

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP BURNOUT PADA MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

THE EFFECT OF PARENTAL SOCIAL SUPPORT TO BURNOUT TO STUDENT IN DOING ESSAY

Oleh: Kristianti Puspitaningrum, Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta
kristiantipuspitaningrum@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) dukungan sosial orangtua pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, (2) *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, dan (3) pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta program studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan sebanyak 103 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan sebanyak 80 mahasiswa yang dihitung menggunakan tabel Krecjje dan Morgan pada taraf signifikan 5%. Teknik pengumpulan data menggunakan metode skala dukungan sosial orangtua dan skala *burnout*. Uji validitas menggunakan *expert judgment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Teknik analisis data menggunakan uji regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) dukungan sosial orangtua pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mayoritas berada pada kategori “sedang”; (2) *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mayoritas berada pada kategori “sedang”; dan (3) ada pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hal ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial orangtua member dampak pada *burnout* yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Kata kunci: dukungan sosial orangtua, burnout, dan skripsi

Abstrack

The purpose of this research is to know: (1) social support of parent to student in doing essay, (2) burnout at student in doing essay, and (3) influence of parental social support to burnout at student in doing essay.

This research is a quantitative research. The study population is all students of Yogyakarta State University of Education and Guidance Psychology study program of 103 student. The sampling technique used proportional random sampling technique. Sample in this research is student of State University of Yogyakarta Educational Psychology Study Program and Guidance counted 80 student counted using tables of Krecjje and Morgan at 5% significant level. Data collection techniques use parental social support scales and burnout scales. Test validity using expert judgment and reliability test using alpha cronbach formula. Data analysis technique using simple regression test.

The results showed that: (1) parental social support to students in doing essay majority is in the "average" category; (2) burnout of students in the essay of the majority are in the "average" category; and (3) there is influence of parental social support to burnout to student in doing essay. This can be interpreted that the parental social support give an impact to burnout in students in doing essay.

Keywords: parental social support, burnout, and essay

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan yang diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global, sehingga sampai saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa Indonesia. Mahasiswa diharapkan dapat menyumbangkan ilmunya pada bangsa untuk memperbaiki kualitas hidup bangsa Indonesia. Dalam prosesnya, mahasiswa dituntut untuk menulis skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana.

Menurut Poerwodarminto (dalam Aliya dan Iranita, 2011: 65), skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana.

Skripsi merupakan tugas akhir yang sangat menentukan bagi setiap mahasiswa yang menjalaninya. Oleh karena itu, skripsi sangat menguras tenaga dan pikiran, terutama bagi mahasiswa yang tidak terbiasa untuk menulis. Selain itu mahasiswa mendapat banyak tuntutan untuk menyelesaikan studinya, baik itu tuntutan dari dosen pembimbing, orangtua, akademik, teman-teman, dan juga tuntutan dari diri sendiri untuk cepat menyelesaikan studinya. Dengan adanya tuntutan tersebut membuat mahasiswa terpacu untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat dan mendapat gelar sarjana. Namun pada kenyataannya, mahasiswa mengalami banyak tantangan dan hambatan dalam

menyelesaikan studi yang sedang dijalaninya. Menurut Darmono dan Hasan (dalam Aliya dan Iranita, 2011: 65), begitu panjang dan rumitnya proses skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit.

Banyak mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa diberi beban yang sangat berat, sehingga perasaan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif. Perasaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, kejenuhan, rendah diri, kehilangan motivasi, hingga frustrasi. Pada Oktober 2014 diberitakan Frenadis Agustinus Panjaitan (24) seorang mahasiswa teknik kimia USU (Universitas Sumatera Utara) Sumatera Utara bunuh diri akibat kehilangan data skripsi setelah tiga kali merevisi skripsinya. Juga karena Frenadis terancam terkena DO dari kampus tempat Frenadis menuntut ilmu (Array A Argus dalam tribunnews.com, diakses Maret 2015).

Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi mental, psikis, dan fisik mahasiswa yang kemudian dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan mental karena terkurasnya energi untuk menghadapi stres yang terus menerus. Stres yang terjadi secara terus menerus dan dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan *burnout*. Menurut Maslach dan Jackson (dalam Fareshti Lailani, 2012: 67), *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, yang dihubungkan dengan stres yang kronis dari hari ke hari dan ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional.

Burnout dapat berdampak pada memburuknya kondisi fisik, mental, dan emosional mahasiswa sehingga memunculkan sikap negatif, sehingga skripsi terbengkalai atau bahkan tidak menyelesaikan skripsi. Kondisi tersebut sangat merugikan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Beberapa mahasiswa bertahan dan mengatasi situasi yang menekan tersebut, namun terdapat mahasiswa yang tidak dapat bertahan.

Menghadapi situasi yang sangat menekan, mahasiswa memerlukan dukungan sosial. Buunk (dalam Van Dierendonck dalam Fereshti Lailani, 2012: 70) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hal penting dalam upaya *coping* terhadap stres kerja dan dapat menetralkan *burnout*. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa akan mengurangi kadar stres. Menurut Cobb, Gentry & Kobasa, Wallston, Alagna, DeVellis & Wills (dalam Valent Insania Karima, 2013: 20) mendefinisikan dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain atau kelompok.

Menurut Gottlieb (dalam Valent Insania Karima, 2013: 4) dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan/atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapatkan karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional. Dengan dukungan sosial yang tinggi mahasiswa akan memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi, dan sebaliknya dengan dukungan sosial yang rendah mahasiswa akan memiliki penghargaan diri yang rendah. Dengan

penghargaan diri yang rendah mahasiswa lebih rentan terkena stres.

Salah satu sumber dukungan sosial adalah orangtua. Adanya dukungan sosial dari orangtua dapat mengurangi tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa, hal ini dikarenakan mahasiswa menjadi lebih termotivasi dan percaya diri dalam menjalani proses pengerjaan skripsi. Dibandingkan dengan dukungan sosial lainnya, dukungan orangtua berhubungan dengan kesuksesan akademis, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi, dan kesehatan mental (Tarmidi & Ade Riza Rahma Rambe, 2010: 217).

Pada saat seorang mahasiswa mendapat banyak tuntutan dari orang-orang di sekitarnya untuk cepat dalam menyelesaikan studi dan memiliki tingkat *burnout* yang tinggi, maka ia membutuhkan orang lain untuk memberi perhatian, kenyamanan, dan menghargai setiap masalah yang sedang dialami. Mahasiswa memerlukan dukungan sosial dari orang lain, terutama orangtua, untuk memberi motivasi dan perasaan percaya diri. Sehingga ia merasa bahwa orangtua mengerti masalah apa yang sedang dialami dalam menghadapi skripsi. Dengan adanya dukungan sosial dari orangtua diharapkan dapat memberi pengaruh positif terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, antara lain dapat termotivasi dan memunculkan rasa percaya diri. Adanya perasaan yang positif dapat memberi pengaruh yang positif terhadap pengerjaan skripsi, yaitu lebih bersemangat, fokus, dan berkurangnya prokastinasi dalam mengerjakan skripsi. Namun pada kenyataannya orangtua menganggap mahasiswa sudah dewasa dan dianggap mampu untuk mengambil keputusan serta

bertanggung jawab terhadap masa depan pendidikannya sendiri. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi bukan berarti mahasiswa mandiri sepenuhnya, karena mahasiswa masih bergantung secara ekonomi kepada orangtua (Alfikalia, 2017: 43). Sehingga mahasiswa merasa tidak perlu meminta bantuan kepada orangtua.

Berdasarkan hasil observasi awal di jurusan Bimbingan dan Konseling melalui skala *burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta jurusan Bimbingan dan Konseling yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan hasil analisis data dengan persentase *burnout* dalam mengerjakan skripsi sebesar 75,77%, hal ini menandakan mayoritas mahasiswa mengalami *burnout* atau kejenuhan. Hasil tersebut menunjukkan mahasiswa memerlukan bantuan untuk menurunkan tingkat *burnout* atau kejenuhannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 31 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2011, 2012, dan 2013 yang sedang mengerjakan skripsi, HN mahasiswa angkatan 2011 ketika di depan jurusan BK akan melaksanakan bimbingan mengatakan bahwa kurang percaya diri ketika bertemu dosen pembimbing. Aw mahasiswa angkatan 2012 juga menyatakan malas untuk mencari literatur di kampus lain, karena kurangnya literatur di kampus sendiri. VE mahasiswi angkatan 2013 juga mengatakan bahwa orangtua selalu memintanya untuk tinggal di rumah daripada mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Selain itu AT mahasiswa angkatan 2011 juga mengatakan bahwa mengalami banyak hambatan dalam mengerjakan skripsi, namun orangtua

tidak mau mengerti dan ingin mahasiswa tersebut menyelesaikan kuliahnya dengan cepat. Kurangnya dukungan sosial orangtua ini menyebabkan mahasiswa kurang termotivasi untuk mengerjakan skripsi.

Sehubungan dengan *burnout* yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, dukungan sosial orangtua dipandang peneliti cocok sebagai upaya untuk menurunkan tingkat *burnout* atau kejenuhan. Dimana dukungan sosial orangtua dapat memunculkan motivasi dan percaya diri, sehingga mahasiswa lebih terpacu dalam mengerjakan skripsi.

Permasalahan kurangnya dukungan orangtua pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi masalah klasik namun tetap menarik untuk diteliti. Penelitian ini menjadi penting untuk diteliti karena masih minimnya penelitian yang mengangkat permasalahan seputar mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Metode Penelitian

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan pendekatan *ex post facto*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan November 2017 – Februari 2018 di kampus Universitas Negeri Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian sampel yaitu mahasiswa yang berada di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan angkatan 2011 sampai 2013 dengan populasi angkatan 2011 sebanyak 18 mahasiswa, angkatan 2012 sebanyak 31 mahasiswa, dan angkatan 2013 sebanyak 54 mahasiswa dengan total 103 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan table Krecjie dan Morgan sehingga diperoleh sampel 80 mahasiswa.

Prosedur

Peneliti melakukan penelitian yang terdiri dari rangkaian kegiatan berupa observasi pra-penelitian. Peneliti kemudian melakukan uji coba instrument dengan membagi instrument berupa skala *burnout* dan skala dukungan sosial untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrument. Setelah melakukan uji coba, peneliti melakukan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data kemudian dianalisis menggunakan program SPSS *for windows*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala. Skala yang digunakan adalah skala *burnout* dan skala dukungan sosial. Skala *burnout* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti terdiri dari 42 item, dan skala dukungan sosial terdiri dari 30 item yang divalidasi menggunakan *expert judgement*.

Dalam penyusunan instrument juga dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien

yang semakin rendah mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Setelah melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS *for windows*, didapat koefisien *Alpha Cronbach* yang sudah dikurangi dengan butir yang tidak valid, pada *burnout* diperoleh koefisien sebesar 0,953 dan pada dukungan sosial sebesar 0,85.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menyajikan data *burnout* dan dukungan sosial. Penyajian data dimulai dari penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean data regulasi diri dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Penentuan Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean *Burnout*

Regulasi Diri			
Minimal	Maksimal	Rerata	Standar Deviasi
87	130	114	25,5

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan criteria kategorisasi data regulasi diri. Adapun criteria kategorisasi data regulasi diri dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Data *Burnout*

Interval	Kategorisasi
$X > 152,00$	Sangat Tinggi
$126,67 < X \leq 152,00$	Tinggi
$101,33 < X \leq 126,67$	Sedang
$76,00 < X \leq 101,33$	Rendah
$< 76,00$	Sangat Rendah

Hasil penentuan skor minimal, maksimal dukungan sosial orang tua dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Penentuan Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Dukungan Sosial Orangtua

Regulasi Diri			
Minimal	Maksimal	Rerata	Standar Deviasi
41	78	54	12

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan kriteria dukungan sosial orang tua. Adapun kriteria kategorisasi data dukungan sosial orangtua dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Kriteria Kategorisasi Dukungan Sosial Orangtua

Interval	Kategorisasi
$X > 72,0$	Sangat Tinggi
$60,0 < X \leq 72,0$	Tinggi
$48,0 < X \leq 60,0$	Sedang
$36,0 < X \leq 48,0$	Rendah
$X \leq 36,0$	Sangat Rendah

Selanjutnya hipotesis menggunakan teknik analisis regresi. Uji hipotesis dilakukan setelah melalui uji prasyarat yakni uji normalitas dan linearitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Burnout

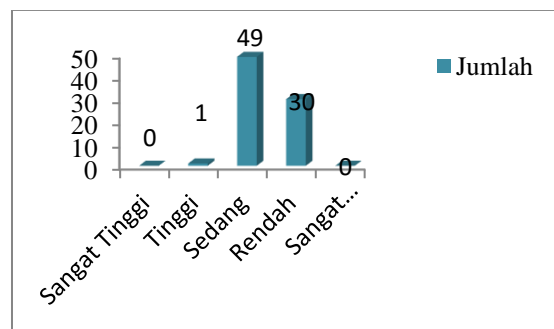
Data *burnout* yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang

telah ditentukan pada tabel 5. Berikut adalah data regulasi diri mahasiswa UNY angkatan 2011-2013 yang sedang mengerjakan skripsi yang berjumlah 80 mahasiswa.

Tabel 5. *Burnout*

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Sangat Tinggi	0	0,00
Tinggi	1	1,25
Sedang	49	61,25
Rendah	30	37,5
Sangat Rendah	0	0,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Gambar 3 berikut.



Gambar 1. Diagram *Burnout*

Berdasarkan Tabel 5 dan Gambar 1, dapat dilihat hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *burnout* dengan kategori sangat tinggi sebanyak 0,00%, kategori tinggi sebanyak 1,25%, sedang sebanyak 61,25%, kategori rendah sebanyak 37,7%, dan sangat rendah sebanyak 0,00%. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 memiliki *burnout* pada kategori sedang.

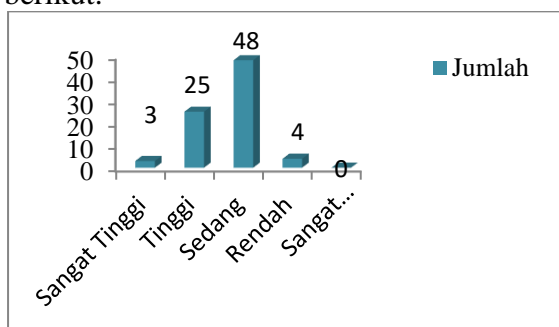
Dukungan Sosial Orangtua

Data dukungan sosial orangtua yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 6. Berikut adalah data regulasi diri mahasiswa UNY angkatan 2011-2013 yang sedang mengerjakan skripsi yang berjumlah 80 mahasiswa.

Tabel 6. Dukungan Sosial Orangtua

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Sangat Tinggi	3	3.75
Tinggi	25	31.25
Sedang	48	60.00
Rendah	4	5.00
Sangat Rendah	0	0,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Diagram Dukungan Sosial Orangtua

Berdasarkan Tabel 6 dan Gambar 2 dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-

2013 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki dukungan sosial orangtua dengan kategori sangat tinggi sebanyak 3,75%, kategori tinggi sebanyak 31,25%, kategori sedang sebanyak 60,0%, kategori rendah sebanyak 5,0%, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 memiliki dukungan sosial pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian ini diperoleh beberapa hasil yang akan dibahas sebagai berikut:

1. *Burnout*

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan angkatan 2011-2013 UNY yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *burnout* dengan kategori sangat tinggi sebanyak 0,00%, kategori tinggi sebanyak 1,25%, sedang sebanyak 61,25%, kategori rendah sebanyak 37,7%, dan sangat rendah sebanyak 0,00%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 memiliki *burnout* pada kategori sedang.

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. Menurut Freudenberger *burnout* adalah suatu kondisi kelelahan yang terjadi

karena seseorang bekerja terlalu intens tanpa memperhatikan kebutuhan-kebutuhan 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).

2. Dukungan Sosial Orangtua

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki dukungan sosial orangtua dengan kategori sangat tinggi sebanyak 3,75%, kategori tinggi sebanyak 31,25%, kategori sedang sebanyak 60,0%, kategori rendah sebanyak 5,0%, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi Bimbingan dan Konseling angkatan 2011-2013 memiliki dukungan sosial pada kategori sedang.

Dari penelitian ini dukungan sosial orangtua ditinjau dari dua aspek yaitu dukungan fisik yang berupa pemberian barang dan dukungan psikologis yang berupa kasih sayang, nasehat, rasa diterima, dan pemberian informasi. Dukungan sosial orangtua dalam motivasi belajar siswa sangatlah penting dan orangtua juga mempengaruhi perkembangan motivasi belajar siswa dalam setiap tahap perkembangannya (Cahyo Adi Kurniawan, 2016: 345).

3. Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap *Burnout* pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa ada pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hal ini ditunjukkan dari nilai $t_{hitung} > 7,784$ dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), dan koefisien regresi mempunyai nilaisebesar -0,819. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka akan semakin rendah *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah dalam suatu bidang studi yang ditulis oleh mahasiswa program Sarjana (S1) pada akhir studinya. Karya ilmiah ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi mereka yang dapat ditulis berdasarkan hasil penelitian lapangan, hasil kajian pustaka, atau hasil kerja pengembangan (proyek). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orangtua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar sarjana, tuntutan institusi akademik, tuntutan biaya dari perguruan tinggi, teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan ataupun keinginan tersebut akan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menyelesaikan studinya sesuai

dengan batas waktu yang telah ditentukan.

Amalia Erit (2013: 256) menjelaskan jika dalam penyusunan skripsi mahasiswa mengalami kendala-kendala yang pada akhirnya membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu tepat, skripsi terbengkalai, dan tidak terselesaikan sehingga membuat mahasiswa menjadi stress. Kondisi ini jika tidak segera diatasi dapat memicu terjadinya *burnout*. Hal ini sejalan dengan teori Fareshti Lailani (2012: 69) yang menjelaskan jika *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.

Salah satu hal yang dianggap dapat mengatasi *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah dengan adanya dukungan sosial orangtua. Berdasarkan teori Raymond dan Judith (Cahyo Adi Kurniawan, 2016: 345) menyatakan bahwa dukungan orangtua dalam motivasi belajar siswa sangatlah penting dan orangtua juga mempengaruhi perkembangan motivasi belajar siswa dalam setiap tahap perkembangannya. Mounts (2005: 79) juga menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua memainkan peran penting terhadap penyesuaian psikologis selama masa transisi yang dihadapi anak dalam bangku kuliah. Hal ini

menjadi penting mengingat, proses penyusunan skripsi merupakan suatu keadaan yang membuat mahasiswa mengalami stress. Dukungan sosial adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan dan pertolongan yang diterima orang lain atau suatu kelompok. Lingkungan yang memberikan dukungan tersebut adalah keluarga, kekasih, atau anggota masyarakat. Banyaknya efek dari dukungan sosial karena dukungan sosial secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuferulla Kurnianingtyas (2011) bahwa dukungan sosial dari keluarga mempunyai lingkup yang lebih sempit. Keluarga barangkali merupakan sumber dukungan sosial yang paling penting. Dukungan sosial yang diberikan keluarga diharapkan oleh individu supaya keadaan menjadi lebih baik. Keluarga sangat berarti bagi individu dalam menghadapi kehidupan di luar dan meringankan stres yang dihadapi individu. Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan jika dukungan sosial orangtua dapat memberikan pengaruh terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian kuesioner, aspek yang diteliti terbatas dengan yang ditanyakan

peneliti, sehingga peneliti tidak bisa menggali lebih.

2. Penelitian ini sebagian dilakukan dengan menggunakan *google form*, sehingga dalam pengisian kuesioner, peneliti tidak dapat mengawasi secara penuh pengisian kuesioner yang diisi responden.
3. Responden penelitian ini hanya terbatas mahasiswa PPB/BK UNY angkatan 2011-2013 saja.

kesulitan mencari responden yang akan diminta data, karena sebagian besar responden sudah tidak ada kuliah yang mengharuskan ke kampus. Namun penelitian tetap berlangsung, peneliti menghubungi responden melalui sosial media untuk bertemu dengan responden.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial orangtua pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi.
3. Ada pengaruh dukungan sosial orangtua terhadap *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka akan semakin rendah *burnout* pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang

diperoleh, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa sebaiknya lebih menjaga hubungan baik dengan orangtua, mengingat dukungan sosial orangtua berpengaruh pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sebaiknya mahasiswa tidak segan meminta dukungan kepada orangtua, baik dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi, sehingga tidak terjadi *burnout* yang tinggi pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan metode lain, sehingga dapat lebih dalam mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan *burnout*, dan juga bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas responden penelitian, sehingga dapat mengetahui tingkat *burnout* pada mahasiswa jurusan lain dalam mengerjakan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Aliya Noor; Iranita Hervi Mahardayani. Juni 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur* (Vol. 1 No. 2), hal 65.
- Argus, Array A. 20 Oktober 2014. Kehilangan Data Skripsi, Mahasiswa Fakultas Teknik Kimia USU Gantung Diri, (Online), (<http://tribunnews.com/regional/2014/10/20/kehilangan-data-skripsi-mahasiswa-fakultas-teknik-usu-gantungdiri>), diakses 28 Maret 2015).

- Karima, Valent Insania. 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Resiliensi pada Korban Bencana Pasca Erupsi Merapi. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UAD.
- Lailani, Fareshti. 2012. Burnout pada Perawat Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Talenta Psikologi* (Vol. 1 No.1), hal. 66-72.
- Muslich, Masnur dan Maryaeni. 2009. *Bagaimana Menulis Skripsi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muslich, Masnur dan Maryaeni. 2009. *Bagaimana Menulis Skripsi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Puspitasari, Yulia Putri; Zaenal Abidin; Dian Ratna Sawitri. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta*. Fakultas Psikologi Surakarta.
- Rahman, Ulfiani. Mengenal *Burnout* pada Guru. *Lentera Pendidikan*. (Vol. X No. 2), hal 219-221.
- Saputri, Meta Amelia Widya dan Endang Sri Indrawati. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. (Vol. 9 No. 1), hal 69
- Tarmidi, Ade Riza Rahma Rambe. 2010. Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan *Self-Directed Learning* pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi* (Vol 37 No 2) hal 217.