

## Hubungan antara Manajemen Diri dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Burnout di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa FKIP UNS Surakarta

Anisa Nuraf'idah<sup>1</sup>, Mintasih Indriayu<sup>2</sup>, Harini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Sebelas Maret

Email: [afidahanisa14@gmail.com](mailto:afidahanisa14@gmail.com)

### Article Info

### Abstract

#### Keyword:

Self-management,  
Social Support,  
Burnout

*The purposes of this study were to: 1) determine the relationship between self-management and social support with burnout levels during the Covid-19 period in FKIP students at Sebelas Maret University, Surakarta; 2) knowing the relationship between self-management and burnout levels during the Covid-19 period in FKIP students at Sebelas Maret University Surakarta; 3) find out the relationship between social support and burnout levels during the Covid-19 period for FKIP students at Sebelas Maret University Surakarta. This research is a quantitative research. The population of this study was FKIP UNS students class 2018-2019 who had attended online lectures during the Covid-19 period with a total sample of 361. The sampling technique used is probability sampling with the type of simple random sampling. The data collection technique used a questionnaire. The data analysis technique used is multiple linear regression analysis. The results showed that: 1) there was a significant relationship between self-management and social support with burnout as evidenced by the value of  $F_{count} > F_{table}$ , namely  $7,123 > 3,020$ ; 2) there is a significant relationship between self-management and burnout as evidenced by the value of  $t_{count} > t_{table}$ , namely  $-2,624 > 1,966$ ; 3) there is a significant relationship between social support and burnout as evidenced by  $t_{count} > t_{table}$ , namely  $-2,719 > 1,966$ ,*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Efek dari pandemi Covid-19 yang belum ada tanda-tanda akan membaik, menyebabkan pemerintah selanjutnya menganjurkan masyarakat untuk tetap berada di rumah saja atau *stay at home*. Artinya, seluruh kegiatan yang biasanya dilaksanakan di luar, diharapkan bisa dilakukan di rumah masing-masing. Oleh karena itulah, pada sektor pendidikan pemerintah Indonesia melalui Menteri Pendidikan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyebutkan bahwa pembelajaran bagi mahasiswa dilakukan

secara daring dari rumah. Menurut Hodges, Moore, Lockee, Trust, & Bond (2020) menyebutkan bahwa karena ancaman Covid-19, perguruan tinggi dan universitas dihadapkan pada keputusan tentang bagaimana meneruskan pembelajaran sembari menjaga mahasiswa, fakultas, dan staf mereka aman dari darurat kesehatan masyarakat yang melaju cepat serta tidak dapat dipahami dengan baik. Memindahkan intruksi online dapat memungkinkan fleksibilitas pengajaran dan pembelajaran dimana saja dan kapan saja.

Pembelajaran daring diberlakukan untuk semua tingkatan satuan pendidikan. Berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021) Indonesia memiliki sejumlah 4.592 perguruan tinggi yang tersebar di seluruh penjuru nusantara. Semua perguruan tinggi tersebut harus melaksanakan pembelajaran secara daring mulai tahun 2020 sebagai akibat dari merebaknya pandemi Covid-19. Perkuliahan daring memanfaatkan berbagai macam *platform* digital antara lain *Zoom Cloud Meeting*, *Google Meet*, *Webex*, *Google Classroom*, dan lain sebagainya.

Penggunaan model pembelajaran daring telah digunakan sejak sebelum adanya pandemi dan tidak memperlihatkan permasalahan pada mahasiswa, bahkan mahasiswa merasakan pengalaman belajar baru sehingga lebih bersemangat dalam mengikuti perkuliahan. Saat masa sebelum pandemi, mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring juga menunjukkan hasil yang tidak bermasalah serta cenderung meningkat (Anggrawan, 2019). Sebaliknya, saat masa pandemi, metode perkuliahan daring menunjukkan hal yang berbeda dengan yang dilakukan sebelum datangnya pandemi. Fernandez-Castillo (2021) menyebutkan saat masa pandemi, mahasiswa memperlihatkan adanya kelelahan segi fisik dan mental, penurunan motivasi, hingga kejenuhan yang kronis dan stres berkepanjangan. Menurut Suprapmanto & Utomo (2021: 18) menyebutkan bahwa pembelajaran daring memiliki beberapa kendala antara lain belum tersedia perangkat yang memadai, ketidaksatabilan jaringan, dan masalah kejenuhan pada siswa. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat dari, Ali Muhson (dalam Cristina, 2020) pada penelitiannya menyebutkan bahwa ketidaksatabilan sistem perkuliahan disebabkan oleh banyaknya tugas yang wajib dikerjakan mahasiswa, baik yang sifatnya individu ataupun kelompok yang selanjutnya menyebabkan *burnout* (kejenuhan) di kalangan mahasiswa. Maslach & Leiter (2016: 103) menjelaskan bahwa *burnout* selama bertahun-tahun, telah diakui sebagai bahaya pekerjaan untuk berbagai profesi yang berorientasi pada manusia seperti layanan manusia, pendidikan, dan perawatan kesehatan. Orang yang berpotensi terkena *burnout* yakni guru, dosen, tenaga kependidikan, mahasiswa, dan siswa.

Timbulnya *burnout* mengacu pada stress, faktor psikologis atau beban lainnya sebab mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran sehingga memperlihatkan kondisi kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, serta perasaan prestasi pribadi yang rendah (Yang, 2004: 287). Tanda seseorang mengalami *burnout* yaitu adanya kejenuhan secara fisik dan mental, kehilangan minat/ menghindari dari lingkungan belajar, putus asa, dan perasaan tidak. Kondisi itu dapat dialami oleh siapapun, termasuk juga di kalangan mahasiswa (Aguayo, Canadas, Asbaa-Kaddouri, Fuente, Ramirez-Baena, & Ortega-Campos., 2019).

*Burnout* muncul karena adanya suatu penyebab, yaitu adanya faktor-faktor yang memiliki peran terhadap terjadinya *burnout* pada seseorang. Maslach & Leiter (2016: 105) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *burnout* pada diri seorang individu muncul dikarenakan dua faktor yang melatar belakanginya, yaitu faktor individu serta faktor situasional.

Novan (2017: 4) menjelaskan bahwa salah satu faktor individu yang menjadi penyebab munculnya *burnout* ialah kemampuan manajemen diri. Seseorang dengan manajemen diri yang buruk akan menyebabkan dirinya terkena *burnout*. Ketidakmampuan untuk memajemen diri akan membawa seseorang bekerja secara spontan dan tidak terencana dengan baik, sehingga pekerjaan tidak membuahkan hasil yang maksimal dan banyak aktivitas yang sering tidak dapat tertangani dengan baik. Manajemen diri ialah kemampuan untuk individu dalam mengenali, lalu

mengelola dirinya dengan baik secara emosi, fisik, spiritual, pikiran, maupun jiwa sehingga dapat mengelola dirinya dengan menggunakan sumber daya untuk mengendalikan serta menciptakan kehidupan yang sesuai dengan nilai dan tujuan kehidupannya (Rahmadani, Arlizon, & Saam, 2017; Rismanto, 2016). Individu yang tidak mempunyai manajemen diri yang baik mudah terpengaruh oleh orang lain dan lingkungan sehingga memiliki kecenderungan tidak bisa fokus pada dirinya sendiri. Manajemen diri merupakan faktor internal yang sangat berpengaruh, sehingga sangat penting pada proses belajar. Manajemen diri yang baik adalah faktor penggerak bagi seseorang untuk belajar, sehingga ia akan merasa lebih bersemangat dan tidak mudah jenuh dalam menerima materi (Rahmadani et al, 2017: 3).

Faktor pemicu *burnout* berikutnya ialah faktor situasional yang menurut Maslach dan Leiter (2016: 369) berupa *dukungan sosial* atau dukungan sosial. Kim, Jee, Lee, An, & Lee (2017: 7) menjabarkan bahwa *burnout* yang dialami mahasiswa ialah akibat dari orang-orang terdekatnya kurang memberikan dukungan sosial, sedangkan *burnout* pada mahasiswa dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial. Muflihah & Savira (2021: 203) menyatakan bahwa saat pandemi intensitas perjumpaan seorang individu dengan orang lain misalnya kerabat atau teman sangat terbatas, sehingga individu merasa kurang memperoleh dukungan sosial dari orang lain yang biasa di sekelilingnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sagita & Meilyawati (2021) menunjukkan bahwa tingkat *burnout* pada mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka di kategori rendah sebesar 48,27% karena dipengaruhi oleh tingginya manajemen diri dan dukungan sosial atau memiliki pengaruh negatif. Selaras dengan hal tersebut, penelitian Muflihah & Savira (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial dan *burnout* pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya sebesar 39,5%. Novan (2017) juga menjabarkan dalam penelitiannya bahwa terdapat pengaruh manajemen diri dan dukungan sosial terhadap *burnout* sebesar 56,5%.

Survei pra penelitian tentang *burnout* dilakukan pada bulan Oktober 2021 kepada 35 mahasiswa FKIP Universitas Sebelas Maret angkatan 2018-2019 yang terdiri atas 24 program studi dengan masing-masing program studi diambil sejumlah 1-2 orang mahasiswa yang telah mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi. Berdasarkan survei yang telah dilaksanakan, menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data survei kasus *burnout* mahasiswa

Kasus	Presentase
Mudah jenuh dalam mengerjakan tugas perkuliahan daring	71%
Mengalami kelelahan secara fisik akibat mengikuti perkuliahan daring	83%
Mudah marah akibat perkuliahan daring	63%
Mengalami penurunan produktivitas mengerjakan tugas selama perkuliahan daring	54%
Mengalami penurunan semangat mengikuti perkuliahan daring	69%

Sumber: Data Primer

Menurut Tabel 1.1 bisa diketahui bahwa mahasiswa memiliki gejala permasalahan *burnout* selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi. Hal tersebut ditunjukkan dengan angka presentase yang melebihi 50% dari berbagai macam kasus di atas. Mahasiswa mayoritas mengalami kejenuhan dalam mengerjakan tugas yang diberikan pada perkuliahan daring sehingga pengerjaan tugas belum tentu bisa maksimal. Adanya berbagai tuntutan selama mengikuti perkuliahan daring menyebabkan mahasiswa cenderung mengalami kelelahan secara fisik. Jika dilakukan pembiaran terus-menerus, akan mengakibatkan individu tersebut secara perlahan menarik diri dari lingkungan dan kemudian akan timbul perasaan terasing yang

mengganggu kesehatan mental. Mahasiswa juga cenderung merasa mengalami penurunan produktivitas dan semangat selama mengikuti pembelajaran daring dibandingkan saat pembelajaran tatap muka. Gejala lainnya adalah mahasiswa merasa bahwa tugas yang telah diberikan terlalu berat, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, serta merasa tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan penjabaran di atas, agar dapat meminimalisir munculnya *burnout* diperlukan faktor individu serta situasional yang baik. Kedua faktor tersebut harus selaras agar mahasiswa dapat terhindar dari *burnout* yang timbul selama pemberlakuan pembelajaran daring saat pandemi covid-19. Menurut Aguayo et al (2019: 2) selama ini studi mengenai *burnout* hanya mempelajari terkait dengan orang-orang yang berprofesi sebagai pengajar, tenaga kedokteran, serta polisi. Selain itu, penelitian ini penting untuk mahasiswa FKIP UNS yang secara umum berada pada kisaran usia remaja akhir dengan kemampuan berpikir yang sudah lebih matang daripada saat masih anak-anak. Mereka seharusnya bisa mengatasi permasalahan *burnout* dengan melalui kemampuan manajemen diri yang baik.

## Tujuan Penelitian

Tujuan adanya penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dan dukungan sosial dengan tingkat *burnout* di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa FKIP UNS Surakarta.

## Kajian Pustaka

### 1. *Burnout*

#### a. Pengertian *burnout*

Maslach & Leiter (2016: 103) mendefinisikan *Burnout* sebagai suatu sindrom psikologis kelelahan, sinisme, serta ketidakefektifan di tempat kerja. Selaras dengan hal tersebut Christiana (2020: 11) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu kondisi mahasiswa yang mengalami kelelahan mental, emosional, dan fisik yang timbul dikarenakan mengalami stres pada keadaan yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi dan untuk jangka waktu yang cukup lama. Hal itu dianggap sebagai sebuah pengalaman stress individu yang tertanam dalam konteks hubungan sosial yang kompleks serta melibatkan konsepsi orang tersebut tentang dirinya sendiri serta orang lain di tempat menempuh pendidikan.

Menurut Aguayo et al (2019: 2) sindrom *burnout* merupakan masalah psikologis yang disebabkan oleh faktor stress secara terus-menerus, sehingga membuat mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tanggungjawabnya, kehilangan minat untuk belajar serta tidak mempercayai kemampuannya dalam mencapai tujuan akademik.

#### b. Indikator *burnout*

Maslach & Leiter (2016: 368) mengkonsepkan *burnout* ke dalam tiga dimensi inti. Indikator tersebut adalah kelelahan secara emosional (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynicism*), serta menurunnya pencapaian personal (*low personal accomplishment*).

##### 1) *Emotional Exhaustion* (kelelahan emosional)

Kelelahan emosional merupakan perasaan menipisnya sumber daya emosional serta kekurangan energi dan kelelahan yang disebabkan adanya keterlibatan emosional secara berlebihan yang melampaui limit/ batas dirinya sendiri serta merasa kewalahan atas tuntutan akademik yang diberikan kepada orang itu (Aguayo et al, 2019: 2). Kelelahan emosional bisa ditandai dengan kelesuan, kesulitan tidur, hingga permasalahan pada pencernaan atau perut, pusing, dan otot tegang (McCormack & Cotter, 2013).

##### 2) *Cynicism* (sinisme)

*Cynicism* atau depersonalisasi mengarah kepada adanya perasaan terasing dari pembelajaran/ perkuliahan yang sedang diikuti oleh mahasiswa, selain itu disertai juga sikap acuh tak acuh dan sinis terhadap lingkungan belajar (Aguayo et al, 2019: 2).

3) *Low Personal Accomplishment* (menurunnya prestasi diri)

Menurunnya prestasi diri ialah dimana individu mempersepsikan bahwa ada ketidakefisienan dan kurangnya kompetensi ketika mengerjakan tugas akademik, dimana mahasiswa setiap diberi tugas dianggap sebagai sesuatu yang terlalu berat, sehingga perasaan tidak percaya diri akan muncul serta tidak sanggup untuk menyelesaikan tuntutan tugas yang diperolehnya (Aguayo et al, 2019; Christiana, 2020).

## 2. Manajemen Diri

### a. Pengertian manajemen diri

Agar bisa berkembang maksimal dan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, maka mahasiswa memiliki tugas utama yakni belajar. Agar dapat mencapai hal tersebut, mahasiswa harus mampu mengatur dan mengelola dirinya dengan baik. Kemampuan untuk mengelola serta mengatur diri mereka disebut dengan manajemen diri atau *self management*.

Menurut Yeung et al (2010: 1) mendefinisikan manajemen diri sebagai cara, keterampilan, dan strategi yang dimiliki seorang individu secara efektif terhadap tindakan diri sendiri yang berpengaruh langsung pada pencapaian yang spesifik.

Sedangkan menurut Rismanto (2016: 30) manajemen diri artinya mengolah semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai hal-hal yang baik, mendorong diri sendiri untuk maju, serta mengembangkan berbagai sisi dari kehidupan pribadi agar dapat lebih sempurna.

Selanjutnya, Kholijah et al (2019: 12) menyebutkan bahwa manajemen diri ialah suatu usaha pengendalian diri, ucapan, pikiran, sikap, dan perbuatan yang dilaksanakan sehingga meningkatkan perbuatan yang baik serta benar, dan menghindarkan diri terhadap hal-hal yang kurang baik.

### b. Indikator manajemen diri

Melalui bukunya yang berjudul *People and Self Management*, Palmer (1998) menjelaskan bahwa manajemen diri terdiri atas indikator, yakni:

1) Manajemen waktu

Salah satu indikator yang penting dalam sebuah manajemen diri adalah kemampuan manajemen waktu. Empat kunci pokok manajemen waktu antara lain memiliki tujuan yang jelas, perencanaan yang matang, kemampuan untuk memprioritaskan dan berfokus pada tindakan, serta kemampuan untuk mendelegasikan.

2) Perilaku asertif

Perilaku asertif mengacu pada kemampuan seorang individu untuk bertanggungjawab atas perbuatan atau perilakunya. Individu dengan kemampuan berperilaku asertif akan mampu untuk mengenali kebutuhannya serta mampu mengungkapkan secara langsung apa yang dibutuhkan. Seorang individu juga mampu untuk menghormati kebutuhan orang lain serta berhubungan dengan orang lain secara personal maupun dalam lingkungan kerja dengan jujur dan terbuka. Seseorang yang asertif juga akan merasa bertanggungjawab terhadap segala tindakan yang dilakukannya.

3) Manajemen Stres

Manajemen stres mengacu pada kemampuan individu dalam berhadapan dengan stressor. Stres adalah hal yang sangat umum terjadi pada siapa saja serta kapan saja. Stres seringkali ditimbulkan oleh situasi eksternal sehingga seorang individu tidak

mampu menghilangkan stresnya secara keseluruhan. Oleh sebab itulah kemampuan manajemen stres adalah aspek kunci di dalam sebuah manajemen diri.

### **3. Dukungan Sosial**

#### **a. Pengertian dukungan sosial**

Dukungan sosial atau *social support* mengarah kepada kepedulian, penghargaan, kenyamanan, atau bantuan dari orang lain dan kelompok yang tersedia untuk seseorang (Sarafino & Smith, 2014: 81). Selanjutnya, Wang et al (2014: 1) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dukungan sosial ialah bantuan atau perawatan dari orang lain yang bisa diperhatikan, dirasakan, dan diterima oleh individu

#### **b. Indikator dukungan sosial**

Dukungan sosial memiliki beberapa Indikator. Menurut Sarafino & Smith (2014: 81) indikator-indikator tersebut yakni:

##### 1) Dukungan emosi

Dukungan emosi bisa berupa memberikan empati, perhatian, ataupun kepedulian terhadap seseorang. Hal tersebut akan membuat seseorang merasa nyaman, aman, damai, dan tenang. Selain itu manfaat lainnya ialah adanya perasaan memiliki dan dicintai kepada individu, serta rasa kepastian. Dukungan ini biasanya berasal dari keluarga atau pasangan.

##### 2) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan dapat diberikan dengan memberikan ungkapan positif sebagai bentuk penghargaan/ apresiasi kepada seseorang. Selanjutnya dapat juga berupa dorongan atau dukungan untuk bergerak maju serta persetujuan terkait pemikiran atau gagasan dan perasaan yang dialami oleh seseorang. Dukungan ini biasanya berasal dari orang-orang yang berada di tempat kerja seperti atasan serta rekan kerja. Jika di lingkungan pendidikan, dukungan ini berasal dari tenaga pendidik seperti guru atau dosen.

##### 3) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan secara konkrit atau melibatkan bantuan langsung yang diberikan pada saat individu stres. Misalnya berupa pemberian bantuan tenaga, materi, pemikiran, ataupun waktu. Bantuan ini biasanya lebih sering diberikan oleh sesama teman kuliah, rekan kerja, dan teman yang berada dalam satu komunitas yang sama.

##### 4) Dukungan informasi

Dukungan informasi bisa berupa pemberian masukan atau saran, nasihat umpan balik kepada seseorang mengenai apa yang telah dilakukannya, maupun edukasi. Melalui dukungan ini, individu akan terbantu untuk memahami situasi serta alternatif cara untuk memecahkan masalah serta tindakan lainnya yang akan diambil. Dukungan ini bisa didapatkan dari teman kerja, sahabat, ataupun kalangan profesional seperti dokter, psikolog, dan lain-lain.

##### 5) Dukungan kelompok

Dukungan kelompok merupakan pemberian dukungan yang menyebabkan individu dianggap dan diakui dalam suatu komunitas atau kelompok. Dukungan kelompok dapat membantu individu dengan cara memenuhi kebutuhan akan persahabatan serta kontak sosial dengan orang lain untuk menekan stres. Dukungan ini juga mengarah pada kesediaan orang lain untuk meluangkan waktu bersama. Dukungan ini dapat disediakan oleh keluarga, teman atau sahabat, rekan kerja, tetangga, maupun tenaga profesional.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan bentuk deskriptif. Sugiyono (2015: 14) menjabarkan bahwa penelitian kuantitatif ialah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel yang random, pengumpulan data yang menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berkaitan dengan pengkajian fenomena secara lebih rinci atau membedakannya dengan fenomena yang lain (Sugiyono, 2015: 8).

Populasi yang ada di dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif FKIP UNS Surakarta angkatan 2018-2019.

Sampel di penelitian ini ialah sejumlah 361 mahasiswa yang diambil melalui teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang dipergunakan yakni angket atau kuesioner.

Variabel di penelitian ini terdiri atas variabel bebas Manajemen Diri (X1) dan Dukungan Sosial (X2), serta variabel terikat *Burnout* (Y). Analisis data yang digunakan adalah uji validitas dan reliabilitas.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan bantuan *software* SPSS 2.1 memperlihatkan bahwa instrumen yang dipakai memiliki nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel atau  $r$  hitung  $>$  0,361 serta *Chronbach Alpha*  $>$  0,6. Artinya instrumen yang dipergunakan valid serta reliabel untuk mengukur variabel bebas maupun variabel terikat. Berikut ialah tabel hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Variabel Manajemen Diri

No Item	r hitung
1	0,645
2	0,558
3	0,693
4	0,457
5	0,694
6	0,679
7	0,538
8	0,546

(Sumber: Data primer yang diolah, 2022)

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial

No. Item	r hitung
1	0,541
2	0,655
3	0,411
4	0,538
5	0,786
6	0,728
7	0,599

8	0,704
9	0,523
10	0,666
11	0,751
12	0,823
13	0,672
14	0,711
15	0,607

(Sumber: Data primer yang diolah, 2022)

Tabel 3 Hasil Uji Validitas Variabel *Burnout*

No. Item	r hitung
1	0,759
2	0,756
3	0,583
4	0,807
5	0,788
6	0,818

(Sumber: Data primer yang diolah, 2022)

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Cronbach Alpha
1.	Manajemen Diri	0,729
2.	Dukungan Sosial	0,897
3.	<i>Burnout</i>	0,736

(Sumber: Data primer yang diolah, 2022)

### Pembahasan

1. Hubungan antara Manajemen Diri dan Dukungan Sosial Secara Simultan dengan Tingkat *Burnout* di Masa Covid-19 pada Mahasiswa FKIP UNS Surakarta

Perolehan persamaan garis dari hasil analisis uji regresi berganda adalah  $Y = 19,016 + (-0,141X_1) + (-0,077X_2)$  yang menunjukkan nilai koefisien regresi dari variabel manajemen diri sebesar -0,141 dan dukungan sosial sebesar -0,077. Hal tersebut menggambarkan adanya hubungan secara negatif signifikan dan simultan dari variabel manajemen diri dan dukungan sosial dengan variabel *burnout*.

Hasil analisis uji F terhadap data penelitian ini diketahui mendapatkan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 7,123 dan melalui perhitungan pada program *Microsoft Excel* diperoleh  $F_{tabel}$  yaitu 3,020, maka nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yaitu sebesar  $7,123 > 3,020$ . Kemudian untuk nilai probabilitas pada kolom Sig. yang diperoleh adalah sebesar 0,001. Sehingga nilai signifikansi yang didapatkan lebih kecil dibandingkan yang sudah disebutkan yaitu  $0,001 < 0,05$ . Melalui hasil analisis tersebut maka ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa antara variabel manajemen diri dan dukungan sosial terdapat hubungan dengan variabel *burnout* secara simultan.

Hipotesis tersebut didukung oleh hasil kuesioner yang menunjukkan variabel manajemen diri dan dukungan sosial mampu memberikan pengaruh secara bersama-sama terhadap *burnout* yaitu sebesar 38,2%. Selanjutnya, berdasarkan perhitungan Sumbangan Efektif (SE) yang diperoleh variabel manajemen diri adalah 15,2% dan dukungan sosial 23%. Hal tersebut menggambarkan bahwa manajemen diri mampu menjelaskan *burnout* sebesar

15,2% dan dukungan sosial mampu menjelaskan *burnout* sebesar 23%. Berdasarkan penjabaran tersebut, maka diketahui bahwa variabel dukungan sosial berhubungan secara dominan dengan *burnout* mahasiswa FKIP UNS Surakarta pada penelitian ini. Tetapi, secara bersama-sama manajemen diri yang baik dan dukungan sosial yang tinggi menekan atau menurunkan tingkat *burnout* selama perkuliahan daring mahasiswa FKIP UNS Surakarta di masa Covid-19.

Melalui penyebaran angket atau kuesioner ditemukan hasil data lapangan bahwa variabel manajemen diri dan dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan *burnout* yang diukur dengan indikator kelelahan emosi, sinisme/ depersonalisasi, dan menurunnya prestasi. Adapun detail penjabarannya adalah sebagai berikut:

- a. Indikator kelelahan emosi terdiri dari dua pertanyaan yang memiliki hasil sebesar 51% mahasiswa FKIP UNS mengalami kelelahan secara emosi pada saat perkuliahan daring masa pandemi Covid-19. Angka tersebut termasuk kategori sedang dikarenakan mahasiswa sudah cukup baik dalam melakukan manajemen waktu dan manajemen stres.
  - b. Indikator sinisme/ depersonalisasi terdiri dari satu pertanyaan yang memiliki hasil 47,9% mahasiswa FKIP UNS merasa kurang tertarik pada perkuliahan daring. Hal tersebut dikarenakan dukungan penghargaan dari dosen berada pada taraf sedang, sehingga sinisme/ depersonalisasi yang dialami mahasiswa termasuk kategori sedang pula.
  - c. Indikator menurunnya prestasi terdiri dari tiga pertanyaan yang memiliki hasil 48,7% mahasiswa FKIP UNS merasa mengalami penurunan prestasi selama mengikuti perkuliahan daring pada masa pandemi Covid-19. Adanya manajemen waktu yang baik oleh mahasiswa, dukungan instrumental berupa fasilitas yang memadai dari orang tua, serta dukungan informasi yang lengkap dari dosen pada saat perkuliahan daring mampu mencegah menurunnya prestasi yang dialami oleh mahasiswa
2. Pengaruh Manajemen Diri dengan Tingkat *Burnout* di Masa Covid-19 pada Mahasiswa FKIP UNS Surakarta

Hasil yang diperoleh dari analisis regresi linear berganda pada penelitian ini adalah persamaan garis sebagai berikut  $Y = 19,016 + (-0,141X_1) + (-0,077X_2)$  yang memperlihatkan koefisien regresi variabel manajemen diri -0,141. Angka tersebut mengindikasikan adanya hubungan signifikan dan negatif di antara manajemen diri dengan *burnout*. Artinya, ketika ada kenaikan sebanyak satu satuan terhadap variabel manajemen diri, maka akan terjadi penurunan pada variabel *burnout* sejumlah 0,141 dengan asumsi bahwa variabel lain bersifat konstan. Demikian pula sebaliknya, jika ada penurunan sebanyak satu satuan terhadap variabel manajemen diri, maka akan terjadi peningkatan pada variabel *burnout*.

Hasil perolehan uji t pada variabel manajemen diri yaitu diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,009. Nilai tersebut lebih kecil dari angka signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 atau  $0,009 < 0,05$ . Sedangkan, nilai  $t_{hitung}$  pada variabel manajemen diri adalah -2,624 di mana nilai tersebut lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu 1,966 atau  $-2,624 > 1,966$ . Oleh sebab itulah, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, menunjukkan adanya hubungan yang negatif signifikan dan secara parsial antara variabel manajemen diri dengan *burnout*.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang terdahulu yaitu oleh Novan (2017: 4) menjelaskan bahwa salah satu faktor individu yang menjadi penyebab munculnya *burnout* ialah kemampuan manajemen diri. Seseorang dengan manajemen diri yang buruk akan menyebabkan dirinya terkena *burnout*. Berdasarkan analisis data penelitian, didapatkan hasil bahwa ketika seseorang mahasiswa memiliki manajemen diri yang baik maka akan menekan atau menurunkan tingkat *burnout* saat perkuliahan daring di masa Covid-19 karena sudah memiliki kemampuan yang baik mengenai manajemen waktu, perilaku asertif, dan manajemen waktu.

Melalui penyebaran angket atau kuesioner ditemukan hasil data lapangan bahwa variabel manajemen diri yang diukur dengan indikator manajemen waktu, perilaku asertif, dan manajemen diri memiliki hubungan signifikan dengan *burnout*. Adapun detail penjabarannya adalah sebagai berikut:

- a. Indikator manajemen waktu terdiri dari tiga pertanyaan yang memiliki hasil sebesar 84,5% mahasiswa FKIP UNS memiliki atau dapat melakukan manajemen waktu dengan baik ketika perkuliahan daring di masa Covid-19. Tindakan seperti perencanaan waktu, menyediakan waktu luang dengan teman dan keluarga, serta mengumpulkan tugas tepat waktu dilakukan oleh mahasiswa FKIP UNS saat perkuliahan daring sehingga mampu menekan *burnout*.
- b. Indikator perilaku asertif terdiri dari dua pertanyaan yang menghasilkan sebesar 82,5% mahasiswa FKIP UNS memiliki perilaku bertanggungjawab pada saat perkuliahan daring di masa Covid-19 dengan mengerjakan tugas dan hadir perkuliahan tepat waktu sehingga mampu menekan atau menurunkan terjadinya *burnout*.
- c. Indikator manajemen stres terdiri dari tiga pertanyaan yang memiliki hasil yaitu sebesar 75,7% mahasiswa FKIP UNS mampu melakukan manajemen stres dengan baik akibat dari berbagai hambatan yang muncul saat perkuliahan daring yang memicu *burnout* di masa Covid-19. Mereka mampu mengatasi stres yang dapat memicu *burnout* seperti padatnyajadwal perkuliahan, model pembelajaran yang monoton dan banyaknya tugas yang diberikan

### 3. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat *Burnout* di Masa Covid-19 pada Mahasiswa FKIP UNS Surakarta

Hasil yang diperoleh dari analisis regresi linear berganda pada penelitian ini adalah persamaan garis sebagai berikut  $Y = 19,016 + (-0,141X1) + (-0,077X2)$  yang memperlihatkan koefisien regresi variabel dukungan sosial -0,077. Angka tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif dari variabel dukungan sosial dengan *burnout*. Artinya, ketika ada kenaikan sebanyak satu satuan terhadap variabel dukungan sosial, maka akan terjadi penurunan pada variabel *burnout* sejumlah 0,077 dengan asumsi bahwa variabel lain bersifat konstan. Demikian pula sebaliknya, jika ada penurunan sebanyak satu satuan terhadap variabel dukungan sosial, maka akan terjadi peningkatan pada variabel *burnout*.

Hasil perolehan uji t pada variabel dukungan sosial yaitu diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,007. Nilai tersebut lebih kecil dari angka signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 atau  $0,007 < 0,05$ . Sedangkan, nilai  $t_{hitung}$  pada variabel dukungan sosial adalah -2,719 di mana nilai tersebut lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu 1,966 atau  $-2,719 > 1,966$ . Oleh sebab itulah, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang mana menunjukkan adanya hubungan yang negatif signifikan dan secara parsial antara variabel dukungan sosial dengan *burnout*.

Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian yang terdahulu yaitu oleh Maslach dan Leiter (2016: 369) dan Kim et al (2017: 7) menjabarkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* ialah diakibatkan kurangnya dukungan sosial dari orang lain sekitarnya, sedangkan dengan adanya dukungan sosial bisa menurunkan kecenderungan *burnout* pada mahasiswa. Berdasarkan analisis dari data penelitian yang telah dilaksanakan, didapatkan hasil bahwa ketika seseorang mahasiswa mempunyai dukungan sosial yang tinggi maka akan menekan atau menurunkan tingkat *burnout* saat perkuliahan daring di masa Covid-19 karena mereka merasa didukung, ditemani, dan dipercaya.

Melalui penyebaran angket atau kuesioner ditemukan hasil data lapangan bahwa variabel dukungan sosial yang diukur dengan indikator dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok memiliki hubungan signifikan dengan *burnout*. Adapun detail penjabarannya adalah sebagai berikut:

- a. Indikator dukungan emosi terdiri dari tiga pertanyaan yang memiliki hasil sebesar 76% mahasiswa FKIP UNS mendapatkan dukungan dari keluarga maupun teman secara mental atau psikis ketika perkuliahan daring di masa Covid-19 sehingga mereka dapat menekan terjadinya *burnout*.
- b. Indikator dukungan penghargaan terdiri dari tiga pertanyaan dengan hasil sebesar 72,4% mahasiswa FKIP UNS mendapatkan dukungan dan apresiasi dari dosen, teman kuliah, dan keluarga pada saat perkuliahan daring sehingga mereka merasa lebih dihargai dan hal ini kemudian dapat meminimalisir terjadinya *burnout*.
- c. Indikator dukungan instrumental terdiri atas tiga pertanyaan yang menghasilkan angka 78% mahasiswa FKIP UNS mendapatkan fasilitas dan bantuan langsung dari keluarga dan sahabat saat terjadi kendala atau kesulitan selama perkuliahan daring. Hal ini membuat mereka merasa tidak sendiri dalam menghadapi hambatan dan masalah sehingga menurunkan resiko terkena *burnout*.
- d. Indikator dukungan informasi terdiri dari tiga pertanyaan dengan hasil sebesar 76,5% mahasiswa FKIP UNS mendapatkan tambahan informasi baik dari dosen maupun orang disekitarnya, ketika kesulitan dalam memahami maupun mendapatkan materi perkuliahan akibat dari kondisi yang tidak menentu saat masa Covid-19 yang selanjutnya hal ini dapat menekan angka *burnout*.
- e. Indikator dukungan kelompok terdiri dari tiga pertanyaan yang menghasilkan angka sebesar 78,6% mahasiswa FKIP UNS mendapatkan dukungan dari rekan komunitas/ organisasi maupun teman kelas pada saat mengikuti rangkaian perkuliahan daring di saat masa Covid-19 sehingga dapat menurunkan tingkat *burnout* karena mereka merasa memiliki orang-orang yang mendukung dan selalu ada untuknya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa manajemen diridan dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan tingkat *burnout* di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa FKIP UNS Surakarta. Kontribusi pengaruh variabel manajemen diri dan dukungan sosial adalah 38,2%.

### **Implikasi**

#### **Implikasi Teoritis**

Simpulan yang menyatakan terdapat hubungan antara manajemen diri dan dukungan sosial dengan tingkat *burnout* di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa FKIP UNS Surakarta memiliki arti bahwa teori serta pernyataan yang menyatakan terdapat hubungan antara variabel tersebut dapat diterima kebenarannya.

#### **Implikasi Praktis**

Penelitian ini memperlihatkan hasil bahwa manajemen diri dan dukungan sosial secara simultan berhubungan dengan *burnout* di masa Covid-19 pada mahasiswa FKIP UNS Surakarta. Ketika seorang mahasiswa mempunyai kemampuan manajemen diri yang baik dan dukungan sosial yang tinggi, akan mampu menekan atau menurunkan *burnout* saat perkuliahan daring di masa Covid-19. Oleh karena itu, mahasiswa perlu untuk meningkatkan kemampuannya mengenai manajemen diri untuk menekan *burnout*. Dukungan sosial juga sangat membantu mahasiswa untuk mencegah terjadinya *burnout*, oleh karena itulah diperlukan kontribusi dari semua pihak sebagai sebuah sistem pendukung dalam rangka mencegah dan mengurangi *burnout* pada mahasiswa

## Saran

### 1. Bagi Mahasiswa FKIP UNS

Mahasiswa FKIP UNS diharapkan dapat lebih meningkatkan kemampuan manajemen diri yaitu dengan cara rutin membuat perencanaan waktu, tidak menunda dan menumpuk pengerjaan tugas, dan lain sebagainya. Selanjutnya, mahasiswa juga diharapkan dapat lebih meningkatkan perilaku asertifnya misalnya dengan selalu hadir pada saat sesi perkuliahan daring, mengerjakan tugas sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dosen, dan lain-lain. Kemudian mahasiswa juga diharapkan mampu untuk mendeteksi pemicu munculnya stres pada diri sendiri sehingga mampu melakukan manajemen stres dengan baik saat perkuliahan daring. Selain itu, diharapkan sesama mahasiswa juga dapat saling memberikan dukungan sosial antara satu dengan yang lainnya. Mahasiswa dapat saling membantu, memperhatikan, dan mendorong kawannya sesama mahasiswa ketika menghadapi kesulitan sehingga tingkat *burnout* saat perkuliahan daring dapat lebih ditekan atau diturunkan lagi.

### 2. Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Penelitian ini memberikan masukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan agar dapat lebih mengembangkan sistem perkuliahan daring agar lebih variatif dengan harapan mahasiswa tidak mudah jenuh dan bosan serta mengadakan kegiatan edukasi terkait pentingnya manajemen diri dan dukungan sosial baik kepada mahasiswa maupun dosen.

### 3. Bagi Program Studi Pendidikan Ekonomi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran bagi Program Studi Pendidikan Ekonomi terkait pentingnya deteksi dini *burnout* pada mahasiswa dan cara untuk meminimalisirnya dalam rangka untuk mencegah terjadinya penurunan prestasi yaitu dengan melakukan *upgrade* model pembelajaran daring yang lebih bervariasi, memberikan pengarahan kepada tenaga pengajar untuk meningkatkan dukungan sosial bagi mahasiswa, dan memberikan edukasi atau pelatihan manajemen diri untuk mahasiswa.

### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait *burnout* pada mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berhubungan dan berpengaruh dengan *burnout* yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kemudian, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil objek penelitian pada instansi yang lebih besar dan memperluas jangkauan populasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguayo, R., Canadas, G., Assbaa-Kaddouri, L., Fuente, G., 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(707), pp. 1-10.
- Anggrawan, A. 2019. Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Tatap Muka dan Pembelajaran Daring menurut Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal MATRIK*. 18(12).
- Christina, E. 2020. Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan. Universitas Negeri Surabaya*: 9-15.
- 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*. Vol. 12.

- Hodges, C., S. Moore., B. Lockee., T. Trust, dan A. Bond. 2020. The Difference between Emergency Remote Teaching and Online Learning. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>. 30 Agustus 2021 (10:30).
- Kholijah, S., Ridjal, T., & Habsy B.A. 2019. Konseling Behavior dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6 No. 1, pp. 11-22.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S.M. 2017. Relationship between Dukungan sosial and Student Burnout: A Meta-analytic Approach. *Stress and Health*
- Maslach, C & Leiter, M.P. 2016. Definition and Assesment A mediation Model of Burnout and Engagement Implications for Interventions. *Burnout*, Vol. 22, pp. 368-371.
- Maslach, C & Leiter, M.P. 2016. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, Vol. 15, pp. 103-111.
- McCormack, N., dan Cotter, C. 2013. *Mannaging Burnout in the Workplace: A Guide for Information Professionals*. Chandos Publishing.
- Muflihah, L & Savira, S.I. 2021. Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 08, No. 2, pp. 201-211
- Novan, R.A.T. 2017. Hubungan antara Manajemen Diri dan Social Suport dengan Tingkat Burnout pada Anggota BEM UNS Kabinet Inisiator Perubahan. *Skripsi*. Program Sarjana Psikologi Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Palmer, S. 1998. *People and Self Management*. Jordan Hill: butterworth-Heinemann.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2021. Home. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>. 28 April 2021 (19:40).
- Rahmadani, H., Arlizon, R., & Saam, Z. 2017. Self-Management Relationship with Learning Achievements Semester IV Guidance Counseling Universitas of Riau. *Jurnal Online Mahasiswa*, Vol. 04, No. 2, pp. 1-9.
- Rismanto. 2016. Meningkatkan Self Management dalam Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling. *Jurnal PTBK*, Vol. 2, No. 1, pp. 32-37.
- Sagita, D & Meilyawati, V. 2021. Academic Burnout Mahasiswa pada Masa Pandemi Coid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, Vol. 08, No. 2, pp. 104-119.
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. 2014. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suprapmanto, J & Utomo. 2021. Analisis Permasalahan Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 dan Solusinya. *Jurnal Belandika: Pembelajaran dan Inovasi Pendidikan*, Vol. 3, No. 2, pp. 15-19.
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. 2014. Dukungan sosial Moderates Stress Effects on Depression. *International Journal of Mental Health Systems*, Vol. 8, No. 41, pp. 1-5.
- Yang, H.J. 2004. Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, 24 (2004) 283-301.
- Yeung, A., Feldman, G., & Fava, M. 2010. *Self Management of Depression*. New York: Cambridge University Press.