampu bertahan sejauh ini. Terimakasih sudah menjadi wanita yang kuat disaat semua tidak baik-baik saja tapi aku mampu menyelesaikan skripsi ini dalam waktu tergolong singkat karena diluar dugaan bahwa ternyata aku mampu. Terimakasih diriku, kamu hebat.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sebaik-baiknya dan sungguh-sungguh. Semoga dengan keterbatasannya, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 12 Februari 2024

Yang menyatakan

Iffa Khoirotul Amalina



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI.....	7
A. Academic Burnout.....	7
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i>	7
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Academic Burnout</i>	8
3. Aspek-aspek <i>academic burnout</i>	10
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	12
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	12
2. Aspek – aspek dukungan sosial.....	13
C. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir	16

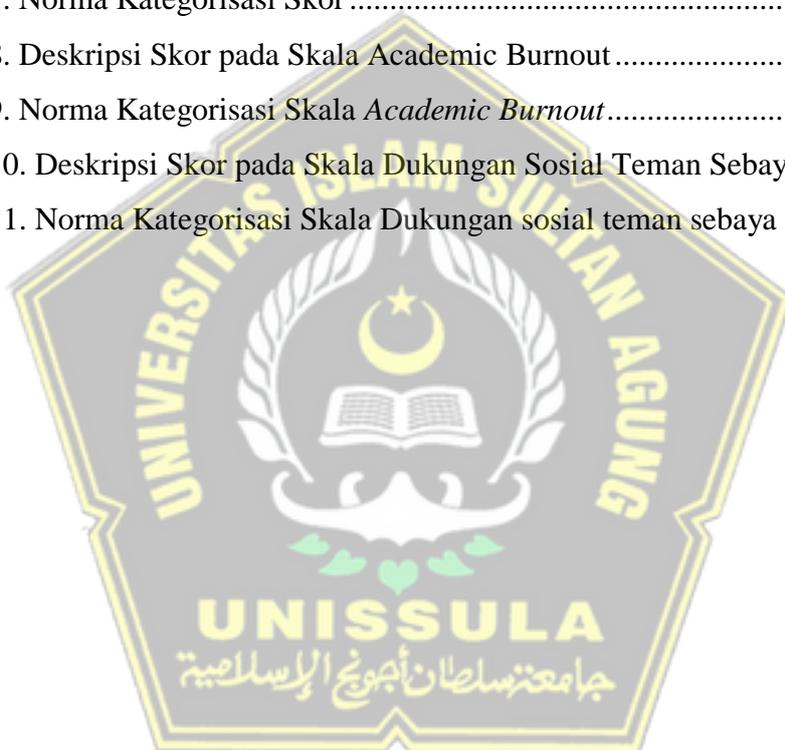
D. Hipotesis.....	17
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18
A. Identifikasi Variabel.....	18
B. Definisi Operasional.....	18
1. <i>Academic Burnout</i>	18
1. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	19
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel Penelitian.....	20
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	20
D. Metode Pengumpulan Data	20
1. Skala <i>Academic Burnout</i>	21
2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	21
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas.....	22
1. Validitas	22
2. Uji Daya Beda Aitem.....	22
3. Reliabilitas.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV	25
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	25
1. Orientasi dan Kacah Penelitian	25
2. Persiapan Penelitian	26
B. Persiapan Penelitian	28
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	28
1. Uji Asumsi	28
2. Uji Hipotesis.....	30
D. Deskripsi Hasil Penelitian	30
1. Deskripsi Data Skor <i>Academic Burnout</i>	31
2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya	32

E. Pembahasan.....	34
F. Kelemahan Penelitian.....	36
BAB V	37
KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi	20
Tabel 2. Blueprint skala Academic Burnout	21
Tabel 3. Blueprint skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	22
Tabel 4. Distribusi aitem skala Academic Burnout	27
Tabel 5. Blueprint skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	27
Tabel 6. Uji Normalitas.....	29
Tabel 7. Norma Kategorisasi Skor	30
Tabel 8. Deskripsi Skor pada Skala Academic Burnout.....	31
Tabel 9. Norma Kategorisasi Skala <i>Academic Burnout</i>	32
Tabel 10. Deskripsi Skor pada Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	33
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skala Dukungan sosial teman sebaya	33



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persebaran Norma Variabel Academic Burnout	32
Gambar 2. Persebaran Norma Variabel Dukungan sosial teman sebaya	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian	43
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Penelitian	53
Lampiran C. Analisis Data.....	74
Lampiran D. Surat Izin.....	78



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM (FEBI) UIN
WALISONGO SEMARANG**

Iffa Khoirotul Amalina
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Email: iffaamalina2001@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) UIN Walisongo Semarang. Sampel yang terlibat pada penelitian ini sejumlah 142 kemudian di gugurkan 11 responden karena tidak sungguh-sungguh dalam mengisi skala sehingga tersisa 131 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Skala dukungan sosial teman sebaya terdiri dari 30 aitem, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,917. Skala *academic burnout* terdapat 15 aitem, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,86.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment pearson*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien r_{xy} sebesar -0,371 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Sumbangan efektif dari variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 13,7% yang diperoleh dari $(r_{xy})^2 \times 100\%$. Artinya 86,3% *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata kunci: *academic burnout*, dukungan sosial teman sebaya.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND
ACADEMIC BURNOUT IN FINAL LEVEL STUDENTS OF THE FACULTY
OF ISLAMIC ECONOMICS AND BUSINESS (FEBI) UIN WALISONGO
SEMARANG**

Iffa Khoirotul Amalina
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: iffaamalina2001@gmail.com

ABSTRACT

The study aims to test the relationship between peer social support and academic burnout in graduate students of the Faculty of Islamic Economics and Business (FEBI) at UIN Walisongo Semarang. The sample involved in this study amounted to 142 and then dropped 11 respondents for not being serious in filling the scale, leaving 131 respondents. Sampling technique using purposive sampling. This study uses two measuring instruments. The peer-to-peer social support scale consists of 30 aitem, with a reliability coefficient of 0.917. The academic burnout scale has 15 aitem, with the reliability factor of 0.86.

This research uses pearson correlation data analysis techniques. Based on the results of the analysis, a rxy coefficient of -0,371 is obtained with a degree of significance of 0,000 ($p < 0,05$). These results show that there is a significant negative link between peer social support and academic burnout in graduate students of FEBI UIN Walisongo Semarang, so the hypothesis was accepted. The effective contribution of the free variable to the bound variable was 13.7% obtained from $(r_{xy})^2 \times 100\%$. This means that 86.3% of academic burnout was influenced by other factors not studied by the researchers.

Keywords: *academic burnout, peer social support.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Selama masa studi di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang nantinya akan membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan pendidikan, sistem pendidikan, metode belajar dan keterampilan sosial yang sangat berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya (Simbolon & Simbolon, 2021). Perasaan kebingungan dan keengganan untuk menyelesaikan tugas akademik karena kurangnya kepercayaan pada kemampuan seseorang biasa disebut dengan *academic burnout*. *Academic Burnout* merupakan sebuah fenomena psikologis yang lazim selama fase mahasiswa, ditandai dengan kelelahan emosional akibat beban kerja akademik (Maslach dkk., 2001).

Academic burnout didefinisikan sebagai keadaan kelelahan yang timbul dari tuntutan akademis yang berlebihan dan pengabaian tugas kuliah, kelelahan akademis dapat menyebabkan rasa ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas (Schaufeli dkk., 2002). ((Law, 2007) dalam Arlinkasari & Akmal (2017)) menegaskan bahwa kelelahan pribadi dapat mengganggu hubungan interpersonal dan menimbulkan perilaku negatif yang memengaruhi individu. Seseorang yang mengalami *academic burnout* dapat menunjukkan ketidakhadiran, sementara mereka yang berhadapan dengan kelelahan pribadi sering menunjukkan kinerja akademik yang buruk, berjuang dalam ujian, dan bahkan mungkin menghentikan studinya.

Listyanti, (2023) mengatakan banyak mahasiswa mengalami *academic burnout* yang semakin parah seiring berjalannya waktu di masa perkuliahan. Hal ini merupakan fenomena yang lebih serius daripada stres yang dirasakan terhadap sekolah. *Academic burnout* sendiri merupakan perilaku yang kompleks, tidak dapat diprediksi, dan berbeda-beda bagi setiap individu.

Fun dkk., (2021) mengungkapkan bahwa *burnout* merupakan sindrom umum yang terjadi dalam pekerjaan profesi, misalnya dokter, perawat, psikolog,

guru sejumlah 52% siswa mengalami *burnout* saat belajar. Sebuah studi oleh Almeida dkk. (2016) menemukan hingga 15% mahasiswa pendidikan dokter mengalami *burnout*, dan 58% melaporkan menjumpai gejala yang menuju kearah *burnout*. Kekhawatiran serupa juga dinyatakan Sutoyo dkk. (2018) Sebanyak 44% staf departemen anestesi Universitas Padjadjaran mengalami gejala *burnout* yang parah. Keberhasilan pendidikan tinggi terhambat oleh tingginya angka mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan studinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian OECD di tahun 2019, di mana hanya 67% mahasiswa di seluruh dunia yang berhasil menyelesaikan program sarjana. (Indikator, 2019).

Wawancara dilakukan pada tanggal 25 Juni 2023, dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang, menghasilkan informasi sebagai berikut:

“Banyak hal yang membuat saya mengalami kelelahan dalam menjalani kuliah yaitu selain banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, dan capeknya saya harus bolak-balik dari rumah ke kampus yang cukup mengurus banyak tenaga. Selain itu terkadang teman yang moody-an dan susah diajak komunikasi ketika adanya tugas kelompok membuat saya capek sendiri ketika menghadapi tugas kelompok di kampus”. (F.S mahasiswa 2020)

Hasil wawancara kedua dengan subjek, yang dilakukan pada 25 Juni 2023, menghasilkan informasi berikut:

“Hal yang biasanya membuat saya mengalami kelelahan dalam kuliah yaa tugas yang menumpuk, tugas yang sulit untuk dikerjakan, dosen yang sulit dihubungi dan ketika ada masalah dengan teman yang membuat saya kadang bingung ingin bertanya kepada siapa ketika mendapat tugas yang sulit”. (L.A mahasiswa 2020).

Temuan dari wawancara ketiga dengan subjek, yang dilakukan pada 24 Oktober 2023, disajikan di bawah ini:

“Saya sedikit lelah berkuliah karena terkadang ada banyak tugas yg diberikan sehingga membuat beban, ada juga dosen dengan karakteristik yang sulit sehingga menyusahkan mahasiswa, selain itu saya juga merasakan bosan dan capek karena jarak kuliah dari rumah lumayan jauh. Tujuan saya berkuliah selain mencari ilmu dan

pengalaman adalah mencari relasi yang menurut saya sangat penting karena dalam perkuliahan bukan hanya ilmu teori yg didapatkan dan dibutuhkan, namun ada juga ilmu praktik dalam bermasyarakat, kehidupan, dan relasi yang bisa didapatkan dalam ruang lingkup pertemanan. Banyak sekali ilmu dan informasi yg saya dapat dari pertemanan. dan banyak sekali pelajaran pengalaman dari pertemanan. Ada juga banyak sekali momen-momen bersama teman yang bisa membuat kuliah lebih berkesan dan meminimalkan rasa capek ketika sedang banyak tugas” (M.A.M mahasiswa 2020)

Hasil dari wawancara pendahuluan kepada ketiga responden didapatkan hasil bahwa mahasiswa pada tingkat akhir di kota Semarang juga mengalami *burnout academic*. Penyebab *academic burnout* diantara lain banyaknya tugas kuliah, jarak tempuh antara rumah ke kampus yang lumayan jauh, dosen yang sulit dimengerti dan kurangnya komunikasi antar teman yang membuat kuliah terasa bosan dan cepat merasakan capek.

Roth, (1993) menggarisbawahi peran penting dukungan sosial sebagai penentu yang mempengaruhi *academic burnout*. Dukungan sosial menumbuhkan rasa kenyamanan, perawatan, nilai, dan bantuan, dengan sumber-sumber yang diperluas dari teman, keluarga, pasangan, dokter, rekan kerja dan organisasi masyarakat. Dukungan sosial sebaya, seperti dijelaskan oleh Sarafino, (2008) melibatkan, dorongan, penerimaan, pengakuan, dan rasa saling memiliki. Sholihin, (2019) menyatakan kehadiran dukungan sosial dalam lingkungan seseorang muncul sebagai faktor penting yang melindungi mahasiswa dari perasaan ingin menyerah pada tekanan akademis, karena kekurangan dalam dukungan sosial meningkatkan risiko kegagalan akademik.

Penelitian mengenai akademik *burnout* pernah dilakukan sebelumnya oleh Heni Dwi dkk., (2022) dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara pola komunikasi dalam keluarga dengan akademik *burnout*. Komunikasi keluarga yang berkualitas dapat membantu individu membangun ketahanan mental dan emosional untuk menghadapi akademik *burnout*. Semakin tinggi tingkat komunikasi dan dukungan dalam keluarga, semakin kecil kemungkinan individu mengalami akademik *burnout*, begitupun sebaliknya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal variabel independen. Penelitian terdahulu

menggunakan pola komunikasi keluarga sebagai variabel independen, sedangkan penelitian ini menggunakan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independen.

Masitoh dkk., (2022) menyatakan *self-efficacy* yang tinggi dikaitkan dengan risiko *academic burnout* yang lebih rendah. *Self-efficacy* yang rendah dikaitkan dengan risiko *academic burnout* yang lebih tinggi. Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami *academic burnout*. Semakin rendah *self-efficacy* seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami *academic burnout*. Hal orisinalitas penelitian, penelitian ini menggunakan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independen, yang mana berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan *self-efficacy* sebagai variabel independen.

Hasil penelitian Vidyputri dkk., (2023) menyatakan pengisian angket menggunakan pada skala *academic burnout*, rata-rata 17 peserta mengisi angket pada tingkat *academic burnout* menengah. Sebanyak 11 peserta mengalami *academic burnout* yang rendah, namun terdapat 4 orang peserta yang tingkat *academic burnout*-nya tinggi dan 2 peserta yang tingkat *academic burnout*-nya rendah. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal metodologi penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan metodologi penelitian kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Metodologi penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman makna dan pengalaman individu, sedangkan metodologi penelitian kuantitatif berfokus pada pengukuran data numerik untuk menguji hipotesis.

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Rahman & Djamhoer, (2023) menyatakan bahwa *self-efficacy* dan *academic burnout* saling berbanding terbalik pada subjek penelitian, yaitu santri SMA kelas 3 Pondok Modern Al-Aqsha. Orisinalitas penelitian, dalam penelitian ini ada dua hal: variabel independen dan kriteria subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan kriteria subjek mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo Semarang, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan subjek santri

SMA. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya, sedangkan pada penelitian sebelumnya adalah *self-efficacy*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti telah mengungkapkan ketertarikan penelitian untuk menggali lebih dalam tentang korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, yang membedakan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel bebas, yaitu dukungan sosial teman sebaya. Sejauh yang peneliti tahu, belum ada penelitian tentang dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo Semarang.

**(selanjutnya Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam akan disingkat FEBI)*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diangkat, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah manfaat dan wawasan tambahan yang berharga dalam bidang psikologi, khususnya dalam konteks pendidikan.

Antisipasi termasuk temuan penelitian yang berfungsi sebagai kontribusi penting bagi para pendidik, membantu dalam merumuskan strategi yang efektif untuk meningkatkan dukungan sosial sebaya dan mencegah *academic burnout* di kalangan mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap dari dilakukannya penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi banyak orang, peneliti lain serta mahasiswa terutama bagi mahasiswa yang sedang mengalami *academic burnout* agar dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Academic Burnout*

1. Pengertian *Academic Burnout*

Schaufeli dkk., (2002) menyatakan *academic burnout* adalah sindrom kelelahan yang sering dialami oleh mahasiswa. Tuntutan studi yang berlebihan, seperti beban tugas yang berat, tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, dan kecemasan tentang masa depan, dapat menyebabkan *academic burnout* (Schaufeli dkk., 2002). Gejala *academic burnout* dapat berupa kelelahan fisik dan mental, kehilangan motivasi belajar, dan perasaan negatif seperti stres, depresi, dan kecemasan. Raharjo & Prahara, (2022) menyatakan mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan merasa lelah, kehilangan semangat belajar, dan merasa tidak mampu menyelesaikan studinya. Masitoh dkk., (2022) menyatakan konsep kelelahan memiliki hubungan yang erat dan saling terkait dari konsep-konsep lain, seperti: keterasingan, ketidakpedulian, apatis, sinisme, pesimisme, kelelahan fisik dan mental serta ketegangan yang ekstrim.

Maslach, (2014) berpendapat bahwa *burnout* merupakan reaksi dari emosi negatif terhadap tekanan pekerjaan yang berkepanjangan karena emosi positif telah mengikis sampai pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negative, sinisme menjadi lebih besar, segala sesuatu dinilai secara negatif dengan ketidakpercayaan dan permusuhan.

Academic burnout secara tradisional digambarkan sebagai sindrom yang memiliki tiga gejala utama yaitu kelelahan emosional seperti, merasa lelah, terkuras, dan frustrasi secara emosional (Maharani, 2019). Depersonalisasi seperti memiliki sikap sinis dan apatis terhadap pekerjaan atau orang lain. Berkurangnya prestasi pribadi seperti penurunan kinerja dan rasa kompetensi. Maharani, (2019) menyatakan *Academic burnout* berarti kelelahan dalam mengerjakan pekerjaan sekolah dan segala sesuatu yang berhubungan oleh pembelajaran, sikap kurang baik terhadap mata pelajaran di sekolah, yang

akhirnya menimbulkan tidaknya berpartisipasi dalam kegiatan sekolah dan pembelajaran serta menimbulkan persepsi bahwa mata pelajaran tersebut tidak dapat dipelajari (Maharani, 2019).

Setelah melakukan penelitian dari berbagai sudut pandang, dapat ditarik kesimpulan bahwa *academic burnout* bukan semata-mata fenomena fisik, melainkan juga fenomena psikologis yang mencakup aspek-aspek kejiwaan yang berkaitan dengan lingkungan akademik. *Academic burnout* diidentifikasi sebagai suatu keadaan di mana mahasiswa mengalami rasa kelelahan yang berdimensi psikologis, menyertai apatis terhadap kegiatan belajar, dan munculnya sikap sinis yang meluas terhadap proses pembelajaran. Ketiga aspek ini pada akhirnya dapat mengarah pada penurunan signifikan dalam pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Academic Burnout*

Sagita & Meilyawati (2021) memberikan gambaran singkat tentang dua faktor utama yang berkontribusi terhadap *academic burnout*, yaitu:

- a. Faktor situasional, mencakup berbagai aspek, termasuk pada: 1) tingkat tanggung jawab di tempat kerja, 2) tingkat pengawasan yang diberlakukan, 3) sistem penghargaan yang ada, 4) dinamika komunitas tempat individu berada, 5) persepsi tentang keadilan dalam lingkungan tersebut, dan 6) nilai-nilai yang dipegang oleh individu maupun organisasi.
- b. Faktor individual, mencakup beragam elemen yang memengaruhi perilaku dan respons seseorang, seperti: 1) faktor demografi seperti jenis kelamin, usia, lokasi tempat tinggal, dan tingkat pendidikan, 2) faktor kemampuan individu untuk pulih dan mengatasi kegagalan, termasuk cara koping (*coping styles*) dan harga diri, serta 3) usaha dan dedikasi individu dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya secara efektif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* menurut Fun, dkk (2021) adalah:

- a. Kurangnya memiliki dukungan sosial

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Purba et al. (2007), terungkap bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima oleh guru secara signifikan terkait dengan tingkat kelelahan yang dapat dikurangi. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin rendah kemungkinan mengalami kelelahan.

b. Faktor demografi

Menurut beberapa penelitian, laki-laki cenderung mengalami burnout lebih sering dibandingkan perempuan. Beberapa orang berpendapat bahwa laki-laki tidak begitu membutuhkan dukungan sosial. Namun, orang yang tidak memiliki pasangan lebih rentan terhadap burnout karena kurangnya dukungan sosial di lingkungan rumah dan kebiasaan sering keluar rumah. Oleh karena itu, bagi mereka yang belum menikah, penting untuk memiliki dukungan sosial dan berinteraksi dengan orang lain secara teratur

c. Konsep diri

Orang yang memiliki keyakinan yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan berhasil menyelesaikan studi dengan hasil memuaskan, terutama di tengah situasi sulit.

d. Peran konflik

Ketidakjelasan yang muncul karena kurangnya informasi yang konsisten seringkali memicu konflik dan ketidakpastian dalam peran seseorang. Ketika tujuan, hak, kewajiban, dan tanggung jawab tidak jelas, kinerja seseorang dapat terhambat. Dalam suatu organisasi, informasi yang tidak konsisten juga dapat memunculkan konflik dan ketegangan yang merugikan.

e. Isolasi

Orang yang baru memasuki dunia pekerjaan sering kali merasakan hal ini. Tetapi, mereka seringkali rentan terhadap kritik negatif, yang mungkin menyebabkan mereka merasa terasing dan sendirian tanpa adanya dukungan sosial yang memadai.

Mempertimbangkan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap *academic burnout*, dapat disimpulkan bahwa pemicu beragam mencakup faktor situasional,

karakteristik individu, dukungan sosial yang tidak memadai, elemen demografis, konsep diri, konflik peran, dan isolasi.

3. Aspek-aspek *academic burnout*

Sebagaimana diuraikan oleh Yang (2004) dalam (Raharjo & Prahara, 2022) yaitu:

a. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, melainkan lebih menekankan pada pengurasan sumber daya emosional yang terjadi akibat tuntutan mental yang berat, tekanan emosional, serta tantangan psikologis yang mungkin muncul dalam konteks aktivitas harian atau tugas-tugas tertentu.

b. Kecenderungan depersonalisasi

Biasa juga disebut sebagai sinisme, mengacu pada suatu aspek perilaku di mana individu cenderung mengadopsi strategi perlindungan diri untuk mengatasi tekanan emosional yang berlebihan. Dalam konteks ini, sinisme mencerminkan suatu bentuk ketidakpekaan atau keterpisahan emosional sebagai respons terhadap tuntutan psikologis yang dapat menjadi luar biasa.

c. Perasaan prestasi yang rendah

Mencakup kecenderungan seseorang untuk menilai dirinya secara negatif, menurunnya perasaan bahwa mereka memiliki kompetensi akademik, dan ketidakpuasan terhadap prestasi kerja, ketika seseorang merasa mereka tidak memiliki kemampuan yang cukup.

Schaufeli dkk., (2002) menyatakan empat aspek yang mempengaruhi *academic burnout* diantaranya sebagai berikut :

a. *Emotional Exhaustion*

Orang yang mengalami lelah fisik, jenuh, dan tertekan selama waktu yang lama mengalami rasa hampa dan kehabisan energi.

b. *Depersonalization atau Cynicism*

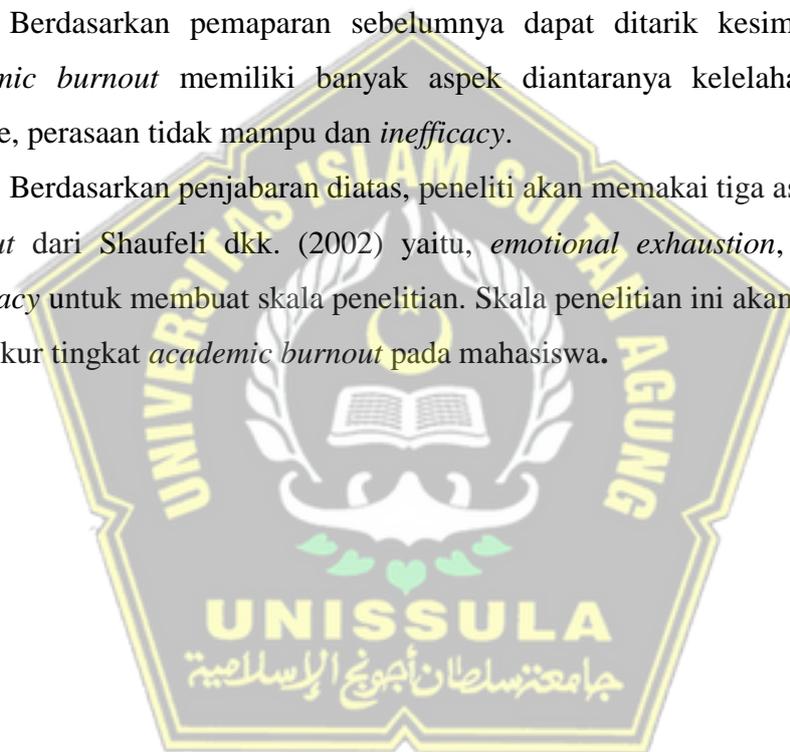
Menjadi sinis terhadap orang lain di lingkungan kerjanya, menarik diri dan mengurangi keterlibatan mereka dengan pekerjaan. Individu berperilaku dengan cara melindungi diri sendirinya dari kekecewaan, dengan asumsi bahwa perilaku tersebut dilindungi.

c. *Inefficacy*

Karena merasa tidak mampu, orang sering merasa kecewa dengan pekerjaannya, dirinya sendiri, dan bahkan kehidupan mereka saat ini.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa *academic burnout* memiliki banyak aspek diantaranya kelelahan emosional, sinisme, perasaan tidak mampu dan *inefficacy*.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti akan memakai tiga aspek *academic burnout* dari Shaufeli dkk. (2002) yaitu, *emotional exhaustion*, *cynicism* dan *Inefficacy* untuk membuat skala penelitian. Skala penelitian ini akan dipakai untuk mengukur tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.



B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Cohen & McKay, (1984) menyatakan dukungan sosial dapat diartikan sebagai situasi di mana individu merasa tertekan, dan dalam konteks ini, jaringan sosial yang dimiliki individu dapat memberikan bantuan.

Sestiani & Muhid, (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial melibatkan hubungan interpersonal yang memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasional kepada individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam mencapai tujuan hidup.

Sarafino, (2008) menyatakan dukungan sosial merupakan suatu sistem hubungan sosial yang terjalin hubungan simbiosis mutualisme antara kedua pihak, di mana mereka saling membantu dan menguatkan satu sama lain untuk menghadapi tantangan sekaligus kesulitan.

Dukungan sosial adalah konsep yang mencakup berbagai aspek. Putri, (2020) menggambarkan dukungan sosial sebagai informasi, pengakuan, cinta, hormat, inklusi, dan komunikasi yang positif dari orang lain dan masyarakat. Sedangkan Sestiani & Muhid, (2022) menggarisbawahi bahwa dukungan sosial memerlukan jaringan interpersonal yang memperluas sumber daya emosional, instrumental, dan informasi kepada individu untuk menavigasi tantangan kehidupan sehari-hari.

Dukungan sosial teman sebaya biasa diartikan sebagai teman yang siap sedia mau membantu kita saat dibutuhkan atau dukungan dari teman seumuran yang bisa dirasakan seseorang pada saat membutuhkan dan dibutuhkan (perceived support) sehingga individu itu memiliki perasaan diterima dan dihormati oleh lingkungan sekitarnya (Sholihin, 2019).

Sari & Indrawati, (2016) berkata teman sebaya memainkan peran penting dalam memperkenalkan individu dengan dunia di luar lingkup keluarga, menawarkan umpan balik tentang kemampuan individu, dan memfasilitasi analisis pencapaian atau kekurangan pribadi dibandingkan dengan teman sebaya.

Dukungan sosial, yang mencakup bantuan, perhatian, dan pengakuan yang diberikan oleh individu atau komunitas kepada seseorang, memainkan peran krusial dalam membantu individu mengatasi berbagai hambatan dan tantangan dalam kehidupan mereka. Dukungan semacam itu dapat bersumber dari berbagai pihak, termasuk pasangan, anggota keluarga, profesional kesehatan, dan teman sebaya, sebagaimana diuraikan oleh (Hasan & Handayani, 2014).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan yaitu dukungan sosial dari teman sebaya memiliki signifikansi penting dalam menyediakan bentuk bantuan yang melibatkan aspek instrumental, informasional, dan emosional. Bentuk dukungan instrumental mungkin mencakup bantuan fisik atau praktis, sedangkan dukungan informasional berkaitan dengan penyediaan informasi yang relevan dan berguna. Sementara itu, dukungan emosional menyoroti peran teman sebaya dalam memberikan dukungan psikologis dan kenyamanan emosional.

2. Aspek – aspek dukungan sosial

Sholihin, (2019) menggambarkan terdapat 4 aspek dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini melibatkan menunjukkan perhatian, kasih sayang, dan kemauan untuk mendengarkan keprihatinan orang lain. Ini mencakup mengekspresikan perawatan, pemahaman, dan kasih sayang dengan tujuan menumbuhkan perasaan peduli, kenyamanan, rasa hormat, dan perlindungan.

b. Dukungan instrumental atau konkret

Memberikan bantuan nyata, seperti bahan atau fasilitas, kepada mereka yang membutuhkan selama waktu tertentu merupakan bentuk bantuan dengan tujuan membantu individu menghadapi tantangan.

c. Dukungan informasi

Dukungan ini memerlukan penawaran bimbingan, saran, masukan, dan saran dari orang lain untuk membantu individu mengatasi masalah dan menemukan solusi.

d. Dukungan penghargaan

Secara efektif memberikan pengakuan atau penghargaan melibatkan secara terbuka menerima pendapat atau perasaan orang lain, menyatakan rasa hormat, dan menawarkan dorongan konstruktif untuk pengembangan pribadi mereka.

Sarafino, (2008) mengidentifikasi terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan emosional

Merupakan pemberian perhatian atau afeksi dan juga mau untuk menampung curhatan yang dimiliki orang lain. Selain itu, dukungan emosional mencakup seperti membagikan rasa kepedulian, rasa tenggang rasa dan afeksi kepada orang lain sehingga muncul perasaan dipedulikan, nyaman, dihargai dan dilindungi.

b. Dukungan instrumental

Merupakan pemberian bantuan kepada seseorang yang membutuhkan bantuan dalam bentuk materi atau fasilitas yang diperlukan pada saat itu, seperti memberikan tumpangan atau memberi pinjaman.

c. Dukungan informasi

Dukungan informatif mencakup pemberian petunjuk, sara, masukan, nasihat dari orang lain yang bertujuan agar individu yang menerimanya dapat mengatasi masalahnya dan mendapatkan jalan keluar atas permasalahan yang sedang dialami.

d. Dukungan penghargaan

Untuk memberikan dukungan penghargaan, seseorang harus menunjukkan hormat atau penghargaan kepada orang lain, menerima pendapat atau perasaan orang lain, dan mendorong mereka untuk menjadi lebih baik.

Soetjiningsih, (2023) menyebutkan terdapat enam aspek dukungan sosial yaitu:

a. Proses bimbingan

Melibatkan upaya individu untuk mencari saran, arahan, atau informasi dari orang lain, yang sering kali melibatkan figur otoritatif seperti orang tua, mentor, atau guru.

b. Proses jaminan

Melibatkan pengakuan dan pemahaman diri sendiri melalui evaluasi terhadap kemampuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dimiliki, sekaligus membandingkannya dengan individu lain dalam suatu konteks tertentu.

c. Integrasi sosial

Milik sekelompok orang dengan minat, kepedulian, dan kegiatan yang sama memberikan kenyamanan, keamanan, kesenangan, dan rasa identitas, sering terjadi dalam persahabatan.

d. Lampiran

Kedekatan emosional, sering diperoleh dari pasangan, hubungan keluarga, atau persahabatan dekat, adalah sumber umum keamanan manusia.

e. Peluang untuk pengasuhan

Keyakinan bahwa kesejahteraan orang lain dapat berasal dari keturunan atau pasangan mereka.

f. Aliansi yang dapat diandalkan

Dukungan ini merujuk pada kelompok individu yang dapat memberikan dukungan dan bantuan yang dapat diandalkan ketika seseorang menghadapi situasi yang memerlukan perhatian dan kerjasama.

Secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam kerangka dukungan sosial, terdapat beragam aspek yang mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan penghargaan, integrasi sosial, dan keberadaan aliansi yang dapat diandalkan. Dalam konteks ini, berbagai aspek dukungan sosial menjadi titik fokus untuk pemahaman mendalam terhadap cara-cara individu mendapatkan dukungan dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kesejahteraan seseorang.

Berdasarkan pemaparan tersebut, aspek dari teori House (1988) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan dipilih peneliti untuk pembuatan skala dalam penelitian ini.

C. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kegagalan untuk segera mengatasi masalah akademik dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Raharjo & Prahara, (2022) mengidentifikasi enam faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan ini, yaitu beban kerja, kontrol, penghargaan, komunitas, nilai, dan keadilan.

Dalam konteks kuliah, beban kerja mencakup berbagai tugas seperti membuat presentasi, meninjau literatur, memberikan presentasi, dan mempersiapkan ujian dalam jangka waktu terbatas. Kontrol juga merupakan faktor penting, karena mahasiswa mungkin menghadapi tantangan dalam pengambilan keputusan yang dipengaruhi oleh teman sebaya, dosen, atau peraturan kampus yang membatasi. Kurangnya penghargaan juga dapat memengaruhi mahasiswa, seperti tidak mendapat pengakuan atas prestasi akademik mereka dari dosen, rekan sekelas, atau keluarga. Isolasi sosial juga menjadi masalah, dimana mahasiswa yang kurang memiliki hubungan yang baik dengan teman sekelas atau dosen mereka dapat merasa terasing dan kesepian, menyebabkan ketidaknyamanan dalam lingkungan perkuliahan dan kurangnya tempat untuk berdiskusi. Keterbatasan dalam membangun hubungan sosial ini juga dapat menyulitkan mahasiswa dalam membangun jaringan yang berguna untuk masa depan (Arlinkasari & Akmal, 2017)

Redityani & Susilawati (2021) menyatakan ada enam area worklife dalam kehidupan yang membuat kita merasa sangat lelah dan kewalahan, salah satunya adalah komunitas kita. Artinya orang-orang yang berinteraksi dengan kita berada di tempat yang sama. Jika kita tidak merasa didukung oleh orang-orang tersebut, bisa membuat kita semakin lelah dan stres. Inilah mengapa penting untuk memiliki teman dan dukungan ketika kita merasa lelah atau stres.

Redityani & Susilawati, (2021) menyatakan penting bagi mahasiswa untuk memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat selama masa kuliah. Mereka seringkali merasakan tekanan yang tinggi akibat harapan dari orang-orang di sekitarnya, termasuk keluarga, teman, dan bahkan dari diri mereka sendiri. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, mahasiswa dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik dan mengembangkan strategi pemecahan masalah yang efektif, sehingga dapat mengurangi tingkat tekanan yang mereka alami.

Survei yang dilakukan oleh Redityani & Susilawati (2021), Mahasiswa FK Unud diminta untuk menyebutkan tiga hal yang paling berdampak pada kondisi psikologis mereka selama studi. dari 41 orang yang berpartisipasi dalam penelitian, 26 orang menulis kepada teman, 13 orang menulis kepada keluarga, 8 orang menulis diri sendiri, dan 6 orang menulis kepada dosen sebagai salah satu dari tiga faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Menurut survei, orang lain terlibat dalam perasaan responden. Siswa yang tertekan dalam lingkungan akademik merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup. Ketika mempertimbangkan tanggung jawab dan peran mahasiswa dalam lingkungan akademik, dukungan sosial berkorelasi negatif dengan *burnout* yang mungkin dialami siswa. Ketidakcukupan dukungan sosial di lingkungan kerja menjadi salah satu faktor pendorong meningkatnya kasus *burnout*. (Redityani & Susilawati, 2021).

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini menyatakan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo Semarang. Penjelasanannya adalah semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Merupakan metode yang dilakukan untuk memilih variabel yang nantinya akan dilakukan penelitian. Melakukan identifikasi variabel bertujuan agar dapat memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Sugiyono, (2018) menjelaskan yang dimaksud dengan variabel penelitian merupakan semua bentuk yang sudah ditetapkan terlebih dahulu lalu kemudian dipelajari dan akhirnya diambil kesimpulannya. Variabel yang dianalisis didalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Dependent : *Academic Burnout*
2. Variabel Independen : Dukungan Sosial Teman Sebaya

B. Definisi Operasional

1. *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan fenomena psikologis yang dapat diamati di kalangan individu-individu yang berada dalam lingkungan pendidikan. Ciri khas dari *academic burnout* melibatkan sensasi kelelahan yang nyata, penurunan antusiasme terhadap kegiatan akademik, dan adopsi pendekatan sinis terhadap proses pembelajaran, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan kinerja akademik.

Pada penelitian ini variabel *academic burnout* akan diukur memakai skala *academic burnout* yang dikembangkan oleh Sulthon (2020), menggunakan tiga aspek *academic burnout* dari Schaufeli et al. (2002) yaitu: *emotional exhaustion*, *cynicism* dan *inefficacy*.

Skor yang diperoleh pada skala mencerminkan sejauh mana tingkat *academic burnout* telah meningkat pada masing-masing subjek. Sebaliknya, skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat *academic burnout* yang lebih rendah dan tingkat *burnout* yang lebih terkendali pada subjek tersebut. Dengan pendekatan ini,

penelitian ini berusaha untuk menyajikan data yang lebih terinci dan terukur terkait dengan *academic burnout*, dengan harapan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam dan bermakna tentang dampaknya terhadap kinerja akademik individu.

1. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan konsep yang melibatkan beragam bentuk bantuan yang diberikan oleh individu satu sama lain dalam suatu kelompok sosial. Bantuan tersebut mencakup dukungan emosional untuk mengatasi tantangan emosional, bantuan praktis untuk memenuhi kebutuhan fisik atau sehari-hari, penyediaan informasi yang berharga, dan pengakuan terhadap keberadaan individu dalam suatu lingkungan sosial.

Untuk mengetahui seberapa besar dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, peneliti menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya milik (Sholihin, 2019). Skala ini dibuat berdasarkan teori House (1988) dengan empat aspek yaitu: dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan.

Tingginya skor yang diperoleh pada skala menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh responden. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh responden.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

1. Populasi

Sugiyono, (2018) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian. Penelitian ini menggunakan populasi yang terdiri dari 557 mahasiswa FEBI tingkat akhir di FEBI UIN Walisongo Semarang dari tahun akademik 2017–2020. Populasi ini dipilih karena dianggap mewakili karakteristik secara keseluruhan. Dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi.

Tabel 1. Data Populasi

Mahasiswa Aktif FEBI UIN WS	Jumlah Mahasiswa
Akuntansi Syariah	139
Perbankan Syariah	166
Ekonomi Islam	171
Manajemen Bisnis	81
TOTAL	557

2. Sampel Penelitian

Arikunto, (2006) menyatakan: “jika penelitiannya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semua orang, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, tetapi jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10 % - 15% atau 20% - 25% atau lebih tergantung waktu dan kemampuan finansial peneliti”.

Penelitian ini menggunakan 25% populasi untuk dijadikan sampel yaitu 142 mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu dari sebuah populasi. Kriteria sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Metode Pengumpulan Data

Skala yang dipakai telah dirancang dan divalidasi untuk mengukur variabel penelitian. Adapun untuk mengumpulkan data penelitian, skala-skala tersebut disebarkan kepada para subjek penelitian. Subjek penelitian diminta untuk mengisi skala dengan memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi mereka. (Salvia et al., 2022) menjelaskan bahwa skala merupakan metode yang dilakukan oleh peneliti untuk menyusun daftar pertanyaan secara tertulis yang kemudian disebarkan kepada responden untuk diisi. Pengisian skala dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya

dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang.

Penelitian ini memakai 2 skala yaitu skala *academic burnout* dan skala dukungan sosial teman sebaya. Metode penskalaan yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan 4 kategori jawaban alternative berupa Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

1. Skala *Academic Burnout*

Penelitian ini menggunakan skala akademik burnout untuk mengukur variabel akademik burnout. Skala akademik burnout diambil dari skala yang telah disusun oleh peneliti terdahulu, yaitu Sulthon (2020) dengan reliabilitas sebesar 0,86 berdasarkan 3 aspek dari Schaufeli dkk, (2002) yaitu: *exhaustion*, *cynicism* dan *inefficacy*. Skala ini memuat 15 aitem dan semua aitemnya merupakan aitem *favourable*.

Tabel 2. Blueprint skala *Academic Burnout*

Aspek	Jumlah Aitem
<i>Exhaustion</i>	5
<i>Cynicism</i>	4
<i>Inefficacy</i>	6
Jumlah	15

2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Penelitian ini menggunakan alat ukur dukungan sosial teman sebaya yang dibuat oleh Sholihin (2019) untuk mengukur variabel dukungan sosial teman sebaya, yang memiliki skor reliabilitas sebesar 0,917 ($>0,7$) diukur dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan acuan koefisien Alpha $>0,7$ berdasarkan 4 aspek dari House (1988) yaitu: dukungan berupa emosional, dukungan berupa instrumental, dukungan berupa informasi dan dukungan berupa penghargaan.

Tabel 3. Blueprint skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	F	Jumlah Aitem UF	jumlah
Dukungan Emosional	5	3	8
Dukungan Instrumental	4	2	6
Dukungan Informasi	4	3	7
Dukungan Penghargaan	5	4	9
Jumlah	18	12	30

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas

1. Validitas

(Azwar, 2017) menyatakan validitas menggambarkan pada sejauh mana suatu skala atau tes akurat dalam melakukan tugas pengukurannya. Validitas tinggi apabila pengukuran mempunyai hasil data yang akurat dan menggambarkan variabel secara tepat untuk tujuan pengukuran.

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dihitung dengan menguji kesesuaian dan relevansi isi per item yang menjadi gambaran indikator atribut yang akan diukur. Validitas didapat dari analisis oleh ahli dalam suatu bidang, yang disebut Expert Judgement yaitu Dosen Pembimbing dari peneliti.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya diskriminasi aitem yaitu uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah aitem dalam tes atau kuesioner mampu membedakan antara dua kelompok individu dengan karakteristik yang berbeda, yaitu Kelompok yang memiliki karakteristik yang dikaji: Memiliki ciri-ciri yang ingin diukur oleh aitem. Kelompok yang tidak memiliki karakteristik yang dikaji: Tidak memiliki ciri-ciri yang ingin diukur oleh aitem (Azwar, 2017).

Butir soal dengan diskriminasi tinggi adalah butir soal yang mampu membedakan antara subjek yang mempunyai sikap positif dan subjek yang mempunyai sikap negatif. Indeks daya diskriminasi item menunjukkan seberapa konsisten item tersebut dengan skala total. Item yang memiliki daya diskriminasi tinggi menunjukkan keselarasan yang baik dengan fungsi skala total. Pemilihan item didasarkan pada kesesuaian fungsi pengukuran item dengan fungsi pengukuran skala total (Azwar, 2017).

Pemilihan kriteria berdasarkan korelasi total aitem yaitu cara untuk menentukan apakah aitem dalam tes atau kuesioner memiliki daya beda yang baik. Batas rix minimal 0,30 merupakan nilai minimum koefisien korelasi total yang dianggap sebagai daya beda yang baik. Aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dikatakan aitem yang mampu membedakan antara individu yang memiliki dan yang tidak memiliki karakteristik yang diukur. Aitem dengan koefisien korelasi $< 0,30$ dikatakan aitem yang tidak mampu membedakan antara individu dengan karakteristik yang berbeda, ini merupakan kesepakatan umum (Merisa dkk., 2019).

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment untuk menguji daya beda antara dua variabel. Teknik korelasi product moment merupakan metode statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan linear antara dua variabel.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan kemampuan alat ukur untuk menghasilkan hasil yang sama pada pengukuran yang berulang. Penelitian membutuhkan informasi yang benar-benar valid dan dapat diandalkan. Karena urgensinya, maka kuesioner tersebut diuji terlebih dahulu dengan sampel sampel penelitian sebelum digunakan sebagai data penelitian primer. Pengujian ini dilakukan untuk memberikan bukti sejauh mana alat ukur akurat dan tepat dalam melakukan tugas pengukurannya. Pertanyaan yang reliabel menghasilkan jawaban yang konsisten dari individu pada waktu yang berbeda (Azwar, 2017).

Penelitian ini akan memakai teknik pengujian reliabilitas diukur dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan acuan koefisien Alpha $> 0,7$ untuk dapat melihat koefisien reliabilitas yang dihasilkan skala dukungan sosial teman sebaya dan skala *academic burnout*. Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23.

F. Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis yang telah diajukan sebelumnya diperlukan untuk mengetahui apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak. Teknik analisis korelasi pearson product moment (korelasi bivariat) digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Nilai korelasi (r) adalah 0 sampai 1, semakin dekat dengan satu maka hubungannya semakin kuat. Sebaliknya, semakin dekat dengan 0 maka asosiasi semakin lemah (Mustafidah & Giarto, 2021).

Teknik analisis data menggunakan bantuan SPSS Statistic yaitu merupakan perangkat lunak computer yang menyediakan alat untuk manajemen data, analisis data, dan permodelan statistic untuk mencari teknik korelasi product moment pearson (correlate bivariate).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi dan Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah merupakan langkah awal yang harus diselesaikan sebelum melakukan penelitian. Tahapan ini dilakukan agar semua yang diperlukan dalam proses penelitian dipersiapkan dengan baik serta seluruh proses penelitian berjalan lancar dan sukses. Langkah awal yang dilakukan adalah wawancara secara verbal terhadap subjek dan observasi lokasi penelitian.

Wilayah studi yang dipilih peneliti adalah FEBI UIN Walisongo Semarang, satu-satunya perguruan tinggi agama Islam nasional yang terletak di kota Semarang. Institut Agama Islam Negeri Walisongo (IAIN) bersama dua UIN lainnya yaitu UIN Raden Patah Palembang dan UIN Sumatera Utara resmi menjadi Universitas Islam Negeri Walisongo (UIN) pada 19 Desember 2014. Peresmian tersebut diresmikan oleh Presiden Joko Widodo dan menandatangani pendaftaran di Aula Merdeka. UIN Walisongo didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia di tanggal 6 April 1970 (KH.M. Dahlan) No. 30 dan 31 tahun 1970.

FEBI IAIN Walisongo Semarang didirikan pada tanggal 13 Desember 2013. Peresmiannya dilakukan oleh Menteri Agama saat itu, Dr. Suryadharma Ali. Di FEBI, ada empat pilihan program sarjana, yaitu prodi Ekonomi Islam, prodi Akuntansi Syariah, prodi Perbankan Syariah, dan prodi Manajemen.

Berdasarkan data yang didapatkan, jumlah keseluruhan mahasiswa aktif FEBI tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi yaitu 557 mahasiswa. Dari data tersebut peneliti mengambil 25% populasi untuk dijadikan sampel. Penelitian ini melibatkan 142 mahasiswa yang dijadikan sampel oleh peneliti.

Alasan peneliti memilih FEBI UIN Walisongo Semarang sebagai tempat penelitian yaitu, diantaranya

1. Penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* belum pernah dilakukan ditempat tersebut.

2. Peneliti sudah mendapatkan izin dari pihak FEBI UIN Walisongo untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhirnya.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian yang tepat dipersiapkan secara matang agar tidak terjadi suatu kesulitan maupun kesalahan selama pelaksanaan penelitian. Persiapan pertama yaitu dimulai dengan mengurus surat izin penelitian, penyusunan alat ukur, dan dilanjutkan dengan pelaksanaan penelitian.

a. Persiapan Perizinan

Penelitian harus mendapatkan izin terdahulu sebelum dilakukannya penelitian. Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Surat permohonan izin penelitian bernomor 1639/C.1/Psi-SA/XII/2023. Surat izin penelitian tersebut ditujukan untuk Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo Semarang.

b. Persiapan Alat Pengukuran

Sebelum melakukan penelitian, penting untuk mempersiapkan alat yang mengukur sesuatu. Salah satu alat yang kami gunakan adalah skala yang mengukur perasaan atau pemikiran orang. Skala ini memiliki bagian-bagian berbeda yang mirip dengan kalimat. Kalimat-kalimat ini membantu kita memahami hal-hal tertentu tentang apa yang orang pikirkan atau rasakan.

Penelitian ini memakai dua instrumen pengukuran, yaitu Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Skala *Academic Burnout*. Skala-skala tersebut disediakan dengan menggunakan 4 respon jawaban untuk aitem *favourable* yaitu SS (sangat sesuai) bernilai 4, S (sesuai) bernilai 3, TS (tidak sesuai) bernilai 2, dan STS (sangat tidak sesuai) bernilai 1. Sedangkan untuk aitem *unfavourabe* yaitu SS (sangat sesuai) bernilai 1, S (sesuai) bernilai 2, TS (tidak sesuai) bernilai 3, STS (sangat tidak sesuai) bernilai 4.

1. Skala *Academic Burnout*

Penilaian *academic burnout* dalam penelitian ini akan menggunakan skala *academic burnout* yang dikembangkan oleh peneliti terdahulu yaitu Sulthon (2020) berdasarkan 3 aspek dari Schaufeli dkk (2002) dan menunjukkan tingkat reliabilitas sejumlah 0,86. Skala, yang terdiri dari 15 item yang semua itemnya *favorable*. Ketiga aspek tersebut yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism* dan *inefficacy*. Rincian distribusi skala *academic burnout* diuraikan di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi aitem skala *Academic Burnout*

Aspek	F	Jumlah
<i>Exhaustion</i>	1,2,3,4,5	5
<i>Cynicism</i>	6,7,8,9	4
<i>Inefficacy</i>	10,11,12,13,14,15	6
Jumlah	15	15

2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Peneliti memakai skala dukungan sosial yang telah dibuat oleh peneliti terdahulu yaitu Sholihin, (2019) dengan reliabilitas sebesar 0,917 diukur dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan acuan koefisien Alpha >0,7 berdasarkan 4 aspek yang ditemukan oleh House (1988) yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan. Berikut adalah distribusi persebaran aitem skala dukungan sosial teman sebaya:

Tabel 5. Blueprint skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	F	UF	Jumlah
Dukungan Emosional	1,2,3,5,7,10	4,6	8
Dukungan Instrumental	9,11,14	8,12,13	6
Dukungan Informasi	15,16,18	17,19,20,21,22	8
Dukungan penghargaan	23,24,27,28,29,30	25,26	8
Jumlah	18	12	30

B. Persiapan Penelitian

Pengambilan data mulai tanggal 12 hingga 18 Januari 2024. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara daring dengan cara peneliti membagikan kuesioner skala penelitian menggunakan google form. Penyebaran skala dilakukan dengan cara menghubungi para mahasiswa tingkat akhir minimal semester 7 yang saat ini sedang mengerjakan skripsi di FEBI melalui WhatsApp dengan link penelitian. <https://bit.ly/PENELITIANIFFA>

Metode pengambilan sampel acak sederhana (simple random sampling) digunakan peneliti dalam penelitian ini. Sampel penelitian dipilih secara acak dari populasi tanpa memperhatikan stratifikasi. Setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel. (Salvia et al., 2022). Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN WS dengan total 557 mahasiswa tersebut didapat 142 subjek.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Proses analisis data dimulai dengan pemeriksaan uji asumsi, khususnya melakukan uji untuk normalitas dan linearitas. Langkah ini sangat penting untuk memastikan bahwa data penelitian mematuhi prasyarat untuk menggunakan teknik korelasi. Setelah pengujian asumsi dipenuhi, uji hipotesis mengikuti untuk menilai validitas hipotesis yang diusulkan. Selain itu, uji deskriptif dilakukan untuk menyajikan tinjauan umum tentang karakteristik yang melekat dalam kelompok subjek di bawah pengawasan.

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal. Distribusi normal berarti distribusi data di mana sebagian besar data berada di sekitar nilai rata-rata dan semakin jauh dari rata-rata, semakin sedikit data yang ditemukan. Uji normalitas diuji menggunakan teknik *One-Sample*

Kolmogorov Smirnov Z yaitu Uji non-parametrik yang digunakan untuk menguji normalitas data. Simpulan ujinya adalah jika nilai signifikansi $>0,05$ data terdistribusi secara normal dan jika nilai signifikansi $<0,05$ data tidak terdistribusi secara normal. Uji normalitas tersebut diuji menggunakan *software SPSS versi 23.0 for windows*

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas dengan metode *transform* data, sebelumnya peneliti telah menggugurkan 11 subjek karena tidak bersungguh-sungguh dalam mengisi skala, lalu tersisa 131 subjek didapatkan hasil $KS-Z = 0,069$ dengan taraf signifikan $0,200$ sehingga dinyatakan ($0,200 > 0,05$). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa variabel *academic burnout* dan dukungan sosial teman sebaya terdistribusi secara normal.

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	Ket
Dukungan sosial	0,111	0,011	0,060	0,200	Normal
<i>Academic Burnout</i>	0,025	0,004	0,081	0,034	Tidak Normal

(* Tabel Uji normalitas selengkapnya berada pada lampiran hal. 75)

b) Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear. Hubungan linear yaitu hubungan antara dua variabel di mana nilai satu variabel berubah secara proporsional dengan nilai variabel lainnya. Uji linear merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji hubungan linear antara dua variabel. Uji linieritas diujikan peneliti dengan bantuan program *SPSS versi 23.0 for windows*

Hasil uji linieritas pada variabel *Academic Burnout* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya didapatkan *F*linear sebesar 22.044 dengan taraf signifikansi (sig) sejumlah 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa *Academic Burnout* dan Dukungan sosial teman sebaya memiliki korelasi linear.

2. Uji Hipotesis

Uji korelasi *product moment pearson* digunakan peneliti untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara dua variabel. Uji korelasi *product moment* adalah salah satu metode pengujian koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Tujuan dilaksanakannya uji hipotesis adalah untuk mencari tahu hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment pearson* yang telah dilakukan peneliti, didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,371$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menyatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang. Sumbangan efektif dari variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 13,7% yang diperoleh dari $(r_{xy})^2 \times 100\%$. Artinya 86,3% *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti yaitu faktor situasional, demografi, faktor kepribadian, konsep diri, isolasi, peran ambiguitas dan lainnya.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu atau mengungkap gambaran skor yang didapat subjek dalam pengukuran, serta agar dapat menjabarkan keterkaitan antara keadaan subjek penelitian dengan variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan model distribusi normal untuk mengkategorisasikan hasil skor subjek. Tujuan digunakannya kategorisasi subjek adalah untuk menempatkan subjek ke dalam setiap kelompok, di mana posisi penempatannya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan variabel yang diukur (Azwar, 2017).

Norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Academic Burnout*

Skala *Academic Burnout* memiliki 15 aitem dengan rentang skor berkisar dari 1 sampai 4. Skor minimum didapatkan subjek adalah 15 dari (15 x 1), dan skor maksimum yang didapatkan subjek adalah 60 diperoleh dari (15 x 4). Standar deviasi pada skala *Academic Burnout* adalah 7,5 diperoleh dari hasil hitung skor maksimal dikurangi skor minimal dibagi enam ((60-15):6). Mean hipotetik pada skala *Academic Burnout* adalah 37,5 Diperoleh dari skor maksimal ditambah skor minimal dibagi dua ((60+15):2).

Skor minimal empirik yaitu 26, skor maksimal empirik yaitu 58, mean empirik yaitu 41,02 dan standar deviasi empirik yaitu 7,18. Deskripsi skor *academic burnout* adalah sebagai berikut.

Tabel 8. Deskripsi Skor pada Skala *Academic Burnout*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	26	15
Skor Maksimal	58	60
Mean (μ)	41,02	37,5
Standar Deviasi (SD)	7,18	7,5

Berdasarkan *mean* empirik pada perhitungan tersebut, menyatakan rentang skor responden tergolong ke dalam kategori sedang, yaitu 37,5. Deskripsi hasil data skala *academic burnout* secara keseluruhan dapat dilihat dalam norma kategorisasi berikut.

Tabel 9. Norma Kategorisasi Skala *Academic Burnout*

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$48,75 < X$	Sangat Tinggi	23	17,6%
$41,25 < X \leq 48,25$	Tinggi	35	26,7%
$33,75 < X \leq 41,25$	Sedang	56	42,7%
$26,25 < X \leq 33,75$	Rendah	16	12,2%
$X \leq 26,25$	Sangat Rendah	1	0,8%
Total		131	100%

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa sebanyak 23 responden dengan presentase 17,6% menunjukkan tingkat *academic burnout* dengan kategori sangat tinggi, 35 responden dengan persentase 26,7% menunjukkan tingkat *academic burnout* dengan kategori tinggi, 56 responden dengan persentase 42,7% menunjukkan tingkat *academic burnout* sedang, 16 responden dengan persentase 12,2% menunjukkan tingkat *academic burnout* rendah serta 1 responden dengan persentase 0,8% menunjukkan tingkat *academic burnout* sangat rendah. Artinya, sebagian banyak responden dalam penelitian ini memiliki rata - rata *academic burnout* yang sedang. Berikut adalah rentang skor *academic burnout* yang diperoleh subjek:

**Gambar 1. Persebaran Norma Variabel *Academic Burnout***

2. Deskripsi Data Skor Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya memiliki 30 aitem dengan rentang skor berkisar dari 1 sampai dengan 4 pada 30 aitem. Skor minimal yang kemungkinan akan didapatkan subjek adalah 30 dari (30 x 1), dan skor maksimal yang kemungkinan akan didapatkan subjek adalah 120 dari (30 x 4). Standar deviasi pada skala Dukungan Sosial Teman Sebaya adalah 15 diperoleh dari hasil hitung skor maksimal dikurangi skor minimal dibagi enam ((120-30):6).

Mean hipotetik pada skala dukungan sosial teman sebaya adalah 75 Diperoleh dari skor maksimal ditambah skor minimal dibagi dua $((120+30):2)$.

Skor minimal empirik yaitu 67, skor maksimal empirik yaitu 108, mean empirik yaitu 89,63 dan standar deviasi empirik yaitu 8,42. Deskripsi skor dukungan sosial teman sebaya adalah sebagai berikut.

Tabel 10. Deskripsi Skor pada Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	67	30
Skor Maksimal	108	120
<i>Mean</i> (μ)	89,63	75
Standar Deviasi (SD)	8,42	15

Perhitungan empirik diatas dapat disimpulkan bahwa pada variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki skor minimal 67, skor maksimal 108, *mean* 89,63 dan standar deviasi 8,42. Berdasarkan skor *mean* empirik yang didapatkan mengetahui bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo memiliki skor rata-rata yang tinggi.

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skala Dukungan sosial teman sebaya

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$97,5 < X$	Sangat Tinggi	25	19,1%
$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	84	64,1%
$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	21	16 %
$52,5 < X \leq 67,5$	Rendah	1	0,8%
$X \leq 52,5$	Sangat Rendah	0	0%
Total		131	100%

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui sebanyak 25 responden dengan presentase 19,1% menunjukkan tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan kategori sangat tinggi, 84 responden dengan persentase 64,1% menunjukkan tingkat dukungan sosial teman sebaya dengan kategori tinggi, 21 responden dengan persentase 16% menunjukkan tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang, serta 1 responden dengan persentase 0,8% menunjukkan tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah. Artinya, sebagian besar responden

dalam penelitian ini memiliki rata-rata dukungan sosial teman sebaya yang diterima tinggi. Berikut adalah rentang skor dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh subjek:



Gambar 2. Persebaran Norma Variabel Dukungan sosial teman sebaya

E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan hasil uji korelasi memakai analisis *product moment* didapatkan skor koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,371 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout*, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa maka *academic burnout* yang dialaminya rendah, begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Listyanti, (2023) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Pengaruh kedua variabel tersebut bersifat negatif yang berarti jika semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah subjek mengalami *academic burnout*, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi subjek mengalami *academic burnout*. Kategori peserta yang terdapat pada variabel dukungan sosial menunjukkan kategori sangat rendah sebanyak 2 peserta atau 3,08%, kategori rendah sebanyak 9 peserta atau 13,38%, kategori menengah sebanyak 12 peserta atau 18,46%, kategori tinggi sebanyak 37 peserta atau 56,92% dan kategori sangat tinggi sebanyak 5 peserta atau 7,69%. Sehingga sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mendapat dukungan sosial kategori tinggi.

Kategori peserta variabel *academic burnout* menunjukkan kategori sangat rendah sebanyak 5 peserta atau 7,69%, kategori rendah sebanyak 17 peserta atau 26,15%, kategori sedang sebanyak 19 peserta atau 29,23%, kategori tinggi sebanyak 18 peserta atau 27,69% , dan kategori sangat tinggi sebanyak 6 peserta atau 9,23%. Jadi sebagian besar mahasiswa semester akhir mengalami *academic burnout* pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ufaira & Pratiwi, 2020) yang menjelaskan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam mengurangi *academic burnout*. Korelasinya negatif, yang berarti lebih sedikit penurunan *burnout academic* selama pandemi karena peningkatan dukungan sosial. Akibatnya, peneliti dapat menerima hipotesis penelitian ini bahwa dukungan sosial berperan dalam kelelahan akademik mahasiswa yang menulis skripsi selama pandemi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muflihah & Savira, (2020) Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial mahasiswa pada masa pandemi dengan *academic burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dapat memprediksi *academic burnout* pada masa pandemi. Dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan risiko *academic burnout* pada mahasiswa. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko *academic burnout* pada mahasiswa.

Hasil deskripsi skor skala dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa mean empirik sejumlah 89,63 dan mean hipotetik sejumlah 75, sehingga dapat diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang adalah tinggi. Tingginya dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir tersebut karena adanya dorongan atau dukungan dari teman sebaya dan keluarga dalam mengatasi masa-masa sulit ketika berada di fase krisis.

Hasil deskripsi skor skala *academic burnout* memiliki skor dalam kategori sedang dengan mean empirik 89,63 dan mean hipotetik sejumlah 75. Sehingga dapat diketahui, bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa tingkat

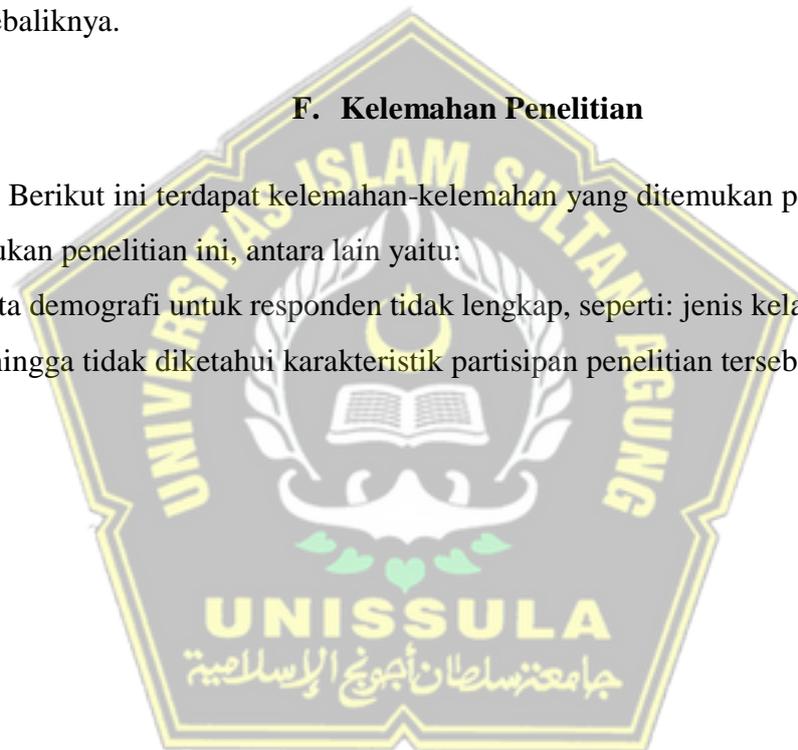
akhir FEBI UIN Walisongo Semarang adalah sedang.

Seperti yang telah dijabarkan diatas, bisa diambil kesimpulan bahwa jika *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang tinggi maka dukungan sosial teman sebaya yang diterima rendah. Apabila *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir FEBI UIN Walisongo Semarang rendah maka dukungan sosial teman sebaya yang diterima tinggi. Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu semakin tinggi dukungan sosial teman sebayanya maka semakin rendah mahasiswa mengalami *academic burnout*, begitu pula sebaliknya.

F. Kelemahan Penelitian

Berikut ini terdapat kelemahan-kelemahan yang ditemukan peneliti selama melakukan penelitian ini, antara lain yaitu:

1. Data demografi untuk responden tidak lengkap, seperti: jenis kelamin dan usia, sehingga tidak diketahui karakteristik partisipan penelitian tersebut.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari hasil koefisien korelasi (r_{xy}) yaitu sebesar $-0,371$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Penjelasanannya adalah semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami.

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

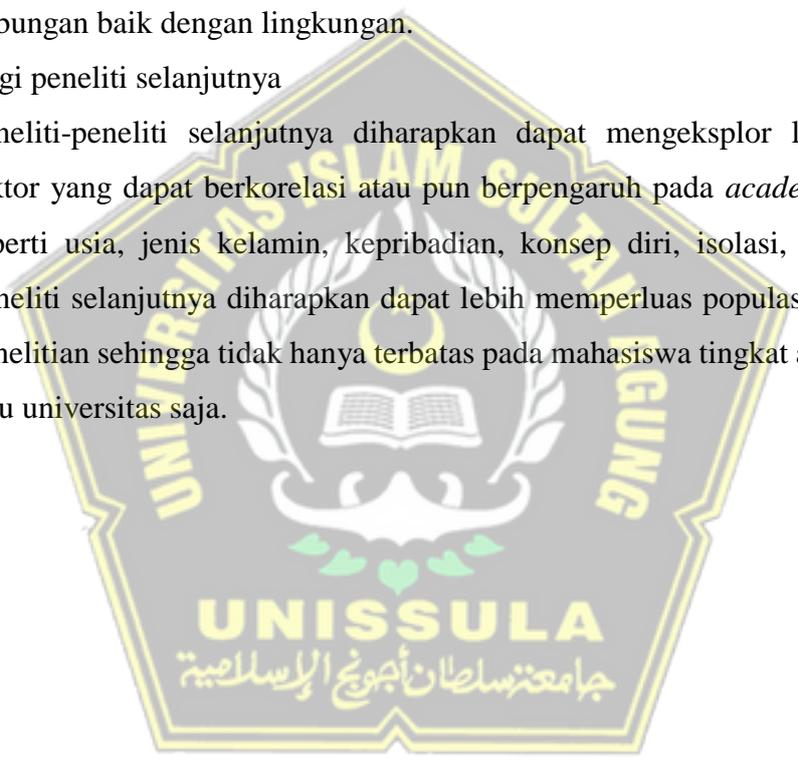
Mahasiswa disarankan untuk tetap mempertahankan sikap ramah dan *welcome* kepada siapapun. Hal ini juga secara tidak langsung menambah relasi untuk kedepannya, mahasiswa disarankan tidak sungkan bertanya dan mencari bantuan terhadap orang terdekat terutama kepada teman-teman sebaya tentang masalah dan kesulitan yang sedang dihadapi, terutama masalah perkuliahan. Pada saat mengalami krisis dalam hidup mahasiswa rentan mengalami berbagai dampak psikologis negatif sehingga diharapkan untuk mencari bantuan kepada lingkungan sosial kita sehingga bisa mendapat dukungan. Selain itu mahasiswa diharapkan untuk mempersiapkan dirinya sendiri guna menghadapi hidup di masa depan dengan cara membekali diri dengan pengetahuan dan mengembangkan potensi diri.

2. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Mahasiswa yang terlibat dalam persiapan skripsi didorong untuk menetapkan dan mematuhi jadwal kerja yang dipersonalisasi selama proses skripsi. Ini melibatkan penetapan target yang jelas untuk keberhasilan penyelesaian skripsi dan dapat meningkatkan hubungan positif dengan keluarga, teman, atau orang yang dianggap spesial lainnya dengan tetap berkomunikasi sebab dukungan sosial yang didapatkan juga harus disertai dengan dirinya yang terbuka terhadap lingkungan dan tidak segan-segan meminta bantuan serta menjalin hubungan baik dengan lingkungan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti-peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor lebih banyak faktor yang dapat berkorelasi atau pun berpengaruh pada *academic burnout*, seperti usia, jenis kelamin, kepribadian, konsep diri, isolasi, dan lainnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memperluas populasi dan sampel penelitian sehingga tidak hanya terbatas pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas saja.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT Rineka Cipta.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II (II)*. Pustaka Pelajar.
- Fun, L. F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Hasan, S., & Handayani, M. (2014). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 3(2), 128–135.
- Heni Dwi, W., Sri, P., Renny, N., Muhammad, S., Evi Harwiati, N., Mira Wahyu, K., Ati, N. A. L., Salwa, N., & Mega Dwi, U. (2022). Hubungan pola komunikasi dalam keluarga dengan kejadian akademik burnout pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal ilmu keperawatan jiwa*, 5, (10). e-ISSN 2621-2978; p-ISSN 2685-9394 <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Listyanti, V. M. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. X*.
- Maharani, D. M. (2019). Hubungan antara self-esteem dengan academic burnout pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. *Skripsi*, 1–114. <http://lib.unnes.ac.id/32751/>
- Masitoh, Z., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2022). Hubungan self-efficacy dengan academic burnout saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3243–3257. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7469>

- Maslach, C. (2014). *Burnout: A multidimensional perspective maslach burnout inventory Manual, 4th edition view project. July*.
<https://www.researchgate.net/publication/263847499>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397–422.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Merisa, A., Rahayu, P. E., & Nastasia, K. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan self regulated learning siswa Smk. *Al-Qalb : Jurnal psikologi islam*, 10(2), 133–140. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.956>
- Mustafidah, H., & Giarto, W. G. P. (2021). Aplikasi berbasis web untuk analisis data menggunakan korelasi bivariat pearson. *sainteks*, 18(1), 39. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10564>
- Putri, A. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*, h. 2.
<http://repository.radenintan.ac.id/12581/>
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa yang bekerja: Problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal sudut pandang (JSP) EISSN*, 2(12), 2798–5962. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Rahman, A. S., & Djamhoer, T. D. (n.d.). *Hubungan antara academic self efficacy dengan academic burnout (Studi pada santri SMA kelas III pondok modern Al-Aqsha)*. 267–274.
- Redityani, 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(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Roth, G. dan. (1993). *Teachers managing stress & preventing burnout*.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of research : Jurnal hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Sarafino. (2008). *Health psychlogy biopsychosocial interactions* (Seventh Ed).
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). The relationship between peer social support and academic resilience in final year students majoring in x faculty of Engineering, Diponegoro University. *Empati*, 5(April), 177–182. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>

- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Sholihin, M. T. I. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2013-2014 UIN Malang. *Skripsi*, 2, 1–13.
- Siagian, D. S. & S. Y. (2022). Al-Muqayyad. *Minat mahasiswa menabung di bank mini syariah Sekolah Tinggi Agama Islam Auliaurasyidin Tembilahan. AL-Muqayyad*, 5(2), 91-97. <https://doi.org/10.46963/Jam.V5i2.806>, 91–97.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa stikes santa elisabeth medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108. <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/index>
- Soetjningsih, A. L. G. & C. H. (2023). *Dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa rantau UKWS dari luar pulau jawa*. 12(2), 831–836.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfa Beta.
- Sulthon, M. (2020). Pengaruh self efficacy, dukungan sosial, coping stress, dan faktor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*.
- Ufaira, R. A., & Pratiwi, M. (2020). Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(September 1945), 37–48.
- Vidyputri, Y. X., Zefanya, N., & Hestyanti, Y. R. (2023). *Gambaran strategi coping pada mahasiswa yang mengalami academic burnout di masa pandemi*. 7(1), 10–18.