

Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Kerja Yang Mengalami *Burnout*

Razqiyatul Awwal Mubdiyah, Nur Aini Dwi Rahmawati, Yudhisthi Ramadhan

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Academic burnout pada dasarnya mengacu kepada *stress*, perasaan terbebani, dan faktor psikis lain yang muncul ketika mahasiswa berpartisipasi dalam proses pembelajaran sehingga akan menunjukkan kelelahan secara emosional, perasaan depersonalisasi, dan terjadinya penurunan prestasi yang rendah (Yang, dalam Christiana, 2020). Dukungan sosial (*social support*) tidak hanya berwujud dalam bentuk dukungan moral, melainkan juga dukungan spiritual dan dukungan material. Tujuan pemberian dukungan ini adalah untuk ikut meringankan beban bagi seseorang atau sekelompok orang yang menghadapi masalah yang dirasakan cukup berat. Dukungan sosial sangat besar manfaat bagi seseorang yang mengalami masalah, terutama dukungan sosial yang berasal dari seorang yang mempunyai ikatan emosi sangat mendalam, orang-orang dekat, sahabat, orang yang sangat dipercayai atau orang. Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan motivasi bekerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu sehingga membuat subjek mudah mengeluarkan emosinya. Subjek penelitian ini adalah 109 mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun yang terdiri dari 54 laki-laki dan 54 perempuan yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Jawa Barat dan bekerja paruh waktu selama kurang atau lebih 12 bulan dalam berbagai bidang. Untuk mendapatkan data penelitian menggunakan skala *burnout*. Teknik statistik *descriptive* digunakan untuk menganalisis penelitian ini. Hasil penelitian di dapatkan taraf laki-laki dan perempuan sama, tidak ada perbedaan.

Kata kunci: mahasiswa, *burnout*, dukungan sosial

PENDAHULUAN

Tuntutan perkuliahan maupun pekerjaan bagi mahasiswa yang bekerja, membuat mahasiswa sulit membagi waktu antara bekerja dan kuliah sehingga aktivitas mahasiswa menjadi lebih padat seperti harus menyelesaikan tugas kuliah

dan tugas pekerjaan yang menyebabkan mahasiswa cenderung mengabaikan tugas kuliah (Orpina & Prahara, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Lingard menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur kerja dan kuliah dapat menyebabkan mahasiswa yang bekerja menjadi *stress* (Lingard, 2007).

Istilah *burnout* pertama kali dikenalkan pada sekitar tahun 1974 oleh seorang ahli psikoanalisa bernama Freudenberger (Nazari et al., 2015). Burke dalam Satriyo (2014) menjelaskan sindrom *burnout* merupakan kondisi psikologis yang dihasilkan oleh stres kerja karena kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun. Maslach & Jackson (1981), menjelaskan bahwa *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan individu dengan waktu yang berkelanjutan dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional.

Keadaan *burnout* akademik dapat dipicu oleh adanya beban atau tuntutan akademik yang berlebihan dan terus menerus, sehingga menyebabkan individu merasakan *stress* dan berpengaruh pada kondisi mental serta prestasi akademik yang diperoleh ((Aguayo et al., 2019); (Christiana, 2020) Gungor, 2019). Individu yang mengalami *burnout* akademik ditandai dengan kejenuhan secara fisik maupun mental, kehilangan minat atau menghindar dari lingkungan belajar, perasaan tidak berdaya, dan putus asa. Kondisi tersebut dapat dialami oleh siapa saja, termasuk pada kalangan mahasiswa (Aguayo et al., 2019); (Andi et al., 2020); (Christiana, 2020); Gungor, 2019; McCormack & Cotter, 2013).

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan melewatkan kelas (ketidak hadirannya), tidak mengerjakan tugas dengan baik, rendahnya motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (Bai et al., 2019; Tang et al., 2011; M. Wang et al., 2019); (Eckleberry-Hunt et al., 2018); (Rahman, 2019) Saputra, 2020).

Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Kerja Yang Mengalami Burnout

TELAAH PUSTAKA

Menurut Maslach dan Jackson (dalam Fareshti Lailani, 2012: 69) *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, yang secara spesifik dihubungkan dengan stres yang kronis dari hari ke hari dan ditandai dengan kelelahan fisik, emosional, dan mental. *Burnout* menyebabkan seseorang tidak memiliki tujuan dan tidak mampu memenuhi kebutuhan dalam bekerja. Tingginya stres yang harus di hadapi karyawan rentan terhadap munculnya gejala-gejala *burnout* (Berry, dalam Eka, 2015).

Menurut Freudenberger *burnout* adalah suatu kondisi kelelahan yang terjadi karena seseorang bekerja terlalu intens tanpa memperhatikan kebutuhankebutuhan pribadinya (dalam Johana Purba, dkk, 2007: 78). Maslach juga menjelaskan bahwa *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (dalam Dayne Trikora Wardhani, 2012).

Burnout merupakan suatu sindrom yang banyak ditemui pada profesi sebagai helping relationship; seperti: dokter, perawat, psikolog, guru (Maslach dkk., 2004; Yang, 2004). Namun demikian seiring dengan perkembangan *burnout*, ditemukan bahwa sindrom ini juga ditemukan pada pelajar (Yang, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Jimenez-Ortiz dkk. (2019), sebanyak 52% mahasiswa mengalami *burnout* pada saat menjalankan proses studi. Penelitian Almeida dkk. (2016) menyatakan bahwa sebanyak 15% mahasiswa kedokteran mengalami *burnout* dan sebanyak 58% terindikasi mengalami gejala mengarah pada kondisi *burnout*. Hal yang senada diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sutoyo dkk. (2018) bahwa sebanyak 44% dari residen bagian anesthesiologi di Universitas Padjajaran mengalami gejala *burnout* yang tinggi.

Efek dukungan sosial terhadap *burnout* juga dijelaskan oleh Sarafino & Smith (2014) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki suatu peran

yang dikenal dengan istilah *buffering effect*, yang berarti bahwa efek atau manfaat dari dukungan sosial hanya timbul ketika individu berada dalam tekanan yang tinggi, jika tekanan pada individu rendah, maka efek dari dukungan sosial tidak akan terlalu tampak. *Stress-buffering* model dari dukungan sosial memiliki arti bahwa dukungan sosial bertindak sebagai penyangga terhadap dampak dari tekanan-tekanan yang dialami oleh individu (Rueger et al., 2016).

Dukungan sosial atau *social support* pada dasarnya merupakan bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat, antara lain orang tua, saudara, anak, sahabat, teman maupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan. Bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, atau pun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai (Putri, Zulkaida, & Rosmasuri, 2019).

Dukungan sosial secara umum dapat diartikan sebagai penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan ataupun bantuan dari orang lain ataupun kelompok (Sarafino, 2008). Dukungan sosial dapat diartikan sebagai suatu dukungan sosial emosi dan bantuan yang diberikan teman, anggota keluarga, serta kerabat terdekat pada individu (Nurmalasari & Putri, 2015). Lebih lanjut Bart (1994), menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Johana, Yulianto, & Widyanti (2007), menjelaskan bahwa pada awalnya dukungan sosial diartikan sebagai berapa banyak orang yang hadir untuk 6 memberikan dukungan kepada orang lain, akan tetapi seiring berjalannya waktu, dukungan sosial tidak hanya dapat didefinisikan sebagai banyaknya teman – teman yang memberikan dukungan saja, melainkan dapat memberikan kepuasan terhadap dukungan yang telah diberikan kepada individu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori interaksionalisme simbolik yang digagas oleh Blummer. Mahasiswa yang mengalami *burnout* karna kuliah sambil bekerja tersebut menunjukkan emosinya atas dasar sebab *stress*. Jenis skala yang digunakan adalah *Burnout* , yang digunakan untuk mengukur tingkat *stress* pada mahasiswa kerja dengan 5 skor atau dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Jawaban tersebut menunjukkan tingkat persetujuan terhadap serangkaian pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan melalui *Google Form (online)*. bahwa hasil penelitian ini melibatkan 108 responden, Penelitian ini merupakan satu rangkaian hasil analisis pada dinamika hubungan dukuangn sosial dengan *bornout* pada mahasiswa kerja.

Tabel 1. Descriptive Statistics

	Burnout	
	Laki-Laki	Perempuan
Valid	54	54
Missing	0	0
Mean	31,519	31,815
Std. Deviation	7,999	8,547
Minimum	11	10
Maximum	50	49

Sumber. Hasil Analisis

Hasil tabel diatas menunjukkan terdapat 108 responden dan data perbandingan *variable* jenis kelamin perempuan dan laki – laki sama dalam hal *burnout*. Keduanya sama atau rata yaitu 54 laki-laki dan 54 perempuan atau disebut validnya 54 , *missing* nya 0, *mean* nya 31.519 pada laki-laki dan 31.815 pada perempuan serta *minimum* nya 11.000 pada laki-laki dan 10.000 pada perempuan.

Tabel 2. Independent Samples T-test

	t	df	P
Burnout	-0,186	106	0,853

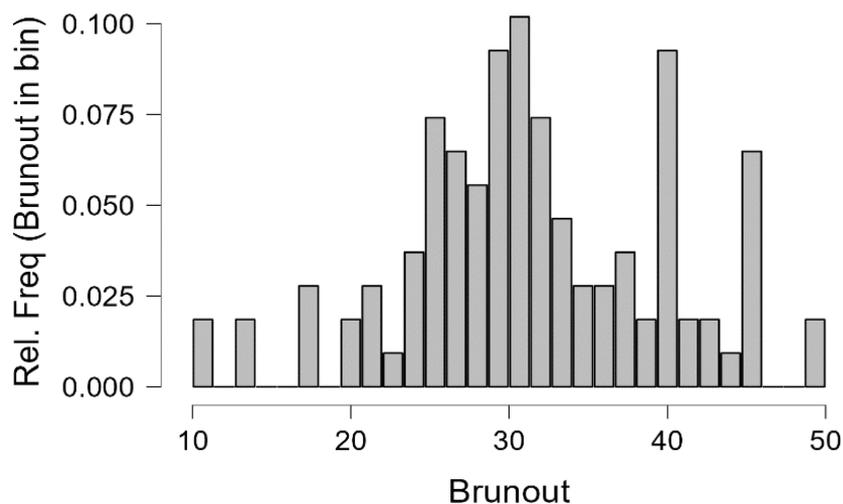
Sumber. Hasil Analisis

Note. Student's t-test

Selanjutnya, pada kategori *burnout* tidak terdapat *missing* pada data tersebut dan $P > 0,05$ ($0,853 > 0,05$) berdasarkan data tersebut hasil statistic memperlihatkan tidak ada perbedaan *burnout* pada laki – laki maupun perempuan.

Artinya keduanya berada pada taraf yang sama hal tersebut dapat dilihat berdasarkan nilai rata – rata pada *table*.

Gambar 1. Grafik Histogram Batang



Sumber: hasil analisis

Hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa *histrogram* grafik pada batas yang nyata antara 10 – 20 frekuesinya berjumlah 0.025, *histrogram* frekuensinya kedua batas nyatanya diantara 20 – 40 frekuensinya berjumlah dibawah 0.25 sampai 0.100 *histrogram* frekuensi ketiga batas nyata nya antara 40 – 50 frekuensinya 0.100 sampai 0,25.

Tabel 3. ANOVA - Burnout

Case	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Lama kerja sambil kuliah	786,236	2	393,118	6,370	0,002
Residuals	6479,764	105	61,712		

Sumber. Hasil Analisis

Hasil pada tabel 5, menjelaskan bahwa Cases lama kerja sambil kuliah sum of squares nya 786.236, df nya 2 , mean square 393.118 , Fnya 6.370 dan P nya 0.002 dan Cases Residuals nya 6479.764 untuk *sum of squares* nya , df nya 105, *Mean Square* nya 61.712 , Nilai F dan P sama seperti *Cases* lama kerja sambil kuliah.

Tabel 4. Descriptive -Burnout

Lama Kerja sambil Kuliah	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
0-6 bulan	33	27,848	8,530	1,485	0,306
12 bulan/ lebih	42	32,357	6,931	1,069	0,214
6-12 bulan	33	34,606	8,257	1,437	0,239

Sumber. Hasil Analisis

Pada *table* diatas mahasiswa/i dengan lama kerja sambil kuliah 0 – 6 memperoleh nilai (*mean*) rata – rata 27.848 dengan standar deviasi 8.530 dan sebanyak 33 responden yang memilih dan *coefficient of variation* nya 0.306 . sedangkan mahasiswa /i dengan 12 bulan/lebih memperoleh nilai nilai *mean* rata –rata

32.357 dengan standar deviasi 6.931 dan jumlah responden yang memilih sebanyak 42 responden dan *coefficient of variation* nya 0.214 . Dan mahasiswa/l dengan 6 – 12 bulan memperoleh nilai *mean* rata – rata 34.606 dengan standar deviasi 8.257 dan jumlah responden yang memilih sebanyak 33 dan *coefficient of variation* nya 0.239.

Pembahasan

Menurut Gottlieb (dalam Smet, 1994) dukungan sosial merupakan nasehat atau informasi verbal maupun *non* verbal, tindakan nyata yang diberikan seseorang dan mempunyai manfaat emosional maupun efek perilaku bagi pihak penerima. Mahasiswa perantau bisa mendapatkan dukungan sosial dari berbagai sumber, baik itu orangtua, keluarga, teman dekat, atau bahkan dari orang-orang sekitar yang dianggap berarti. Dukungan sosial yang didapatkan bisa dalam bentuk perhatian emosional, bantuan instrumental, atau bantuan informasi (King, 2016). Menurut Coben dan Wills (dalam Aprianti, 2012) dukungan sosial dapat membantu individu untuk mengatasi stres, baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal yang sama juga disampaikan oleh Bromman bahwa dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan (Taylor, Peplau, dan Sears, 2009). Maka dari itu dukungan sosial dibutuhkan mahasiswa perantau untuk mengatasi tekanan atau sebagai *coping stress*.

Burnout merupakan suatu reaksi penarikan diri secara psikologis dari pekerjaan dimana seorang pekerja menjadi tidak menjalankan tugasnya dengan baik, sebagai akibat dari tuntutan emosional atau *stress* kerja yang di alaminya. Orang yang mengalami *burnout* menunjukkan gejala-gejala kelelahan fisik, emosi dan mental serta tidak berhasil menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. Kondisi ini timbul karena tekanan pekerjaan yang besar dalam jangka waktu yang lama. Tekanan pekerjaan semacam itu pada umumnya dialami oleh para guru. Dalam mencapai keberhasilan pekerjaan,

Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Kerja Yang Mengalami Burnout

kecenderungan *burnout* tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan dari luar. Faktor dari dalam diri antara lain adalah kecerdasan emosional (EQ).

Kecerdasan emosional dianggap lebih penting dibanding kecerdasan kognitif dalam menentukan keberhasilan kerja seseorang. Kecerdasan emosi dibatasi sebagai kemampuan untuk mengamati, memahami dan memadukan emosi dengan pikiran untuk menentukan pertumbuhan pribadi. Orang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi diperkirakan lebih berhasil dalam mengatasi tekanan-tekanan yang ada dalam pekerjaan yang berpotensi untuk menimbulkan *burnout*. Selain faktor dari dalam diri individu, faktor lingkungan juga penting untuk mengatasi tekananbeban pekerjaan yang tinggi. Faktor lingkungan tersebut bisa berbentuk dukungan sosial yang meliputi penilaian positif, dukungan informasi, dukungan emosi dan dukungan instrumental. Dengan adanya dukungan sosial yang tinggi maka individu dapat lebih baik dalam menyelesaikan tekanan pekerjaan yang berpotensi menimbulkan *burnout*. Berdasarkan kajian teoritis tersebut, peneliti mengajukan tiga hipotesis sebagai berikut.

- 1) Secara simultan ada hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan kecenderungan *burnout*.
- 2) Ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *burnout*.
- 3) Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecenderungan *burnout*.

Penelitian ini bersifat deskriptif adiksi yang bertujuan untuk mengungkapkan fenomena *Burnout* pada mahasiswa usia 18 – 25 tahun di perkuliahan, dengan menggunakan pendekatan *google form*. Penelitian ini dilaksanakan sampai seminggu. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa usia 18 – 25 tahun sebanyak 109 mahasiswa.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan tentang perilaku *burnout* pada mahasiswa pekerja dengan penilaian, sangat tidak sesuai = 1, tidak sesuai = 2, netral = 3, sesuai = 4, sangat sesuai = 5. Kuesioner tersebut sudah dilakukan dengan valid laki laki dengan nilai 54 dan valid perempuan dengan nilai 54.

Berdasarkan hasil penelitian dengan pengolahan data uji *descriptive statistics* berdasarkan jenis kelamin di dapatkan bahwa valid laki – laki 54 dan valid perempuan 54, pada table diatas tidak terdapat missing pada laki – laki dan perempuan. *Mean* pada laki – laki (31.519) dan *mean* pada perempuan (31.815) Bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan mahasiswa jenis kelamin laki-laki. Rata – Rata tingkat *stress* pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki karena perempuan dua kali lebih besar mengalami *stress*. Alasannya adalah karena terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki – laki. Minimum laki – laki 11.000 dan minimum perempuan 10.000, kemudian maximum laki – laki 50.000 dan maximum perempuan 49.000.

Pada data *independent sample T-test* di atas menunjukkan tidak terdapat missing hasil yang di dapat yaitu $P > 0,05$ ($0,853 > 0,05$). Artinya keduanya berada pada taraf yang sama, karena keduanya sama-sama mengalami *stress* tingkat sedang. Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain. Hasil data anova menjelaskan bahwa *Cases* lama kerja sambil kuliah *sum of squares* nya 786.236, *df* nya 2, *mean square* 393.118, *F* nya 6.370 dan *P* nya 0.002 dan *Cases Residuals* nya 6479.764 untuk *sum of square* nya, *df* nya 105, *Mean Square* nya 61.712, Nilai *F* dan *P* sama seperti *Cases* lama kerja sambil kuliah.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat Lama kerja sambil kuliah, didapatkan hasil mayoritas mahasiswa yang mengalami tingkat lama kerja sambil kuliah sedang yang berjumlah dengan 0 – 6 bulan dengan N = 33 di dapat *Mean* 27.848, SD 8.530, SE 1.485, *Coefficient of Variation* 0.306. kemudian 12 bulan/lebih dengan N = 42 di dapat *Mean* 32.357, SD 6.931, SE 1.069, *Coefficient of Variation* 0.214, dan 6 – 12 bulan dengan N = 33 di dapat *Mean* 34.606, SD 8.257, SE 1.437, *Coefficient of Variation* 0.239.

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga cenderung mengalami *burnout* / masa kebosanan. *Burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan. Hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir ini didapatkan hasil yaitu mahasiswa mengalami stres sedang, Dari hasil pengukuran ini yang dirasakan mahasiswa pada saat pengukuran / pengisian kuesioner itu saja , sehingga ini menjadi kelemahan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang mengalami *burnout* dari hasil penelitian dapat diartikan, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja cenderung mengalami *burnout* / masa kebosanan. Hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir ini didapatkan hasil yaitu mahasiswa mengalami stres sedang. Hal ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain. Kemudian di dapat hasil *Mean* pada laki – laki (31.519) dan *mean* pada perempuan (31.815). Bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan mahasiswa jenis kelamin laki-laki. Rata – Rata tingkat *stress* pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki karena

perempuan dua kali lebih besar mengalami *stress*. Laki-laki dan perempuan memiliki taraf *self efficacy* yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic *burnout* syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Andi, Y., Sunaryo, H., & Anwarudin, M. K. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem dan Self-Efficacy. *E-Jurnal Riset Manajemen*, *09*(13), 17–31.
- Christiana, E. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.
- Eckleberry-Hunt, J., Kirkpatrick, H., & Barbera, T. (2018). The problems with *burnout* research. *Academic Medicine*, *93*(3), 367–370. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001890>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *3*(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Rahman, D. H. (2019). Pengembangan Skala Keyakinan Irasional dalam Penulisan Skripsi. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *4*(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um001v4i12019p001>