

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rozsy (2018) dengan judul “Hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan” yang dilaksanakan di Universitas Jember menggunakan jenis penelitian observasional analitik dan pendekatan *cross section* dengan jumlah sampel penelitian yaitu 85 responden didapatkan hasil bahwa indikator *burnout* dengan nilai tertinggi berada pada indikator *exhaustion*, sedangkan indikator dengan nilai terendah terdapat pada indikator *depersonalization/cynism*. Hasil uji statistik yang dilakukan oleh peneliti tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional teman sebaya dengan kejadian *burnout* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan di Universitas Jember tersebut dengan nilai p value yaitu 0.032 dan nilai r yaitu -0,232 yang menunjukkan bahwa nilai korelasi bersifat negatif dengan nilai kekuatan lemah yang berarti semakin tinggi dukungan emosional teman sebaya maka semakin rendah burnout pada mahasiswa (Rozsy, 2018).

Berdasarkan penelitian Rahmasari (2019) dengan judul “Hubungan dukungan sosial dengan *burnout* belajar pada siswa kelas XI” yang dilakukan di SMA Negeri 4 Yogyakarta menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif

dengan jenis penelitian yaitu penelitian korelasional dengan jumlah sampel 146 siswa didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* belajar pada siswa kelas XI dengan nilai korelasi yaitu -0,417 dan signifikansi $p=0.000<0.05$, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kejadian *burnout* belajar yang dialami oleh siswa. Selain itu, terdapat nilai determinasi (R square) sebesar 0,714, hal tersebut berarti bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan yang efektif sebesar 17,4% terhadap kejadian *burnout* belajar yang dialami oleh siswa, dan masih terdapat 82,6% yang disebabkan oleh faktor lain seperti konsep diri, kelebihan beban kerja, usia, kurangnya kontrol (Rahmasari, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh A. Putra, D. Muttaqin mengenai “Hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada perawat di rumah sakit X” dengan jumlah sampel penelitian yaitu 67 perawat rumah sakit X yang telah bekerja selama 2 tahun yang menggunakan analisis data dengan cara korelasi *spearman* dan alat ukur yang digunakan yaitu *Social Support questionnaire short form* (SSQSR) dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI), didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negative antara aspek kualitas dukungan sosial dengan *burnout*, nilai yang diperoleh yaitu $r = -0,397$ dan $p < 0,001$, terdapat hubungan antara aspek dukungan sosial dengan *burnout*. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa perawat di rumah sakit X dapat mengatasi *burnout* ketika mereka mampu merasakan kepuasan terhadap dukungan sosial yang mereka terima (Putra & Muttaqin, 2020).

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *burnout* memiliki hubungan yang negatif dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh seseorang maka semakin rendah *burnout* yang dialaminya atau sebaliknya. Dukungan sosial juga menjadi salah satu penyebab dari terjadinya *burnout*, namun masih banyak faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya *burnout* diantaranya seperti konsep diri, kurangnya kontrol, kelebihan beban kerja dan usia yang juga dapat berpengaruh terhadap *burnout* yang dialami oleh seseorang.

Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian ini, perbedaan terletak pada bagian populasi dan sampel, dalam penelitian ini populasi yang diambil yaitu mahasiswa Sarjana keperawatan tingkat akhir, sedangkan dalam penelitian diatas populasi dan sampel yang diambil yaitu seluruh mahasiswa program studi keperawatan, siswa SMA dan perawat. Selain itu terdapat pula perbedaan variabel antara penelitian pertama dengan penelitian ini yaitu variabel dukungan sosial, pada penelitian pertama variabel yang diambil yakni dukungan emosional sedangkan pada penelitian ini variabel yang diambil yaitu dukungan sosial teman sebaya, dimana seluruh dukungan sosial akan dikaji.

Dari ketiga kajian pustaka diatas, penelitian pertama pengambilan sample menggunakan *teknik non probability sampling* dengan cara *purposive sampling*, penelitian kedua mengambil sample menggunakan *teknik cluster random sampling*, dan penelitian ketiga mengambil sampel menggunakan *teknik non probability sampling* dengan cara *purposive sampling*. Sedangkan

teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *teknik probability sampling* dengan metode *simple random sampling*.

2.2 Konsep Dukungan Sosial

2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan, merawat, atau menghargai orang lain baik secara verbal maupun non verbal (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sholihin, 2019). Dukungan sosial merupakan suatu tindakan bersifat membantu yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain berupa kenyamanan fisik, psikologis dimana melibatkan emosi, perhatian, pemberian informasi dan penilaian positif ketika seseorang sedang menghadapi suatu masalah. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif pada kesehatan karena dengan kita memiliki tekanan yang besar lalu kita menerima dukungan dari orang terdekat kita maka hal tersebut akan mengurangi tekanan yang kita rasakan karena manfaat dari dukungan sosial yaitu dapat mengurangi kecemasan, depresi dan gejala lain yang dialami oleh tubuh saat mengalami stres. (Mayang Indah Lestari, 2019).

Dukungan sosial pada umumnya merupakan bentuk gambaran mengenai peran atau pengaruh seseorang yang sangat berarti dalam hidup seorang individu, biasanya dukungan sosial ini adalah bentuk *support* yang diberikan oleh individu khususnya ketika seseorang membutuhkan bantuan dari orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat seperti keluarga, teman sebaya, saudara. Dukungan sosial ini memiliki peran yang penting untuk

mencegah ancaman kesehatan mental, seseorang yang memperoleh dukungan sosial yang kecil mereka akan lebih rawan mengalami ancaman psikis yang negatif, namun sebaliknya seseorang yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi akan membuat seorang individu lebih percaya diri, optimis dan bersemangat dalam menghadapi kehidupan yang sedang dijalannya (Santoso, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu tindakan pertolongan yang dilakukan oleh seseorang untuk membantu individu jika sedang mengalami masalah dengan memberi dorongan baik secara verbal maupun tindakan agar individu tersebut tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya. Hal itu sangat diperlukan karena dengan kita memberikan dukungan kepada orang lain maka akan berdampak positif pada individu tersebut seperti dapat mengurangi rasa cemas yang dialaminya, atau menurunkan tingkat stres yang sedang dirasakannya dan kita juga dapat membuat individu tersebut lebih semangat dalam menjalankan hidupnya.

2.2.2 Sumber-sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat bersumber dari 3 dimensi, diantaranya:

1. Dukungan dari keluarga (*family support*), yaitu bentuk bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada seseorang baik dalam bentuk keputusan maupun kebutuhan emosional individu tersebut.

2. Dukungan teman (*friend support*), yaitu bentuk bantuan yang diberikan oleh teman kepada individu untuk membantu suatu individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari atau bantuan berupa dorongan lainnya.
3. Dukungan orang yang special (*significant others support*), yaitu bentuk bantuan yang diberikan oleh seseorang yang memiliki hubungan special bagi individu berupa rasa nyaman dan agar individu merasa dihargai (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sholihin, 2019).

2.2.3 Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, teman sebaya adalah kawan, sahabat, atau orang yang sama-sama bekerja dan berbuat hal yang sama. Teman sebaya merupakan kelompok yang terdiri dari beberapa individu yang cenderung memiliki kesamaan atau kemiripan dari segi hobi, kebutuhan, minat atau bahkan kebiasaan, teman sebaya juga dapat disebut sebagai sekelompok individu yang sedang mencari identitas diri, teman sebaya biasanya sering melakukan kegiatan bersama, mereka cenderung selalu bercerita mengenai masalah yang sedang dialaminya, selain itu adanya teman sebaya dapat menjadi *support system* bagi individu agar lebih bersemangat menjalankan kehidupan sehari-hari (Nasution & Islam, n.d.).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu dukungan berupa menghargai, merawat dan memberi kenyamanan yang diberikan oleh seseorang kepada individu (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sholihin, 2019). Dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu bentuk dukungan yang diberikan oleh

individu kepada temannya berupa kenyamanan atau bisa juga dengan cara memberi informasi maupun nasehat baik secara verbal atau non verbal. Dukungan sosial antar teman sebaya ini sangat dibutuhkan karena akan memunculkan dorongan agar individu tersebut dapat lebih bersemangat dalam menjalankan pekerjaannya, mereka akan termotivasi dan berusaha lebih baik lagi dalam melakukan pekerjaan. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya maka mereka akan mendapat dorongan emosional, sosial dan lebih mandiri, selain itu adanya dukungan teman sebaya akan membuat individu belajar untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri (Hanapi & Agung, 2018)

2.2.4 Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Terdapat empat aspek dukungan sosial yang dapat diberikan oleh individu kepada individu lain yaitu:

1. Dukungan emosional, dukungan emosional ini melibatkan empati, kepedulian dan perhatian yang diberikan oleh individu kepada individu lain sehingga individu tersebut merasa nyaman seperti memberi perhatian, memberi afeksi dan mendengarkan keluhan kesah yang sedang dialami oleh individu tersebut. Hal tersebut dapat membantu meringankan beban seseorang.
2. Dukungan penghargaan, dukungan ini merupakan bentuk ekspresi berupa penilaian positif terhadap ide-ide atau sesuatu yang individu lakukan, selain itu dukungan penghargaan ini bisa berupa memberi dorongan untuk maju, memberi apresiasi dan kata-kata positif agar individu tersebut lebih maju.

3. Dukungan instrumental, dukungan ini disebut juga sebagai dukungan pertolongan karena dukungan instrumental merupakan dukungan dalam bentuk tindakan secara nyata dan materil, contoh seperti memberi bantuan berupa meminjamkan barang atau uang bahkan membantu dalam menyelesaikan tugas saat individu sedang merasa stres.
4. Dukungan informasi, dukungan ini seperti memberi nasehat, saran, umpan balik atau apa yang harus individu lakukan mengenai cara untuk memecahkan suatu masalah yang sedang dihadapi oleh individu sehingga individu tersebut mampu mencari jalan keluar untuk mengatasi masalahnya (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sholihin, 2019).

2.2.5 Faktor Terbentuknya Dukungan Sosial Teman Sebaya

Terdapat tiga faktor penting agar mendorong individu dalam memberi dukungan yang positif bagi individu lain, yaitu:

1. Empati, yaitu dimana individu ikut merasakan kesulitan yang sedang dialami oleh individu lainnya yang bertujuan untuk mengantisipasi emosi dan memotivasi tingkah laku yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi kesusahan yang dialami oleh orang lain.
2. Norma dan nilai sosial, hal ini memiliki tujuan agar dapat membimbing seseorang dalam menjalankan kewajiban di kehidupannya.
3. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan dan informasi. Hal ini dapat membuat seseorang percaya bahwa

dengan membantu orang lain maka kelak jika kita membutuhkan bantuan, orang lain pun akan membantu kita (Ardiyansah, 2019).

2.2.6 Faktor Penghambat Dukungan Sosial Teman Sebaya

Faktor – faktor yang dapat menghambat dalam pemberian dukungan sosial teman sebaya yaitu:

1. Penarikan diri seseorang yang disebabkan karena harga diri rendah, ketakutan akan menerima kritik dari orang lain, keyakinan bahwa orang lain tidak akan menolong, menghindar, mengutuk diri, diam, menjauh dari lingkungan sekitar, tidak mau meminta bantuan dari orang lain.
2. Melawan orang lain, seperti selalu curiga terhadap seseorang, agresif, tidak timbal balik.
3. Tindakan sosial yang tidak pantas, seperti membicarakan dirinya secara terus menerus, selalu mengganggu orang lain, berpakaian yang tidak pantas atau tidak sesuai dengan lingkungan yang ditempatinya, tidak pernah merasa puas terhadap apa yang di capai (Apollo & Cahyadi, 2012).

2.3 Konsep *Burnout*

2.3.1 Definisi *Burnout*

Konsep *burnout* dalam perawatan kesehatan dikenal pada sekitar tahun 1960 sebagai cara untuk mendeskripsikan keadaan individu yang mengalami tekanan secara emosional dan psikologis. (Rotenstein et al., 2018). *Burnout* adalah suatu kondisi kelelahan yang luar biasa, seseorang yang mengalami

burnout biasanya akan bersikap sinisme terhadap pekerjaannya, mereka juga akan merasa tidak ada kemajuan dalam melakukan sesuatu. Hal ini dapat terjadi akibat stres jangka panjang di tempat kerja. *Burnout* telah menjadi sesuatu yang sangat diperhatikan dalam dunia medis karena akan berpengaruh terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang, dari sebuah studi nasional, lebih dari separuh dokter praktik melaporkan setidaknya muncul satu tanda kelelahan yang dialami oleh pasiennya (Hewitt et al., 2020).

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan individu dimana mereka merasakan sangat lelah baik secara fisik, emosional ataupun psikologis yang diakibatkan karena banyaknya tekanan yang diterima oleh individu tersebut dan mengakibatkan stres jangka panjang yang berakhir dengan terjadinya *burnout*, hal ini sangat berbahaya karena akan mengakibatkan individu tersebut menjadi enggan untuk melakukan pekerjaannya, yang mana jika biasanya mereka akan melakukan suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh namun jika banyaknya tuntutan dan tekanan yang mereka terima maka mereka akan merasa lelah sehingga pada akhirnya mereka akan melakukan suatu pekerjaan dengan seadanya.

2.3.2 Definisi *Burnout* Akademik

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, 2001 dalam Elizabeth, 2020). *Burnout* akademik

merupakan suatu keadaan psikologis yang dialami oleh seseorang dalam lingkungan akademik, dimana individu akan merasa lelah secara emosional karena tuntutan tugas dan belajar yang terlalu berat. Istilah *burnout* ini sangat erat kaitannya dengan istilah-istilah seperti keterasingan, acuh tak acuh, apatis, sinis, pesimis dan keletihan fisik serta mental seseorang. *Burnout* akademik merupakan kelelahan kronis yang dialami oleh individu yang disebabkan karena proses pembelajaran yang sangat panjang dan berjalan dengan kaku, selain itu banyaknya tugas yang menyebabkan seorang siswa atau mahasiswa menjadi bekerja lebih dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Hal itu akan menimbulkan perasaan pesimis dan ketidakpedulian terhadap akademik dan tugas-tugasnya (Setiawan, 2020).

Secara umum, *Burnout* akademik didefinisikan sebagai perasaan kelelahan akibat tekanan dari belajar, sinisme terhadap tugas, dan perasaan yang tidak kompeten sebagai siswa atau mahasiswa yang sedang menuntut ilmu. Menurut Maslach dalam penelitian Mohebi (2018) mendefinisikan *burnout* akademik sebagai sindrom psikologis yang emosional akibat kelelahan yang menyebabkan kurangnya prestasi seseorang sebagai respon emosional dan stres yang dialaminya (Mohebi et al., 2018). Maka dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik merupakan kelelahan yang dialami oleh siswa atau mahasiswa yang sedang menuntut ilmu yang disebabkan oleh stres akibat proses pembelajaran yang kaku serta banyaknya tekanan dari tugas yang diberikan.

2.3.3 Dimensi *Burnout* Akademik

Menurut Maslach & Leiter (2001) dalam penelitian Rahman (2020) terdapat tiga dimensi *burnout* akademik yaitu:

1. Kelelahan (*exhaustion*)

Kelelahan merupakan hal utama yang terjadi pada *burnout* dan merupakan manifestasi nyata bagi seseorang yang mengalami sindrom ini. Kelelahan dapat membuat seseorang menjadi malas dalam melakukan suatu pekerjaan, hal tersebut karena seseorang yang mengalami *burnout* akan tetap merasa lelah dan tidak ada energy untuk melakukan apapun meskipun mereka melakukan istirahat yang cukup.

2. Depersonalisasi/sinisme (*cynicism/depersonalization*)

Seseorang yang mengalami depersonalisasi atau sinisme ditandai dengan sikap sinis dan mereka akan menarik diri dari lingkungan pekerjaan atau perkuliahan, mereka akan bersikap acuh tak acuh atau sinis saat mereka merasa lelah bahkan mereka akan bersikap tidak peduli dengan orang lain. Menjaga jarak dengan lingkungan sekitar merupakan reaksi langsung terhadap kelelahan yang di rasakan oleh individu sehingga terdapat hubungan yang kuat antara kelelahan dan sinisme.

3. Penurunan prestasi pribadi (*inefficacy/reduced personal accomplishment*)

Suasana perkuliahan dengan banyaknya tuntutan akan membuat mahasiswa merasa kelelahan maupun depersonalisasi dimana hal tersebut dapat menurunkan kemauan seseorang dalam mencapai prestasi atau nilai yang

tinggi sehingga terjadi penurunan prestasi pada individu yang mengalami *burnout* (Rahman, 2020).

2.3.4 Tanda dan Gejala *Burnout* Akademik

Tanda gejala yang biasa dialami oleh seseorang yang mengalami *burnout* Menurut Maslach & Leiter (2001) dalam penelitian Rahman (2020) adalah sebagai berikut:

1. Kelelahan fisik, yaitu kelelahan yang bersifat sakit fisik dan energi fisik seperti sakit kepala, demam, sakit punggung, rentan terhadap penyakit, tegang pada otot leher dan bahu, sering terkena flu, susah tidur, mual-mual, gelisah, dan perubahan kebiasaan makan. Energi fisik diartikan seperti energi yang rendah, rasa letih yang kronis dan lemah.
2. Kelelahan emosional, yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa lelah yang berhubungan dengan perasaan pribadi ditandai dengan timbulnya rasa tidak berdaya dan depresi. Kelelahan emosi ini memiliki ciri antara lain rasa bosan, mudah tersinggung, sinisme, perasaan acuh tak acuh saat menolong, emosi yang tidak dapat dikontrol, suka marah, gelisah, sia-sia, putus asa, sedih, tertekan, dan tidak berdaya.
3. Kelelahan mental, yaitu kondisi kelelahan pada individu yang berhubungan dengan rendahnya penghargaan diri. Kelelahan mental ini memiliki ciri antara lain, merasa tidak berharga, rasa benci, merasa gagal, kurang peka, sinis, kurang bersimpati dengan orang lain, mempunyai sikap negatif terhadap orang lain, cenderung masa bodoh dengan dirinya, pekerjaannya

dan kehidupannya, acuh tak acuh, ketidakpuasan terhadap pekerjaan, merasa kompeten, dan tidak puas dengan jalan hidupnya (Rahman, 2020).

2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi *Burnout Akademik*

Menurut Gold & Roth (2001) dalam penelitian Elizabeth (2020), *burnout* akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. *Self-Concept* (Konsep diri), konsep diri merupakan suatu persepsi seorang individu mengenai dirinya sendiri. Studi tentang *burnout* menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri yang tinggi lebih mungkin untuk mempertahankan prestasi saat belajar dibawah tekanan, seseorang sering merasa bahwa harga diri mereka terpengaruh ketika mereka sedang kecewa dan putus asa.
2. Kelebihan beban kerja, menurut perspektif organisasi beban kerja merupakan suatu produktivitas, sedangkan menurut perspektif individu beban kerja merupakan beban waktu dan tenaga, setiap orang dituntut untuk melakukan atau menyelesaikan pekerjaannya dengan waktu yang terbatas yang mengakibatkan individu memperoleh beban yang melebihi kapasitas kemampuannya. Kondisi tersebut memerlukan banyak energi dan pada akhirnya akan menimbulkan kelelahan secara fisik maupun mental.
3. Kurangnya control, mahasiswa sering kali mempunyai banyak tugas, banyaknya tugas yang harus dikerjakan membuat seseorang menjadi bingung dan sulit untuk menentukan prioritas tugas mana yang harus lebih

dulu dikerjakan karena tingkat kepentingan yang sama tinggi, jika seseorang tidak dapat melakukan control terhadap aspek penting dalam suatu pekerjaan maka semakin kecil pula peluang untuk seseorang tersebut dapat mengantisipasi masalah yang akan timbul, dan pada akhirnya orang tersebut akan mengalami sinisme.

4. Faktor usia, terdapat hubungan antara usia dengan kejadian *burnout*, berdasarkan hasil penelitian orang dengan usia yang muda lebih rentan mengalami *burnout* dibandingkan dengan orang dengan usia yang lebih tua, hal tersebut dikarenakan individu dengan usia yang lebih tua memiliki mental yang lebih stabil dan matang secara psikologis. Selain itu individu dengan usia yang lebih tua memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya dibandingkan dengan individu dengan usia yang lebih muda.
5. *Lack of Social Support* (Kurangnya dukungan sosial), kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan kejadian *burnout*. Fungsi dukungan sosial yaitu mendengarkan yang artinya kita dapat mendengarkan dan memberi saran kepada seseorang yang sedang bercerita, dukungan emosional yang artinya adanya seseorang yang selalu mendampingi dan menghargai apa yang individu lakukan. Dengan memberi dukungan sosial kita dapat meminimalisir terjadinya *burnout* (Elizabeth, 2020).

2.3.6 Dampak *Burnout* Akademik

Seseorang yang mengalami akan mengalami dampak yang buruk baik bagi psikologis maupun fisiologisnya, dampak-dampak tersebut diantaranya yaitu:

a. Dampak psikologis

Dampak yang dapat terjadi akibat kejadian *burnout* ini dapat mengakibatkan tekanan mental berupa kecemasan, depresi, perasaan frustrasi, putus asa, komitmen yang lebih rendah. Selain itu hal tersebut dapat mempengaruhi akademik yang sedang dijalankan oleh mahasiswa seperti mahasiswa menjadi malas untuk belajar, kehilangan minat atau berusaha menghindari dari lingkungan belajar, mengalami kebosanan untuk melakukan kegiatan akademik, menunda dalam mengerjakan tugas, menurunnya motivasi belajar dan menyebabkan menurunnya prestasi dan performa akademik.

b. Dampak fisiologis

Secara fisiologis *burnout* ini dapat menyebabkan menurunnya imun seseorang sehingga individu menjadi lebih sering terserang penyakit, kelelahan yang berlebih, menjadi sering merasa mual dan muntah, pada penderita lambung maka akan menjadi sering kambuh (Sagita & Meilyawati, 2021).

2.3.7 Penanganan dalam Mengurangi Kejadian *Burnout* Akademik

Dilihat dari dampak-dampak negatif yang disebabkan oleh *burnout* maka perlu adanya penanganan agar meminimalisir atau mengurangi kejadian *burnout* yang dialami, diantaranya adalah

1. Memberikan waktu istirahat bagi tubuh dan pikiran, *burnout* merupakan kelelahan yang disebabkan oleh beban aktifitas yang sedang dijalani, oleh sebab itu kita harus memberi waktu istirahat bagi tubuh maupun pikiran kita dari kegiatan-kegiatan yang dijalani agar kita dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi *fresh* kembali.
2. Melakukan hobi atau hal-hal yang disukai, hal ini dapat dilakukan agar mengurangi kejenuhan akibat belajar, dengan melakukan hal-hal yang kita sukai dapat membuat *mood* kita menjadi baik.
3. Belajar sesuai kemampuan, seringkali kita belajar dengan keras dan memaksakan diri agar dapat mencapai nilai yang maksimal tanpa memperhatikan kesehatan, hal tersebut merupakan cara yang salah dan akan membuat kita mengalami stres yang berujung dengan terjadinya *burnout*.
4. Memberi dukungan sosial, salah satu cara untuk menjelaskan mengenai *burnout* yang dialami oleh individu yaitu melalui pendekatan individual, dengan kita memberi dukungan sosial kepada orang lain maka akan mengurangi beban pikiran yang sedang dialaminya (Kartikawati et al., 2021).

2.4 Konsep Mahasiswa

2.4.1 Definisi Mahasiswa

Secara formal mahasiswa merupakan peserta didik yang belajar dan terdaftar di suatu perguruan tinggi baik universitas, institut, politeknik ataupun yang lainnya. Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang belajar, berusaha untuk mencari dan menambah ilmu pengetahuan, pengalaman, keterampilan dan pembentukan kepribadian guna bekal hidup di masa depan, tugas mahasiswa bukan hanya memperhatikan apa yang dijelaskan oleh dosen saja, melainkan mereka harus belajar, meneliti dan menuangkan pikiran mereka secara aktif serta cermat dalam proses pembelajaran, mereka harus mulai belajar secara mandiri dengan tetap mengikuti arahan atau bimbingan dari dosen. Mahasiswa adalah sekumpulan kelompok manusia penganalisis yang memiliki tanggung jawab agar dapat mengembangkan kemampuan penalaran individual (Bella et al, 2018).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang telah menyelesaikan beberapa proses pembelajaran di perguruan tinggi dan sedang berada pada masa akhir studi atau pembelajaran, pada akhir studi ini mahasiswa memiliki tugas yang cukup berat yaitu mereka diharuskan untuk menyusun tugas akhir atau sering kita sebut dengan skripsi sebagai salah satu syarat agar mahasiswa dapat lulus di perguruan tinggi tersebut. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi sebagai salah satu tugas mata kuliah yang wajib diambil untuk syarat kelulusan di dunia perkuliahan, mereka harus meneliti, menganalisis data dan menulis laporan mengenai penelitian

mereka. Hal tersebut membutuhkan kesiapan secara fisik maupun mental karena skripsi merupakan salah satu tugas yang berat dan menguras tenaga serta pikiran seorang individu (Maesyaroh et al., 2021).

2.4.2 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Terdapat beberapa peran dan fungsi mahasiswa, diantaranya adalah:

1. *Iron Stock*

Mahasiswa berperan sebagai *iron stock* yang artinya seorang mahasiswa harus bisa menggantikan orang yang memimpin di pemerintahan pada masa yang akan datang, dengan istilah lain mahasiswa akan menjadi generasi penerus dalam memimpin bangsa Indonesia.

2. *Agen of Change*

Mahasiswa berperan sebagai *agen of change* yaitu seorang mahasiswa dituntut agar bisa menjadi agen perubah, mereka harus merubah suatu aturan di lingkungan masyarakat sekitar jika dirasa aturan tersebut melenceng atau salah.

3. *Social Control*

Mahasiswa berperan sebagai *social control* dimana mahasiswa harus mampu dalam mengontrol kehidupan sosial yang ada di lingkungan sekitar khususnya pada lingkungan masyarakat, jadi sebagai mahasiswa kita tidak hanya harus pintar dalam bidang akademik saja, tetapi kita juga harus pandai dalam bersosialisasi dengan lingkungan di masyarakat.

4. *Moral Force*

Mahasiswa berperan sebagai *moral force* yang artinya sebagai seorang mahasiswa kita wajib untuk menjaga moral-moral yang sudah ada, jika kita berada dilingkungan masyarakat sekitar dan terjadi hal-hal yang tidak bermoral, maka seorang mahasiswa dituntut agar dapat merubah dan meluruskan kembali moral-moral yang ada (Wiselly, 2020).

2.5 Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa

Mahasiswa sangat rentan terhadap stres kronis akibat dari banyaknya tekanan dan tuntutan belajar yang dialaminya, terutama pada mahasiswa tingkat akhir dimana selain harus mengikuti kelas kuliah dan mengerjakan tugas, mereka juga diwajibkan untuk menyusun skripsi sebagai salah satu syarat agar dapat lulus dari perguruan tinggi (Tryasningsih, 2020). Stres yang dialami oleh mahasiswa ini jika terjadi secara berkelanjutan maka akan menimbulkan dampak seperti menurunnya motivasi diri yang akhirnya akan menimbulkan masalah *burnout* (Aulia & Panjaitan, 2019).

Burnout yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebut dengan istilah *burnout* akademik, *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. Banyak sekali faktor yang menyebabkan *burnout* yang terjadi pada mahasiswa salah satunya yaitu kurangnya dukungan sosial

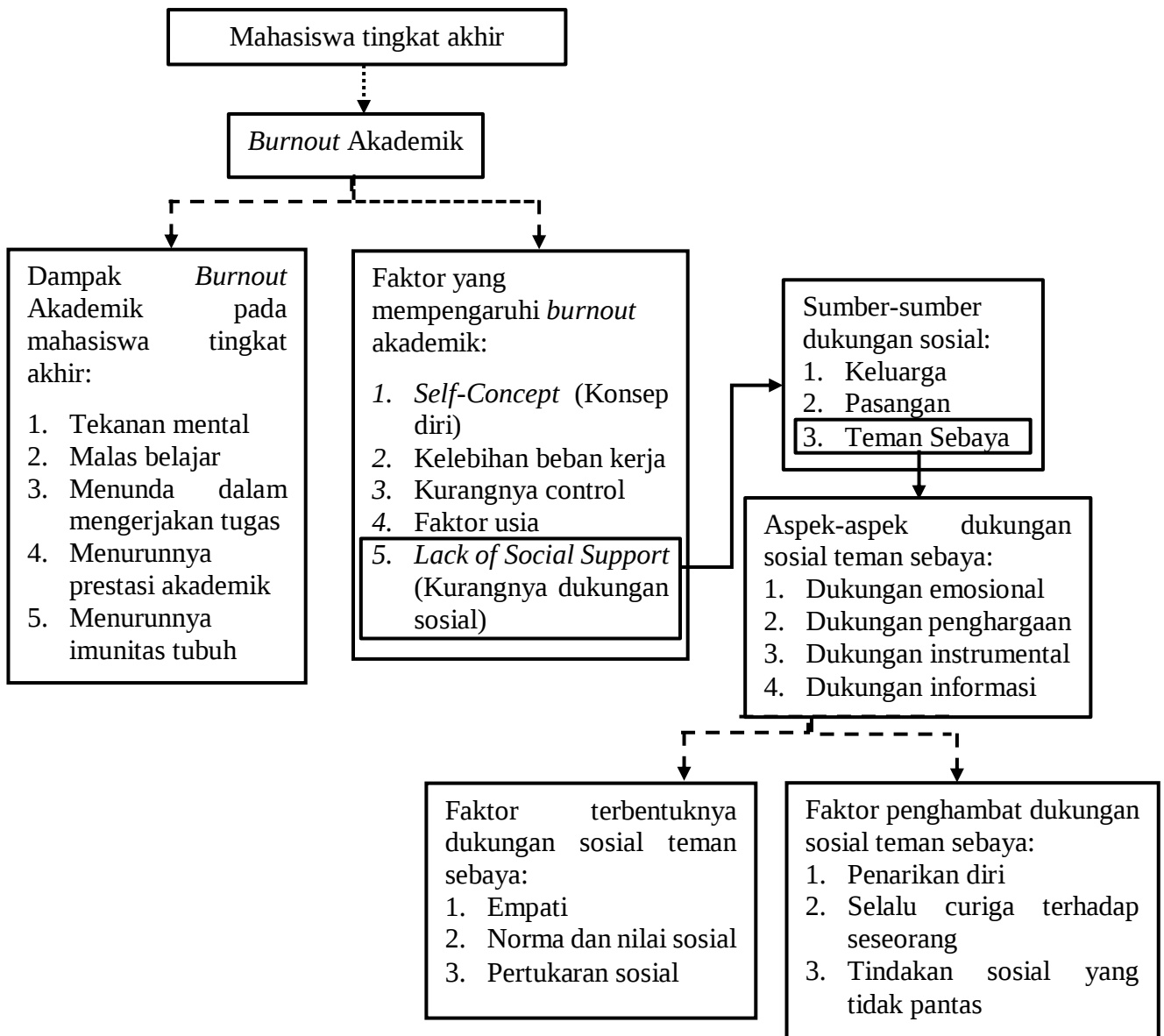
(Gold & Roth, 2001 dalam Elizabeth, 2020). Sumber dari dukungan sosial ini sangat banyak, namun dukungan teman sebaya menjadi salah satu dukungan yang sangat kuat dalam dunia perkuliahan karena dukungan ini erat kaitannya dengan prestasi akademik suatu individu (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sholihin, 2019).

Dukungan teman sebaya ini merupakan suatu dukungan yang diberikan kepada individu oleh teman sebayanya, dukungan yang diberikan berupa dukungan emosional, instrumental, penghargaan dan informasi. Dengan memberikan dukungan dapat memberikan pengaruh yang positif seperti dapat menurunkan kecemasan atau tingkat stres dan meminimalisir terjadinya *burnout* akademik (Sarafino & Smith, 2011 dalam Sholihin, 2019).

2.6 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1

Kerangka Konseptual



Sumber: Maslach, Christina, W. B. Schaufeli (2001) dalam Rahman (2020), Gold, Y & Roth (2001) dalam Elizabeth (2020), Sagita & Meilyawati (2021), Sarafino & Smith (2011) dalam Sholihin (2019). Ardiyansah (2019), Apollo & Cahyadi (2012).