

PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SELAMA PANDEMI

Lailatul Mufflihah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: lailatul.17010664182@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah persepsi dukungan sosial mampu memprediksi burnout akademik selama pandemi, serta bagaimana pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dengan jumlah subjek sebanyak 243 mahasiswa, yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengolahan data menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan persepsi dukungan sosial mampu memprediksi kondisi burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, menunjukkan semakin rendah burnout akademik yang dialami selama pandemi. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa, dukungan dari keluarga diketahui dapat memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa, daripada dukungan dari teman maupun orang lain.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Burnout Akademik, Pandemi

Abstract

The purpose of this study was to determine whether the perception of social support is able to predict academic burnout during a pandemic, and how the influence of perceptions of social support on academic burnout in students. The subjects of this study were students with a total of 243 students who were obtained using accidental sampling technique. This study uses a quantitative approach with data processing techniques using regression analysis. The results showed that significantly the perception of social support was able to predict academic burnout conditions during the pandemic in students. Where the higher the perception of social support that students have, the lower the academic burnout experienced during the pandemic. This study also revealed that support from family is known to have a stronger influence on academic burnout during the pandemic in college students, than support from friends and significant others.

Keywords: Social Support, Academic Burnout, Pandemic

PENDAHULUAN

Burnout akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan sinis atau menghindari dari lingkungan, serta penilaian diri yang rendah (Gold & Roth, 1993; Maslach, 2003). Keadaan burnout akademik dapat dipicu oleh adanya beban atau tuntutan akademik yang berlebihan dan terus menerus, sehingga menyebabkan individu merasakan

stress dan berpengaruh pada kondisi mental serta prestasi akademik yang diperoleh (Aguayo dkk., 2019; Christiana, 2020; Gungor, 2019). Individu yang mengalami burnout akademik ditandai dengan kejenuhan secara fisik maupun mental, kehilangan minat atau menghindari dari lingkungan belajar, perasaan tidak berdaya, dan putus asa. Kondisi tersebut dapat dialami oleh siapa saja, termasuk pada kalangan mahasiswa (Aguayo dkk., 2019; Andi dkk., 2020; Christiana, 2020; Gungor, 2019; McCormack & Cotter, 2013).

Mahasiswa merupakan pelajar pada tingkatan perguruan tinggi, yang memiliki tugas-tugas akademik dengan intensitas yang lebih tinggi daripada siswa pada tingkatan sekolah. Hal tersebut dapat menjadi salah satu pemicu bagi mahasiswa mengalami stress, kelelahan secara fisik maupun emotional dan merujuk pada kondisi burnout akademik (Fernandez-Castillo, 2021). Selain itu, semenjak munculnya Covid-19 pada tahun 2020, sistem pendidikan diubah dengan menggunakan metode pembelajaran daring (*online*), sebagai upaya pencegahan penyebaran virus (Kemendikbud, 2020; Mustofa, 2020). Adanya perubahan sistem pembelajaran tersebut, membuat mahasiswa perlu melakukan adaptasi dengan lingkungan dan kebiasaan baru dalam proses perkuliahan.

Metode pembelajaran daring sudah pernah diterapkan di beberapa universitas sebelum adanya pandemi, sebagai bentuk inovasi model pembelajaran pada beberapa mata kuliah. Penggunaan metode daring sebelum adanya pandemi tidak menunjukkan permasalahan bagi mahasiswa, bahkan mahasiswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran karena merasakan suatu pengalaman belajar baru. Hasil belajar mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring sebelum pandemi juga tidak bermasalah dan cenderung naik (Anggrawan, 2019; Kuntarto, 2017). Pada saat pandemi, metode pembelajaran daring yang diterapkan menunjukkan hal yang berbeda dengan yang dilaksanakan sebelum adanya pandemi. Selama pandemi, mahasiswa menunjukkan adanya penurunan motivasi, kelelahan secara fisik maupun mental, hingga kejenuhan kronis dan stress berkepanjangan (Fernandez-Castillo, 2021; Hutauruk & Sidabutar, 2020; N. P. Sari dkk., 2020).

Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa hal tersebut diakibatkan adanya kendala-kendala selama pelaksanaan pembelajaran daring, seperti tidak semua mata kuliah ataupun proses perkuliahan dapat diterapkan secara optimal dengan metode pembelajaran daring, sehingga dapat menghambat peningkatan keterampilan mahasiswa (Jariyah & Tyastirin, 2020). Kendala lain yang dialami mahasiswa adalah akses internet yang kurang lancar, sehingga menghambat proses pemerolehan informasi dan pengetahuan, kemudian kurangnya interaksi mahasiswa baik kepada dosen ataupun sesama mahasiswa, serta lingkungan belajar yang tidak mendukung juga dapat menjadi kendala bagi mahasiswa (Hikmat dkk., 2020; Jariyah & Tyastirin, 2020; Nurkholis, 2020; Pawicara & Conilie, 2020; Siahaan, 2020). Kendala-kendala tersebut dialami mahasiswa dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus selama pandemi, sehingga memunculkan permasalahan yang berpengaruh pada penurunan motivasi dan prestasi

mahasiswa, serta stress berkepanjangan yang memicu kecenderungan burnout akademik (Fernandez-Castillo, 2021).

Menurut Maslach (2003), burnout akademik memiliki tiga dimensi, yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan secara emosional), *cynicism* (sinisme), dan *low personal accomplishment* (prestasi diri rendah). Pertama, *emotional exhaustion* adalah perasaan kekurangan energi dan sumber daya emosional yang menipis serta kelelahan yang diakibatkan oleh keterlibatan emosional yang berlebihan melampaui batas dirinya sendiri dan merasa kewalahan atas tuntutan akademik yang diberikan pada individu tersebut (Aguayo dkk., 2019; Maslach, 2003). *Emotional exhaustion* dapat ditandai dengan sulit tidur, kelesuan, hingga permasalahan pada perut atau pencernaan, otot tegang, dan pusing (McCormack & Cotter, 2013).

Kedua, *cynicism* mengacu pada suatu perasaan terasing dari pembelajaran yang sedang diikuti oleh mahasiswa, selain itu diikuti juga sikap sinis dan acuh tak acuh kepada lingkungan belajar (Aguayo dkk., 2019). Perasaan depersonalisasi dapat berupa kondisi emosional dimana individu akan mudah untuk marah, diselimuti perasaan negatif, individu cenderung dingin dengan lingkungannya, dan sikap impersonal yang ditujukan kepada orang lain (Leiter dkk., 2014). Ketiga, *low personal accomplishment*, dimana individu mempersepsikan bahwa terdapat ketidakefisienan serta kompetensi yang kurang dalam melaksanakan tugas-tugas akademik, di mana 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 (Aguayo dkk., 2019; Christiana, 2020).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya burnout akademik, yakni *lack of social support* (kurang dukungan sosial), *demographic factors* (faktor demografis), *self-concept* (konsep diri), *role conflict & role ambiguity* (konflik peran & ambiguitas peran), dan *isolation* (isolasi) (Gold & Roth, 1993). Pertama, *lack of social support* adalah kurangnya dukungan sosial. Di mana dalam menghadapi suatu kesulitan atau beban, diperlukan orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial ataupun dukungan emosional agar individu dapat terhindar dari burnout akademik (Christiana, 2020). Kedua, *demographic factors*, beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami burnout daripada perempuan. Karena laki-laki lebih tertutup mengenai perasaannya, sehingga sulit mendapatkan bantuan dari lingkungan dan mudah mengalami keterasingan (Christiana, 2020; Gold & Roth, 1993). Ketiga, *self-concept*, individu dengan konsep diri yang baik akan membantu individu untuk bisa bertahan

melawan stress dan memungkinkan individu untuk tetap memiliki prestasi pribadi pada pembelajaran meski dalam keadaan tertekan (Orpina, 2019).

Keempat, *role conflict & role ambiguity* adalah konflik peran dan ambiguitas peran. Konflik peran dan ambiguitas peran memiliki korelasi dari sedang hingga tinggi dalam menyebabkan terjadinya burnout. Konflik peran terjadi karena adanya suatu tuntutan yang tidak sesuai pada suatu tugas dan harus dipenuhi. Sedangkan ambiguitas peran terjadi saat informasi untuk melakukan suatu tugas tidak dijelaskan dengan baik dan memadai (Schaufeli & Enzmann, 1998). Kelima, *isolation* atau isolasi, ketika individu berada pada suatu keadaan atau tempat yang baru, yang mana individu rentan mendapatkan perasaan kesepian dan isolasi. Apabila perasaan tersebut tidak segera ditangani, maka perasaan tersebut dapat berkembang secara alami menjadi burnout (Gold & Roth, 1993).

Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap burnout akademik adalah adanya dukungan sosial (Gold & Roth, 1993). Dimana penyebab mahasiswa mengalami burnout akademik adalah akibat karena kurangnya perasaan mendapat dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, sehingga dengan adanya dukungan sosial, dapat mengurangi kecenderungan burnout akademik pada mahasiswa (Andi dkk., 2020; Kim dkk., 2017). Pada masa pandemi, intensitas pertemuan individu dengan orang lain, seperti teman atau kerabat menjadi terbatas, hal tersebut dapat menjadikan individu merasa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu persepsi yang dimiliki individu mengenai perasaan diperhatikan, dicintai, dihargai, dan dianggap penting oleh orang-orang di sekitarnya (Greindl, 2020; Gungor, 2019; Kim dkk., 2017; Y. Ye dkk., 2021; Z. Ye dkk., 2020). Beberapa teori menyebutkan bahwa dukungan sosial dipercaya dapat mengurangi stress, burnout, bahkan rasa trauma yang dimiliki individu (Kim dkk., 2017; Z. Ye dkk., 2020). Dukungan sosial juga mampu memberikan dampak positif bagi individu seperti kepuasan hidup, motivasi, prestasi akademik, penyesuaian dan konsep diri yang baik, serta kemampuan dalam beradaptasi dan bersosialisasi dalam lingkungan, hal tersebut dapat membantu individu memiliki kesehatan secara psikologis (Gungor, 2019).

Sarafino (2007) mengungkapkan bahwa terdapat lima dimensi dalam dukungan sosial, antara lain, (1) dukungan emosi, dapat berupa memberikan perhatian, empati, ataupun kepedulian kepada individu; (2) dukungan penghargaan, pemberian dukungan penghargaan melalui ungkapan positif sebagai penghargaan kepada individu, dapat juga berupa

dukungan untuk maju dan persetujuan atas apa pemikiran dan perasaan yang dialami individu; (3) dukungan instrumental, yakni dukungan secara konkrit atau pemberian bantuan berupa materi, tenaga, ataupun waktu; (4) dukungan informasi, berupa nasihat, saran, edukasi, maupun umpan balik kepada individu; dan (5) dukungan jaringan sosial, adalah pemberian dukungan yang membuat individu merasa bahwa ia diakui dan dianggap dalam suatu kelompok atau komunitas.

Zimet dkk. (1988) menyebutkan tiga dimensi dukungan sosial berdasarkan dari sumber dukungan, antara lain dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang di sekitar. Pertama, dukungan keluarga (family support), keluarga adalah orang terdekat dari individu, sehingga dukungan dari keluarga memberikan pengaruh yang signifikan pada individu. Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga antara lain bantuan secara instrumental, problem solving, maupun secara emosional. Kedua, teman (friend support), teman merupakan orang terdekat setelah keluarga, keberadaan teman dapat memberikan dukungan bagi individu dalam menghadapi kesulitan, maupun stress. Dan ketiga, dukungan orang di sekitar (significant other support), dukungan orang disekitar bisa dari kekasih, tetangga, dosen dan orang disekitar lainnya yang dapat memberikan dukungan sehingga individu merasa nyaman dan diperhatikan.

Beberapa penelitian mengenai dukungan sosial dan burnout telah dilakukan sebelumnya, yang mana hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi atau meringankan kondisi burnout yang dialami oleh individu. Penelitian yang telah dilakukan tersebut dilakukan di luar kondisi pandemi, untuk itu perlu untuk meneliti kembali bagaimana pengaruh dari persepsi dukungan sosial yang dimiliki individu terhadap burnout akademik selama pandemi. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah persepsi dukungan sosial dapat memprediksikan kondisi burnout akademik selama pandemi, serta bagaimana pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, karena bertujuan untuk mengetahui apakah variabel X (persepsi dukungan sosial) mampu diprediksikan melalui variabel Y (burnout akademik selama pandemi), dan bagaimana pengaruh yang dimunculkan dari kedua variabel tersebut.

Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi dengan jumlah 540 mahasiswa. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 243 mahasiswa. Teknik sampel yang

digunakan dalam penelitian ini diambil dengan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan suatu kebetulan/insidental, yang mana sampel penelitian diambil dari anggota populasi yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti secara daring melalui media sosial (*Whatsapp, Telegram*) (Rangkuti, 2017).

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala dari variabel burnout akademik selama pandemi dan persepsi dukungan sosial. Burnout akademik selama pandemi sendiri dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana individu merasakan kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik yang dapat diakibatkan oleh kegiatan akademik atau perkuliahan selama pandemi berlangsung. Sehingga dimensi instrumen skala yang digunakan berdasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Maslach (2003) yakni, *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *low personal accomplishment*.

Pada variabel persepsi dukungan sosial, didefinisikan sebagai suatu persepsi yang dimiliki individu mengenai perasaan dihargai, diperhatikan, dicintai dan dianggap penting selama pandemi oleh orang disekitarnya, seperti keluarga, teman, ataupun yang lainnya. Sehingga, dimensi yang digunakan untuk mengukur persepsi dukungan sosial selama pandemi adalah teori dari Zimet dkk. (1988) yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang di sekitar. Penggunaan teori Zimet dalam penelitian adalah untuk melihat besar pengaruh dari masing-masing aspek dukungan sosial berdasarkan sumber dukungan.

Skala penelitian berbentuk kuesioner dengan empat pilihan jawaban, yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Sebelum skala tersebut digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala tersebut. Setelah dilakukan uji coba instrumen skala penelitian, diperoleh jumlah aitem skala persepsi dukungan sosial sebanyak 15 aitem, dengan nilai minimum 15 dan nilai maksimum 60. Pada skala burnout akademik selama pandemi, aitem yang digunakan sebanyak 21 aitem dengan nilai minimal 21 dan nilai maksimal 84. Kedua skala tersebut kemudian disebarkan secara daring menggunakan media Google form kepada subjek.

Teknik pengolahan data menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk melihat secara keseluruhan pengaruh dari persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. Selain itu, analisis regresi berganda juga digunakan untuk melihat pengaruh dari masing-masing aspek persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. Teknik regresi digunakan dalam penelitian karena dapat mengetahui

bagaimana variabel burnout akademik (variabel dependen) dapat diprediksikan melalui variabel persepsi dukungan sosial (variabel independen). Teknik pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS *version 22.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh subjek sebanyak 243 mahasiswa atau 45% dari total jumlah populasi (540 mahasiswa). Jumlah subjek tersebut diperoleh dari mahasiswa yang mengisi kuesioner penelitian yang disebarkan melalui daring menggunakan *Whatsapp* dan *Telegram*. Berikut sebaran data subjek penelitian:

Tabel 1. Sebaran Data Subjek

		Jumlah Mahasiswa	%
Angkatan	2018	74	30.4%
	2019	102	42%
	2020	67	27.6%
	Total	243	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	42	17%
	Perempuan	201	83%
	Total	243	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui sebaran data subjek penelitian menurut angkatan kuliah dan jenis kelamin. Dilihat dari angkatan kuliah jumlah subjek dari angkatan 2018 sebesar 30.4% (74 mahasiswa), angkatan 2019 sebesar 42% (102 mahasiswa), dan angkatan 2020 sebesar 27.6% (67 mahasiswa). Dilihat dari jenis kelamin subjek, diketahui jumlah subjek laki-laki dari keseluruhan subjek sebesar 17% (42 mahasiswa) dan jumlah subjek perempuan sebesar 83% (201 mahasiswa). Selanjutnya dilakukan analisis statistik deskriptif yang diolah menggunakan bantuan SPSS *22.0 for windows*:

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Persepsi_Dukungan_Sosial	243	26	60	49.32	6.719
Burnout_Akademik	243	22	83	50.07	11.413
Valid N (listwise)	243				

Pada variabel persepsi dukungan sosial dengan jumlah aitem sebanyak 15 aitem, diketahui skor minimum yang diperoleh subjek adalah 26 dan skor maksimum yang diperoleh adalah 60, dengan rata-rata 49.32 dan standar deviasi 6.719. Sedangkan untuk variabel burnout akademik dengan jumlah aitem sebanyak 21 aitem, diketahui skor minimum yang

diperoleh subjek adalah 22 dan skor maksimum yang diperoleh adalah 83, dengan rata-rata 50.07 dan standar deviasi 11.413. Berdasarkan hasil tersebut, dilakukan pengkategorian dengan tiga kategori, yakni tinggi, sedang, dan rendah pada tiap-tiap variabel.

Tabel 3. Kategorisasi

	Kategori	Frekuensi	%
Persepsi Dukungan Sosial	Tinggi	48	19.8%
	Sedang	155	63.8%
	Rendah	40	16.4%
Burnout Akademik Selama Pandemi	Tinggi	37	15.2%
	Sedang	168	69.1%
	Rendah	38	15.7%

Pada variabel persepsi dukungan sosial, sebanyak 48 mahasiswa (19.8%) memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi, 155 mahasiswa (63.8%) memiliki persepsi dukungan sosial yang sedang, dan 40 mahasiswa (16.4%) memiliki persepsi dukungan sosial yang rendah. Pada variabel burnout akademik, sebanyak 37 mahasiswa (15.2%) mengalami burnout akademik tingkat tinggi, 168 mahasiswa (69.1%) mengalami burnout akademik tingkat sedang, dan 38 mahasiswa (15.7%) mengalami burnout akademik tingkat rendah.

Langkah berikutnya, dilakukan uji asumsi sebagai syarat sebelum dilakukannya uji hipotesis. Uji asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi sederhana adalah uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas.

Tabel 4. Uji Asumsi

	Nilai Sig.	Keterangan		
Uji Normalitas	0.779	Normal		
Uji Linearitas	0.000	Linear		
Uji Heteroskedastisitas	0.704	Tidak ada gejala		
	Tolerance	VIF		
Uji Multikolinearitas	Dukungan Keluarga	0.914	1.094	Tidak ada gejala
	Dukungan Teman	0.796		
	Dukungan Orang Lain	0.737		

Berdasarkan uji asumsi tersebut, diketahui nilai signifikansi dari uji normalitas diatas 0.05, sehingga data berdistribusi normal. Pada uji linearitas, nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 sehingga terdapat hubungan yang linear pada data yang digunakan. Selanjutnya untuk uji heteroskedastisitas, nilai signifikansi lebih besar dari

0.05, berarti tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Pada uji multikolinearitas, diperlukan data yang tidak memiliki gejala multikolinearitas untuk dapat melakukan analisis regresi berganda. Data dinyatakan tidak memiliki gejala multikolinearitas apabila nilai tolerance lebih besar 0.10, dan nilai VIF lebih kecil dari 10.00. sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dan analisis regresi berganda. Berikut hasil dari uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

Tabel 5. Analisis Regresi Sederhana Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	69.552	5.297		13.131	.000
	Persepsi Dukungan Sosial (X)	-.395	.106	-.233	-3.712	.000

a. Dependent Variable: Burnout Akademik (Y)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh Persepsi Dukungan Sosial selama Pandemi terhadap Burnout Akademik pada mahasiswa”. Untuk model persamaan regresi yang dapat disusun adalah sebagai berikut:

$$Y = 69.552 - 0.395X$$

Diketahui besar nilai konstanta adalah 69.552, hal tersebut berarti jika tidak ada Persepsi Dukungan Sosial (X) maka nilai konsistensi Burnout Akademik Selama Pandemi (Y) adalah sebesar 69.552. Pada nilai angka koefisien regresi diketahui sebesar -0.395, yang berarti bahwa setiap penambahan 1% Persepsi Dukungan Sosial (X), maka Burnout Akademik Selama Pandemi (Y) meningkat sebesar -0.395. nilai koefisien yang negatif berarti terdapat pengaruh yang negatif antara Persepsi Dukungan Sosial (X) terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi (Y), yang mana semakin tinggi persepsi dukungan sosial maka burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa cenderung menurun. Sebaliknya, rendahnya persepsi dukungan sosial menunjukkan kecenderungan burnout akademik selama pandemi semakin tinggi pada mahasiswa.

Tabel 6. R Square Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.233 ^a	.054	.050	11.123

a. Predictors: (Constant), Persepsi Dukungan Sosial (X)
b. Dependent Variable: Burnout Akademik (Y)

Besarnya pengaruh dapat diketahui dari nilai R Square, yakni sebesar 0.054. Nilai tersebut berarti besar pengaruh Persepsi Dukungan Sosial selama Pandemi (X) terhadap Burnout Akademik (Y) pada mahasiswa adalah sebesar 5.4%, sedangkan 94.6% burnout akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Selanjutnya menguji pengaruh masing-masing dimensi persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi.

Tabel 7. Analisis Regresi Berganda Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	70.610	5.195		13.593	.000		
Dukungan Keluarga (X1)	-1.108	.245	-.286	-4.514	.000	.914	1.094
Dukungan Teman (X2)	.384	.244	.107	1.571	.117	.796	1.256
Dukungan Orang Lain (X3)	-.587	.256	-.162	-2.296	.023	.737	1.356

a. Dependent Variable: Burnout Akademik

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, pengambilan keputusan dilihat dari nilai signifikansi, apabila nilai signifikansi dibawah 0.05 berarti terdapat pengaruh antara aspek persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. Pada aspek dukungan keluarga, nilai signifikansi sebesar 0.000, sehingga dukungan keluarga dinyatakan berpengaruh terhadap burnout akademik selama pandemi. Untuk aspek dukungan teman nilai signifikansi sebesar 0.117, maka dukungan dari teman dinyatakan tidak berpengaruh pada burnout akademik selama pandemi. Kemudian aspek dukungan orang lain memiliki nilai signifikansi 0.023, yang menunjukkan bahwa dukungan dari orang lain berpengaruh pada burnout akademik. secara keseluruhan dapat diketahui bahwa dukungan dari keluarga dan orang

lain memberikan pengaruh kepada burnout akademik selama pandemi, sedangkan dukungan dari teman tidak menunjukkan pengaruh pada burnout akademik selama pandemi.

Hasil yang ditunjukkan pada tabel di atas dapat dijelaskan menggunakan bentuk persamaan regresi:

$$Y = 70.610 - 1.108X_1 + 0.384X_2 - 0.587X_3$$

Persamaan tersebut bermakna bahwa secara konstan nilai burnout akademik selama pandemi (Y) sebesar 70.610. Maka apabila terjadi penambahan 1% dukungan keluarga (X1), maka burnout akademik berkurang sebesar 1.108. Jika terdapat penambahan pada dukungan teman (X2), maka burnout akademik bertambah sebesar 0.384. selanjutnya apabila terdapat penambahan pada dukungan orang lain (X3), maka burnout akademik selama pandemi berkurang sebesar 0.587. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya dukungan keluarga memiliki dampak yang lebih signifikan dalam mengurangi kondisi burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah persepsi dukungan sosial dapat memprediksikan kondisi burnout akademik selama pandemi, dan juga melihat bagaimana pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa.

Setelah dilakukan penelitian, diperoleh data tingkatan persepsi dukungan sosial dan burnout akademik selama pandemi. Berdasarkan prosentase yang ada, dominasi subjek berada pada persepsi dukungan tingkat sedang dengan besar persentase 63.8%, hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merasakan dukungan sosial sesekali dari orang-orang di sekitarnya. Faqih (2020) menyebutkan dukungan sosial tingkat sedang menunjukkan bahwa individu tidak selalu mendapatkan bantuan serta pengakuan, perhatian dan penghargaan dari orang lain, selain itu, kurangnya perasaan dibutuhkan atau dianggap penting dari lingkungan juga dialami individu tersebut. Pada variabel burnout akademik selama pandemi, dominasi subjek pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 69.1%. Hal tersebut menunjukkan kebanyakan mahasiswa merasakan burnout akademik selama pandemi namun tidak sampai pada kondisi kronis. Kondisi burnout akademik selama pandemi yang dialami mahasiswa menunjukkan dalam beberapa kali mahasiswa mengalami kelelahan secara emosional, sesekali menghindari dari lingkungan akademik, dan juga merasa rendah diri atau tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

Hasil uji hipotesis antara variabel dukungan sosial dan burnout akademik, diketahui nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0.395. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa terdapat pengaruh negatif antara persepsi dukungan sosial dan burnout akademik selama pandemi. Hal tersebut berarti persepsi dukungan sosial terbukti mampu memprediksikan kondisi burnout akademik pada mahasiswa. Bentuk pengaruh yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami burnout akademik selama pandemi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami burnout akademik selama pandemi. Nilai koefisien regresi menunjukkan besarnya pengurangan kondisi burnout akademik selama pandemi apabila terjadi peningkatan pada persepsi dukungan sosial mahasiswa.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dimana kondisi burnout akademik yang dirasakan oleh mahasiswa diakibatkan oleh kurangnya perasaan mendapat dukungan sosial (Greindl, 2020; Gungor, 2019; Kim dkk., 2017). Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, dosen, ataupun orang lain di sekitar mahasiswa. Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Gold & Roth (1993), bahwa kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh individu, menjadi salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami kondisi burnout.

Fernandez-Castillo (2021) menyebutkan kondisi burnout akademik dapat terjadi apabila perasaan jenuh yang berlebihan terjadi dalam jangka waktu yang lama dan tidak tertangani. Periode waktu terjadinya pandemi yang cukup lama, membuat perasaan jenuh yang dialami mahasiswa juga berlangsung lama, sehingga merujuk pada burnout akademik. Menurut Christiana (2020) burnout akademik berasal dari *emotional exhaustion* yang tidak tertangani sehingga membuat individu mulai memberikan jarak dengan lingkungan sekitar atau disebut dengan *cynicism* sebagai upaya menghindarkan dirinya dari tugas atau tuntutan yang membuat individu stress dan tertekan, ketidakmampuan individu menangani tugas yang diterima, memunculkan perasaan tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki (*low personal accomplishment*). Kim dkk. (2017) menemukan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh lebih besar pada dimensi *low personal accomplishment* daripada dimensi burnout akademik yang lainnya, dimana dukungan sosial yang diterima efektif mampu meningkatkan kepercayaan dan prestasi diri pada individu. Kim dkk. (2017) juga menyebutkan bahwa langkah pertama yang perlu diperhatikan dalam penanganan burnout akademik adalah bagaimana kemampuan yang dimiliki individu dalam efikasi diri dan bagaimana dukungan sosial yang diterima oleh individu.

Adanya dukungan sosial yang baik dan suportif dari orang-orang di sekitar dapat membantu individu untuk mencegah burnout dengan banyak cara. Apabila individu tidak memiliki seseorang untuk dimintai bantuan, kenyamanan, nasihat, pujian, atau sekedar tepukan ramah di punggung, individu akan mudah merasa terasing dan kesepian dalam menghadapi burnout, selain itu individu juga akan kesulitan untuk keluar dari situasi tersebut (Kim dkk., 2017; Maslach, 2003). Dukungan sosial bagi individu, dapat membantu untuk tetap bertahan menghadapi tekanan-tekanan sekaligus membantu melampaui tekanan tersebut. Sumber-sumber dukungan yang diperoleh dapat memberikan kesejahteraan serta menjadi sumber coping yang baik bagi individu, terutama dalam kondisi stress, trauma, ataupun burnout (Z. Ye dkk., 2020).

Beberapa penelitian menemukan bahwa lingkungan akademik menjadi sumber dukungan utama dalam memberikan pengaruh bagi mahasiswa menghadapi burnout akademik (Cheng dkk., 2019; Greindl, 2020; Kim dkk., 2017). Lingkungan akademik yang dimaksud adalah dosen, tenaga medis yang ada di universitas, dan staf-staf akademik lainnya (Greindl, 2020; Kim dkk., 2017). Hal tersebut karena lingkungan akademik merupakan lingkungan yang paling memahami kondisi dan permasalahan akademik yang dialami oleh mahasiswa, sehingga mampu memberikan bantuan atau dukungan sesuai dengan yang dibutuhkan mahasiswa (Cheng dkk., 2019).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, dalam penelitian ini diketahui bahwa dukungan dari keluarga lebih banyak memberikan pengaruh pada burnout akademik selama pandemi dibandingkan dengan dukungan dari teman ataupun orang lain. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang berubah menjadi di rumah. Selama pandemi, kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dari rumah, menjadikan keluarga sebagai ujung tombak dan pendidik utama dalam pembelajaran (T. T. Sari, 2020). Saragih dkk. (2021) juga menemukan bahwa dukungan yang diberikan keluarga mampu meningkatkan motivasi bagi mahasiswa selama adanya pandemi, dimana peran penting dimiliki oleh keluarga dalam membantu mahasiswa memberikan nasihat atau masukan serta bantuan dalam memecahkan masalah yang dialami selama pandemi. Dengan intensitas pertemuan keluarga dan mahasiswa yang semakin meningkat selama adanya pandemi, maka keluarga memiliki akses lebih besar untuk mengetahui kesulitan dan masalah yang dihadapi mahasiswa. Maka dalam hal ini, keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, bukan hanya dukungan secara instrumental atau dukungan materi, namun juga perlu memberikan dukungan emosional yang

berupa perhatian, empati, dan kepedulian kepada mahasiswa (Sarafino, 2007; T. T. Sari, 2020; Z. Ye dkk., 2020).

Pada aspek dukungan teman, menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap burnout akademik selama pandemi. Dukungan teman tidak memberikan sumbangan untuk mengurangi kondisi burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa. Hasil tersebut didukung oleh penelitian dari Askar & Novratilofa (2017) yang mengemukakan bahwa dukungan dari teman sebaya kurang memberikan peran dalam kegiatan belajar mahasiswa, hal tersebut disebabkan karena cara belajar mahasiswa yang dilakukan secara mandiri, sehingga dukungan dari teman sebaya hanya dibutuhkan saat terdapat kesulitan dalam belajar. Berbeda dengan hasil penelitian Faqih (2020) yang menemukan bahwa dukungan dari teman sebaya memberikan pengaruh terhadap stress akademik yang dialami mahasiswa, dimana semakin tinggi dukungan yang diberikan teman sebaya mampu mengurangi stress akademik pada mahasiswa. Perbedaan hasil dari tiap penelitian tersebut, dapat dipengaruhi oleh faktor efektivitas dukungan teman sebaya. Adapun faktor efektivitas dukungan teman sebaya menurut Cohen & Syme (dalam Rozsy, 2018) yakni, (1) jenis dukungan yang diterima sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, (2) pemberian dukungan dari orang-orang terdekat, (3) penerimaan dukungan yang efektif sesuai dengan kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial individu, (4) intensitas dukungan yang diterima individu, dan (5) ketepatan waktu pemberian dukungan pada individu.

Peran teman bagi mahasiswa dapat memberikan pengaruh pada perkembangan sosial, dimana hubungan dengan teman dapat membantu membangun kerjasama, keterampilan sosial, kontrol diri dan emosi, serta resolusi konflik (Askar & Novratilofa, 2017). Santrock (2009) menyebutkan bahwa adanya teman yang suportif dan terampil dapat mengembangkan individu. Namun, hubungan pertemanan tersebut tidak selalu menunjukkan dampak yang baik dalam memberikan dukungan sosial bagi mahasiswa, tergantung bagaimana efektivitas dukungan yang diberikan oleh teman dan bagaimana mahasiswa mempersepsikan dukungan tersebut. Selama masa pandemi, interaksi yang terjalin dengan teman menjadi terbatas, hal tersebut membuat teman kurang mampu memahami kondisi yang dialami oleh mahasiswa secara langsung, sehingga dukungan yang diberikan teman menjadi tidak efektif dan tidak berpengaruh pada kondisi burnout akademik selama masa pandemi.

Pada aspek dukungan dari orang lain, menunjukkan pengaruh negatif pada burnout akademik selama pandemi. Jenis pengaruh yang dimaksud adalah adanya dukungan sosial dari orang lain, mampu

menurunkan burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa. Dukungan orang lain dapat berasal dari orang-orang di sekitar yang memberikan pengaruh yang signifikan bagi mahasiswa, seperti dosen, kekasih, ataupun yang lainnya.

Penelitian ini secara keseluruhan tidak memberikan pengaruh yang cukup besar antara persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi, hal tersebut dapat disebabkan oleh banyaknya perubahan yang terjadi selama pandemi baik di bidang, sosial, ekonomi, kesehatan, maupun pendidikan, perubahan tersebut juga dapat menjadi faktor penentu munculnya kondisi burnout akademik pada mahasiswa. Salah satu teori dari Gold & Roth (1993) menyebutkan bahwa perasaan terisolasi atau ketika individu berada pada suatu keadaan atau tempat yang baru, sehingga membuat individu rentan mendapatkan perasaan kesepian serta terasing, apabila kondisi tersebut tidak segera tertangani dapat mengembangkan burnout pada individu. Sehingga banyak faktor lain selain rendahnya dukungan sosial dalam memprediksikan kondisi burnout akademik selama pandemi.

Faktor lain selain persepsi dukungan sosial yang dapat memberikan pengaruh terhadap burnout akademik selama pandemi adalah faktor demografis. Faktor demografis diketahui sebagai salah satu faktor penentu individu mengalami kondisi burnout akademik. Faktor demografis dapat berupa jenis kelamin, tingkatan perkuliahan, maupun jurusan atau fakultas yang diambil (Aguayo dkk., 2019; Gungor, 2019). Gungor (2019) mengemukakan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami burnout akademik daripada perempuan. Menurut Christiana (2020), laki-laki cenderung lebih tertutup dalam menghadapi masalah sehingga kesulitan untuk menerima dukungan sosial, hal tersebut membuat laki-laki rentan pada perasaan kesepian dan keterasingan yang merujuk kepada burnout. Aguayo dkk. (2019) menemukan bahwa jenis kelamin, tingkatan perkuliahan, serta jurusan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap tiap dimensi burnout akademik, namun secara keseluruhan faktor demografi tersebut menunjukkan kesesuaian pada kondisi burnout akademik yang tinggi. Perbedaan beban dan tuntutan yang dimiliki individu, membuat individu memiliki cara tersendiri dalam mempersepsikan masalah yang dihadapi dan memunculkan kondisi burnout akademik pada dimensi yang berbeda-beda (Aguayo dkk., 2019; Gungor, 2019).

Bukan hanya faktor eksternal yang dapat memberikan pengaruh pada burnout akademik, faktor internal dari dalam diri individu seperti *self-esteem*, *self-concept*, dan *self-efficacy* juga disebutkan dalam teori sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi burnout akademik (Gold & Roth, 1993; Maslach, 2003).

Memiliki *self-esteem*, *self-concept*, dan *self-efficacy* yang baik, dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan atau beban, sehingga dapat menghindarkan mahasiswa dari kemungkinan mengalami stress ataupun burnout akademik (Andi dkk., 2020). Maka mahasiswa juga perlu untuk membangun *self-esteem*, *self-concept*, dan *self-efficacy* yang baik dari dalam dirinya sebagai upaya menghadapi beban akademik selama pandemi untuk terhindar dari stress ataupun burnout akademik.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa secara signifikan terdapat pengaruh yang negatif antara persepsi dukungan sosial dengan burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa. Hal tersebut membuktikan bahwa persepsi dukungan sosial mampu memprediksikan burnout akademik selama pandemi. Bentuk pengaruh yang negatif dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin rendah burnout akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi burnout akademik selama pandemi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan dari keluarga memberikan pengaruh paling besar terhadap burnout akademik selama pandemi. Dimana selama pandemi yang memaksa untuk berkegiatan dan beraktivitas dari rumah, serta sedikitnya aktivitas di luar rumah, menjadikan keluarga sebagai orang yang paling sering dijumpai oleh mahasiswa. Hal tersebut membuat keluarga menjadi faktor penting dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa untuk menghindari terjadinya burnout akademik selama pandemi.

Saran

Pada penelitian ini, masih terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaannya. Pertama, kurang luasnya cakupan penelitian, baik dari subjek penelitian, variabel yang digunakan, maupun dimensi-dimensi pada variabel. Sehingga pada penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan cakupan yang lebih luas dengan subjek yang lebih banyak dengan berbagai variabel dan dimensi yang lebih luas. Kekurangan yang kedua adalah proses pelaksanaan penelitian pada masa pandemi, dimana menggunakan metode daring dalam pelaksanaannya, membuat hasil yang diperoleh menjadi terbatas, selain itu kondisi subjek dalam mengisi skala yang diberikan tidak dapat diidentifikasi. Sehingga perlu penelitian lanjutan apabila kondisi pandemi telah usai, untuk mengidentifikasi lebih detail mengenai

permasalahan yang dihadapi mahasiswa. Kekurangan selanjutnya adalah penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi, sehingga memperoleh data berupa angka dan besar pengaruh antar variabel. Penelitian ini tidak mengungkap sebab akibat dari variabel burnout akademik secara jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Canadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Fuente, G. A. C.-D. la, Ramirez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Andi, Y., Sunaryo, H., & Anwarudin, M. K. (2020). Pengaruh dukungan sosial, self-esteem dan self-efficacy terhadap burnout mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Riset Manajemen*, 09(13). <http://www.riset.unisma.ac.id/index.php/jrm/article/view/8216/6757>
- Anggrawan, A. (2019). Analisis deskriptif hasil belajar pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring menurut gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Matrik*, 18(2). <https://doi.org/10.30812/matrik.v18i2.411>
- Askar, R. O., & Novratilofa, F. (2017). Peran teman sebaya terhadap hasil belajar mahasiswa tingkat II prodi DIII Kebidanan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2016. *Journal of Social and Economics Research*, 2(1). <http://ojs.ekasakti.org/index.php/UJSCR/article/view/92/92>
- Cheng, J., Zhao, Y. Y., Wang, J., & Sun, Y. H. (2019). Academic burnout and depression of Chinese medical students in the pre-clinical years: the buffering hypothesis of resilience and social support. *Psychology, Health & Medicine*, 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1709651>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid-19. *Seminar Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan*. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74>
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa Malang yang bekerja* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18822/7/14410205.pdf>
- Fernandez-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the covid-19 lockdown. *Frontier in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing*

- stress and preventing burnout: The professional health solution.* RoutledgeFalmer. <https://books.google.co.id/books?id=jX4nAAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Teachers+managing+stress+and+preventing+burnout:+The+professional+health+solution&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjhv4TqotLsAhWg63MBHZ30AmIQ6AEwAHoECAQQAg>
- Greindl, A. J. (2020). *The role of workload, social support, and psychosocial training as predictors of burnout among university students* [University of Central Florida]. <https://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1809&context=honorstheses>
- Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*. <https://doi.org/10.1177/2F0143034319866492>
- Hikmat, Hermawan, E., Aldim, & Irwandi. (2020). *Efektivitas pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19: Sebuah survey online*. [http://digilib.uinsgd.ac.id/30625/1/FISIP Kelompok 7.pdf](http://digilib.uinsgd.ac.id/30625/1/FISIP%20Kelompok%207.pdf)
- Hutauruk, A., & Sidabutar, R. (2020). Kendala pembelajaran daring selama masa pandemi di kalangan mahasiswa pendidikan matematika: Kajian kualitatif deskriptif. *SEPREN: Journal of Mathematics Education and Applied*, 02(01). <https://jurnal.uhn.ac.id/index.php/sepren/article/download/364/149>
- Jariyah, I. A., & Tyastirin, E. (2020). Proses dan kendala pembelajaran biologi di masa pandemi Covid-19: Analisis respon mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika*, 4(2). <http://journal-center.litpam.com/index.php/e-Saintika/article/view/224/102>
- Kemendikbud. (2020). *Surat edaran mendikbud nomor 4 tahun 2020*. <http://pgdikmen.kemdikbud.go.id/read-news/surat-edaran-mendikbud-nomor-4-tahun-2020>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationship between social support and students burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1). <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan Bahasa Indonesia di perguruan tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature*, 3(1). <https://www.syekhnhurjati.ac.id/jurnal/index.php/jeil/article/view/1820/1450>
- Leiter, M. P., Bakker, A. B., & Maslach, C. (2014). *Burnout at work: A psychological perspective*. Psychology Press. <https://books.google.co.id/books?id=uqFwAwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Burnout+at+work:+A+psychological+perspective&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwihIP-6pNLsAhVQSX0KHa5XCT0Q6AEwAHoECAMQAg>
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. ISHK. <https://books.google.co.id/books?id=Pigg1p-hJhgC&printsec=frontcover&dq=the+cost+of+caring&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwifrcHPpNLsAhXXCsKHXKeBBQQ6AEwAHoECAMQAg>
- McCormack, N., & Cotter, C. (2013). *Managing burnout in the workplace: A guide for information professionals*. Chandos Publishing. <https://ipfs.io/ipfs/bafykbzacedaywypz5atf6ain7wmzo7rshhsbk7ustk5omiyntwb76hb74gubi?filename=%28Chandos%29%20Information%20Professional%20Series%29%20Nancy%20McCormack%20and%20Catherine%20Cotter%20Auth.%29%20-%20Managing%20Burnout%20in%20the%20Workplace.%20A%20Guide%20for%20Information%20Professionals-%20Chandos%20Publishing%202013%29.pdf>
- Mustofa, A. (2020, April 24). Online learning di tengah pandemi Covid-19. *Jawa Pos*. <https://radarbali.jawapos.com/read/2020/04/24/190653/online-learning-di-tengah-pandemi-covid-19>
- Nurkholis. (2020). Dampak pandemi Novel-Corona Virus Disease (Covid-19) terhadap psikologi dan pendidikan serta kebijakan pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1). <https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1035>
- Orpina, S. (2019). *Self-efficacy dan burnout: Akademik* [Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. <https://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/93>
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa tadaris biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1). <https://alveoli.iain-jember.ac.id/index.php/alv/article/view/7/4>
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi dan pendidikan*. Prenada Media Group.
- Rozsy, M. F. (2018). *Hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan burnout pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember* [Universitas Jember]. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/88268/Muh.Fakhrur Rozsy - 142310101074_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/88268/Muh.FakhrurRozsy-142310101074_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi pendidikan*. Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P. (2007). Health psychology biopsychosocial interactions. *Journal of Experimental Psychology*.
- Saragih, M., Silitonga, E., Sinaga, T. R., & Mislika, M. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan motivasi belajar mahasiswa selama pandemi Covid-19 di program studi Ners Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1). <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN>
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F. (2020). *Analisis hubungan stres akademik mahasiswa terhadap akses internet terbatas saat belajar selama pandemi covid-19 (Studi pada mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat dan Universitas Islam Negeri Antasari)*. [https://repositori.uin.ac.id/bitstream/handle/123456789/18753/3/penelitian Stres](https://repositori.uin.ac.id/bitstream/handle/123456789/18753/3/penelitian%20stres)

- Akademik_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sari, T. T. (2020). Self-efficacy dan dukungan keluarga dalam keberhasilan belajar dari rumah di masa pandemi Covid-19. *Education Journal: Journal Education Research and Development*, 4(2). <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.346>
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. T.J. International. <https://books.google.co.id/books?id=yowEEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=The+burnout+companion+to+study+and+practice:+A+critical+analysis&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwih-dOfptLsAhWq6XMBHV2gAw0Q6AEwAXoECAUQAq#v=onepage&q=The burnout companion to study and practice>
- Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1. <http://repository.ubharajaya.ac.id/4842/2/Jurnal PANDEMIC MATDIO S.pdf>
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behaviour Management*, 14, 335–344. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7987309/pdf/prbm-14-335.pdf>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Li, X., Wang, Y., Shen, Z., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between Covid-19 related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aphw.12211>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2