

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial (*social support*) ialah dukungan yang mengarah pada pertukaran hubungan interpersonal yang timbal balik dimana individu membantu individu lainnya. Cohen dan Syme (1985) mengartikan dukungan sosial secara umum yakni seluruh sumber daya yang disediakan oleh individu lain. Irwan (2017) menyatakan dukungan sosial ialah informasi verbal dan nonverbal, gagasan, maupun perlakuan nyata yang diterima dari seseorang yang memiliki kedekatan dengan individu tersebut. selanjutnya Cohen (2000) berpendapat bahwa dukungan sosial ialah informasi (*appraisal support*), keterlibatan (*belonging support*), dan material (*tangible support*). Adapun pendapat lain mengatakan bahwasanya dukungan sosial ialah berbagai bentuk perhatian, dukungan dan bentuk pertolongan lainnya yang didapatkan oleh seseorang dari orang lain maupun dari sekelompok orang (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial mampu meningkatkan kesehatan karena, memiliki *locus of control* dan perasaan optimisme, hal tersebut mampu meningkatkan sistem kekebalan (Pangaribuan, 2020). Seseorang yang mengalami stres, tidak menunjukkan penurunan fungsi sistem kekebalan jika mereka memiliki banyak dukungan sosial (Hawkey, 2003; Uchino dkk, 1996). Dukungan sosial ialah informasi dari individu lain yang menunjukkan individu tersebut dicintai, dirawat, dihargai, dan diikutsertakan dalam

komunikasi serta kewajiban hukum (Taylor, 2007). Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial tidak hanya mencakup tindakan yang diberikan, tetapi juga persepsi orang mengenai kenyamanan, dan bantuan yang dirasakan dari dukungan yang diberikan.

Berdasarkan pendapat sebelumnya maka diperoleh pengertian dukungan sosial, yaitu berupa dukungan yang diterima oleh seseorang dari keluarganya, temannya dan orang disekitar yang memiliki kedekatan dengannya. Dukungan yang diterima bisa berupa informasi, perhatian, nasehat dan dilibatkannya seseorang dalam komunikasi.

2. Dimensi Dukungan Sosial

Dimensi dukungan sosial menurut Zimet (1988) yang mengarah pada sumber dukungannya, yaitu:

a. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga dapat berupa perhatian, finansial, kehangatan, dan nasehat yang didapatkan oleh penerima dari keluarganya

b. Dukungan teman

Dukungan teman dapat berupa bantuan informasi, tempat berbagi keluh kesah dan perasaan dihargai yang didapatkan oleh penerima dari teman sebaya yang ia miliki.

c. Dukungan orang sekitar.

Dukungan orang sekitar dapat berupa empati, pendapat, perhatian dan perasaan nyaman yang didapatkan oleh penerima dari orang-orang disekitarnya seperti kekasih, tetangga, dosen dan lainnya.

Menurut Sarafino (2002) dukungan sosial mempunyai lima dimensi, yakni:

a. Dukungan emosi

Dukungan emosi adalah pemberian bantuan seperti memberikan semangat, kasih sayang, perhatian, rasa aman dan empati kepada individu yang sedang membutuhkannya.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan yaitu pemberian ungkapan seperti pujian, rasa hormat, dan keberpihakan pada gagasan serta perasaan yang dirasakan orang tersebut.

c. Dukungan instrumental,

Dukungan instrumental yaitu, bantuan yang diberikan dengan cara langsung, bantuan tersebut berupa materi, waktu, hingga tenaga.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi yaitu memberikan sugesti, saran, nasihat, dan informasi yang mempunyai kegunaan dalam menyelesaikan masalah yang tengah dialami oleh orang lain.

e. Dukungan jaringan sosial

Dukungan jaringan sosial yaitu adanya perasaan diakui di lingkungan sosialnya dan mempunyai tempat untuk bercerita dan berbagi suka dan dukanya.

3. Faktor dukungan sosial

Cohen & Syme (1985) mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada dukungan sosial, yaitu:

a. Pemberian dukungan sosial

Dukungan dari teman dan orang yang mengerti dengan permasalahan yang dihadapi individu akan lebih mudah diterima dibandingkan dengan dukungan dari orang yang tidak memiliki kedekatan dengannya.

b. Jenis dukungan sosial

Bentuk bantuan yang diberikan akan lebih bermanfaat apabila sesuai dengan keadaan penerima

c. Penerimaan dukungan sosial

Penerima dukungan sosial menetapkan efektivitas bantuan yang diberikan.

d. Permasalahan yang dihadapi

Ketepatan jenis bantuan yang diberikan sesuai dengan yang dibutuhkan seseorang untuk menghadapi permasalahannya.

e. Waktu pemberian dukungan

Dukungan sosial akan efektif dengan maksimal apabila diberikan disaat individu memerlukannya

f. Lamanya pemberian dukungan

Berapa lama atau singkatnya dukungan yang diberikan bergantung pada kapasitas orang tersebut. Kapasitas didefinisikan sebagai kemampuan penyedia dukungan untuk memberikan dukungan yang ditawarkan selama jangka waktu tertentu. Menurut Myers (Hobfoll, 1986) terdapat tiga variabel yang dapat mempengaruhi individu untuk memberikan dukungan sosial, yaitu:

a. Empati

Berpartisipasi dalam kesulitan orang lain dengan tujuan untuk mengantisipasi emosi dan motivasi perilaku guna mengurangi penderitaan dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

b. Norma -norma dan nilai sosial

Norma-norma dan nilai sosial yang diterima oleh seseorang secara pribadi pada masa pertumbuhan dan perkembangan merupakan pengalaman sosial yang mereka miliki. Norma dan nilai ini akan membantu seseorang dalam berperilaku serta memenuhi kewajibannya di kehidupan sosial dengan tepat.

c. Pertukaran sosial

Pertukaran sosial adalah hubungan timbal balik antara kasih sayang dan informasi. Interaksi antar pribadi akan memuaskan jika terjadi keseimbangan dalam pertukaran.

B. *Burnout* Akademik

1. Pengertian *Burnout* Akademik

Burnout merupakan keadaan emosional yang dirasakan oleh individu seperti kelelahan fisik dan emosional dikarenakan adanya beban kerja yang berat dan kaku, serta adanya tuntutan untuk mencapai hasil seperti yang diharapkan, namun tidak sesuai atau sangat berbeda dengan kenyataan yang terjadi pada pekerjaan tersebut (Khairani & Ifdil, 2015). pada bidang pendidikan, *burnout* disebut juga dengan *burnout* akademik. Menurut Schaufeli (2002) *burnout* akademik merupakan kelelahan yang terjadi karena adanya tuntutan akademik, bersikap sinisme pada tugas akademik, serta merasa tidak berkompeten sebagai mahasiswa.

Burnout akademik juga diartikan sebagai kondisi dimana seorang siswa merasa tidak dapat melakukan atau menjalani proses pendidikan secara maksimal yang mengacu pada sikap negatif seperti kritisisme, penilaian yang rendah, hilangnya minat dan motivasi untuk menyelesaikan pendidikannya (Heiderich & Caballero, 2016). Kemudian menurut Chao (2012) *burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa ialah akumulasi dari beban tanggung jawab akademik, permasalahan dalam menemukan jati diri, masa depan yang tidak pasti, permasalahan dalam membina hubungan

interpersonal, dan keraguan kepada diri sendiri. Berdasarkan pada gagasan-gagasan sebelumnya, maka dibuat kesimpulan bahwa *burnout* akademik merupakan keadaan lelah secara fisik, psikis dan emosional yang dirasakan oleh mahasiswa dikarenakan adanya tekanan akademik yang tinggi dan menyebabkan munculnya sikap negatif seperti sinis, hilangnya minat dan motivasi dalam proses pembelajaran serta merasa dirinya tidak berkompeten sebagai seorang pelajar.

2. Dimensi Burnout Akademik

Menurut Schaufeli (2002) *burnout* akademik memiliki 3 dimensi yaitu, sebagai berikut:

a. *Exhaustion*

Exhaustion atau kelelahan merupakan kondisi yang mengacu pada perasaan kelelahan emosional

b. *cynicism*

cynicism merupakan sikap tidak peduli terhadap urusan akademik atau pembelajaran.

c. *reduce of professional efficacy*

reduce of professional efficacy merupakan kondisi yang merasa tidak sanggup dalam menghadapi tugas-tugas akademik atau perasaan tidak kompeten sebagai pelajar.

Menurut Salmela-Aro & Näätänen (2009) tentang *burnout* akademik yang berdasarkan pada teori *burnout* akademik menurut Schaufeli (2002), yaitu sebagai berikut:

- a. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) suatu kondisi ketegangan yang berkaitan dengan pembelajaran, terutama kelelahan jangka panjang yang disebabkan oleh beban tugas akademis yang berat.
 - b. Sinisme (*cynicism*), yaitu bersikap tidak peduli dan menjauhkan diri hal-hal umum yang berkaitan dengan akademis, kurangnya minat terhadap pendidikan secara umum, hilangnya minat terhadap tugas-tugas akademis dan tujuannya.
 - c. Penurunan pencapaian personal (*personal inadequacy*), yaitu berkurangnya rasa kompetensi dan kurangnya prestasi baik dalam tugas akademis maupun di sekolah secara keseluruhan.
3. Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Akademik

Gold & Roth (1993) menyebutkan faktor yang mengakibatkan terjadinya *burnout* akademik, yaitu:

- a. Kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*)

Dukungan sosial berpengaruh secara positif terhadap burnout akademik, dikarenakan dukungan sosial dapat membantu mahasiswa pada proses penyesuaiannya, sehingga dengan dukungan sosial yang diberikan mampu membuat mahasiswa terhindar dari *burnout* akademik (Kim, 2017).

- b. Faktor demografis (*demographic factors*)

Laki-laki cenderung lebih mudah merasakan burnout dibandingkan dengan perempuan, dikarenakan laki-laki cenderung sulit untuk mengutarakan apa yang sedang ia rasakan. oleh sebab itu laki-laki

cenderung tidak mendapatkan perhatian atau dukungan dari orang-orang disekitarnya sehingga merasa terasingkan (Gold & Roth, 1993).

c. Konsep diri (*self concept*)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maslach (1982) membuktikan bahwa seseorang dengan konsep diri yang rendah mudah mengalami burnout.

d. Konflik peran dan ambiguitas (*role conflict & role ambiguity*)

Permasalahan peran dan ambiguitas merupakan hal yang dapat menyebabkan seseorang tidak memiliki peran yang konkrit. Konflik peran terjadi dikarenakan syarat yang diterima tidak sepadan dengan tugas yang seharusnya diselesaikan, sedangkan ambiguitas terjadi dikarenakan informasi yang diterima tidak tersampaikan dengan baik dan tidak dapat dipahami (Schaufeli & Enzmann, 1998).

e. Isolasi (*isolation*)

Isolasi merupakan kondisi seseorang yang merasakan kesepian dan terisolasi, perasaan tersebut terjadi biasanya dikarenakan individu belum terbiasa dengan lingkungan baru yang sedang ia tempati, jika perasaan kesepian ini dibiarkan maka akan memicu munculnya *burnout* (Gold & Roth, 1993).

4. Gejala-Gejala Burnout

Menurut Bikar dkk (2018) terdapat beberapa gejala atau ciri-ciri burnout, yakni:

- a. Merasa Lelah karena adanya tuntutan dan prosedur akademik yang harus dipenuhi (kelelahan akademik)
- b. Bersikap pesimis dan kehilangan minat pada tugas perkuliahan (apatis akademis)
- c. Merasa dirinya lemah hingga sulit untuk berkembang dalam hal Pendidikan (inefisiensi akademik)

Menurut Khairani & Ifdil (2015) terdapat sebelas gejala *burnout* yang biasa terlihat pada seseorang yang mengalami *burnout*, yaitu:

- a. Kelelahan yang disebabkan dari kehilangan energi yang disertai dengan kelelahan emosional
- b. Menghindar dari kenyataan sebagai penyangkalan dari masalah yang dialami
- c. Kebosanan yang dikerjakan, munculnya perasaan apatis dan pesimis dengan bidang pekerjaannya
- d. Emosi meningkat dikarenakan merasa tidak mampu dalam melaksanakan kegiatannya
- e. Merasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri
- f. Merasa tidak penting
- g. Disorientasi
- h. Adanya masalah psikosomatis
- i. Depresi
- j. Tidak menerima keadaan dirinya

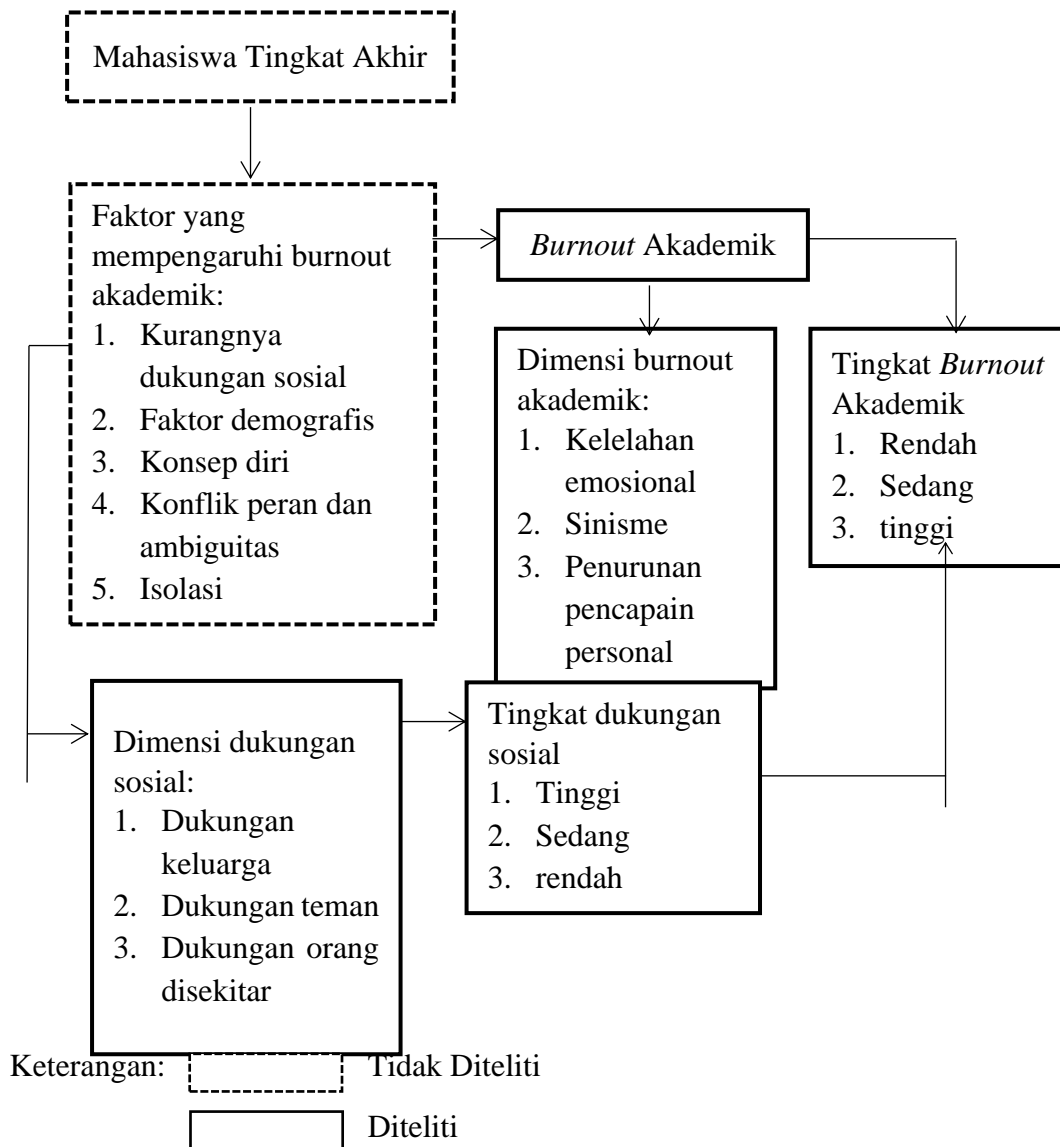
C. Kerangka Berpikir

Skripsi adalah tugas karya ilmiah atau penelitian yang harus dikerjakan bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar pendidikan sarjana (S1). Dalam proses pengerjaannya mahasiswa ditantang untuk melaksanakan kegiatan yang bersifat ilmiah, seperti mencari fenomena beserta pemecahan masalah yang berdasarkan pada sebuah teori, dan dituntut untuk berpikir secara kritis serta adanya revisi tugas skripsi yang harus segera diselesaikan. Dari tuntutan dan permasalahan tersebut tak jarang membuat mahasiswa merasa lelah secara fisik maupun mental. Kelelahan yang terjadi karena tuntutan akademik disebut juga dengan *burnout* akademik.

Burnout akademik merupakan kelelahan fisik dan mental serta hilangnya motivasi mahasiswa yang diakibatkan oleh berbagai macam tuntutan studi yang harus dipenuhinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gold & Roth (1993) *burnout* akademik merupakan keadaan yang dialami oleh individu, seperti merasa kelelahan fisik, mental, emosional, hingga bersikap sinisme seperti menjauhi lingkungannya, dan memandang dirinya secara negatif. Saat merasa lelah dan hilangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi maka diperlukan adanya dukungan untuk menurunkan perasaan lelah atau *burnout*. Kemudian Kim (2017) juga menyatakan bahwa *burnout* yang dialami mahasiswa disebabkan oleh rendahnya dukungan sosial yang diterimanya dari orang terdekatnya, oleh sebab itu banyaknya dukungan yang diberikan, akan meminimalisir terjadinya *burnout* akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Dukungan yang dimaksud adalah dukungan sosial yang berdasar pada dimensi dukungan keluarga, teman dan orang disekitar. Pada umumnya dukungan yang diberikan oleh keluarga adalah perhatian, finansial dan nasehat yang mana tiga hal tersebut dapat memberikan perasaan atau emosi positif bagi penerima. Kemudian adanya dukungan dari teman seperti adanya pemberian motivasi, informasi dan tempat untuk berkeluh kesah dapat membuat penerima merasa berharga. Selanjutnya adanya dukungan perhatian dari orang sekitar seperti pacar, dosen dan sebagainya dapat memberikan perasaan nyaman dan tidak merasa kesepian berada di lingkungan tersebut.

Secara garis besar dukungan sosial dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk mendapatkan bantuan berupa motivasi, informasi, gagasan, perasaan nyaman dan dihargai. Bantuan tersebut akan berdampak positif bagi mahasiswa dalam menjalani proses pengerjaan tugas skripsi. Kemudian mahasiswa yang banyak menerima dukungan sosial dapat menurunkan tingginya *burnout* akademik yang dialaminya. Akan tetapi mahasiswa yang memperoleh sedikit dukungan sosial memiliki kecenderungan mengalami *burnout* akademik lebih tinggi. dari penjelasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwasanya dukungan sosial memiliki pengaruh langsung pada tinggi rendahnya tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.



gambar 1. Bagan kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berikut adalah hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Hipotesis mayor

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir

2. Hipotesis minor

Ha1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir

Ha2: Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan teman terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir

Ha3: Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan orang sekitar terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir