

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Merdeka Belajar - Kampus Merdeka, merupakan kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, yang bertujuan mendorong mahasiswa untuk menguasai berbagai keahlian yang berguna untuk memasuki dunia kerja. Kampus Merdeka memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memilih mata kuliah yang akan mereka ambil. Kebijakan Merdeka Belajar - Kampus Merdeka ini sesuai dengan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, pada Pasal 18 disebutkan bahwa pemenuhan masa dan beban belajar bagi mahasiswa program sarjana atau sarjana terapan dapat dilaksanakan: 1) mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam program studi pada perguruan tinggi sesuai masa dan beban belajar; dan 2) mengikuti proses pembelajaran di dalam program studi untuk memenuhi sebagian masa dan beban belajar dan sisanya mengikuti proses pembelajaran di luar program studi.

Melalui MBKM, mahasiswa memiliki kesempatan untuk menempuh pembelajaran di luar program studi atau di luar Perguruan Tinggi, melalui 8 kegiatan MBKM, yaitu: melakukan magang/praktik kerja di Industri atau tempat kerja lainnya; melaksanakan proyek pengabdian kepada masyarakat di desa; mengajar di satuan pendidikan; mengikuti pertukaran mahasiswa; melakukan penelitian; melakukan kegiatan kewirausahaan; membuat studi/proyek independen; dan mengikuti program kemanusiaan. Untuk mendukung kebijakan merdeka belajar kampus merdeka, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menjalin kerjasama dengan berbagai pemangku kepentingan, misalnya penandatanganan nota kesepahaman dengan Kementerian Keuangan tentang Program Magang Mahasiswa Bersertifikat bisa diselesaikan selama 1-2

semester. Sejauh ini, Forum Human Capital Indonesia memiliki 118 BUMN, tidak termasuk perusahaan lain yang telah bekerja sama dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, serta perusahaan internasional di Jepang, Korea Selatan, Taiwan dan beberapa negara lainnya.

Salah satu program unggulan MBKM adalah program Kampus Mengajar yang dikelola secara terpusat oleh Departemen Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Program kampus mengajar merupakan program bantuan pengajaran pada satuan pendidikan sesuai pedoman MBKM. Program Kampus Mengajar merupakan program pemerintah terbesar yang memungkinkan mahasiswa Indonesia memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas pembelajaran .

Kampus Mengajar adalah program yang menawarkan kesempatan kepada siswa untuk membantu guru dan kepala sekolah SD dan SMP menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang terdampak pandemi. Program ini berlangsung selama satu semester. Siswa yang mengikuti kampus mengajar dapat menerima beberapa manfaat, yaitu: konversi SKS untuk memenuhi syarat penyelesaian gelar sarjana sekitar 20 SKS, biaya hidup dan bantuan akomodasi, potongan UKT, Dilaksanakan 4 jam/ hari dan Sertifikat peserta Program Kampus Mengajar. Siswa harus diajar sesuai dengan model pembelajaran yang berpusat pada siswa, pembelajaran kontekstual yang diterapkan dalam pembelajaran agar siswa lebih bersemangat dan memiliki motivasi belajar yang tinggi.

Dengan adanya program MBKM, maka Mahasiswa dapat mengambil mata kuliah diluar program studi selama tiga semester, dan diluar kampus selama dua semester. Pertukaran pelajar, magang, riset, dan proyek kemanusiaan adalah beberapa kegiatan yang dapat diikuti dalam program MBKM. Mahasiswa diharapkan dapat mengalami langsung dunia kerja sehingga menjadi bekal kemampuan mereka dalam dunia kerja dimasa depan. Inilah bentuk transformasi

dunia pendidikan yang diinginkan pemerintah, yaitu kualitas lulusan yang relevan dengan dunia kerja dan berkompentensi tinggi.

Mahasiswa sebagai salah satu sumber daya manusia di dunia kerja harus mampu menyesuaikan dan mengembangkan diri terhadap lingkungan yang akan dihadapinya saat lulus dari dunia perkuliahan dengan cara membekali diri dengan pendidikan dan keterampilan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Harvard University, Carnegie Foundation dan Stanford Research Center, Amerika Serikat mengatakan bahwa *softskill* bertanggung jawab sebesar 85% bagi kesuksesan karir seseorang, sementara hanya 15% disematkan kepada *hardskill*. Hal ini dikuatkan oleh kajian yang dilakukan Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia tahun 2009, yang menyatakan bahwa kesuksesan seseorang dalam pendidikan, 85% ditentukan oleh *softskills*.

Mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikannya, diharapkan tidak hanya mengandalkan gelar serta bidang ilmu yang menjadi inti perkuliahannya, akan tetapi juga harus keterampilan lain yang bisa mendukungnya untuk bisa mengoptimalkan ilmu yang diperolehnya dari bangku kuliah.

Mahasiswa yang tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien akan membuat mereka rentan terhadap *burnout*. *Burnout* dalam bidang akademik sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, dkk., 2002). Cordes (dalam Law, 2007) menyatakan bahwa *burnout* pada individu berhubungan dengan kemunduran hubungan interpersonal, dan pengembangan perilaku negatif yang dapat merusak individu yang bersangkutan. Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan melewati kelas (ketidakhadiran),

tidak mengerjakan tugas dengan baik, dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (Law, 2010).

Mahasiswa dalam menjalani perkuliahannya rentan lelah dan stress. Mahasiswa yang mengalami lelah dan stress dari pekerjaan yang sedang dilakukannya dapat mengarah pada kelelahan dan kejenuhan yang dalam kajian ilmu psikologi dapat disebut dengan istilah *academic burnout* merasa seolah-olah terlalu berkomitmen dengan tugas, walaupun mahasiswa tersebut memiliki beban akademik yang sama. Hal tersebut menunjukkan *academic burnout* merupakan sifat kejenuhan dan pengalaman subjektif kerja dengan beban yang berlebih (Jacobs & Dodd, 2003).

Sukamto (1998) menggambarkan *burnout* sebagai penarikan diri secara psikologis dari aktivitas yang sedang dilakukan sebagai reaksi atas stress dan ketidakpuasan terhadap situasi yang berlebihan dan berkepanjangan. Farhati & Rosyid (1996) mengungkapkan bahwa *burnout* mengungkapkan bahwa *burnout* merupakan bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan stress yang kronik, dialami seseorang dari hari ke hari, serta ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* berbeda dengan stress.

Secara umum dikemukakan oleh As'ad & Sutjipto (2000) , bahwa *burnout* pada seseorang ditandai oleh empat kondisi yaitu (a) kelelahan fisik ditandai dengan mudah lelah, mudah menderita sakit kepala, mual, perubahan pola makan dan pola tidur serta merasa tenaganya terkuras secara berlebihan; (b) kelelahan emosi muncul dalam bentuk depresi, frustrasi, merasa terperangkap di dalam tugas atau pekerjaan, apatis, mudah marah, mudah sedih dan merasa tidak berdaya; (c) kelelahan mental atau sikap berupa prasangka negatif dan bersikap

sinis terhadap orang lain, berpandangan negatif terhadap diri sendiri dan pekerjaan; (d) perasaan tidak mampu mencapai sesuatu yang berarti dalam hidup, ditandai oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri, pekerjaannya, kehidupannya.

Burnout muncul sebagai tanggapan dari stres kerja yang berlebihan. Stres yang berlebihan yang berulang sulit diatasi akan menghantarkan individu untuk mengalami kondisi yang lebih buruk dimana muncul apatisme, sinisme, frustrasi dan penarikan diri berkembang. Pada kondisi mengalami gejala burnout tersebut, kualitas kinerja akademik mahasiswa jelas akan menjadi terganggu. Nurjayadi (2004) mengungkapkan bahwa burnout akan menyebabkan penurunan efektivitas kinerja akademik individu, sebagai dampak dari sikap dan perilakunya yang negatif.

Dalam mengerjakan penelitian mengenai hubungan antara *social support* dengan *burnout academic*, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu individu yang merupakan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang dimana individu tersebut mengikuti program Kampus Mengajar - Merdeka Belajar *batch* 5, berikut adalah hasil wawancaranya;

“Yang saya Rasakan pada saat itu adalah saya merasa sangat capek dan lelah. Capek dan lelah yang gabisa diungkapkan tapi saya capek dan lelah gitu. Saya kayak frustrasi dan kehilangan arah gitu. Saya juga selalu mengurung diri kamar didalam kos saya. Saya jarang berinteraksi dengan orang disekitar saya, sehingga Saya tidak peduli apa yang terjadi di sekitar saya . Dan saya juga menjadi mengabaikan setiap tugas atau tanggung jawab saya seperti tugas membuat laporan harian,laporan mingguan,program yang akan dilaksanakan disekolah, bahkan tanggung jawab saya mengajar disekolah saya abaikan karena saya juga sering tidak hadir. Saya juga sering

menyendiri,kemana mana sendiri seperti tidak ingin diganggu. Nafsu makan saya berkurang sehingga saya mengalami penurunan berat badan. Sehingga pada saat itu, saya membiarkan semua tugas tugas saya menumpuk. Saya juga menjadi orang yang menurut saya terbilang mati rasa gitu,seperti bukan saya”

(N,Kampus Mengajar, 21 Maret 2023)

Dari wawancara diatas dikatakan bahwa individu mengalami penurunan antusiasme pembelajaran sehingga menurut Maslach , Schaufeli , dan Leiter 2001 hal ini sesuai dengan aspek *reduced personal accomplishment*. Perihal terkait antusiasme mahasiswa untuk belajar, peneliti menemukan fenomena dari hasil wawancara “ Dan saya juga menjadi mengabaikan setiap tugas dan tanggung jawab saya seperti tugas membuat laporan harian,laporan mingguan,program yang akan dilaksanakan disekolah, bahkan tanggung jawab saya mengajar disekolah saya abaikan karena saya juga sering tidak hadir” inilah menurut saya antusiasme mahasiswa untuk belajar dan mengakibatkan munculnya perasaan negatif di kalangan mahasiswa terhadap dunia perkuliahan. *reduced personal accomplishment* ialah dimana indiviu mempersepsikan bahwa terdapat ketidakefisienan serta kompetensi yang kurang dalam melaksanakan tugas-tugas akademik, dimana setiap tugas yang diberikan kepada individu, dianggap sebagai tugas yang terlalu berat, sehingga muncul perasaan tidak mampu dan tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugas yang dimilikinya

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah satu individu yang merupakan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang dimana individu tersebut mengikuti program Kampus Mengajar - Merdeka Belajar *Batch 5* , yang berinisial Z berusia 22 Tahun, berikut adalah hasil wawancaranya;

“Perasaan saya mengikuti program kampus mengajar batch 5 ini yaitu saya merasakan putus asa dikarenakan banyaknya tuntutan tugas dari kampus seperti mata kuliah dari kampus dan juga tuntutan tugas didalam kampus mengajar seperti laporan harian, laporan mingguan, serta menjalankan setiap program dari kampus mengajar tersebut. Karena banyak nya tugas, saya menjadi lebih sering begadang sehingga konsentrasi saya menurun dan ipk saya menjadi menurun. dan Saya juga sering menyendiri disebabkan lingkungan yang kurang kondusif. “

Dari wawancara diatas dikatakan bahwa, individu merasakan putus asa dengan banyaknya tuntutan tugas. Hal ini menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) adalah bagian dari indikator kelelahan emosional dari aspek *burnout academic*. *Burnout academic* adalah merupakan kondisi yang dialami oleh mahasiswa ditandai dengan adanya perasaan yang lelah secara berlebihan akibat tuntutan *study*, memiliki sikap sinis dan terpisah dengan *study*, serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa.

Melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh *academic burnout* maka perlu dilakukan upaya untuk menguranginya. Salah satu upaya yang dilakukan dengan memberikan dukungan sosial (*Social support*). Salah satu perspektif untuk menjelaskan tentang *burnout* adalah melalui pendekatan individual, dengan memperhatikan kepribadian, dukungan sosial, dan nilai-nilai yang dianut (Maslach, Schaufeli, Leiter 2001).

Burnout muncul dari adanya stres yang berkepanjangan, sehingga banyak faktor yang mempengaruhi *burnout* sering dikaitkan dengan munculnya stress. Menurut Maslach dkk (2001), beberapa faktor yang dipandang dapat mempengaruhi *burnout* adalah *community* (komunitas). Komunitas diyakini memiliki hubungan yang saling terkait dengan suatu tugas atau pekerjaan

yang dilakukan oleh suatu individu. Bila hubungan ini dicirikan oleh kurangnya dukungan dan kepercayaan, serta adanya konflik yang belum terselesaikan, maka ada resiko kelelahan yang lebih besar. Bagaimanapun, ketika dikaitkan dengan tugas yang dikerjakan dengan baik akan memperoleh kesepakatan *Social Support*, mendapatkan efektifitas dalam mengerjakan suatu pekerjaan dan mereka lebih cenderung untuk mendapat pengalaman dengan semangat tinggi.

Menurut Lee dan Ashfort (1996) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi munculnya *academic burnout* yakni *Social Support* (dukungan sosial). Ditambahkan oleh Rosyid dan Farhati (1996) bahwa ketiadaan dukungan sosial terhadap mahasiswa/i akan mengakibatkan timbulnya burnout. Selanjutnya Corrigan (1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu variabel penting yang berpengaruh terhadap *burnout*. Lebih jauh dikatakan bahwa dukungan sosial yang diterima dari teman akan mengurangi resiko burnout. Pendapat yang senada dikemukakan oleh Gibson (dalam Novianti, 2007) yang mengatakan bahwa dukungan sosial dari teman menengahi hubungan antara *burnout* dengan yang ditimbulkan akibat *burnout*. Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin sedikit keluhan yang dialami saat *burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Britton (dalam Andarika, 2004) melaporkan bahwa dukungan sosial dari orang sekeliling berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental para mahasiswa, sehingga jika hal ini dibiarkan berlarut-larut maka pelayanan yang diberikan oleh mahasiswa yang mengikuti kampus mengajar akan kurang maksimal.

Dukungan sosial dari orang tua dan teman sebaya dapat menurunkan tingkat kejenuhan terutama pada dimensi ketiga (kehilangan tujuan dalam mencapai tujuan seseorang). Sampai saat ini, banyak penelitian tentang dukungan sosial cenderung berfokus pada hubungan dengan kelelahan, yang menyebabkan hasil negatif yang signifikan, dan bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua dan sekolah. Studi ini mengkaji bentuk lain dari dukungan sosial berikut

Cohen et al (2000) untuk mahasiswa. Akan tetapi, jikalau mahasiswa tidak memperoleh dukungan sosial, maka ia akan mengalami kebingungan, merasa tidak mempunyai sandaran untuk mengadukan permasalahannya. Keadaan yang demikian tentu akan berdampak negatif pada para mahasiswa dan akan tercermin pada kinerja yang tidak memuaskan.

Dukungan sosial adalah pertolongan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain melalui proses persepsi oleh penerima dukungan tersebut. Menurut Cohen dan Hoberman (2000) dukungan tersebut dapat berupa informasi (*appraisal support*), keterlibatan (*belonging support*), dan material (*tangible support*). Dampak *social support* yaitu dukungan sosial yang bermanfaat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu, hal ini dapat dilihat dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek keadaan stress. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima individu yang sedang mengalami atau menghadapi stress maka hal ini akan dapat mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan individu itu sendiri (Baron, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Diyah Trimulatsih & Yeni Anna Appulembang (2022) dengan judul dukungan sosial Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi, hasil penelitian menunjukkan adanya peran dukungan sosial terhadap *academic burnout*.

Penelitian yang dilakukan oleh Lie Fun Fun, dkk (2021) dengan judul Peran bentuk *social support* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung, berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa dukungan sosial sangat penting dalam menurunkan *academic burnout* terutama dukungan sosial dalam bentuk *appraisal support* dan *belonging support*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur bagaimana peran ketiga bentuk dukungan sosial terhadap *academic burnout* dan bentuk dukungan sosial yang mana yang paling memberikan kontribusi paling besar.

Berdasarkan uraian mengenai dukungan sosial dan *academic burnout* di atas. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara *Social Support* Dengan *Academic Burnout* Mahasiswa Program Kampus Mengajar Kurikulum MBKM.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan latar belakang diatas, sehingga rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah apakah ada “Hubungan Antara *Social Support* Dengan *Burnout Akademik* Mahasiswa Program Kampus Mengajar Kurikulum (MBKM)”?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui “Hubungan Antara *Social Support* Dengan *Academic Burnout* Mahasiswa Program Kampus Mengajar Kurikulum (MBKM)”.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan mengatasi *academic burnout* pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas HKBP Nomensen.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Memberikan informasi pemikiran bagi Program Kampus Mengajar Kurikulum (MBKM), khususnya mahasiswa Universitas HKBP Nomensen yang sedang mengikuti program tersebut.
- b) Menambah pengetahuan bagi mahasiswa/i Universitas HKBP Nomensen mengenai pentingnya *social support* dalam mengatasi *academic burnout*, terutama untuk mahasiswa/i yang mengikuti program Kampus Mengajar Kurikulum (MBKM).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Academic Burnout*

2.1.1 *Pengertian Academic Burnout*

Istilah *burnout* muncul pada tahun 1969 yang diperkenalkan oleh seorang tokoh bernama Bradley, namun tokoh yang berjasa sebagai pengemuka dan penggagas istilah *burnout* adalah yang bernama Herbert Freudenberger seorang Psikolog Klinis di New York. Buku yang la terbitkan pada tahun 1974 menggambarkan *burnout* pada manusia dikaitkan dengan suatu bangunan, pada mulanya berdiri tegak dan kokoh dan banyak aktivitas yang dilakukan di dalamnya, namun ketika mengalami kebakaran yang terlihat hanya kerangka luarnya saja. Begitu pula dengan manusia ketika mendapat hantaman akan mengalami kelelahan yang terlihat utuh diluarnya, namun di dalamnya kosong dan bermasalah. Setelah itu istilah *burnout* mulai berkembang dan dikenal fenomena pada kejiwaan seseorang (Imaniar & Sularso, 2016).

Menurut Maslach (1976) *burnout* merupakan kelelahan yang dirasakan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan berkembangnya konsep diri *negative*, konsentrasi yang menurun dan sikap kerja yang buruk. *Burnout* lebih berpotensi terjadi ketika ada ketidakcocokan

besar antara sifat pekerjaan dan individu yang melakukan pekerjaan tersebut. Istilah *burnout* dalam dunia pendidikan adalah *academic burnout* (Schaufeli, dkk., 2002). Berbagai permasalahan yang muncul di dunia pendidikan dalam secara berkepanjangan dapat menyebabkan mahasiswa merasakan *academic burnout*. *Academic Burnout* merupakan kondisi yang dialami oleh mahasiswa ditandai dengan adanya perasaan yang lelah secara berlebihan akibat tuntutan *study*, memiliki sikap sinis dan terpisah dengan *study*, serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker, 2002). *Academic Burnout* dapat mengakibatkan sejumlah perilaku *negative* bagi mahasiswa seperti keengganan untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. berekspektasi *negative*, ketidakhadiran/bolos, *dropout*, menurunnya motivasi dan prestasi belajar, dan sebagainya (Meier & Schmeck, 1985).

Diketahui bahwa terdapat perihai antara *academic burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa dan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan dalam lingkungan pendidikan. Mahasiswa akan merasakan karena *academic burnout* perasaan stress berkepanjangan dalam menghadapi situasi yang menekan selama di perkuliahan. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa merupakan perasaan lelah baik secara fisik maupun emosional karena adanya tuntutan *study* selama mengikuti proses pembelajaran

2.1.2 Aspek-Aspek *Academic Burnout*

Menurut Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) *burnout* dapat dikategorikan menjadi tiga dimensi, yaitu :

- a. Kelelahan Emosi (*Emotional Exhausted*)

Kelelahan emosi disebabkan oleh terkurasnya energi secara emosional untuk menghadapi situasi akibat beban kerja atau tuntutan pekerjaan. Perasaan frustrasi, putus asa, tertekan, sedih, mudah tersinggung, merasa terbebani dengan tugas yang ada, mudah marah tanpa alasan yang jelas merupakan beberapa kondisi yang dapat menggambarkan kelelahan emosi. Dalam bidang pelayanan sosial, kelelahan emosi dapat menguras tenaga penyedia layanan untuk terlibat dengan klien, sehingga menjadi kurang responsif terhadap kebutuhan klien atau penerima layanan.

b. Depersonalisasi (*Depersonalization*)

Depersonalisasi adalah perasaan dimana seseorang merasa kehilangan realitas diri, dan merasa bertingkah laku seperti orang lain atau seperti robot. Depersonalisasi juga menyebabkan berkembangnya sikap dan perasaan yang negatif terhadap klien atau penerima pelayanan

c. Penurunan Prestasi Pribadi (*Reduced Personal Accomplishment*)

Penurunan prestasi pribadi seseorang berkaitan dengan penurunan kompetensi diri, motivasi dan produktifitas kerja hal ini dapat disebabkan oleh rasa bersalah karena tujuan kerja yang tidak tercapai dan perasaan rendah diri yang disertai kurangnya penghargaan pada diri sendiri. Biasanya penurunan prestasi pribadi ditunjukkan dengan sikap tidak ramah saat melayani klien, kurang peduli pada orang lain, rasa empati berkurang, merasa aktivitas yang dilakukan tidak berguna.

Burnout dipicu akibat dari stress yang tidak kunjung teratasi sehingga menyebabkan kehilangan semangat, penurunan performa dalam belajar, bahkan menurunnya keinginan untuk

berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya, sehingga berujung pada kondisi dimana seseorang akan menarik diri dari lingkungannya (*cynicism*) dan kehilangan motivasi diri. Terdapat tiga aspek dalam *burnout* yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Kelelahan emosi pada mahasiswa ditandai dengan rasa lelah dan tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas. Saat mengalami *burnout*, kondisi emosi seseorang menjadi tidak stabil, seperti mudah marah, putus asa, dan sinis. Kelelahan emosi tersebut mengakibatkan terkurasnya sumber emosi seseorang yang kemudian akan mengganggu kondisi mentalnya bahkan kesehatan fisiknya.

2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Burnout academic*

Terdapat enam faktor menurut Maslach, Schaufeli, Leiter (2001) yang mempengaruhi munculnya *burnout academic*, diantaranya sebagai berikut :

a. Workload

Beban kerja yang berlebihan akan menuntut individu untuk menghabiskan energi yang dimiliki. *Workload* berupa banyaknya tugas perkuliahan yang harus dikerjakan dan disiapkan dalam waktu yang singkat. Misalnya menyusun makalah, memahami jurnal, mempresentasikan materi dan mempersiapkan ujian.

b. Lack of Work Control

Individu memiliki kontrol yang kurang memadai dalam mengerjakan suatu pekerjaan. Selain itu, individu yang kewalahan dengan tanggungjawab mereka dapat mengalami krisis pada pengendalian beban kerja. Dalam perkuliahan misalnya mahasiswa kesulitan mengambil keputusan mengenai tugas kuliah yang disebabkan pengaruh dominan dari teman, dosen atau peraturan dari kampus.

c. Rewarded for Work

Kurangnya apresiasi atau imbalan yang sesuai dengan pekerjaan yang sudah dikerjakan. Akibatnya akan memberikan dampak ketidakcocokan dalam bekerja. Dalam perkuliahan misalnya tidak adanya apresiasi dari dosen, teman atau orang tua atas capaian akademik yang didapat.

d. Community

Individu kehilangan rasa hubungan positif dengan individu yang lain di tempat kerja. Pada dasarnya hubungan tersebut adalah hal yang penting dalam pengembangan diri dan membangun nilai bersama. Jika ada konflik yang kronis dan belum terselesaikan diantara satu dengan yang lain, maka akan memunculkan perasaan frustrasi, permusuhan dan mengurangi dukungan sosial. Misalnya mahasiswa memiliki hubungan yang tidak baik dengan teman sekelas atau dosen. Akibatnya timbul rasa kurang nyaman saat menjalankan perkuliahan.

e. Fairness

Individu merasa diperlakukan dengan tidak adil. Adil yang dimaksud adalah menghargai dan menerima perbedaan satu dengan yang lain. Kurangnya keadilan akan memperburuk burnout pada dua hal, yaitu : pertama, pengalaman perlakuan yang tidak adil secara emosional menjengkelkan dan melelahkan. Kedua, ketidakadilan akan memicu rasa sinisme pada lingkungan kerja. Misalnya dalam perkuliahan mahasiswa merasa diperlakukan tidak adil oleh pihak kampus.

f. *Value*

Adanya ketidakcocokan pada nilai yang dianut oleh individu. Misalnya ketidakcocokan aspirasi pribadi dengan dengan nilai – nilai yang ada di organisasi. Dalam hal perkuliahan berupa ketidaksesuaian nilai mahasiswa dengan tuntutan perkuliahan.

2.1.4 Gejala *Burnout*

Portnoy (2011) membagi gejala-gejala *burnout* ke dalam lima jenis, diantaranya yaitu :

- a) Kognitif : menurunnya konsentrasi, apatis, kekakuan, disorientasi, minimisasi, dan keasyikan dengan trauma.
- b) Emosional : Ketidakberdayaan, kecemasan, rasa bersalah, kemarahan, mati rasa, rasa takut, tidak berdaya, kesedihan, depresi dan shock.
- c) Perilaku : *Irritable*, menarik diri, *moody*, kurang tidur, mimpi buruk, perubahan nafsu makan, peningkatan kewaspadaan dan mengisolasi.
- d) Spiritual : Mempertanyakan makna hidup, keputusasaan, hilangnya tujuan, mempertanyakan keyakinan agama, kehilangan iman / skeptisisme.

- e) Somatik : Berkeringat, detak jantung cepat, kesulitan bernapas, sakit dan nyeri, pusing, sistem kekebalan tubuh terganggu, sakit kepala, kesulitan untuk tidur atau bangun tidur.

Pada mahasiswa sendiri gejala-gejala *burnout* yang dialami menurut Khusumawatwi (2014) bahwa mahasiswa mengalami *academic burnout* mengalami gejala-gejala seperti mahasiswa merasas kelelahan pada seluruh bagian indera dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, tidak ada minat, serta tidak mendatangkan hasil.

2.2 *Social Support*

2.2.1 *Pengertian Social Support*

Menurut Sarafino (2011) *social support* atau dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, penghargaan, perhatian atau bantuan yang didapatkan dari orang lain. Dukungan sosial menurut Schwarzer dan Knoll (2007) dukungan sosial dapat dikatakan sebagai sumber daya yang berasal dari orang lain, yang bertujuan memberi bantuan, atau sebagai pertukaran sumber daya. Menurut Santrock (2002) bahwa dukungan sosial merupakan suatu tanggapan atau informasi dari pihak lainnya yang dicintai, disayangi, menghormati, menghargai serta mencakup adanya hubungan yang saling bergantung.

Social support atau dukungan sosial dapat berasal darimana saja seperti lingkungan sekitar dan keluarga. Dukungan ini akan membuat penerima dukungan merasa nyaman, tentram, semangat, merasa dimiliki dan dicintai, kehangatan personal, dan cinta (Sarafino, 2011). Menurut Baron & Bryne (2005) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis dari orang lain yang bermanfaat.

Menurut Carstensen (2013) bahwa dukungan sosial adalah salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat seseorang yang berbentuk sebagai sebuah kekuatan atau bentuk dukungan yang berasal dari relasi terdekat didalam kehidupannya. Smet (1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah komponen dari suatu informasi dan nasehat baik secara verbal ataupun nonverbal juga berupa bentuk bantuan secara nyata atau suatu tindakan yang didapatkan dari orang lain yang mempunyai efek emosional bagi penerima.

Berdasarkan definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dalam hal ini dukungan sosial suami merupakan nasehat dan kenyamanan fisik dan psikologis yang berasal dari suami membuat perasaan nyaman, tenang bagi si penerima dukungan.

2.2.2 Dimensi-Dimensi *Social Support*

Menurut Sarafino (2011) *social support* atau dukungan sosial terdiri dari empat dimensi, yaitu :

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan penghargaan positif kepada orang lain, yang melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju, dorongan maju dan penilaian positif terhadap ide-ide, pendapat perasaan dan performa orang lain. Serta adanya perbandingan positif

dari individu dengan orang lain. Dukungan ini memberikan perasaan berharga bagi seseorang yang menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan yang berbeda dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri pada seseorang

c. Dukungan Instrumental

Dukungan yang berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya. Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan Informatif

Dukungan yang terdiri dari pemberian nasihat, pengarahan, saran atau *feedback* mengenai apa yang dilakukan oleh orang lain.. Serta bagaimana cara memecahkan persoalan.

2.2.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino & Smith (2012) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya. Ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial, berikut adalah faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima individu:

a) Penerima Dukungan (*Recipients*)

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal- hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Yang dimaksud dalam hal tersebut adalah individu harus memiliki proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya, termasuk didalamnya membantu orang lain yang butuh pertolongan atau dukungan, dan membiarkan orang lain tahu bahwa dirinya membutuhkan dukungan atau pertolongan jika memang membutuhkan.

Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika dia tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak asertive atau tidak terbuka kepada orang lain jika dia membutuhkan dukungan atau pertolongan. Hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan orang-orang sekitarnya, begitu pula sebaliknya.

b) Penyedia Dukungan (*Providers*)

Providers yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, bisa saja orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh *recipients*, sedang mengalami stress, atau kondisi- kondisi tertentu yang membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya.

c) Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Komposisi dan struktur jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang- orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota terdekat atau tidak).

2.2.4 Dampak *Social Support*

Dukungan sosial bermanfaat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu, hal ini dapat dilihat dari bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan stress. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima individu yang sedang mengalami atau menghadapi stress maka hal ini akan dapat mempertahankan daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan individu itu sendiri (Baron, 2004).

Sarafino (2011) berpendapat bahwa akan ada beberapa dampak dari dukungan sosial dikarenakan dukungan secara sosial secara positif dapat memperbaiki kondisi fisik dan psikis seseorang, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada seseorang, hal ini dapat diperhatikan bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan yang dialami.

2.3 Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)- Kampus Mengajar

2.3.1 Pengertian Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) adalah program yang dicanangkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yang bertujuan mendorong mahasiswa untuk menguasai berbagai keilmuan untuk bekal memasuki dunia kerja . (Permendikbud No.3 Tahun 2020 Pasal 15). [Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka \(MBKM\)](#) merupakan sebuah implementasi dari visi misi yang dimiliki oleh Presiden Joko Widodo guna menciptakan adanya SDM yang lebih unggul. Perencanaan pada konsep kampus merdeka ini pada dasarnya hanya perlu untuk mengubah peraturan menteri saja. Konsep kampus yang merdeka rencananya akan segera dilaksanakan untuk mendapatkan kualitas pembelajaran yang lebih berkualitas.

Dalam penerapannya, lewat Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk 1 (satu) semester (setara dengan 20 SKS) menempuh pembelajaran di luar program studi pada perguruan tinggi yang sama; dan paling lama 2 semester atau setara dengan 40 SKS menempuh pembelajaran pada program studi yang sama di perguruan tinggi yang berbeda, dan/atau pembelajaran di luar perguruan tingginya.

2.3.2 Pengertian Kampus Mengajar

Kampus Mengajar adalah program yang menawarkan kesempatan kepada siswa untuk membantu guru dan kepala sekolah SD dan SMP menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang terdampak pandemi. Program ini berlangsung selama satu semester. Siswa yang mengikuti kampus mengajar dapat menerima beberapa manfaat, yaitu: Konversi SKS untuk memenuhi syarat penyelesaian gelar sarjana sekitar 20 SKS, Biaya hidup dan bantuan akomodasi, Potongan UKT, Dilaksanakan 4 jam/ hari dan Sertifikat peserta Program Kampus Mengajar. Selain itu, program Kampus Mengajar bisa memberi pengalaman bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan dalam mengajar, berkolaborasi dengan guru SD dan SMP, hingga mendalami sejumlah jenis softskill.

2.3.2.1 Tujuan Kampus Mengajar

Tujuan program Kampus Mengajar disatuan pendidikan adalah Memberikan kesempatan bagi mahasiswa yang memiliki minat dalam bidang pendidikan untuk turut serta mengajarkan dan memperdalam ilmunya dengan cara menjadi guru di satuan pendidikan dan Membantu meningkatkan pemerataan kualitas pendidikan, serta relevansi pendidikan dasar dan menengah dengan pendidikan tinggi dan perkembangan zaman.

Mahasiswa yang mengikuti kampus mengajar diharapkan dapat mengajarkan literasi dan numerasi dengan baik. Siswa harus diajar sesuai dengan model pembelajaran yang berpusat pada siswa, pembelajaran kontekstual yang diterapkan dalam pembelajaran agar siswa lebih bersemangat dan memiliki motivasi belajar yang tinggi.

2.3.3 Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Program Kampus Merdeka kemendikbud yang telah berjalan adalah program belajar tiga semester di luar program studi. Program ini dilakukan untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik *soft skills* maupun *hard skills*, agar lebih siap dan relevan dengan kebutuhan zaman dan melahirkan lulusan yang unggul dan berkepribadian. Berikut beberapa program - program yang ada di Kampus Merdeka yang bisa dipilih mahasiswa (Permendikbud No.3 Tahun 2020 Pasal 15 Ayat 1) :

1. Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka

Program ini ditujukan untuk memberikan mahasiswa kesempatan belajar mengenai keragaman nusantara dan memperluas jaringan akademik antar mahasiswa. Program ini bisa dikatakan sebagai sarana belajar lintas kampus. Bagi mahasiswa yang mengikuti program ini akan menerima konversi 20 sks. Beberapa persyaratan yang perlu dipenuhi untuk bisa mengikuti program ini seperti memiliki IPK minimal 2.75, terdaftar sebagai mahasiswa aktif, tidak pernah mendapatkan sanksi akademik dan non akademik, dsb.

2. Magang Bersertifikat

Program magang ini bisa diikuti selama 1-3 semester. Sama seperti program sebelumnya, program magang bersertifikat memiliki bobot setara 20 sks. Di program ini mahasiswa bisa belajar langsung di tempat kerja mitra sehingga dapat memperluas jaringan dan hubungan dengan industri terkait. Mahasiswa akan mendapatkan ilmu yang relevan untuk diterapkan di dunia kerja nanti. Mitra program ini sangat beragam seperti *Gojek*, *Tokopedia*, *Glints*, *Narasi* dan lainnya.

3. Indonesian International Student Mobility (IISMA)

Program ini cocok bagi mahasiswa yang memiliki ide inovatif dan memiliki minat untuk melakukan riset. Durasi program studi independen berkisar 1-2 semester. Program studi

independen ini memiliki bobot 20 sks. Menariknya pilihan studi tidak harus sesuai dengan bidang atau jurusan kuliah. Jadi mahasiswa bisa melakukan lintas disiplin keilmuan selama memenuhi syarat yang ada.

4. Proyek Kemanusiaan

Program ini melibatkan mahasiswa untuk membantu mengatasi bencana. Dengan adanya proyek kemanusiaan mahasiswa diharapkan menjunjung tinggi nilai kemanusiaan. Selain itu mahasiswa diharapkan juga dapat meningkatkan kepekaan sosial dan memberikan solusi dengan keahliannya.

5. Riset atau Penelitian

Program ini cocok untuk mahasiswa yang memiliki minat menjadi seorang peneliti. Dalam program ini mahasiswa bisa belajar di laboratorium pusat riset. Program ini bertujuan untuk meningkatkan mutu penelitian mahasiswa serta ekosistem dan kualitas riset di Indonesia.

6. Membangun Desa (KKN Tematik)

Program ini akan memberikan pengalaman untuk hidup di tengah masyarakat diluar kampus. Bersama dengan masyarakat setempat, mahasiswa diharapkan mengidentifikasi potensi dan memberikan solusi sehingga kedatangan mahasiswa akan bisa mengembangkan potensi desa atau daerah tersebut. KKN juga diharapkan dapat mengasah ilmu, *softskill* dan *leadership* mahasiswa bersangkutan.

7. Studi Independen Bersertifikat

Program ini cocok bagi mahasiswa yang memiliki ide inovatif dan memiliki minat untuk melakukan riset. Durasi program studi independen berkisar 1-2 semester. Program studi ini memiliki bobot 20 sks. Menariknya pilihan studi tidak harus sesuai dengan bidang atau jurusan

kuliah. Jadi mahasiswa bisa melakukan lintas disiplin keilmuan selama memenuhi syarat yang ada.

8. Program Kampus Mengajar

Program ini memberi kesempatan untuk melatih *skill* mengajar sekaligus mengembangkan diri. Dalam program ini mahasiswa akan menjadi mitra guru dalam pembelajaran literasi, numerasi, dan adaptasi teknologi untuk jenjang SD dan SMP. Program Kampus Mengajar berlangsung selama 1 semester dan akan mendapatkan pengakuan hingga 20 sks.

9. Program Wirausaha

Selama program ini berlangsung mahasiswa akan mengikuti kegiatan peningkatan kompetensi kewirausahaan, menyusun proposal wirausaha, menjalankan kegiatan wirausaha dibawah bimbingan dosen atau mentor kewirausahaan. Program ini memiliki tujuan utama untuk memperkuat kemandirian ekonomi nasional dan mendukung percepatan ekonomi digital.

2.3.4 Manfaat Ikut Program Kampus Merdeka

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengatakan kampus Merdeka memberikan banyak manfaat, khususnya bagi mahasiswa. Berikut alasan mengapa mahasiswa harus mengikuti program-program dari Kampus Merdeka (Makarim,2021) :

1. Kegiatan praktik di lapangan akan dikonversi menjadi SKS.
2. Eksplorasi pengetahuan dan kemampuan di lapangan selama lebih dari satu semester.
3. Belajar dan memperluas jaringan di luar program studi atau kampus asal.
4. Menimba ilmu secara langsung dari mitra berkualitas dan terkemuka.

2.4 Kerangka Konseptual

Social support memengaruhi academic burnout melalui berbagai mekanisme psikologis dan sosial yang kompleks. Pertama, dukungan sosial, seperti dukungan emosional dari teman sebaya atau keluarga, memberikan mahasiswa perasaan keterlibatan dan kepercayaan diri yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Ini dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering kali menjadi pemicu academic burnout. Dukungan instrumental, seperti bantuan praktis dalam tugas-tugas sehari-hari atau finansial, juga dapat mengurangi beban yang dirasakan oleh mahasiswa, mengurangi kemungkinan mereka merasa terlalu terbebani. Selain itu, dukungan informasional yang memberikan nasehat dan panduan tentang bagaimana mengatasi tantangan akademik dapat meningkatkan kemandirian dan keterampilan coping mahasiswa, yang dapat membantu mengurangi academic burnout.

Selain mekanisme psikologis, social support juga memainkan peran penting dalam pembentukan lingkungan sosial yang mendukung. Lingkungan sosial yang positif dapat menciptakan rasa kebersamaan dan motivasi untuk berhasil, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat academic burnout. Ketika mahasiswa merasa didukung oleh lingkungan mereka, mereka cenderung merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademik mereka dan lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul di sepanjang jalan. Oleh karena itu, social support tidak hanya berperan dalam mengurangi academic burnout secara langsung melalui dukungan individu, tetapi juga secara tidak langsung melalui pengaruh positifnya terhadap lingkungan sosial yang melingkupi mahasiswa.

Beberapa penelitian terdahulu telah mencoba menggali hubungan antara social support dan academic burnout pada populasi mahasiswa. Sebagai contoh, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Xie dan koleganya pada tahun 2018 (judul: "Social Support, Academic Stress, and Academic Burnout in Chinese College Students: A Longitudinal Study") menemukan bahwa

social support memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat academic burnout pada mahasiswa. Studi ini melibatkan sejumlah mahasiswa di China, dan hasilnya menunjukkan bahwa dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang diterima oleh mahasiswa secara signifikan terkait dengan penurunan tingkat academic burnout selama periode waktu tertentu.

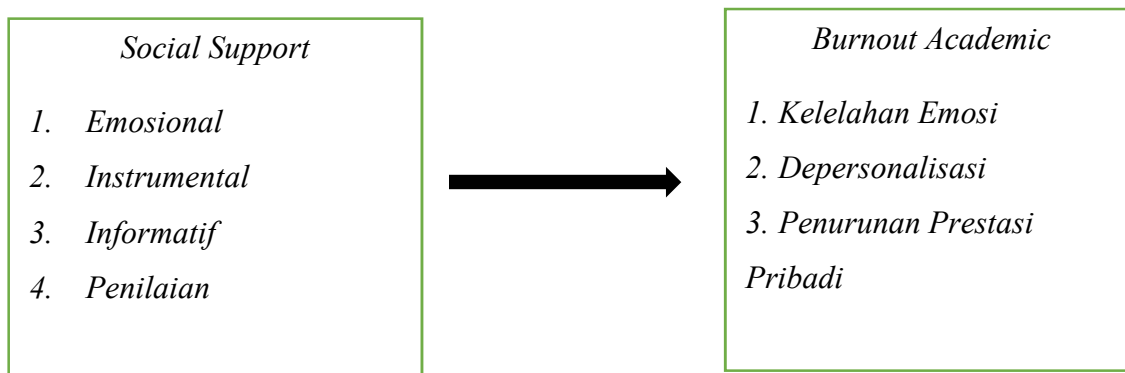
Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Paniagua, García, dan Pascual pada tahun 2019 (judul: "Social Support and Burnout in Teachers and in Student Teachers: A Systematic Review") menyelidiki hubungan antara social support dan burnout tidak hanya pada mahasiswa, tetapi juga pada guru dan calon guru. Penelitian ini menunjukkan bahwa social support, terutama dukungan emosional dan sosial dari rekan sekerja atau rekan mahasiswa, dapat membantu mengurangi tingkat burnout di kalangan guru dan mahasiswa calon guru.

Dengan demikian, penelitian-penelitian ini mendukung hipotesis bahwa social support dapat mempengaruhi academic burnout dengan cara yang positif. Hasil-hasil ini memberikan bukti lebih lanjut tentang pentingnya mendukung mahasiswa melalui berbagai bentuk social support untuk mengurangi risiko academic burnout dan meningkatkan kesejahteraan mereka dalam lingkungan akademik. Namun, penting juga untuk dicatat bahwa hasil penelitian dapat bervariasi tergantung pada konteks, budaya, dan karakteristik populasi, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami nuansa yang lebih dalam dalam hubungan ini.

Mahasiswa yang mengalami academic burnout seringkali menghadapi tantangan yang signifikan dalam menjalani kehidupan kampus mereka. Mereka mungkin merasa terbebani oleh tekanan akademik yang tinggi, tugas-tugas yang menumpuk, dan ekspektasi yang tinggi. Keluhan mahasiswa yang mengalami academic burnout mencakup perasaan kelelahan yang

berlebihan, hilangnya motivasi untuk belajar, serta penurunan kualitas tidur dan kesehatan mental. Mereka mungkin juga merasa kesepian atau terisolasi, terutama jika mereka merasa sulit untuk berbagi pengalaman atau perasaan mereka dengan orang lain.

Dalam situasi seperti ini, social support menjadi sangat penting bagi mahasiswa yang mengalami academic burnout. Mereka membutuhkan dukungan emosional yang dapat memberikan mereka tempat yang aman untuk berbicara tentang stres dan kecemasan mereka. Dukungan instrumental, seperti bantuan praktis dalam mengelola tugas-tugas atau mengatasi masalah sehari-hari, juga dapat membantu meredakan beban yang dirasakan. Dukungan informasional yang memberikan panduan tentang bagaimana menghadapi tantangan akademik dapat membantu mereka merasa lebih siap mengatasi tugas-tugas mereka. Dalam hal ini, pihak kampus, dosen, teman sebaya, dan pusat kesejahteraan mahasiswa memiliki peran penting dalam memberikan dukungan sosial yang diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi academic burnout dan kembali ke jalur kesejahteraan akademik dan mental yang lebih baik.



2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Suatu hipotesis akan diterima apabila data yang dikumpulkan mendukung pernyataan.

Hipotesis merupakan anggapan dasar yang kemudian membuat suatu teori yang masih diuji kebenarannya. Jadi hipotesis merupakan jawaban sementara pernyataan-pernyataan yang dikemukakan dalam perumusan masalah. Dalam kaitannya dengan pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kinerja diatas, maka rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah

Berdasarkan uraian teori-teori yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesa dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ha : Ada hubungan antara *Social Support* dan *burnout academic* pada mahasiswa yang mengikuti Program Kampus Mengajar Kurikulum (MBKM).

Ho : Tidak ada hubungannya antara *Social Support* dan *burnout academic* pada mahasiswa yang mengikuti Program Kampus Mengajar Kurikulum (MBKM).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang memiliki variasi yang diperoleh dari subjek, obyek, atau kegiatan yang dapat dipelajari dan diteliti untuk dapat dibuat kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat sebanyak 2 (dua) variabel penelitian, yaitu: variabel bebas dan variabel tergantung. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : *Social Support* dengan Burnout Akademik
2. Variabel Tergantung (Y) : Mahasiswa Program Merdeka Belajar- Kampus Merdeka (MBKM)

3.2 Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian merupakan batasan dari variabel -variabel yang secara konkrit yang berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian. Dalam penelitian ini definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut:

3.2.1 *Academic burnout*

Academic Burnout merupakan kelelahan yang dirasakan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan berkembangnya konsep diri *negative*, konsentrasi yang menurun pada saat mengikuti kegiatan belajar yang mempengaruhi prestasi belajar.

Academic Burnout ini diukur dengan menggunakan skala *Academic Burnout* yang disusun berdasarkan aspek *Burnout Academic* yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) yaitu, Kelelahan Emosional, Depersonalisasi, penurunan prestasi pribadi.

3.2.2 Social Support

Social support atau dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, penghargaan, perhatian dan bantuan yang didapatkan dari orang lain misalnya teman sebaya, orangtua, dll. *Social Support* ini diukur dengan menggunakan skala *Social Support* berdasarkan aspek *Social Support* oleh Sarafino (2011) yaitu dukungan sosial, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang pernah mengikuti MBKM. Karakteristik dari subjek penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa yang telah mengikuti Kampus Mengajar batch 5 yang merupakan mahasiswa/i aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2016), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/i Aktif yang sudah mengikuti Program Kampus mengajar *batch 5* MBKM Universitas HKBP Nommensen Medan. Sesuai data yang dilansir dari *grup* Kampus Mengajar *batch 5* MBKM yang lulus di Universitas HKBP Nommensen Medan pada tahun 2023. Total populasi mahasiswa/i adalah 71 orang.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2016) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut dengan *sampling*. Menurut Sugiyono (2009), teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 71 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi merupakan serangkaian *item* yang digunakan guna untuk mengungkapkan suatu atribut psikologi (Supratiknya, 2015). Dalam penyebaran skala ini nanti akan digunakan melalui *Google form*. Skala yang digunakan peneliti dalam pengumpulan datanya adalah dengan skala likert. Skala likert merupakan teknik pengukuran data dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang di anggap

sesuai atau menggambarkan dirinya. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu *Social Support* dan *Burnout Academic*.

3.5.1 Skala *Social Support*

Skala yang digunakan untuk mengukur *Social Support* yang di susun berdasarkan aspek Sarafino (2011) Skala *Social Support* dibuat dengan menggunakan format skala likert. Penilaian skala *Social Support* didasari dengan 4 pilihan jawaban dan dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1 Kriteria penilaian skala likert”*Social Support*”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorabel	Unfavorabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.5.2 Skala *Academic Burnout*

Skala yang digunakan untuk mengukur *Academic Burnout* yang di susun berdasarkan aspek dari Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) *Academic Burnout* dibuat dengan menggunakan format skala likert. Penilaian skala *Academic Burnout* didasari dengan 4 pilihan jawaban dan

dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert "Academic Burnout "

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorabel	Unfavorabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ilmiah ini merupakan suatu cara yang bertujuan untuk menguji suatu kebenaran dari ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu maka untuk mendapatkan data yang akurat dan tidak bias maka peneliti harus merencanakan dan menyikapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian. Langkah- langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti. Skala *Social Support* yang disusun berdasarkan dasar pembentukan yang dikemukakan Sarafino (2011) yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian di operasikan dalam bentuk item - item pernyataan.

Sedangkan untuk skala *Academic Burnout* yang disusun berdasarkan aspek-Aspek yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) yaitu *Emotional Exhausted*, *Depersonalization*, dan *Reduced Personal Accomplishment*, Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *Blueprint* dan kemudian di operasikan dalam bentuk item - item pernyataan.

3.7 Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul maka langkah selanjutnya adalah dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai data variabel. Adapun tahap analisis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

3.7.1 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Data yang layak digunakan dalam penelitian adalah data yang terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25 for Windows* menggunakan Uji *One sample Kolmogorov-Smirnov*.

2. Uji Linearitas

Bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Data yang layak digunakan dalam penelitian adalah data yang terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25 for Windows* dengan kriteria apabila variabel keduanya memiliki nilai $> 0,05$ maka dapat dikatakan linear.

3.7.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan *Social Support* dan *Academic Burnout* terhadap Merdeka Belajar MBKM Batch 5 di Universitas HKBP Nommesen Medan. Dalam hal ini untuk menguji hipotesis tersebut maka penelitian ini menggunakan teknik *Correlation Pearson product moment* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25 for Windows*.