

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku *Burnout*

1. Pengertian Perilaku *Burnout*

Secara etimologi dari kamus Merriam-Webster, kata *burnout* memiliki beberapa definisi kata bendanya maka kata *burnout* berarti pertama, titik dimana kelelahan terjadi. Kedua, kelelahan kekuatan fisik atau emosional atau motivasi biasanya sebagai akibat dari stres atau frustrasi yang berkepanjangan. Ketiga, seseorang yang menunjukkan efek penyalahgunaan narkoba. maka *burnout* berarti yang menyebabkan gagal, aus, atau menjadi lelah terutama karena terlalu banyak bekerja atau terlalu sering digunakan.¹ Menurut Pines & Maslach *burnout* merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental. Keadaan ini membuat suasana menjadi dingin, tidak menyenangkan. *burnout* juga dipengaruhi oleh ketidak sesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan.²

Burnout merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. *Burnout* akademik dapat menimbulkan perilaku negatif pada mahasiswa, diantaranya adalah keengganan untuk mengerjakan tugas kuliah, bereksresi negatif, tidak mengikuti perkuliahan, menurunkan motivasi, *drop out* dan sebagainya.³ konsep *burnout* pada pekerjaan yang berhubungan dengan penelitian psikologi sosial dan kesehatan. Hal ini disebabkan oleh adanya fenomena stres kerja, yaitu respon permanen atau stres kronis pada pekerjaan, hasil dari situasi

¹ Jarman Arroisi and Husnida Afifah, "Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberg," *Cakrawala Repositori IMWI* 5, no. 2 (2022): 290–302, <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v5i2>.

² Rosalina Alam, *Kelelahan Kerja (Burnout) Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi Dan Penelitian*, Penerbit Kampus, vol. 01 (Banguntapan, Bojonegoro: Penerbit Kampus, 2022).h.41

³ Biremanoe, "Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional* 3,no 2(2021).h.165

pekerjaan yang menuntut secara emosional dan dalam jangka waktu lama. Baron dkk memberikan gambaran dan karakteristik orang-orang yang menderita *burnout*. Orang-orang yang mengalami stres berulang kali dan berkepanjangan, kadang digambarkan sebagai mengalami menderita *burnout*.⁴

Yulfanani Alfajar dan Roziana Ainul Hidayati dalam penelitiannya menjelaskan bahwa Maslach dk berpendapat bahwa *burnout* merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif. Maslach menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi maupun rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dalam melakukan tugasnya sehari-hari. Ketika individu mengalami *burnout*, maka muncul beberapa respon berupa merasa sinis dan asing terhadap pekerjaannya, merasa tidak efektif dan tidak berprestasi dalam pekerjaan.⁵

Jadi *burnout* akademik sendiri merupakan yang ada pada dunia pendidikan. Pada dasarnya, *burnout* akademik merupakan kondisi saat individu merasa kelelahan secara lahir maupun batin yang pada akhirnya menimbulkan efek bosan dalam menghadapi pembelajaran, tidak peduli terhadap tugas-tugas akademik, menimbulkan rasa malas belajar, dan juga prestasi belajar yang menurun. Di kalangan mahasiswa, tidak jarang ditemukan mahasiswa manapun contohnya saja pada mahasiswa tingkat

⁴ Dyah Ayu Kartika Lestari and Herison Pandapotan Purba, "Pengaruh Work Life Balance Terhadap Burnout Pada Perawat," *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, Unair 8 (2019): 59–70, <http://url.unair.ac.id/cf758369.h.61>

⁵ Yulfanani Alfajar and Roziana Ainul Hidayati, "Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi Dan Baja," *Jurnal Mahasiswa Manajemen* 3, no. 01 (2022): 16, <https://doi.org/10.30587/mahasiswamanajemen.v3i01.4050.h.18>

akhir yang mengalami *burnout* akademik atau mengalami stres saat sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir.⁶

2. Aspek-aspek *Burnout*

Aspek-Aspek *Burnout* menurut Maslach dkk *burnout* terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:⁷

a. *Emotional exhaustion* (kelelahan emosional)

Aspek *burnout* yang ditandai dengan hilangnya perasaan emosi, perhatian, kepercayaan, minat, dan semangat yang merupakan wujud dari perasaan dan *energy* dalam individu. Jika individu mengalami kelelahan emosi ini maka kehidupan individu tersebut akan terasa kosong, hampa dan muncul rasa tidak dapat lagi mengatasi tuntutan pekerjaan yang harus dikerjakan.

b. *Depersonalisation* (depersonalisasi)

Aspek *burnout* ini memunculkan perilaku acuh, sinis, tidak berperasaan dan bahkan tidak memperhatikan kepentingan orang lain. Individu yang mengalami depersonalisasi disebabkan karena adanya tendensi kemanusiaan terhadap sesama yang merupakan pengembangan dari sikap sinis mengenai karir dan kinerja diri sendiri.

c. *Reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian prestasi diri)

Aspek *burnout* ini berkecenderungan membuat individu yang mengalaminya mengevaluasi diri secara negatif dengan prestasi yang didapatkannya sehingga lama-kelamaan individu tersebut tidak akan merasa puas dengan hasil karyanya sendiri, muncul perasaan bahwa dirinya tidak melakukan hal yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.

⁶ Eliya Sitepu et al., "Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Matematika Di Universitas Negeri Medan," *Statistika* 24, no. 1 (2024): 93–101, <https://doi.org/10.29313/statistika.v24i1.3257>.h.94

⁷ R.Alam, *Kelelahan Kerja (Burnout) Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi Dan Penelitian*.h.41

Jadi *burnout* terbagi menjadi tiga yaitu *emotional exhaustion* contohnya kurang mampu menuntaskan dalam pekerjaannya, *depersonalization* contohnya ketika kurang mampu memperhatikan kepentingan orang lain, dan *reduced personal accomplishment* contoh akan timbulnya perasaan tidak puas dengan hasil karyanya sendiri.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Burnout*

Menurut Maslach dkk ada dua faktor utama penyebab *burnout* akademik, yaitu;⁸

a. Faktor Situasional,

- 1) *workload* (beban kerja), Beban kerja berlebih dapat menyebabkan berkurangnya kapasitas seseorang untuk memenuhi tuntutan pekerjaan. Beban kerja berlebih menyebabkan seseorang memiliki waktu istirahat yang lebih sedikit untuk dapat mengembalikan energi dalam bekerja.
- 2) *Control* (pengawasan), Terdapat korelasi yang kuat antara kurangnya kontrol dalam pekerjaan dengan tingginya *burnout*. Disisi lain, ketika seseorang diberikan ruang lebih besar untuk melakukan kontrol terhadap pekerjaan dan ruang untuk mempengaruhi pihak otoritas agar pekerjaan yang dilakukannya dapat efektif berdampak positif terhadap kondisi psikis pekerja sehingga mengurangi *burnout*.
- 3) *Reward* (penghargaan), Kurangnya imbalan yang didapat oleh seseorang dalam bekerja (baik imbalan yang berupa pengakuan, penghargaan, finansial, serta keuntungan sosial) dapat menyebabkan *burnout*. Hal ini disebabkan munculnya rasa kurang dihargai Community (komunitas).
- 4) *Fairness* (keadilan), Rasa keadilan muncul ketika keputusan yang diambil dianggap adil. Sinisme dan kemarahan muncul

⁸ A'yunin, Fatmaningrum, and Soetjipto, "Gambaran *Burnout* Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga Angkatan 2021."

ketika seseorang merasa diperlakukan secara tidak adil dan tidak terhormat.

- 5) *values* (nilai), Ketika ada perbedaan antara nilai-nilai personal dengan nilai-nilai yang berada membuat seseorang terjebak dalam situasi antara pekerjaan yang ia inginkan (yang sesuai dengan nilai-nilai personal) dan pekerjaan yang harus ia lakukan (mengikuti nilai-nilai di tempat kerja). Kondisi ini dapat menyebabkan burnout bila terjadi terus menerus.

b. Faktor Individu

- a) faktor demografi yang mencakup jenis kelamin, usia, domisili, dan strata pendidikan,
- b) faktor kepribadian (*personality*) yaitu tingka ketabahan “*level of hardiness*”, pusat kendali internal dan eksternal, bentuk atau gaya koping (*coping styles*), serta harga diri (*self-esteem*), dan Perilaku individu atas kewajiban atau pekerjaan yang ditekuninya.

Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik menurut Khairani & Ifdil adalah;⁹

- 1) Kurangnya dukungan sosial (*lack of social support*)
- 2) Faktor demografi (*demographic factors*)
- 3) Konsep diri (*self-concept*)
- 4) Peran konflik dan peran ambiguitas (*role conflict and role ambiguity*),
- 5) Isolasi (*isolation*)

⁹ Dony Darma Sagita and Vriesthia Meilyawati, “Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19,” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 8, no. 2 (2021): 104–19, <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048.h.109>

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

4. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarason ia mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian dan orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi kita. Dukungan sosial adalah adanya orang-orang yang memperhatikan, menghargai, dan mencintai.¹⁰ Dalam hal ini sejalan dengan pendapatnya Wastie R. B. Toding dkk dukungan sosial didefinisikan sebagai adanya orang-orang yang memperhatikan, menghargai, dan mencintai. Selain faktor eksternal seperti dukungan sosial juga terdapat faktor internal yang memiliki peran dalam meningkatkan motivasi belajar.¹¹

Cohen dkk dalam penelitian Sri Maslihah mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri.¹² Ernawati menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari bantuan nyata, nasehat verbal dan non-verbal, serta tindakan dari orang lain yang memberikan efek positif secara emosional atau perilaku bagi pihak penerima.¹³

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan dan kesenangan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam

¹⁰ Fatimah Ibda, "Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Panti Asuhan," *Intelektualita* 12, no. 2 (2023): 153–69, <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>.

¹¹ Rauhul Khotimah and Nurus Sa'adah, "Analisis Peran Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Antropologi* 7, no. 2 (2023): h.57

¹² Sri Maslihah, "Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School," *Psikologi Undip* 10, no. 2 (2011): 103–14.

¹³ Diajeng Laily Hidayati and Eny Purwandari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Di Indonesia: Kajian Meta-Analisis," *Guedena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 1 (2023): 270, <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536.h.272>

konteks hubungan yang akrab.¹⁴ Menurut Baron & Byrne dalam Ihsan Mz dan Isnaeni Marhani Dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, dan keluarga atau orangtua.¹⁵ Sarafino dan Smith membagi dukungan sosial dalam empat macam antara lain dukungan instrumental, informasional, emosional dan penghargaan.¹⁶

Teman sebaya menurut Hadi adalah suatu kelompok pergaulan memungkinkan terjadinya pendidikan, teman sebaya merupakan sarana mawas diri. Dari kelompok teman sebaya juga akan muncul suatu cita-cita yang dapat memberikan makna tersendiri atas kelompok yang dijalin bersama-sama. Sarafino mengatakan teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja.¹⁷ Menurut Santrock kelompok teman sebaya juga dapat menjadi suatu ancaman bagi perkembangan remaja apabila remaja tidak dapat memilah dengan baik anggota kelompok remaja, tetapi kelompok teman sebaya juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi tentang kehidupan diri remaja.¹⁸

House dalam penelitian Cahaya Mandalika mendefinisikan dukungan sosial sebagai penekanan pada peran hubungan sosial, kehadiran significant other dalam mendukung individu saat menghadapi tekanan dapat meredakan dampak dari tekanan yang dihadapi individu tersebut. Dukungan-dukan tersebut dapat berupa pemberian dukungan emosional, penilaian, instrumental dan informasi yang dapat membantu

¹⁴ Ihsan Mz dan Isnaeni Marhani, "Dukungan Teman Sebaya Dan Pengaruhnya Terhadap Kedisiplinan Siswa," *Psycho Idea* 18, no. 2 (2020): 197, <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.7103.h>.

¹⁵ Siela Maimunah, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (2020): 275, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911.h.276>

¹⁶ Weldina Siswandi and Riselligia Caninsti, "Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Di Jakarta," *Journal Psikogenesis* 8, no. 2 (2021): 241–52, <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586.h.245>

¹⁷ Nur Cahaya Nasution, "Dukungan Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar," *Al-Hikmah* 12, no. 2 (2018): 159–74, <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v12i2.1135>.

¹⁸ Fitirani Pramita Gurning, Fauziah Nasution, and Eliska, *Pendampingan Teman Sebaya Dan Peran Orang Tua*, (Medan: Akademi Keperawatan, 2019).h.9

individu dalam mengatur pikirannya, perasaannya dan perilakunya yang berguna untuk merespon tekanan yang dihadapinya.¹⁹ Menurut House dalam Susu Liu dukungan sosial teman sebaya ialah dukungan yang diberikan oleh teman sebaya berupa kenyamanan secara raga maupun psikologis sehingga orang merasa dicintai, diberi perhatian serta dihargai. Dalam pernyataan klasik tentang istilah dukungan sosial oleh House dalam Susu Liu, dukungan sosial pernah didefinisikan sebagai jenis-jenis berikut dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian.²⁰

Berdasarkan uraian diatas dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang berasal dari teman dekat yang berupa empati, kasih sayang, perhatian, dan dapat memberikan informasi terkait hal apa yang harus dilakukan dalam upaya bersosialisasi dengan baik pada lingkungannya.²¹

5. Aspek-aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

House dkk dalam Susu Liu, mengemukakan beberapa bentuk dukungan sosial, antara lain:²²

a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Seperti ungkapan empati, perlindungan, perhatian dan kepercayaan terhadap individu, serta keterbukaan dalam memecahkan masalah seseorang. Dukungan ini akan membuat seseorang merasa nyaman, tentram, dan dicintai.

¹⁹ Cahaya Mandalika dkk, "Pendahuluan Pesantren Merupakan Bentuk Lembaga Pendidikan Yang Mengajarkan Ilmu-Ilmu Agama . Pesantren Menjadi Alternatif Pendidikan Yang Mampu Membentuk Dan Mengembangkan Nilai-Nilai Moral Sekaligus Inspirator Pembangkit Moral Bangsa (Syafe ' i . Imam , " 5, no. 1 (2024): 158–65.

²⁰ Susu Liu, *Social Support Networks, Coping and Positive Aging Among the Community-Dwelling Elderly in Hong Kong*, *Social Support Networks, Coping and Positive Aging Among the Community-Dwelling Elderly in Hong Kong* (Wuhan, China: Huazhong University of Science and Technology Press, 2019), <https://doi.org/10.1007/978-981-13-3783-3.h.29>

²¹ Izzata Maghfirah, Christian Wiradendi Wolor, and Rd Tutty Sariwulan, "Pengaruh Efikasi Diri, Perhatian Orang Tua Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa," *Berajah Journal* 3, no. 1 (2023): 59–74, <https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.197>.

²² Liu, *Soc. Support Networks, Coping Posit. Aging Among Community-Dwelling Elder*. Hong Kong.h.29

b. Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dalam bentuk seperti penyediaan sarana yang dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai dalam bentuk materi maupun jasa atau pemberian peluang waktu dan kesempatan

c. Dukungan informasi (*informational support*)

Bentuk dukungan yang meliputi pemberian nasehat, arahan, pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus berbuat untuk tercapainya pemecahan masalah.

d. Dukungan Penilaian

Berupa pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberikan umpan balik, mengenai hasil atau prestasi yang diambil individu.

Penelitian ini akan menggunakan empat aspek dukungan sosial sebaya menurut House dkk yaitu Dukungan emosional (*emosional support*), Dukungan instrumental (*instrumental support*), Dukungan Informasi (*informational support*), dan Dukungan Penilaian.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Myers dalam penelitian Wayan mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor untuk memotivasi seseorang guna mendapatkan dukungan secara positif, yakni sebagai berikut: ²³

1. Empati

Yaitu perasaan terbawa terhadap keadaan seseorang bertujuan untuk memotivasi tingkah laku.

2. Norma dan Nilai Sosial

Penting untuk membimbing orang sehingga mereka sadar akan tanggung jawab mereka dalam hidup.

²³ Wayan, "Hubungan Lingkungan Kerja Dan Konsep Diri Dengan Burnout Pada Anggota Brigade Mobile Kepolisian Daerah Medan Sumatera Utara," *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* 4, no. 2 (2019): 38-46, <https://doi.org/10.36805/psikologi.v4i2.837.h.123>

3. Pertukaran Sosial

Dapat terjadi melalui proses timbal balik termasuk kasih sayang, bantuan, dan informasi. Keseimbangan interaksi sosial ini dapat menumbuhkan ikatan interpersonal yang kuat. Individu berasumsi bahwa mereka akan mendapatkan bantuan dari orang lain jika mereka telah mengalami kelekatan dari pertemanan.

Adapun Egbert & Wright dalam penelitian Mz dan Marhani mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektifitas dukungan teman sebaya, yaitu:²⁴

1. Pemberian Dukungan

Dalam hal ini, pemberian dukungan yang dimaksud adalah sosok yang memiliki arti penting dalam kehidupan individu tersebut. Dapat berasal dari orang tua, keluarga lain, sahabat, tokoh masyarakat, dan sebagainya.

2. Jenis Dukungan

Segala bentuk dukungan yang diterima oleh individu akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

3. Penenerimaan Dukungan

Kebiasaan, kepribadian, dan peran sosial merupakan karakteristik penerimaan dukungan yang akan menentukan keefektifan dukungan.

4. Permasalahan yang Dihadapi

Dukungan sosial yang tepat sangat tergantung oleh kecocokan antara jenis dukungan yang diberikan dengan masalah yang menimpa.

5. Waktu Pemberian Dukungan

Dukungan sosial akan optimal saat berada dalam situasi dan waktu yang tepat.

²⁴ Mz and Marhani, "Dukungan Teman Sebaya Dan Pengaruhnya Terhadap Kedisiplinan Siswa."

6. Durasi pemberian dukungan

Tergantung pada kemampuan pemberi dukungan. Jika yang memberi dukungan mampu bertahan lama dan secara konsisten dapat melakukan kerja tersebut, maka semakin lama pula individu yang mendapatkan masalah bisa terbantu.

Adapun faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino penerima dukungan (*Recipients*), komposisi dan struktur jaringan sosial.²⁵

C. Kerangka Berpikir

Uma Sekaran dalam bukunya mengatakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah yang penting.²⁶ Kerangka berpikir menjelaskan pola hubungan antara variabel yang ingin diteliti yaitu hubungan antara variabel independen (X) dan dependen (Y).²⁷ Pada penelitian ini, variabel independen yaitu dukungan sosial teman sebaya (X). Variabel dependen yang akan diteliti adalah perilaku *burnout* akademik (Y). Dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku *burnout* akademik mahasiswa memiliki hubungan, yaitu perilaku *burnout* akademik memiliki tiga aspek yakni *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *Depersonalisation* (depersonalisasi), *reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian prestasi diri).

Bentuk perilaku *burnout* tersebut diharapkan dapat dikurangi jika adanya dukungan sosial dari teman sebaya pada mahasiswa tersebut, dukungan sosial teman sebaya ini memiliki aspek yaitu emosional

²⁵ Hotma Hamonangan, Nenny Ika Putri Simarmata, and Freddy Butarbutar, "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen* 8, no. 1 (2022): 3–4, <https://jurnal.uhn.ac.id/index.php/psikologi/article/view/922>.h.5

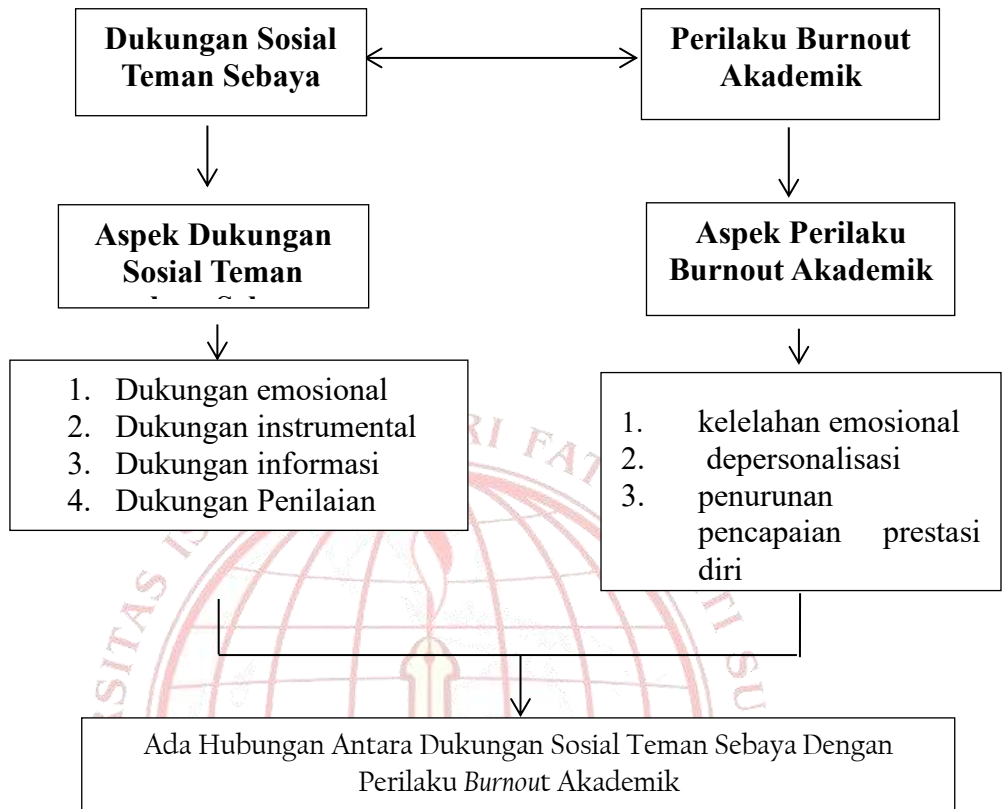
²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, cv., 2022).hal 60

²⁷ Sintya Merinda and Desy Arisandy, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13, no. 2 (2023): 516, <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>.

(emosional support), Dukungan instrumental (instrumental support), Dukungan Informasi (informational support), dan Dukungan Penilaian.

ketika bentuk dukungan tersebut di berikan kepada mahasiswa itu dapat mengurangi perilaku *burnout* akademik yang di alaminya yaitu perilaku kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan pencapaian prestasi diri. Adapun gambaran dari kerangka berpikir penelitian ini yaitu dalam bentuk bagan pada gambar dibawah :





Variabel X = Dukungan Sosial Teman Sebaya

Variable Y = Perilaku *Burnout* Akademik

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis Assosiatif merupakan pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah. tentang hubungan antara dua variabel atau lebih yang digunakan dalam studi penelitian kuantitatif.²⁸ Karena sifat hipotesis adalah dugaan atau spekulatif maka perlu diuji. Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu:

1. H_0 ➤ Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku *burnout* akademik.
2. H_a ➤ Terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku *burnout* akademik.



²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.* (Bandung: Alfabeta. cv,2022)h.69