



## Hubungan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Burnout* Mahasiswa dengan Peran Ganda

Rizka Muslihatul Mu'awanah <sup>(1)</sup>, Yesi Dwi Andari <sup>(2)</sup>, Mohammad Hariyono <sup>(3)</sup>,  
Dinda Aristaputri <sup>(4)</sup>, Hengki Hendra Pradana <sup>(5)</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

<sup>2,3,4,5</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[rizkamuwana@gmail.com](mailto:rizkamuwana@gmail.com), <sup>2</sup>[yesidwiandari6@gmail.com](mailto:yesidwiandari6@gmail.com), ,  
<sup>3</sup>[hariyono@gmail.com](mailto:hariyono@gmail.com), <sup>4</sup>[dindaaris2002@gmail.com](mailto:dindaaris2002@gmail.com) <sup>5</sup>[hengkihendra@unublitar.ac.id](mailto:hengkihendra@unublitar.ac.id)

---

### Abstract

Burnout is a common event and occurs a lot in students who study while working or students who are married or married. In order for multi-role students to carry out their activities smoothly they need family social support. The purpose of this study was to find out whether family social support has a relationship with the occurrence of burnout in dual role students. There were 43 participants in this study who were dual role students aged 20 to 30 years, with 9 male participants and 34 female participants. The method used is a non-experimental quantitative method with a non-probability sampling technique of accidental sampling. To determine the level of burnout, researchers used the burnout scale which refers to the burnout component of Maslach and Jackson (2003) and the social support scale which refers to the type of social support proposed by E.P. Sarafino and Smith (2011). In analyzing the data, this study used product moment correlation with a correlation coefficient of  $r=0.681$  and a significance of  $p=0.000$  so that the relationship between family social support and burnout has a very significant positive relationship. The results of the analysis of this study indicate that the hypothesis is accepted because it has a significance value of  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ).

**Keyword : *Burnout, Social Support, Students.***

---

### Abstrak

*Burnout* adalah peristiwa yang umum dan banyak terjadi pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja atau mahasiswa yang sudah berkeluarga atau menikah. Agar mahasiswa peran ganda dapat menjalankan aktivitasnya dengan lancar mereka membutuhkan dukungan sosial keluarga. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu apakah dukungan sosial keluarga memiliki hubungan dengan terjadinya burnout pada mahasiswa peran ganda. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 43 orang yang merupakan mahasiswa peran ganda yang berusia 20 hingga 30 tahun, dengan jumlah partisipan laki-laki 9 mahasiswa dan 34 partisipan lainnya adalah perempuan. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif non eksperimental dengan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* jenis *accidental sampling*. Untuk mengetahui tingkat burnout peneliti menggunakan skala *burnout* yang mengacu pada komponen *burnout* Maslach dan Jackson (2003) dan skala dukungan sosial yang mengacu pada jenis dukungan sosial yang dikemukakan oleh E.P. Sarafino dan Smith (2011). Dalam menganalisis data penelitian ini menggunakan *correlation product moment* dengan hasil koefisien korelasi  $r=0,681$  dan signifikansi  $p=0,000$  sehingga hubungan dukungan sosial keluarga dengan *burnout* memiliki hubungan positif sangat signifikan. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima karena memiliki nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0,05$ ).

**Kata Kunci : *Burnout, Dukungan Sosial, Mahasiswa.***

---

### Pendahuluan

Indonesia merupakan Negara berkembang, dan seiring dengan berkembangnya zaman, maka, kebutuhan masyarakatnya pun juga makin berkembang, termasuk kebutuhannya akan ilmu pendidikan. Setiap orang membutuhkan pendidikan, karena pendidikan dapat mewujudkan Sumber Daya Manusia yang berkualitas, selain itu, dengan pendidikan

maka individu dapat mengembangkan potensi dan mengaktualisasikan diri. Berdasarkan UU RI No. 20 tahun 2003 telah dijelaskan mengenai sistem pendidikan nasional yaitu pendidikan merupakan upaya manusia yang terencana dan secara sadar bertujuan untuk dapat mewujudkan suasana belajar bagi peserta didik sehingga dapat memunculkan potensinya (Fatiana, 2020). Menurut Siswoyo, fungsi dari pendidikan itu sendiri ialah menyiapkan sebagai manusia yang baik, menyiapkan tenaga kerja yang baik, serta menyiapkan warga negara yang baik (Anggriana et al., 2014).

Pada penjelasan yang disampaikan Siswoyo tentang fungsi pendidikan, yang dimaksud pendidikan berfungsi menyiapkan sebagai manusia ialah memperlakukan manusia secara manusiawi, pendidikan sebagai fungsi untuk menyiapkan tenaga kerja ialah bahwasanya manusia dibekali dengan ilmu supaya dapat mengembangkan potensi dan menghasilkan dirinya untuk menciptakan suatu karya yang bermanfaat, sedangkan fungsi pendidikan sebagai sarana untuk menyiapkan warga negara yang lebih baik ialah menjadi warga negara yang dapat melaksanakan hak serta kewajiban dengan seimbang. Setiap orang mengharapkan dapat menempuh Pendidikan tinggi, karena pendidikan tinggi ini yang akan menentukan kualitas diri seseorang. Pendidikan tinggi diharapkan mampu meningkatkan Sumber Daya Manusia berkualitas yang berkaitan dengan hal mendapatkan pekerjaan dan kesuksesan.

Fenomena menikah pada mahasiswa banyak terjadi ketika di awal kuliah, di akhir kuliah bahkan ada juga mahasiswa yang sudah berkeluarga yang memutuskan untuk kuliah karena adanya tuntutan dari suatu instansi maupun keinginan sendiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Dakwah pada angkatan 2016 di IAIN Purwokerto, disebutkan bahwa mahasiswa yang sudah berkeluarga sebanyak 8 orang, dari 8 mahasiswa tersebut, terdapat 2 mahasiswa dari Prodi KPI, kemudian 3 orang mahasiswa dari Prodi BKI, dan 3 mahasiswa lainnya dari Prodi PMI. Sejumlah 8 mahasiswa tersebut diketahui bahwa beberapa mahasiswa menikah di pertengahan kuliah dan akhir kuliah. Selain keinginannya sendiri, mereka menikah juga karena adanya desakan dari orang tua.

Selain fenomena menikah dan berkeluarga saat kuliah, tak jarang mahasiswa juga mengisi waktunya dengan bekerja. Beberapa penelitian menyebutkan terdapat peningkatan yang sangat tinggi terhadap jumlah mahasiswa yang bekerja. Dalam beberapa tahun terakhir ini, di Negara maju maupun Negara-negara lain secara global, hal tersebut sudah menjadi hal yang umum pada mahasiswa untuk berpikir dan mencari pekerjaan dalam kehidupan kampus (Yahya & Yulianto, 2018). Mahasiswa yang sudah menikah atau berkeluarga maupun bekerja memiliki konsekuensi peran ganda, di mana dia harus menjalankan tugasnya untuk menuntut ilmu dan menjalankan tugasnya sebagai suami atau istri maupun sebagai seorang karyawan di tempat dia bekerja. Dalam menanggapi konflik peran ganda tersebut, terdapat mahasiswa yang dapat menerimanya, akan tetapi ada juga mahasiswa yang merasa kesulitan sehingga memunculkan suatu permasalahan dalam aktifitasnya kesehariannya. Keadaan kurang nyaman tersebut dialami individu dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari dapat mengakibatkan rasa stres. Individu yang mengalami stress dalam pekerjaannya yang

berhadapan dengan manusia sebagai penerima pelayanan disebut dengan *burnout* (Yahya & Yulianto, 2018).

*Burnout* sering kali ditemukan dalam profesi yang berhubungan dengan *human service*, ialah individu yang bekerja dalam bidang pelayanan jasa yang berhubungan dengan publik dengan memberikan pelayanan untuk masyarakat diantaranya ialah guru/dosen, konselor, dokter, dan polisi, serta para pekerja sosial. Tidak jarang juga *Burnout* juga dialami oleh orang yang berprofesi sebagai non human service. Beberapa karakteristik *burnout* dari Maslach dan Jackson, diantaranya ialah (a) *Emotional Exhaustion*, yaitu keadaan dimana individu merasa depresi, tak tertolong, serta merasa terjebak dalam suatu pekerjaan, (b) *Depersonalization* ialah keadaan individu yang merasa dirinya tidak dapat mengendalikan perkataan atau *perilaku*, merasa bahwa dirinya memiliki ukuran tubuh tidak normal, sulit mengenal atau menggambarkan emosinya (*alexithymia*). (c) *Reduced Personal Accomplishment*, berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri (Yahya & Yulianto, 2018).

Studi pendahuluan yang dikerjakan peneliti dengan melakukan wawancara dengan dua orang mahasiswa di UNU Blitar pada tanggal 16 Juni 2023, yang sudah menikah, diperoleh data bahwa ketika bersamaan dengan banyaknya tugas kuliah di samping melaksanakan kewajiban sebagai istri yaitu mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus anak, dia mengaku mengalami banyak hambatan yang mengakibatkan dia sering pusing, kelelahan, mata berkunang-kunang sehingga tugas tidak dapat diselesaikan tepat waktu. Permasalahan lain yaitu pada mahasiswa yang bekerja, dia merasa waktu istirahatnya terkuras untuk mengerjakan tugas dan bekerja sehingga tugas kuliah tidak dapat selesai dengan maksimal.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, individu membutuhkan dukungan sosial. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki rasa nyaman dan aman sehingga dia dapat menjalankan tugas dan tanggungjawabnya dengan maksimal. Dukungan sosial akan menjadikan individu tersebut merasa bahwa dirinya dicintai dan dihargai. Oleh karena itu ia mampu meminimalisir gejala-gejala *burnout* yang terjadi. Dukungan sosial adalah timbal balik dari orang lain yang memperlihatkan individu tersebut dihormati, dicintai, dan selalu ikut serta dalam hal komunikasi (Mayang Indah Lestari, 2019). Individu yang mendapatkan dukungan sosial tinggi akan mampu mengatasi beban yang dihadapinya daripada individu yang mendapatkan dukungan sosial rendah. Keluarga merupakan sumber dukungan sosial. Keluarga merupakan tempat di mana individu bercerita dan mengutarakan keluh kesah yang sedang dihadapinya jika sedang mengalami suatu permasalahan. Maka dari itu, jika dilihat dari latar belakang diatas peneliti sangat tertarik untuk mengetahui bernarkah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap *burnout* pada mahasiswa dengan peran ganda.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dan bersifat non eksperimental. Dimana penelitian ini biasanya disebut juga sebagai penelitian kausalitas (hubungan

sebab akibat), yang biasanya metode ini digunakan untuk menguji kemungkinan hubungan sebab akibat antara faktor-faktor tertentu yang dapat berkontribusi pada gejala yang diteliti (Indriyani et al., 2007).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa dengan peran ganda yang ada di Kota Blitar. Sedangkan sampel pada Penelitian ini berjumlah 43 mahasiswa dengan peran ganda yang berumur 20-30 tahun. Dari 43 mahasiswa yang mengisi kuesioner ada 9 laki-laki dan 34 perempuan. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan metode *non-probability sampling*. Dimana teknik ini mengambil sample dengan cara memilih dengan secara kebetulan dan yang bisa memenuhi kriteria tertentu dan dapat digunakan sebagai sampel (Hidayatullah, 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disiapkan oleh peneliti yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama, adalah skala *burnout* berdasarkan teori *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson (2003).

Dari Maslach dan Jackson, 2003 (Indriyani et al., 2007), terdapat tiga aspek dari variabel *burnout* yaitu, kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan berkurangnya rasa kepuasan pribadi. Skala tersebut berisi 30 pernyataan, yaitu terdiri dari 15 pernyataan yang *favorable* dan 15 pernyataan yang *unfavorable*. Kemudian bagian kedua adalah skala dari dukungan sosial yang mengacu pada teori yang dikemukakan oleh E.P Sarafino (2011) yaitu terdapat empat aspek yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan layanan, solidaritas dan informasi. Skala ini berisi 30 pernyataan, terdiri dari 15 pernyataan *favorable* dan 15 pernyataan *unfavorable*. Skala ini mengadaptasi dari penelitian skripsi hanif hidayatullah.

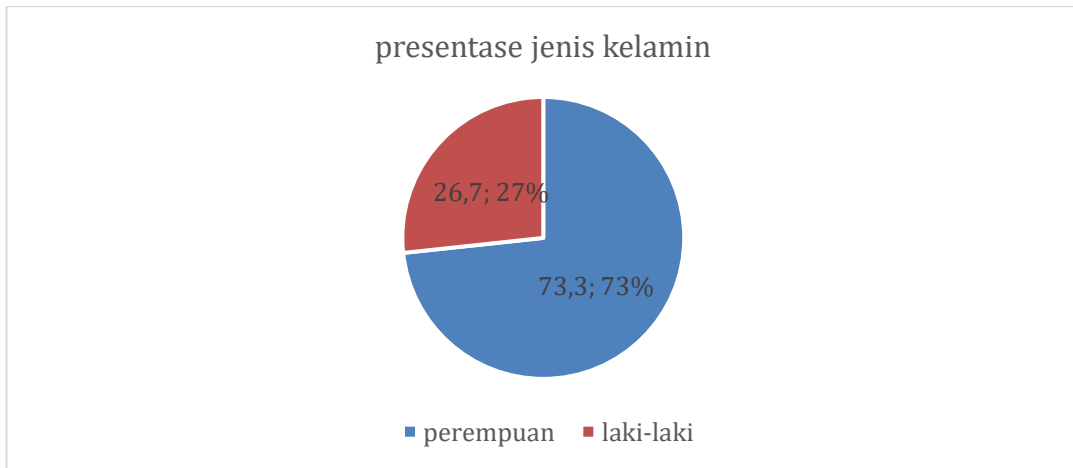
Hasil dari uji validitas dan reliabilitas skala, menunjukkan adanya validitas skala dukungan sosial peneliti yang sebelumnya dinilai oleh 2 orang menggunakan *expert judgment*, sehingga ada 27 item dengan 1 koefisien, dan item lainnya dengan koefisien dari 1 koefisien adalah 3 0,5. Menurut hasil yang diperoleh dari penilaian Skala Dukungan Sosial UKM menunjukkan bahwa nilai yang lebih besar dari nol (0) berarti semua item relevan dan terverifikasi. Hasil perhitungan *content validity ratio* dari skala *Burnout* sebelumnya itu menggunakan *expert judgment* sebanyak 2 orang, maka dari itu terdapat 17 aitem yang memiliki koefisien 1, dan 13 aitem lainnya memiliki koefisien 0,5, maka dari 30 aitem yang diperoleh nilai koefisien korelasinya itu berbeda dan tidak ada di bawah 0,25, sehingga aitem tersebut dipilih sehingga tidak terdapat aitem yang gugur. Sedangkan hasil daripada uji realibilitas dari skala dukungan sosial dan *burnout* menunjukkan bahwa Hasil dari uji *reliabilitas* awal diperoleh sebesar  $\alpha = 0,974$ , pada penelitian uji reliabilitas ini tidak ada item yang gugur atau turun di bawah 0,25. Maka hasil analisis uji reliabilitas asli diperoleh dengan  $\alpha = 0,983$ . Kemudian peneliti melakukan analisis reliabilitas dengan hasil yang sama, yaitu dimana uji reliabilitas penelitian ini tidak terdapat aitem gugur di bawah 0,25.

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan teknik *saphiro-wilk* yang digunakan untuk menguji normalitas ke dua alat ukur karena sample yang digunakan kurang dari 50 Pada teknik ini, kriteria yang digunakan adalah skor total tes tersebut dan tidak menggunakan

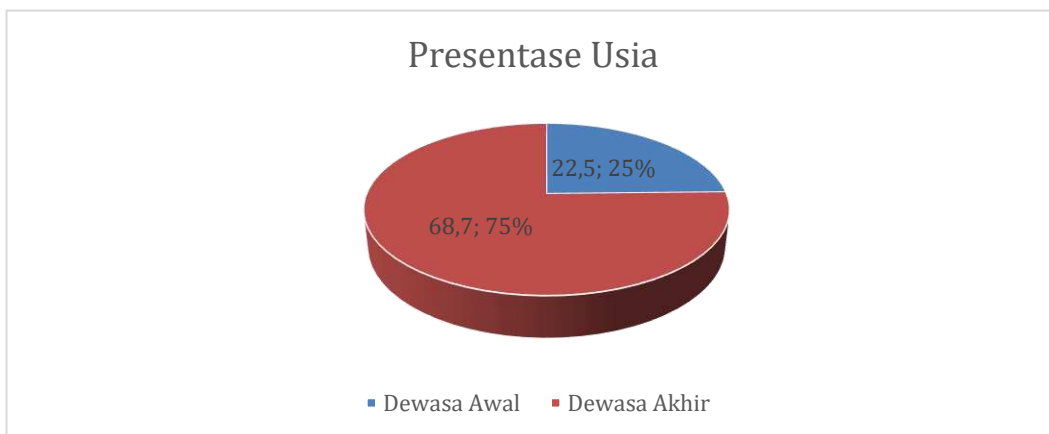
kriteria di luar tes (Yahya & Yulianto, 2018). Teknik pada penelitian ini menggunakan korelasi produk moment yang digunakan untuk pengolahan datanya. Menurut Sugiono (2017:228). Koefisiensi korelasi product moment adalah teknik korelasi yang digunakan untuk menemukan hubungan dan membuktikan hipotesis tentang hubungan antara dua variabel ketika data pada kedua variabel tersebut sama.

### Hasil dan Pembahasan

Dari 43 data yang terkumpul, berdasarkan jenis kelamin sebagian besar subjek (73,3 persen) adalah mahasiswi dengan peran ganda, dan sisanya adalah mahasiswa yang memiliki peran ganda. Berdasarkan usia subjek pada penelitian ini, didominasi oleh mahasiswa yang berusia dewasa awal dengan persentase sebesar 68,7% dan mahasiswa yang berada pada rentang remaja akhir merupakan subjek penelitian dengan jumlah paling sedikit yaitu 22,5%.



Gambar 1. Jenis Kelamin subjek



Gambar 1. Jenis Kelamin subjek

**Tabel 1 Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
DUKSOS	.099	43	.200 <sup>*</sup>	.970	43	.312
BURNOUT	.062	43	.200 <sup>*</sup>	.986	43	.867

Hasil uji normalitas variabel dukungan sosial keluarga menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,099 dengan nilai signifikansi 0,312 yang >0,05. Sedangkan uji normalitas pada variabel *burnout* menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,062 dengan nilai signifikansi 0,867 yang >0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data dari variabel dukungan sosial keluarga dengan *burnout* memiliki distribusi normal.

**Tabel 2 Linearitas**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
BURNOUT * DUKSOS	Between Groups	(Combined)	2758.436	28	98.516	1.631	.169
		Linearity	1670.489	1	1670.489	27.652	.000
		Deviation from Linearity	1087.947	27	40.294	.667	.822
	Within Groups		845.750	14	60.411		
	Total		3604.186	42			

Hasil uji linearitas hubungan dukungan sosial keluarga dengan *burnout* menunjukkan nilai sebesar 27,652 dengan signifikansi 0,000 yaitu <0,05 sehingga hasil uji tersebut memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 3 *corellation product moment***

		DUKSOS	BURNOU T
DUKSOS	Pearson Correlation	1	.681**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	43	43
BURNOUT	Pearson Correlation	.681**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	43	43

Berdasarkan uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi  $r=0,681$  dengan signifikansi  $p=0,000$  sehingga terdapat kesinambungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga sangat penting dalam melindungi seseorang dari burnout. Dukungan sosial yang kuat dari keluarga diperlukan untuk mengatasi stres dan tekanan atau risiko terjadinya burnout karena dukungan sosial ini memberikan sumber daya

emosional dan sosial bagi individu tersebut. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti hipotesis diterima.

**Tabel 4 measures of association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
BURNOUT * DUKSOS	.681	.463	.875	.765

Sumbangan relative hasil penelitian dapat dilihat pada *measures of association* yang menunjukkan bahwa  $r^2 = 0,463$ , yaitu 46,3% dukungan sosial keluarga berdampak pada kelelahan kerja (*burnout*), dan 53,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penghitungan analisis korelasi produk momen menggunakan SPSS 16.00 diatas menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat *burnout* mahasiswa dengan peran ganda ( $r= 0,000$ ,  $p<0,001$ ). Dimana Korelasi yang kurang dari 0.0001 itu menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh individu, semakin rendah pula tingkat *burnout* yang mereka rasakan maupun mereka alami.

Selanjutnya berdasarkan nilai signifikansi hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* memiliki nilai  $< 0,05$  dan nilai korelasi pearson correllation sebesar 0,681. Maka dari itu, dari yang sudah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki berhubungan yang positif dengan burnout. Berdasarkan hasil tersebut pun, terlihat bahwa dukungan sosial keluarga sangat mempengaruhi tingkat burnout pada seseorang

### Simpulan

Dilihat dari hasil penelitian pada *measures of association* yang menunjukkan bahwa  $r^2= 0,463$  terdapat 46,3% pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kelelahan kerja (*burnout*), sedangkan 53,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Dari uraian dan penjelasan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh positif terhadap burnout atau stres pada mahasiswa atau mahasiswi dengan peran ganda, dimana semakin rendah dukungan sosial keluarga maka pengaruhnya semakin besar. Mengingat yang mana pada dasarnya studi ini memiliki keterbatasan dalam jumlah studi dan sampel yang kecil, maka sangat disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan dan memperkaya studi dan data

### Referensi

- Anggriana, T. M., Wardani, S. Y., & Margawati, T. M. (2014). Job Performance Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda, Burnout Dan Dukungan Sosial Keluarga. *Jurnal LPPM*, 2(2), 13–19.
- Fatiana, S. M. (2020). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP OPTIMISME PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY.
- Mayang Indah Lestari, T. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan

Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Muslimin Di Jakarta Pusat. *Journal Of Physics A: Mathematical And Theoretical*, 44(8), 1689–1699.

Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Burnout Sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda (Pekerjaan-Kuliah) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar. *Akmen Jurnal Ilmiah*, 15(4), 564–573.