

**HUBUNGAN STRES DENGAN *BURNOUT* MAHASISWA YANG SEDANG
MENGHADAPI TUGAS SKRIPSI *ONLINE* PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Untuk Memenuhi
Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai Derajat Serjana Strara Satu Psikologi*



OLEH:

RINNALDO ADHITYA NUGROHO
NPM. 148110016

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

**HUBUNGAN STRES DENGAN *BURNOUT* MAHASISWA YANG SEDANG
MENGHADAPI SKRIPSI *ONLINE* PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU PEKANBARU**

**Rinnaldo Adhitya Nugroho
148110016**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan burnout mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi online pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling dengan analisis data yang digunakan adalah analisis statistik Spearman Rho dengan menggunakan 22 aitem skala stres dan 23 aitem skala untuk burnout yang disebarkan kepada sampel yang digunakan sebanyak 100 orang mahasiswa yang sedang menghadapi tugas skripsi online pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru. Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan burnout. berdasarkan hasil analisis diperoleh harga koefisien korelasi (r) hubungan stres dengan burnout sebesar $r = 0,372$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi online pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru dengan hasil Positif yang berarti semakin tinggi stress maka semakin tinggi pula burnout.

Kata Kunci: Stres, Burnout

**STRESS RELATIONSHIP WITH *BURNOUT* OF STUDENTS WHO ARE
FACING THESIS *ONLINE* ON STUDENTS AT THE ISLAMIC
UNIVERSITY OF RIAU PEKANBARU**

**Rinnaldo Adhitya Nugroho
148110016**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY,
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU
ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the relationship between stress and burnout of students who are facing online thesis on students at the Islamic University of Riau Pekanbaru. This study uses purposive sampling technique with data analysis used is the Spearman Rho statistical analysis using 22 items on the stress scale and 23 items on the scale for burnout which are distributed to the sample used as many as 100 students who are facing online thesis assignments to students at the Islamic University of Riau. Pekanbaru. Based on the data analysis, it can be concluded that there is a significant relationship between stress and burnout. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient (r) of the relationship between stress and burnout is obtained by $r = 0.372$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$) students who are facing online theses on students at the Islamic University of Riau Pekanbaru with positive results which means the higher the stress the higher the burnout.

Keywords: Stress, Burnout

ارتباط اجهاد بيوروت(burnout) لدى الطالب المواجهون البحث عرب الانترنت بف اجلامعة السالمية الرئوية بكينبارو

رلدو أدنيا نوغرو

148110016

كئوية علم النفس
اجلامعة السالمية الرئوية

املخص

يعدف هذا البحث إبل معرفنة ارتباط اجهاد بيوروت (burnout) لدى الطالب المواجهون البحث عرب الانترنت بف اجلامعة السالمية الرئوية بكينبارو. بيخددم البحث اسلوب purposive sampling ألكذ العينة. وخال البيانات بيخددم جمليل احصائي spearman rho بيكون على 22 بزود من مؤياس إجهاد و 23 بزود من مؤياس بيوروت. بيوزعها الباحث إبل الطالب الذين يولجهون البحث عرب الانترنت بف اجلامعة السالمية الرئوية وعدهم 100 طالبا. وتدل نتيجة البحث ابن وجود ارتباط وثيق بني إجهاد وبيوروت. نظرا إبل نتيجة جمليل البيانات نحصلت نتيجة ارتباطية (r) ارتباط إجهاد بيوروت على $r = 0,372$ و $p = 0,000$ ($p < 0,05$) لدى الطالب المواجهون البحث عرب الانترنت بف اجلامعة السالمية الرئوية بكينبارو. أي ارتفاع ولتناض بيوروت متعلق بارتفاع ولتناض إجهاد الطالب.

الكلمات الرئيسية: إجهاد، بيوروت

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim....

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat beriring salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Stress Dengan Burnout Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program Strata 1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, semangat, bimbingan, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Syafrinaldi SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak DR. Fikri S, Psi., M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawati, M.Psi., M.A. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
6. Ibu Juliarni Silegar, S.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing, tempat konsultasi dan membimbing penulsi dengan penuh kesabaran sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini serta memberikan dukungan dan mengarahkan penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
9. Ibu Irma Kususma Salim, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang sudah membimbing penulis selama proses perkuliahan.
10. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog. ibu Syarafah Farradina S.Psi., M.A, ibu Leni Armayati, S.Psi., M.Si, Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes, Ibu Icha Herawati, S.Psi, M.Soc., S.C serta seluruh dosen yang telah mendidik dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Segenap pengurus Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
12. Terimakasih kepada Ayahanda Warsito S.P (Alm) dan Ibunda tercinta Sulistiarini yang tiada hentinya mendo'akan, dan memberi motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

13. Terimakasih kepada kakak saya Rita Fihidayeni, Kembaran saya Rinnaldi Adhitya Nugroho S.Kom dan Adik saya Arief Nugroho yang telah banyak memberi motivasi.
14. Terimakasih kepada Rita Kartini, S.Psi, yang telah banyak meluangkan waktu untuk membantu penulis selama proses penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
15. Terimakasih kepada Melda Dwiana Jelita yang telah banyak memberikan motivasi dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
16. Terimakasih kepada sahabat-sahabat saya Dwi Fatimah S.Psi, Ilhamsyah Ramadhan, S,Psi, Dea Kheirani S,Psi, Aksani Fajar Riski, S,Psi, Riko Darma S,Psi, Rio Angga S,Psi, yang telah banyak memotivasi penulis dalam proses perkuliahan dan selalu bersedia membantu penulis dalam proses penelitian hingga skripsi ini selesai.
17. Terimakasih kepada Nurlissafita S.ip, Wahyu Ramadhan, S.T, Tria Laksamana S.pd, Iin Camelia S.Pd, David Aldinan S.Kom, Ica Margalita S.H, Syaafitri S.E, Cahya Anjoni S.P, atas motivasi dan bantuan yang sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
18. Setiap nama yang tidak tertuliskan satu persatu namun sudah memberi bantuan, motivasi, dan inspirasi, terimakasih.

Pekanbaru, 25 Agustus 2020

Rinnaldo Adhitya Nugroho

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Burnout</i>	8
1. Pengertian <i>Burnout</i>	8
2. Dimensi <i>Burnout</i>	10
3. Penyebab <i>Burnout</i>	10

4. Gejala <i>Burnout</i>	14
B. Stres.....	17
1. Pengertian Stres	17
2. Aspek-Aspek Stres	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres.....	22
4. Jenis-jenis Stres	23
5. Tingkat Stres.....	23
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Hipotesis.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Subjek Penelitian.....	32
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Sampel Penelitian	32
D. Metode Pengumpulan Data	33
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	36
1. Validitas.....	36
2. Reliabilitas	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
1. Deskripsi Data	38
2. Uji Persyaratan Analisis	39
3. Uji Hipotesis Penelitian.....	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian	41
1. Persiapan Uji Coba	41
2. Pelaksanaan Uji Coba.....	42
3. Hasil Uji Coba	42
B. Pelaksanaan Penelitian	44
1. Persiapan Penelitian.....	44
2. Pelaksanaan Penelitian	45
C. Deskripsi Data.....	45
1. Uji Deskriptif.....	45
2. Uji Asumsi Klasik	48
D. Pengujian Hipotesis.....	50
E. Pembahasan.....	52
F. Kelemahan Penelitian.....	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Skala Stres Holmes dan Rahe	24
Tabel 2.2	Tingkat Stres berdasarkan <i>Social Readjusment Rating Scale</i> (SRSS)	25
Tabel 3.1	Sampel Penelitian Berdasarkan Fakultas	33
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala Stres Sebelum <i>Try Out</i>	34
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala <i>Burnout</i> Sebelum <i>Try Out</i>	35
Tabel 4.1	Hasil Uji Coba Instrumen Stres (X)	43
Tabel 4.2	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Burnout</i> (Y)	43
Tabel 4.3	Deskripsi Data Penelitian	46
Tabel 4.4	Skor Stres	47
Tabel 4.5	Skor <i>Burnout</i>	48
Tabel 4.6	Hasil Uji Asumsi Normalitas	49
Tabel 4.7	Hasil Uji Linearitas Stres terhadap <i>Burnout</i>	50
Tabel 4.8	Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	51
Tabel 4.9	Hasil Koefisien Determinasi	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi menyebabkan seorang siswa berubah status menjadi mahasiswa sehingga menyebabkan tuntutan dan tanggung jawab yang semakin besar. Banyaknya tuntutan kepada mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* (jenuh). *Burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa tidak berdaya, tidak memiliki harapan secara fisik dan mental yang disebabkan oleh peningkatan tuntutan suatu rutinitas (Khairani dan Ifdil, 2015). Pines dan Aronson (dalam Nursalam, 2015) menyatakan bahwa *burnout* adalah rasa lelah yang secara fisik, emosional, serta mental disebabkan oleh situasi yang penuh tuntutan emosional dan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang.

Dunia perkuliahan biasanya cukup identik dengan mahasiswa dan tugas-tugas kuliah. Tugas-tugas kuliah yang diberikan biasanya terdiri dari berbagai macam jenis, seperti membuat makalah, penelitian, presentasi, analisa kasus, dan lain sebagainya. Bentuk dan cara pengerjaan tugas-tugas kuliah itu juga beragam yaitu dapat berupa tugas berkelompok atau tugas mandiri. Setiap tugas kuliah yang diberikan oleh dosen memiliki tingkat kesulitan masing-masing dan yang paling umum dirasakan mahasiswa adalah kesulitan menghadapi tugas skripsi (Rismen, 2015). Hal ini sesuai dengan Permenristekdikti Nomor 44 tahun 2015 yang menyatakan bahwa

skripsi adalah tugas yang wajib dikerjakan sebagai salah satu syarat kelulusan mahasiswa.

Skripsi merupakan tugas akhir yang memiliki kesulitan sendiri dan memerlukan kemampuan mahasiswa dalam mengolah berbagai data dan informasi untuk selanjutnya dianalisis sebagai bahan penelitian. Hal tersebut mengindikasikan bahwa skripsi dapat dikatakan sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Stres yang dihadapi mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi termasuk dalam kategori tingkat tinggi seperti kesulitan menemui dosen pembimbing, sulit mencari literatur pendukung baik dalam bentuk buku atau jurnal, situasi lingkungan yang kurang kondusif mengakibatkan rasa lelah yang dirasakan mahasiswa untuk menyusun skripsi (Fadillah, 2013). Kelelahan menyelesaikan skripsi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mulai mengalami *burnout* disebabkan tuntutan dalam pengerjaan skripsi.

Skripsi sebagai syarat kelulusan mahasiswa harus dikerjakan semaksimal mungkin agar memperoleh hasil yang baik. Tekanan atau tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa ini menjadi sebuah dorongan untuk beradaptasi sebagai pengetahuan dan kemampuan dalam mengerjakan tugas semakin efektif dan efisien (Smylie dalam Jamil dkk., 2014). Namun tidak semua mahasiswa mampu menghadapi tugas skripsi dengan baik, karena masih banyak mahasiswa yang lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain sehingga pengerjaan skripsi menjadi terbengkalai. Pengerjaan skripsi semakin sering tertunda disebabkan adanya pandemic virus corona sehingga perkuliahan dialihkan ke sistem online.

Wabah ini menyebabkan masyarakat untuk tetap berdiam di rumah guna meminimalisir terjadinya kontak fisik dan sosial secara langsung guna mencegah perkembangan virus corona tersebut. Hal ini berdampak terhadap berbagai lini kehidupan tak terkecuali mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa menghadapi beberapa tantangan seperti komunikasi dengan dosen pembimbing dan kendala dalam pengumpulan data dalam menyusun skripsi saat pandemi virus corona ini. Perguruan tinggi menutup perkuliahan tatap muka dan menggantinya dengan kuliah online (Amar, 2020). Hal yang sama juga terjadi untuk bimbingan skripsi yang dilakukan secara *online*. Dari hasil wawancara mahasiswa merasa bimbingan online lebih sulit dibandingkan dengan tatap muka secara langsung, hal ini disebabkan karena mahasiswa merasa kurang mengerti dengan yang dimaksud oleh dosen pembimbing, selain itu waktu revisi yang dibutuhkan juga semakin lama karena dosen tidak langsung mengecek file yang dikirim oleh mahasiswa, sehingga menyebabkan mahasiswa menunggu dalam jangka waktu yang tidak pasti. Waktu yang sudah direncanakan mahasiswa menjadi tidak berjalan sesuai dengan targetnya.

Mahasiswa kurang mampu mengatur apa yang menjadi tanggung jawabnya, hal ini dapat memunculkan dampak pada mahasiswa. Gejala yang timbul pada mahasiswa seperti susah merasa cemas, gelisah, frustrasi, putus asa, susah tidur, turunnya nafsu makan, tegang, gangguan pencernaan, cepat merasa lelah, mudah tersinggung dan marah, sinis, lebih suka menyendiri, merasa kurang puas pada hasil kerja sendiri, dan sebagainya (Sutjipto,

2001). Kondisi ini menghabiskan banyak energi yang akhirnya menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun mental yang dikenal dengan *burnout*. *Burnout* dapat disebabkan oleh banyak sumber, yaitu dari faktor situasional yang meliputi beban kerja, tuntutan pekerjaan, serta dukungan sosial, maupun dari faktor individual yang meliputi usia, jenis kelamin, status pernikahan, kepribadian, serta sikap kerja (dalam Maslach dkk, 1981).

Stres sangat menarik untuk dibahas, menurut Brewer dan McMahan (dalam Lin dan Huang, 2014) Stres ditemui memiliki kaitan dengan *burnout*, yang mana stres berpengaruh terhadap *burnout*. Stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya (Sulistiani, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara dilapangan diketahui bahwa fenomena yang terkait dengan stres dan *burnout* pada mahasiswa diantaranya adalah kesulitan dalam mengelola waktu sehingga mahasiswa semakin malas mengerjakan skripsi, kurang tertariknya mahasiswa pada penelitian, pengajuan judul tugas akhir (skripsi) yang gagal, kesulitan dan merasa cemas menemui dosen pembimbing, banyaknya revisi skripsi yang harus diperbaiki dan sulitnya menemukan literatur untuk penelitian yang sedang dilakukan. Akibat kesulitan ini akan berkembang menjadi perasaan negatif

dan pada akhirnya menimbulkan ketegangan, khawatir rendah diri, stres, frustrasi dan kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut, terutama tugas skripsi.

Menurut Hendrix (dalam Lin dan Huang, 2014) mengemukakan tingginya stres berkaitan dengan kelelahan emosional yang tinggi, dan depersonalisasi rendahnya tingkat prestasi pribadi. Bahkan mampu melakukan hal yang lebih buruk lagi seperti tindakan bunuh diri.

Brewer dan McMahan (dalam Lin dan Huang, 2014) Stres berpengaruh terhadap *burnout*. Pengaruh stres pada mahasiswa mengakibatkan mereka rentan menghadapi masalah psikologis dan fisik. Stres yang bersumber dari pelajaran, beban kerja yang tinggi, atau factor tekanan psikologi dapat mengarah ke emosional *burnout*, hilangnya semangat, dan rendahnya perasaan untuk sukses (Yang dan Fan dalam Lin dan Huang, 2014). Le Pine dkk (dalam Lin dan Huang, 2014) Stres memiliki pengaruh terhadap performa belajar yang mampu meningkatkan kelelahan. Selanjutnya dinyatakan stres yang tinggi pada pelajar akan menyebabkan *burnout* yang tinggi juga. Hasil penelitian Rozaq (2014) menyimpulkan bahwa 69,2% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang dengan gejala yang dirasakan yakni otot tegang, gampang tersinggung, produktivitas turun, sulit mengambil keputusan, dan cenderung diam mendiamkan orang lain.

Berdasarkan penjelasan dan fenomena tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Stres dengan *Burnout*

Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi *Online* pada Mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan stres dengan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan stres dengan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi organisasi dan pendidikan tentang stres dan *burnout* mahasiswa menghadapi skripsi *online*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa umum mengenai stres dan *burnout* dalam menghadapi skripsi *online*, sehingga mahasiswa dapat belajar bagaimana cara yang

bisa dilakukan guna mempersiapkan diri dalam menghadapi skripsi *online* agar tidak mengalami stres. Selain itu mahasiswa diharapkan dapat mengatasi stres sehingga dapat mencegah terjadinya *burnout* dalam menghadapi skripsi *online*.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Burnout*

1. **Pengertian *Burnout***

Burnout diperkenalkan pertama kali oleh Herbert Freudenberger (1973). Freudenberger menggunakan istilah yang pada awalnya digunakan pada tahun 1960-an untuk merujuk pada efek penyalahgunaan obat terlarang yang kronis (Sutjipto, 2001).

“ . . . a state of fatigue or frustration brought about by devotion to a cause, way of life , relationship that failed to produce the expected reward” (Freudenberger dalam Sutjipto, 2001).

Definisi ini menyatakan *burnout* sebagai suatu kondisi lelah atau frustrasi disebabkan karena kehidupan atau kegagalan mendapatkan sesuatu yang diharapkan. Individu awalnya berkomitmen dengan pekerjaannya dan mengalami penurunan seiring berjalannya waktu.

Maslach dan Jackson (dalam Maslach, 1981) mendefinisikan *burnout* sebagai berikut ini:

“*burnout as a psychological syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who work with aother people in some capacity*”

Maslach dan Jackson (dalam Maslach, 1981) berpendapat *burnout* adalah sindrom psikologis terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi diri. *Burnout* sebagai respon terhadap ketegangan emosional yang terjadi karena berhubungan intensif dengan orang lain. Menurut Maslach

(1981) hubungan tersebut merupakan hubungan asimetris karena terjadi antara pemberi dan penerima pelayanan.

Schaufeli Dkk (dalam Maharani, 2019) *Burnout* dalam bidang akademik atau *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi (*exhaustion*), memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*). Sedangkan Behrouzi, Yeylagh, dan Pourseyed (dalam Maharani, 2019) menjelaskan bahwa *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah yang disebabkan oleh tuntutan dan persyaratan pendidikan (*tiredness*), menjadi pesimistik dan tidak mau mengerjakan tugas (*lack of interest*), serta rasa tidak kompeten sebagai siswa (*low efficiency*).

Hoseinabadi farahani, Kasirlou, dan Inanlou (dalam Maharani, 2019) *Burnout Academic* menyiratkan perasaan lelah dengan tugas sekolah dan apa pun yang terkait dengan belajar, sikap yang buruk terhadap materi pelajaran di kelas yang pada akhirnya mengarah pada tidak adanya partisipasi dalam kegiatan sekolah maupun pendidikan, serta menciptakan perasaan ketidakmampuan untuk mempelajari materi pelajaran (, 2016).

Berdasarkan definisi yang sudah diuraikan dapat disimpulkan *burnout* merupakan sindrom yang disebabkan tekanan dari lingkungan akademik yang menekankan pada perasaan lelah, apatis, dan sinis yang

berlangsung dari waktu ke waktu yang berdampak pada kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian prestasi pribadi.

2. Dimensi *Burnout*

Menurut Maslach (dalam Farber, 1991) bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian diri individu.

a. Kelelahan emosional

Inti dari burnout adalah kelelahan emosional yang ditandai dengan perasaan frustrasi, putus asa, sedih, dan tidak berdaya, tertekan, mudah tersinggung dan mudah marah tanpa alasan yang jelas.

b. Depersonalisasi

Depersonalisasi dapat dilihat dari sikap negatif, jaga jarak, menjauh dari lingkungan sosial, kasar, serta tidak peduli dengan orang sekitar, kehilangan idealism, dan sinis dengan orang lain.

c. Penurunan hasrat pencapaian diri

Tuntutan untuk selalu memberikan pelayanan yang baik dan berperilaku positif sehingga jika pelayanan diberikan tidak baik maka akan menimbulkan rasa bersalah kepada si pemberi layanan.

3. Penyebab *Burnout*

Faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* dalam belajar menurut Syah

(2010) yaitu:

- a) Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
- b) Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung. Lingkungan yang baik suasana belajar juga akan baik sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang begitupun sebaliknya.
- c) Lingkungan yang baik akan mengurangi kejenuhan belajar sehingga suasana belajar semakin kondusif, begitupun sebaliknya.
- d) Konflik. Konflik yang terjadi dalam lingkungan belajar biasanya antara anak dan guru.
- e) Tidak ada umpan balik positif terhadap hasil belajar, siswa yang kurang mendapatkan kesempatan untuk menjelaskan karena gaya belajar berpusat pada guru menyebabkan siswa merasa jenuh.

Menurut Caputo (1991) faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout* antara lain:

- a) Karakteristik Individu

Penyebab *burnout* yang bersumber dari dalam diri terdiri dari:

- 1) Faktor demografi, yang bersumber dari perbedaan jenis kelamin. Pria dinilai berpeluang besar mengalami stress dan *burnout* dibandingkan wanita. Hal ini disebabkan karena wanita secara emosional dipersiapkan lebih baik sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan besar (Farber,1991). Menurut Maslach (dalam Sutjipto, 2001) pria yang mengalami *burnout* cenderung

depersonalisasi sedangkan wanita yang mengalami *burnout* cenderung merasakan kelelahan emosional.

- 2) Faktor perfeksionis, yaitu individu yang selalu berusaha bekerja dengan sangat sempurna sehingga akan mudah frustrasi jika kebutuhan untuk tampil sempurna tidak tercapai sehingga individu ini rentan mengalami *burnout* (Caputo, 1991)
- b) Lingkungan kerja juga memungkinkan sebagai penyebab terjadinya *burnout* seperti beban kerja, konflik peran, kuantitas individu yang dilayani, tanggung jawab kerja, rutinitas kerja dan yang bukan rutinitas, ambiguitas peran, dukungan rekan kerja, dukungan dari atasan, kontrol kerja yang rendah serta stimulasi kerja yang kurang.
- c) Keterlibatan emosional dengan penerimaan pelayanan, memberikan pelayanan kepada orang lain membutuhkan banyak energy karena harus sabar dan mampu memahami orang lain dalam situasi krisis, frustrasi, ketakutan dan kesakitan. Pemberi dan penerima pelayanan membentuk terjadinya hubungan emosional, sehingga menyebabkan stress secara emosional karena keterlibatan mereka memberikan penguatan positif bagi kedua belah pihak, dan sebaliknya.

Farber (1991) menyatakan penekanan *burnout* terletak pada karakteristik individu dan wujud dari simptom itu tampak pada interaksinya terhadap lingkungan kerja. Kedua hal ini secara umum merupakan sumber terjadinya *burnout*. Selain itu, sikap tidak peduli, tidak peka atasan, apresiasi masyarakat yang kurang terhadap hasil

kerja, kritikan, pindah kerja yang tidak dikehendaki, kelas yang terlalu padat, kertas kerja yang berlebihan, bangunan fisik tempat kerja yang tidak baik, hilangnya otonomi, dan gaji yang tidak memadai merupakan beberapa factor lingkungan social yang turut berperan menimbulkan *burnout* (Farber 1991).

Maslach (dalam Farber, 1991) menyatakan penyebab utama *burnout* adalah stress yang terjadi secara akumulatif akibat keterlibatan pemberi dan penerima pelayanan dalam jangka panjang. *Burnout* akan menyebabkan berbagai kerugian pada perusahaan dan juga karyawan.

Penyebab *burnout* dilihat dari beberapa uraian tentang penyebab *burnout* dapat disimpulkan bahwa penyebab *burnout* adalah dari segi karakteristik individu, lingkungan kerja, keterlibatan emosional, dan sosial budaya.

4. Gejala *Burnout*

Cherniss (1980) menjelaskan gejala *burnout* secara garis besar dari berbagai definisi para ahli yakni:

- a. Keengganan untuk pergi kerja
- b. Adanya perasaan gagal
- c. Marah dan dendam
- d. Perasaan bersalah dan cenderung menyalahkan
- e. Kecil hati dan masa bodoh (*ignoring*)
- f. Negativisme
- g. Mengisolasi dan menarik diri

- h. Merasa lelah dan letih yang berat setiap hari
- i. Sering terpaku pada waktu (*Frequent clock watching*)
- j. Kelelahan yang sangat setelah bekerja
- k. Kehilangan perasaan positif terhadap klien
- l. Setelah masa kontak dengan klien berakhir, menolak panggilan dari klien serta untuk datang ke kantor.
- m. *Stereotyping client*
- n. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau mendengarkan apa yang dikatakan klien.
- o. Perasaan dilumpuhkan
- p. Sinis terhadap klien; bersikap menyalahkan
- q. Kaku dalam berpikir serta bertahan untuk tidak berubah
- r. Curiga dan paranoia
- s. Menghindari berdiskusi tentang pekerjaan
- t. Sering sakit kepala, pilek dan flu serta mengalami gangguan gastrointestinal (Cherniss dalam Sutjipto, 2008).

Menurut Smith (dalam Caputo, 1991) gejala dan simptom *burnout* terdiri dari :

- a. Sakit fisik dicirikan seperti sakit kepala, demam, sakit punggung (rasa ngilu), rentan terhadap penyakit, tegang pada otot leher dan bahu, susah tidur, mual – mual, gelisah dan perubahan kebiasaan makan.
- b. Secara emosi dicirikan seperti bosan, mudah tersinggung, sinisme, perasaan tidak menolong, ratapan tiada henti, marah yang tidak dapat

dikontrol, gelisah, tidak peduli terhadap tujuan, tidak peduli dengan orang lain, merasa tidak memiliki apa-apa untuk diberikan, sia-sia. Putus asa, sedih, tertekan, dan tidak berdaya.

- c. Secara mental dicirikan seperti merasa tidak berharga, rasa benci, rasa gagal, tidak peka, sinis, kurang bersimpati dengan orang lain, mempunyai sikap negative terhadap orang lain, tidak peduli dengan dirinya, pekerjaannya dan kehidupannya, acuh tak acuh, pilih kasih, selalu menyalahkan, kurang bertoleransi terhadap orang yang ditolong, ketidakpuasan terhadap pekerjaan, konsep diri yang rendah, merasa tidak kompeten, dan tidak puas dengan jalan hidup.

Berdasarkan uraian simptom *burnout* di atas disimpulkan bahwa *burnout* disebabkan oleh kelelahan fisik maupun mental, emosional serta depresi sehingga tidak mendatangkan hasil yang mengakibatkan prestasi akademik menurun.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Setiap orang pasti pernah merasakan stres karena stres sudah merupakan bagian dari kehidupan manusia. Istilah stres dikenal sejak tahun 80-an dan menjadi bahan pembicaraan orang disetiap kesempatan. ‘Stres’ berasal dari istilah latin yaitu kata ‘*stringere*’ yang berarti ketegangan dan tekanan (Mahmud, 2016).

Wangsa (2010) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan

lingkungan kepada seseorang, dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu.

Menurut Hawari (2013), stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan mental atau beban kehidupan (stressor psikososial). Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari serta akan dialami oleh setiap orang. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu dampak terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual.

Menurut Darby dan Walls (1998) yang mendefinisikan stres sebagai berikut: stres adalah interaksi antara orang dengan lingkungannya, yaitu; (1) kesadaran pada ketidakmampuannya untuk mengatasi tuntutan lingkungan tersebut, (2) pada kenyataannya menjadi perhatian orang tersebut, dimana keduanya disertai reaksi emosional yang negatif.

Menurut Luthans (2007) stres adalah suatu tanggapan dalam menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh perbedaan individu dan proses psikologis, sebagai konsekuensi dari tindakan di lingkungan, dan sebuah situasi atau peristiwa yang terlalu banyak mengadakan tuntutan psikologis dan fisik seseorang.

Menurut Robbins dan Judge (2011) stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya obyek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya.

Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Berbagai uraian yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu reaksi emosional negatif (tidak diharapkan) yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungannya dan menjadi perhatian orang tersebut.

2. Aspek-aspek Stres

Aspek-aspek stres dapat dilihat dari gejala dan tanda-tanda stres. Menurut Darby (1998) gejala merujuk pada sesuatu yang dirasakan seseorang, sementara tanda merupakan sesuatu yang dapat dilihat oleh orang lain. Gejala dan tanda-tanda stres tersebut dapat dilihat dari segi fisiologis, perilaku, kognitif, dan emosional.

- a. Fisiologis. Gejala dan tanda-tanda fisiologis dapat diindikasikan dari peningkatan tekanan darah, nyeri pada dada, jantung berdebar-debar, napas terburu-buru (hiperventilasi), sakit kepala, gangguan pencernaan (gastrointestinal), gangguan tidur, dan kelelahan.
- b. Perilaku. Perilaku stres perorangan dapat dilihat dari buruknya pola tidur, berkurangnya waktu reaksi, dan perilaku yang berubah-ubah atau tidak menentu.
- c. Kognitif. Secara kognitif, pribadi yang mengalami stres mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan mengingat dan tidak dapat membuat keputusan.

- d. Emosional. Stres perorangan dapat diindikasikan dari pernyataan perasaan depresi, kegelisahan, sifat lekas marah dan hilangnya rasa percaya diri.

Wijono (2010) mengatakan gejala stress dapat dilihat dari berbagai faktor yang ditunjukkan dari adanya:

- a. Perubahan Fisik secara Fisiologis. Perubahan fisiologis ini ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti merasa letih atau lelah, kehabisan tenaga, pusing dan gangguan pencernaan.
- b. Perubahan Psikologis. Perubahan psikologis dilihat dengan munculnya kecemasan yang terus menerus, sulit tidur, dan nafas tersengal-sengal.
- c. Perubahan Sikap. Perubahan sikap yang terjadi adalah menjadi keras kepala, mudah marah dan tidak puas dengan yang sudah dicapai dan sebagainya.

Beehr dan Newman (dalam Luthans, 2007) mengklasifikasikan aspek stres yaitu:

- a. Aspek Fisik

Stres menyebabkan perubahan metabolisme sehingga mempengaruhi keadaan *fisiologis* individu. Gejala fisik berupa sakit pada dahi, migran, sakit pada punggung, tekanan di leher dan tenggorokan, susah menelan, kram otot, susah tidur, kehilangan gairah seksual, kaki dan tangan dingin, lelah, tekanan darah tinggi, denyut nadi cepat,

kehilangan selera makan, gangguan pencernaan dan gangguan pernapasan.

b. Aspek Psikis

Stres berhubungan dengan pekerjaan menimbulkan ketidakpuasan kerja. Stres muncul pada keadaan psikis lainnya berupa mudah lupa, pikiran kacau, susah konsentrasi, cemas, berpikiran obsesif, sukar mengambil keputusan, percaya pada hal yang tidak rasional, sering mengalami mimpi buruk, berbicara sendiri. Gejala emosional seperti mudah marah, perasaan jengkel, mudah merasa terganggu, gelisah, cemas, panik, ketakutan, sedih, depresi, perasaan butuh pertolongan, putus asa, pesimis, tidak berharga, kesepian, menyalahkan diri sendiri dan frustrasi.

c. Aspek Perilaku

Gejala stres dikaitkan dengan perilaku seperti tidak dapat berhubungan akrab dengan orang lain, tidak asertif, tidak berani mengambil resiko, menarik diri, tidak ada control hidup, membuat tujuan yang tidak realitis, harga diri rendah, tidak termotivasi, sering membuat kekacauan, mudah bertengkar, merasa terasing, tidak dapat mengekspresikan perasaan yang sebenarnya. Dalam pekerjaan seperti tidak merespon tantangan, kehilangan kreatifitas, performa rendah, sering absen, aspirasi rendah, motivasi rendah, tidak ada inisiatif, komunikasi buruk, krisis orientasi, terlalu banyak bekerja, terlalu mengontrol dan tidak dapat bekerja sama dengan orang lain.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres dapat diukur diantara adalah aspek fisiologis, perilaku, kognitif, dan emosional.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Sumber-sumber potensial pemicu stres yang biasanya muncul menurut Robbins dan Judge (2011) yaitu:

a. Faktor Lingkungan

- 1) Adanya perubahan siklus bisnis yang menciptakan ketidak pastian ekonomi.
- 2) Adanya ketidakpastian politik.
- 3) Adanya perubahan teknologi.

b. Faktor Organisasi

- 1) Tuntutan tugas, meliputi desain pekerjaan seseorang (otonomi, keragaman tugas dan tingkat otomatisasi).
- 2) Tuntutan peran, berkaitan dengan tekanan yang diberikan kepada seseorang sebagai fungsi dari peran tertentu yang dimainkannya dalam organisasi.
- 3) Tuntutan antar pribadi, yaitu tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain. Tidak adanya dukungan dari kolega dan hubungan antarpribadi yang buruk dapat menyebabkan stres, terutama di antara para karyawan yang memiliki kebutuhan sosial tinggi.

c. Faktor Pribadi

- 1) Adanya masalah keluarga.

- 2) Masalah ekonomi pribadi.
- 3) Kepribadian dan karakter yang melekat pada karyawan

4. Jenis-Jenis Stres

Jenis stres dilihat dari efeknya, oleh para psikolog dibedakan menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress* sebagai berikut: (Wangsa, 2010)

- a. *Eustress*, merupakan respon sehat terhadap stres, positif dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
- b. *Distress*, yaitu respon terhadap stres yang bersifat negatif dan destruktif (merusak). Termasuk konsekuensi individu dan organisasi dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

5. Tingkat Stres

Holmes dan Rahe (1967) membagi stres dalam tiga kategori yaitu tingkat stres rendah, tingkat stres sedang, dan tingkat stres tinggi. Untuk mengukur tingkat stres, psikiater Thomas Holmes dan Richard Rahe dari *University of Washington School of Medicine* meneliti catatan medis lebih dari 5.000 medis pasien sebagai cara untuk menentukan apakah peristiwa stres dapat menyebabkan penyakit. Pasien diminta untuk mengisi daftar yaitu 42 peristiwa kehidupan berdasarkan nilai

relatif. Sebuah korelasi positif 0,118 ditemukan antara peristiwa kehidupan mereka dan penyakit mereka. Hasilnya dipublikasikan sebagai *Social Readjusment Rating Scale* (SRSS) atau lebih umum dikenal sebagai Skala Stres Holmes dan Rahe. Holmes dan Rahe (1967) memberikan 42 daftar peristiwa kehidupan beserta nilai perubahan kehidupan seperti yang dijelaskan oleh tabel 2.1 sebagai berikut:

Tabel 2.1
Skala Stres Holmes dan Rahe

No.	Peristiwa Kehidupan	Nilai Perubahan Kehidupan
1	Kematian suami/istri	100
2	Perceraian	73
3	Perpisahan dalam perkawinan	65
4	Ditahan dalam penjara	63
5	Kematian anggota keluarga dekat	63
6	Cedera atau sakit	53
7	Perkawinan	50
8	Dikeluarkan dari pekerjaan	47
9	Perdamaian kembali dalam perkawinan	45
10	Mengundurkan diri dari pekerjaan atau pensiun	45
11	Anggota keluarga sakit keras	44
12	Kehamilan	40
13	Masalah dalam seks	39
14	Mendapat tambahan anggota keluarga baru	39
15	Penyesuaian kembali terhadap usaha	39
16	Perubahan dalam kondisi keuangan	38
17	Kematian sahabat dekat	37
18	Perubahan bidang pekerjaan	36
19	Pertengkaran dengan suami/istri	35
20	Penyitaan terhadap barang-barang yang digadai	30
21	Perubahan tanggung jawab pekerjaan	29
22	Anak pergi dari rumah	29
23	Masalah dengan saudara ipar atau mertua	29
24	Prestasi pribadi yang luar biasa	28
25	Suami/istri mulai atau berhenti bekerja	26
26	Mulai atau selesai dari pendidikan formal	26
27	Perubahan dalam kehidupan sosial	25
28	Perubahan kebiasaan hidup	24
29	Masalah dengan atasan	23
30	Perubahan jam atau kondisi kerja	20

31	Perubahan tempat tinggal	20
32	Perubahan tempat sekolah	20
33	Perubahan pada rekreasi	19
34	Perubahan dalam kegiatan ibadah	19
35	Perubahan dalam kegiatan sosial	18
36	Memperoleh pinjaman di bawah 22,5 juta rupiah *)	17
37	Perubahan kebiasaan tidur	16
38	Perubahan jumlah anggota saat keluarga berkumpul	15
39	Perubahan kebiasaan makan	15
40	Liburan	13
41	Hari raya	12
42	Pelanggaran hukum ringan	11

Catatan:

*) Disesuaikan menurut perbandingan penghasilan rata-rata penduduk Pekanbaru dengan penduduk Washington DC berdasarkan data numbeo.com bulan Januari 2014.

Untuk menggunakan skala ini adalah dengan menjumlahkan *life changing unit* (nilai perubahan kehidupan) dari 43 peristiwa kehidupan yang satu tahun terakhir. Jika kejadian tersebut berulang-ulang terjadi dalam kurun waktu satu tahun terakhir, maka nilai tersebut dikalikan dengan jumlah kejadiannya. Jumlah keseluruhan nilai menentukan tingkat stres seseorang. Berdasarkan jumlah keseluruhan dari nilai perubahan kehidupan maka tingkat stres ini dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut:

Tabel 2.2

Tingkat Stres berdasarkan *Social Readjusment Rating Scale* (SRSS)

Total Nilai Perubahan Kehidupan	Tingkat Stres
< 150	Rendah
150 – 300	Sedang
> 300	Tinggi

Sumber: (Holmes dan Rahe, 1967)

Holmes dan Rahe (1967) menyatakan bahwa jika total nilai perubahan kecil dari 150 adalah baik, disarankan untuk berada pada

tingkat stres yang rendah ini sehingga dapat mengurangi resiko stres yang dapat menyebabkan penyakit. Jika nilainya 300 atau lebih, secara statistik peluang sakit untuk waktu dekat mencapai hampir 80%. Jika nilainya antara 150 sampai 299 maka peluang sakit adalah sekitar 50%. Jika nilainya di bawah 150 maka peluang sakit hanya sekitar 30%.

Amberg (dalam Hawari, 2013) membagi tahapan stres menjadi enam tahap/tingkat. Tahapan stres menurut Amberg juga menjadi bahan rujukan Supardi (2007) dan Suparyanto (2011) yakni:

a. Stres tahap 1

Tahap 1 adalah tahapan stres paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan keinginan yang besar untuk bekerja, kemampuan menyelesaikan pekerjaan yang *overload*, dan ketajaman penglihatan.

b. Stres tahap 2

Dampak stres dalam tahapan ini semula menyenangkan perlahan mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat.

Keluhan yang sering dikemukakan pada stres tahap 2 adalah: bangun pagi terasa letih, merasa capek menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.

c. Stres tahap 3

Apabila seorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap 2, maka akan menunjukkan keluhan yang semakin nyata dan mengganggu.

Keluhan yang sering terjadi pada stres tahap 3 yaitu: gangguan lambung dan usus (seperti keluhan maag dan diare), ketegangan otot-otot semakin terasa, emosional, gangguan pola tidur (*insomnia*), mudah terjaga dan sulit tidur kembali (*middle insomnia*), bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan rasa mau pingsan).

Beban stres orang pada tahap ini dikurangi dan tubuhnya harus memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

d. Stres tahap 4

Stres tahap 4 yaitu tahapan stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (lemas), aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, sering menolak ajakan karena tidak ada semangat dan kegairahan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres tahap 5

Stres tahap kelima yaitu tahapan stres ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat (*gastro-intestinal disorder*), meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung, dan panik.

f. Stres tahap 6

Tahapan ini merupakan tahapan paling berat, seorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap 6 ini dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ICU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh.

Gambaran stres tahap 6 ini adalah sebagai berikut: jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin dan banyak keluar keringat, ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (*collapse*). Bila dikaji maka keluhan atau gejala tersebut lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan faal (fungsional) organ tubuh, sebagai akibat stresor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya.

Dari tingkatan stres menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres menurut Holmes dan Rahe (1967) terdiri dari 3 tingkat berdasarkan peristiwa kehidupan yang dialami dalam setahun terakhir, sedangkan Amberg (dalam Hawari, 2013) membagi tahapan

stres menjadi enam tahap berdasarkan keluhan atau gejala kelelahan fisik maupun mental.

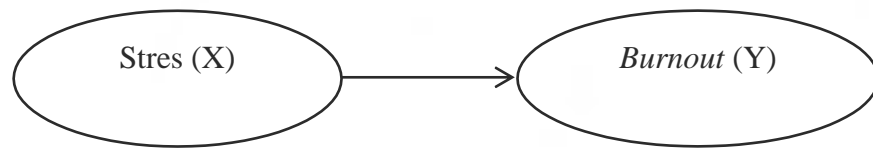
C. Kerangka Berpikir

Stres yang disebabkan kondisi di kampus yang kurang bagus diidentifikasi sebagai penyebab utama terjadinya *burnout* di kalangan mahasiswa. Stres dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang tinggi mengakibatkan individu menderita kelelahan fisik, emosional, maupun mental, dan kondisi ini dikenal dengan *burnout*.

Mahasiswa merasakan kesulitan dalam karya tulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, mahasiswa kurang tertarik pada penelitian, gagal mendapatkan judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Mahasiswa dituntut semakin dewasa dalam pola pikir, perbuatan, serta tingkah laku, karena pendidikan yang semakin tinggi akan mendapatkan tekanan yang juga semakin tinggi dari segala aspek (Indarwati, 2018).

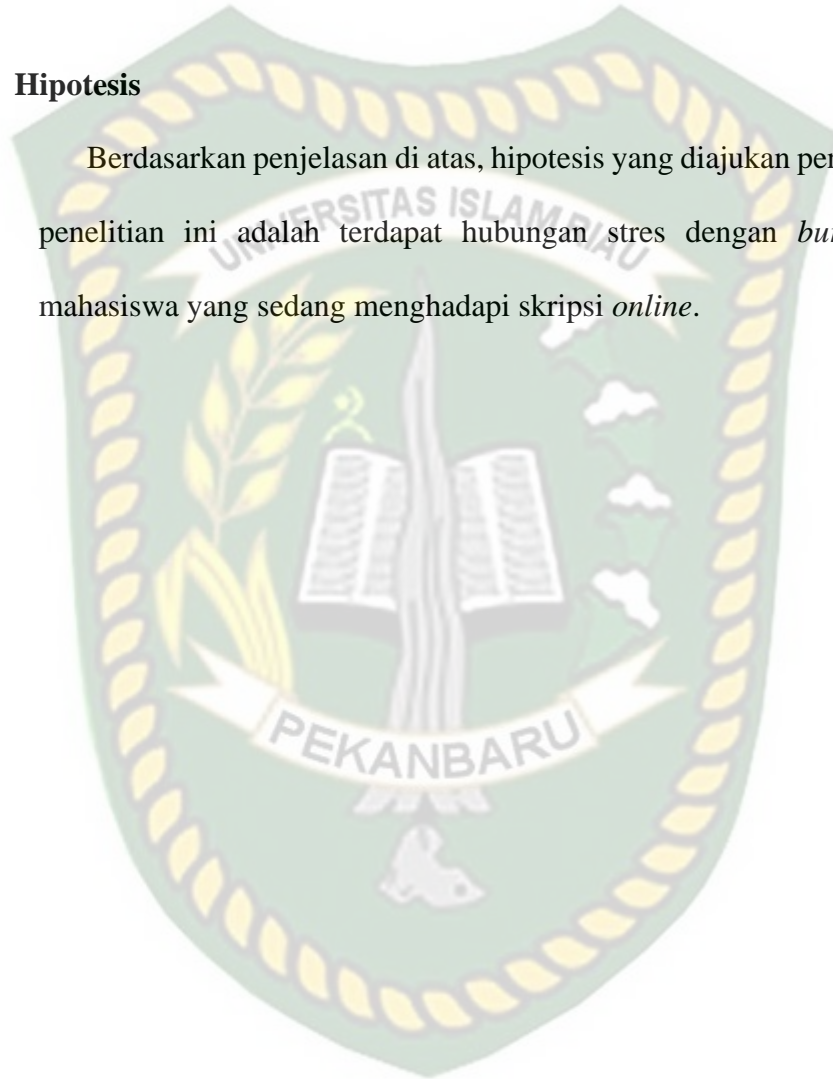
Kesulitan yang dihadapi itu menyebabkan timbulnya perasaan negatif yang pada akhirnya menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan hilang motivasi yang menyebabkan mahasiswa menunda skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu (Mu'tadin dalam Susane, 2017).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat digambarkan kerangka berpikir penelitian ini sebagai berikut:



D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan stres dengan *burnout* pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu :

Variabel Bebas (X) : Stres

Variabel Tergantung (Y) : *Burnout*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Stres

Stres merupakan persepsi seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan atau tugas yang harus dikerjakan dan bagaimana reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Penyusunan skala ini diadopsi dari alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (dalam Azzahra, 2017). Skala stres terdiri dari dua dimensi yakni stressor akademik dan reaksi terhadap stressor.

b. *Burnout*

Burnout adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami dan merasakan keengganan untuk bekerja, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, menghindari diskusi tentang pekerjaan dan mengisolasi diri dan menarik diri. Penyusunan skala ini diadopsi dari alat ukur *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* yang diadopsi dari Laili (2014). Skala *burnout* terdiri dari tiga dimensi yakni

keletihan emosi (*exhaustion*), sinisme, dan menurunnya pencapaian prestasi akademik.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Riau dengan kategori mahasiswa yang melakukan bimbingan skripsi secara *online* yang tidak diketahui secara pasti jumlah aslinya.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) sampel merupakan bagian dari karakteristik populasi. Jika populasinya banyak dan tidak mungkin peneliti pelajari semua populasi, maka peneliti menggunakan sampel dari populasi tersebut. Penggunaan sampel harus benar-benar mewakili atau *representative*.

Teknik sampling adalah teknik untuk penentuan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* karena peneliti menentukan kriteria untuk pengisian skala adalah bagi mahasiswa yang melakukan bimbingan skripsi online. Menurut Sugiyono (2016) *purposive sampling* merupakan

teknik penentuan sampel dengan menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian yakni mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi secara *online*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kriteria melakukan bimbingan skripsi secara *online* di Universitas Islam Riau. Sampel diperoleh melalui wawancara langsung sehingga diperoleh sampel yang memenuhi kriteria penelitian yaitu mahasiswa yang melakukan bimbingan skripsi secara *online*. Hasil wawancara diketahui sebanyak 100 orang mahasiswa dijadikan sebagai sampel.

Tabel 3.1
Sampel Penelitian Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah Sampel (Orang)
Psikologi	19
Agama Islam	3
Teknik	14
Ekonomi	14
Hukum	15
FKIP	14
Komunikasi	9
Pertanian	7
Fisipol	5
jumlah	100

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian instrument pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan skala psikologi, skala psikologi memiliki karakteristik khusus

yang membedakannya dari berbagai bentuk instrument pengumpulan data yang lain seperti angket (*questionnaire*).

1. Skala Stres

Skala stres yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket diadopsi dari alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (dalam Azzahra, 2017). Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala Likert dengan rentang pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Guna meminimalisir bias terhadap alat ukur maka kategori tersebut dipisah menjadi pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Setiap jawaban memiliki skor yang berbeda mulai dari 1 sampai 5.

Tabel 3.2
***Blue Print* Skala Stres Sebelum Try Out**

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Stressor Akademik	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	2,10	-	2
	Kesulitan sehari-hari	15	5	2
	Konflik antara dua pilihan	22	12	2
	Harapan dari keluarga atau orang lain	1	8	2
	Beban kuliah	17,14	-	2
	Perubahan hidup yang mengganggu	6,23	-	2
	Kecemasan	21	3	2
Reaksi terhadap Stressor	Gangguan biologis	11,19,24	-	3
	Perasaan tidak	16,20	-	2

menyenangkan			
Menyakiti diri sendiri dan orang lain	4	7	2
Penilaian masalah	9,18,13	-	3
	19	5	24

2. Skala *Burnout*

Skala *burnout* yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau. Angket diadopsi dari dari alat ukur *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* yang diadopsi dari Laili (2014) dijabarkan berbentuk pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* dengan tujuh alternatif jawaban menurut instrumen MBI yaitu 0 tidak pernah, 1 jarang sekali paling tidak satu kali dalam setahun, 2 jarang paling tidak satu kali dalam enam bulan, 3 kadang-kadang paling tidak satu kali dalam sebulan, 4 sering paling tidak satu kali dalam seminggu, 6 selalu paling tidak setiap hari. Perhitungan tingkat *burnout* dilakukan dengan perhitungan skor berdasarkan masing-masing dimensi *burnout* yaitu keletihan emosi (*exhaustion*), sinisme dan menurunnya pencapaian prestasi akademik.

Tabel 3.3a
Blue Print Skala *Burnout* Sebelum Try Out

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Keletihan emosi (<i>exhaustion</i>)	Lelah menjalani rutinitas	1,7	-	2
	Jenuh tidak bersemangat	14,20	9,12	4
	Tidak fokus	24	18	2
Sinisme	Kurang antusias	5,22,11,17	-	4
	Merasa tidak	-	2,15	2

	bermakna			
	Minat yang kurang	23	19	2
Menurunnya pencapaian prestasi akademik	Percaya diri rendah	3	6,10,21	4
	Kompetensi menurun	4,8,13	16	4
		14	10	24

E. Validitas Isi dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2015), validitas adalah sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Artinya, sejauh mana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang untuk mengukurnya. Skala yang hanya mampu mengungkap sebagian dari atribut yang seharusnya atau justru mengukur atribut lain, dikatakan sebagai skala yang tidak diterima. Karena validitas sangat erat berkaitan dengan tujuan ukur, maka setiap skala hanya dapat menghasilkan data yang diterima untuk satu tujuan ukur pula.

Validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi. Menurut Sugiyono (2016) validitas isi dilakukan dengan menggunakan kisi-kisi instrumen yang terdiri dari variabel dan indikator yang diteliti sebagai tolak ukur dan nomor butir (aitem) pertanyaan atau pernyataan yang sudah dijabarkan berdasarkan indikator sehingga pengujian validitas dilakukan dengan mudah dan sistematis.

Ghozali (2009). Menyatakan bahwa Uji Validitas dinyatakan sebagai nilai koefisien validitas. Uji validitas digunakan untuk mengukur

sah, atau diterima tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan diterima jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut . Uji validitas kedua skala menggunakan bantuan program SPSS 20 *for Windows*.

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2015) reliabilitas adalah keterpercayaan hasil pengukuran yang bermakna kecermatan pengukuran. Pengukuran tidak aman menghasilkan skor yang tidak pasti, karena perbedaan skor yang antar individu ditentukan oleh faktor kesalahan (error) daripada oleh faktor selisih yang sebenarnya. Pengukuran yang tidak handal tidak akan konsisten.

Perhitungan reliabilitas dihitung menggunakan program komputer SPSS 20 *for Windows*. Dalam penelitian ini, uji keandalan setiap variabel diukur dengan menggunakan *Cronbach's alpha*. Reliabilitas menurut Azwar (2015) dinyatakan oleh koefisien reliabilitas dengan rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 berarti tingkat reliabilitasnya semakin tinggi. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas.

F. Teknik Analisis Data

Hipotesis penelitian diajukan dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan metode statistik. Alasan yang mendasarinya adalah bahwa metode statistik bekerja dengan menggunakan angka-angka. Statistik bersifat objektif, sehingga unsur subjektif yang dapat mempengaruhi kesimpulan hasil

penelitian dapat dihindarkan, disamping itu statistik bersifat universal, artinya dapat dipergunakan dalam setiap bidang penelitian (Sugiyono, 2016).

1. Uji Persyaratan Analisis

a) Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas bermaksud mengetahui normal atau tidaknya sampel yang digunakan. Menurut Suryani dan Hendryadi (2015) kaidah untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data adalah nilai Asymp.Sig Kol-Smirnov. Jika nilai menunjukkan nilai Sig. $< 0,05$, dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai Asymp.Sig Kol-Smirnov menunjukkan nilai Sig. $> 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

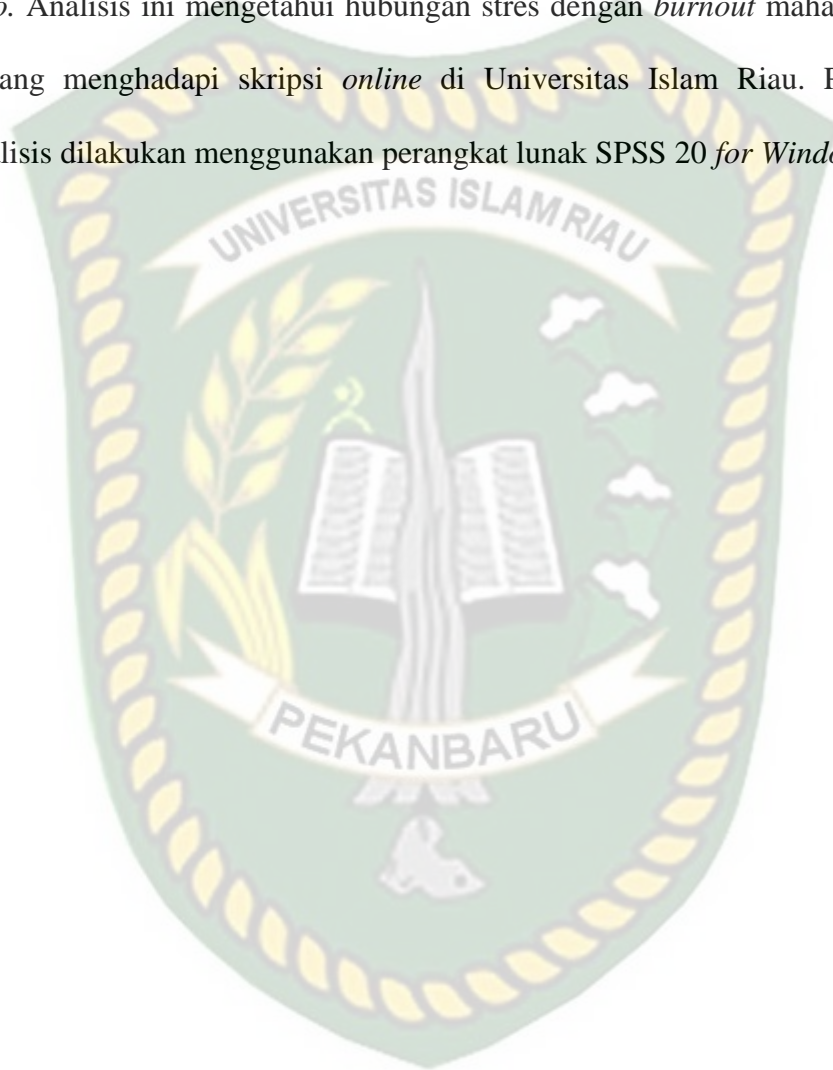
b) Uji Linearitas Hubungan

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel tergantung. Uji Linearitas bisa juga mengetahui taraf keberartian penyimpangan dari linearitas hubungan tersebut. Hubungan antar variabel dianggap linear jika penyimpangan yang terjadi tidak berarti. Kaidah yang digunakan adalah:

- 1) Apabila Probabilitas Sig. $> 0,05$, berarti variabel independen (variabel bebas) dengan variabel dependen (variabel terikat) tidak mempunyai hubungan yang linier.
- 2) Apabila Probabilitas Sig. $< 0,05$, berarti variabel independen (variabel bebas) dengan variabel dependen (variabel terikat) mempunyai hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho*. Analisis ini mengetahui hubungan stres dengan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* di Universitas Islam Riau. Perhitungan analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 20 *for Windows*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Persiapan Uji Coba

Tahapan persiapan ujicoba merupakan proses pengembangan instrument stres dan *burnout*, antara lain pendefinisian alat ukur, memilih model skala yang akan digunakan, dan membuat pernyataan/ pertanyaan. Dalam pendefinisian alat ukur, merumuskan tujuan dibuat alat ukur, apa saja yang akan diukur, dasar konseptual teoritis yang digunakan dan subjek yang akan dikenai instrumen. Selanjutnya dalam membuat butir pernyataan/pertanyaan, seorang penulis pengembang instrument membuat kisi- kisi instrumen berdasarkan pada teori. Persiapan pengujian instrument penelitian meliputi persiapan instrument penelitian berupa skala alat ukur stres dan *burnout* nantinya akan dibagikan pada mahasiswayang sedang mengerjakan skripsi / sampel ujicoba. Persiapan penelitian juga meliputi yang mempersiapkan izin melakukan penelitian dari Universitas yang diteruskan kepada Program Studi masing-masing jurusan.

2. Pelaksanaan Uji Coba

Pelaksanaan uji coba ada dua hal yang harus diperhatikan. Pertama, subjek yang akan diberi perlakuan (instrument) saat uji coba harus dapt mewakili subjek yang sebenarnya dan yang akan dikenai instrument tersebut. Kedua, soal yang diuji cobakan juga harus memiliki representasi terhadap

objek yang akan diukur. Pelaksanaan ujicoba dalam penelitian ini dilakukan secara online dengan cara mengirim *softcopy* skala penelitian agar diisi oleh mahasiswa yang bersangkutan. Penelitian dilakukan mulai tanggal 22 Juni 2020 sampai dengan 30 Juni 2020, dengan jumlah sampel 100 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Riau Pekanbaru.

3. Hasil Uji Coba

Perhitungan hasil daya diskriminasi aitem peneliti melakukan seleksi aitem berdasarkan acuan nilai daya diskriminasi $> 0,3$. Semua aitem yang memiliki nilai daya diskriminasi dibawah 0,3 dibuang instrumen stres menghasilkan koefisien dalam rentang 0.289 - 0.747. Dari hasil indeks data diskriminasi aitem, ternyata dari 24 butir yang direncanakan setelah dilakukan perhitungan yang diterima sebanyak 22 butir. Nomor butir yang tidak diterima adalah 15 dan 18. Indeks reliabilitas diketahui sebesar 0,823.

Perhitungan hasil indeks data diskriminasi aitem instrumen *burnout* menghasilkan koefisien dalam rentang 0.046 - 0.759. Dari hasil indeks data diskriminasi aitem, ternyata dari 24 butir yang direncanakan setelah dilakukan perhitungan yang diterima sebanyak 23 butir. Nomor butir yang tidak diterima adalah 10. Indeks reliabilitas diketahui sebesar 0,836. Untuk lebih jelasnya perhitungan validitas instrumen stres dan *burnout* dilihat pada tabel 4.1:

Tabel 4.1
Hasil Uji Coba Instrumen Stres (X)

Indikator	Butir Final		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keterlambatan dalam mencapai tujuan	2,10	-	2
Kesulitan sehari-hari		5	1
Konflik antara dua pilihan	22	12	2
Harapan dari keluarga atau orang lain	1	8	2
Beban kuliah	17,14	-	2
Perubahan hidup yang mengganggu	6,23	-	2
Kecemasan	21	3	2
Gangguan biologis	11,19,24	-	3
Perasaan tidak menyenangkan	16,20	-	2
Menyakiti diri sendiri dan orang lain	4	7	2
Penilaian masalah	9,13	-	2
Jumlah	19	5	22

Tabel 4.2
Hasil Uji Coba Instrumen *Burnout* (Y)

Aspek	Butir Final		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Lelah menjalani rutinitas	1,7	-	2
Jenuh tidak bersemangat	14,20	9,12	4
Tidak fokus	24	18	2
Kurang antusias	5,22,11,17	-	4
Merasa tidak bermakna	-	2,15	2
Minat yang kurang	23	19	2
Percaya diri rendah	3	6, 21	3
Kompetensi menurun	4,8,13	16	4
Jumlah	14	10	23

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan mulai tanggal 16-23 Juli 2020 kepada sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 100 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Riau. Mahasiswa yang akan diberikan instrument saat penelitian diberi penjelasan terlebih dahulu tentang tata cara pengisian instrument. Dalam pelaksanaan pengisian instrument peneliti terus memberikan bimbingan dan penjelasan pada mahasiswa terhadap beberapa hal

yang belum dimengerti oleh sebagian mahasiswa. Pelaksanaan penelitian terhadap 100 orang remaja ini menghasilkan 100 instrumen yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis.

1. Persiapan Penelitian

Setelah alat ukur dilakukan uji coba, dapat diketahui ketepatan dan kecermatannya dalam melakukan fungsi ukur instrument, kemudian dihitung validitas itemnya, item yang tidak diterima dibuang. Tahapan persiapan penelitian merupakan proses perbaikan instrument *stres* dan *burnout* dengan membuat butir pernyataan/pertanyaan penelitian dan menghapus butir pernyataan/pertanyaan yang tidak diterima, butir pernyataan/pertanyaan yang diterima dikumpulkan menjadi satu. Instrument yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala alat ukur stres dan *burnout* yang nantinya akan dibagikan pada sampel penelitian. Persiapan penelitian juga meliputi yang mempersiapkan izin melakukan penelitian dari Universitas.

2. Pelaksanaan Penelitian

Setelah persiapan penelitian dilakukan, langkah berikutnya adalah melakukan penelitian dengan mahasiswa masing-masing fakultas. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 16 - 23 Juli 2020 kepada sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 100 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi *online* di Universitas Islam Riau. Mahasiswa yang akan diberikan instrument saat penelitian diberi penjelasan terlebih dahulu tentang tata cara pengisian instrument. Dalam pelaksanaan pengisian instrument peneliti terus memberikan bimbingan dan penjelasan pada mahasiswa terhadap beberapa hal

yang belum dimengerti oleh sebagian mahasiswa. Pelaksanaan penelitian terhadap 100 orang remaja ini menghasilkan 100 instrumen yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis.

C. Deskripsi Data

1. Uji Deskriptif

Deskriptif penelitian tentang hubungan stres dengan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi online pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru, hasil skoring dan olah data dengan menggunakan *SPSS 20,0 for window* dapat dilihat pada Tabel 4.3:

Tabel 4.3.
Deskripsi Data Penelitian_a

Variabel _a	Skor X yang diperoleh (empirik)				Skor X yang dimungkin (hipotetik)			
	X	X	Mean	SD	X	X	Mean	SD
	Max	Min			Max	Min		
Stres	85	54	66,66	5,35	88	22	55	11
<i>Burnout</i>	85	50	63,96	7,29	92	23	57,50	11,50

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap skor stres, dari 22 butir pertanyaan diperoleh skor empirik terendah yang dicapai responden adalah 54 dan skor tertinggi adalah 84. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 66.66; (2) simpangan baku = 5.35. Sedangkan pengukuran terhadap skor *burnout* dari 23 butir soal diperoleh skor empirik terendah yang dicapai responden adalah 50 dan skor tertinggi adalah 85. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 63.96; (2) simpangan baku = 7.29. Untuk lebih jelasnya penyebaran

distribusi frekuensi data stres dan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi online dapat dilihat pada tabel berikut:

Untuk mengukur stres dan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi online, kategori yang digunakan adalah:

1. Sangat tinggi : $X \geq M + 1,5 SD$
2. Tinggi : $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
3. Sedang : $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
4. Rendah : $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
5. Sangat Rendah : $X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan : M = Mean empirik

SD = Standar deviasi

Hasil deskripsi data menggunakan rumus di atas, diketahui variabel stres dan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* pada penelitian ini terbagi lima yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategori stres dan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* dapat diketahui dari Tabel 4.4.

Tabel 4.4
Skor Stres

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X \geq 72,02$	9	9
Tinggi	$69,34 \leq X < 72,01$	24	24
Sedang	$64 \leq X < 69,33$	38	38
Rendah	$58,64 \leq X < 63,99$	25	25
Sangat rendah	$X < 58,63$	4	4
		100	100

Berdasarkan kategori disimpulkan bahwa umumnya subjek penelitian ini yakni mahasiswa yang menghadapi skripsi *online* memiliki tingkat stres

termasuk pada kategori **sedang**, yang diketahui dari persentase sebesar 38%. Artinya dari 100 subjek, 38 orang mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi online memiliki stres yang berkategori **sedang**. Sementara itu, kategori skor *burnout* pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5
Skor Burnout

Kategori	Skor	Frekuensi _a	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X \geq 71,26$	7	7
Tinggi	$67,62 \leq X < 71,25$	24	24
Sedang	$60,32 \leq X < 67,6111$	41	41
Rendah	$53,02 \leq X < 60,31$	18	18
Sangat rendah	$X < 53,01$	10	10
		100	100

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil pengukuran *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* penelitian ini termasuk pada kategori **sedang** dengan persentase 41%. Hal ini berarti 100 subjek sebanyak 41 orang mahasiswa merasakan *burnout*.

2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi yang bertujuan untuk memenuhi kriteria korelasi yang terdiri dari uji normalitas sebaran data, uji linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji Normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yaitu stres dan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi online yang dianalisis dengan bantuan *SPSS 20,0 for window*. Metode yang digunakan untuk

mengetahui normal atau tidak sebaran data adalah jika $P > 0,05$ maka sebaran normal, jika sebaliknya $p < 0,05$ maka sebaran tidak normal (Azwar, 2012).

Hasil uji normalitas sebaran data stres diperoleh skor K-SZ = 0,372 sementara P sebesar 0,000 ($p > 0,05$), disimpulkan hasil sebaran data penelitian terdistribusi tidak normal. Uji normalitas sebaran data *burnout* diperoleh skor K-SZ = 1,000 sementara P sebesar 0,000 ($p > 0,05$), sehingga disimpulkan sebaran data penelitian menunjukkan distribusi tidak normal.

Tabel 4.6
Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Skor K-Z	P	Keterangan
Stres	0,372	0,000	Tidak Normal
<i>Burnout</i>	1,000	0,000	Tidak Normal

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, yakni antara stres dan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online*. Hubungan antara variabel independen dengan dependen adalah linier jika signifikan (p) dari F (*Linearity*) $< 0,05$. Sebaliknya jika signifikan (p) dari F (*Linearity*) $> 0,05$ hubungan variabel independen dengan dependen adalah tidak linier.

Tabel 4.7
Hasil Uji Linearitas Stres terhadap *Burnout*

Y * X	F	Sig.
Linearity	20.515	.000
Deviation from Linearity	.838	.666

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui hubungan antar variabel memenuhi asumsi linier karena *F-Deviation from Linierity* yakni dengan rentang signifikan ($F = 0.838$; $p = 0,666 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa linieritas terjadi cukup kuat karena nilai signifikan *F-Linearity* sebesar ($F = 20.515$; $p = 0,000 < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara stres dan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* berbentuk linear.

D. Pengujian Hipotesis

Hasil pengujian persyaratan analisis di atas diketahui skor setiap variabel penelitian sudah memenuhi persyaratan untuk penelitian dan diuji pada pengujian statistik lanjut yaitu pengujian hipotesis.

Uji hipotesis penelitian menggunakan *Spearman Rho* (r) kegunaannya untuk mengetahui derajat hubungan dan kontribusi antara variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan ada hubungan antara stres terhadap *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh harga koefisien korelasi (r) hubungan *stres* dengan *burnout* sebesar Koefisien $r = 0,043$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.8
Hasil Uji Spearman Rho

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stress	.090	100	.043	.981	100	.149
Burnout	.168	100	.000	.910	100	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil analisis data ini mendukung pernyataan hipotesis dalam penelitian ini dan diterima sebagai salah satu kesimpulan hipotesis penelitian. Terdapat hubungan stres dengan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online*.

E. Pembahasan

Hasil analisis koefisien korelasi penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh antara variabel stres (X) dengan variabel *burnout* (Y) pada mahasiswa yang menghadapi skripsi *online*. Berdasarkan hasil analisis tersebut, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,043 dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara stres dengan *burnout* pada mahasiswa yang menghadapi skripsi *online*. Semakin tinggi stres mahasiswa maka semakin tinggi *burnout* yang dirasakan untuk melakukan bimbingan skripsi *online*, begitupun sebaliknya semakin rendah stres mahasiswa maka *burnout* yang dirasakan untuk melakukan bimbingan skripsi *online* semakin rendah. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis dinyatakan dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang dan Lin (2014) menyimpulkan semakin tinggi stres yang dirasakan pelajar, akan semakin meningkatkan *burnout* mereka. Mahasiswa merasa bimbingan *online* lebih sulit dibandingkan dengan tatap muka secara langsung, hal ini disebabkan karena mahasiswa merasa kurang mengerti dengan dimaksud oleh dosen pembimbing, waktu revisi yang semakin lama karena

dosen tidak langsung mengecek file mahasiswa, sehingga waktu yang sudah direncanakan mahasiswa tidak berjalan sesuai dengan targetnya (Amar, 2020).

Mahasiswa yang kurang mampu mengatur kondisi bimbingan *online* ini memunculkan dampak pada mahasiswa tersebut seperti perasaan cemas, frustrasi, putus asa, cepat lelah, mudah tersinggung dan lain sebagainya. Hal ini merupakan tanda-tanda mahasiswa mengalami stres. Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Kondisi ini jika dibiarkan terus menerus akan menimbulkan kondisi kelelahan emosional yang dikenal dengan *burnout*.

Kelelahan emosional merupakan inti dari sindrom *burnout*. Kenyataan yang terjadi tidak sesuai kenyataan yang berlangsung dari waktu ke waktu yang menimbulkan kelelahan emosional. Kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya emosi, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, sedih, dan tidak berdaya, tertekan, mudah tersinggung dan mudah marah tanpa alasan yang jelas.

Stres yang tinggi yang dialami oleh mahasiswa semakin meningkatkan tingginya *burnout* yang dirasakan mahasiswa, khususnya kelelahan emosional dan depersonalisasi. Menurut Pourseyyed dkk (2015) juga menunjukkan hasil penelitian bahwa stres memiliki hubungan langsung dan kuat terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang merasa malas dan menunda untuk melakukan bimbingan skripsi *online* merupakan salah satu ciri bahwa mahasiswa mengalami *burnout*. Schaufeli dan Salanova (dalam Wei dkk., 2015) Penyebab utama terjadinya *burnout* disebabkan karena tuntutan tugas

yang terlalu tinggi yang mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan baik fisik maupun mental dan performa kerja yang buruk. Schaufeli dkk (dalam Wei dkk, 2015) *Burnout* pada mahasiswa di dalam lingkungan universitas, terjadi karena tingginya tuntutan belajar atau keyakinan dan sikap negatif.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan penelitian ini disebabkan karena terbatasnya adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan-kelemahan itu antara lain :

1. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa yang melakukan bimbingan skripsi online di Universitas Islam Riau sehingga hasil yang diperoleh akan berbeda apabila dilakukan pada sampel pada kampus yang berbeda.
2. Sampel mengisi skala penelitian secara *online*, sehingga kemungkinan responden masih ada yang kurang paham dan kurang mengerti tentang pernyataan yang dibuat dalam skala penelitian tersebut.
3. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini belum mewakili semua faktor yang mempengaruhi *burnout*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara stres dan *burnout* mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi *online* pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru. Artinya bila stres semakin tinggi maka *burnout* juga akan semakin tinggi pula sebaliknya jika stres mahasiswa rendah maka *burnout* juga rendah.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait yang berkaitan dengan hasil penelitian;

1. Diharapkan hasil penelitian dijadikan kajian dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan kontribusi teoritis khususnya mengenai hubungan stres dengan *burnout*.
2. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan agar menggunakan variabel lain yang mempengaruhi variabel dependen dari aspek dan dimensi stres dan *burnout* sehingga akan menemukan faktor-faktor dan aspek yang berbeda dari penelitian ini serta menggunakan jurnal terbaru untuk memperoleh hasil penelitian yang semakin baik dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amar, Faozan. Skripsi Saat Pandemi Corona, Siapa Takut?. <https://republika.co.id/berita/q9168w385/skripsi-saat-pandemi-corona-siapa-takut>. Diakses Mei 2020.
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, Burhan. 2014. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada.
- Caputo, Janette S. 1991. *Stress and Burnout in Library Service*. Phoenix: Oryx Press.
- Cherniss, 1980. *The emotionally intelligent workplace*. Sanfransisco: Jossey-bass, A willey company.
- Darby, Frank., & Walls, Chris. 1998. *Stress and Fatigue: Their Impact on Health and Safety in the Workplace*. Published by the Occupational Safety and Health Service of the Department of Labour.
- Fadillah, AER. 2013. Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *eJurnal Psikologi*. Volume 1, Momor 3, 2013.
- Farber, B.A. 1991. *Crisis and education : Stress and burnout in the American teacher*. San Fransisco: Jossey Bass
- Hawari, Dadang. 2013 *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. 1967. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Indarwati. 2018. Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alaudin Makassar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Jamil dkk., 2014. Burnout in academics: An empirical study in private universities in malaysia. *The International Journal of Social Science and Humanities Invention*, 1, 62-72.

- Khairani, Y & Ifdil. 2015. Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan Online dan Konseling. *Konselor*. Volume 4. Number 4. December 2015. ISSN: 1412-9760.
- Lin & Huang, 2014. Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15,77-90.
- Luthans, F. 2007. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Mahmud, Riza. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous* Vol. 1 No. 2 2016.
- Maslach, C, & Jacson, S.E. 1981. *The measurement of experience burnout*. *Jurnal of Occupation Behavior*, 2, 99-113.doi.10.1002/job.4030020205
- Nursalam, 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*, Edisi 4. Jakarta: Salemba Empat.
- Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 44 tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
- Pourseyyed, Motevalli, Pourseyyed, & Barahimi. 2015. Relationship of perceived stress, perfectionism and social support with students academic burnout and academic performance. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences* 2015, 8, 187-194.
- Rasmun. 2004. Pengertian Stres, Sumber Stres, dan Sifat Stresor. *Dalam: Stres, Koping, dan Adaptasi, Edisi ke-1*. Jakarta: Sagung Seto.
- Rismen, S. 2015. Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi di Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI. LEMMA. Vol 1 No. 2. Mei 2015.
- Robbins, Stephen P., & Judge, Timothy A. 2011. *Organization Behavior, 12th ed.*. Jakarta: Salemba Empat.
- Rozaq, A. 2014. Tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi. *Jurnal*. Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Sugiyono, 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiani, Wiwik. 2010. Hubungan Antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Hang Tuang Surabaya. *INSAN*. Vol 12 No. 03 Desember 2010.

Supardi. 2007. Analisa Stres Kerja pada Kondisi dan Beban Kerja Perawat dalam Klasifikasi Pasien di Ruang Rawat Inap Rumkit TK II Puteri Hijau Kesdam I/BB Medan. *Tesis*. Universitas Sumatera Utara.

Suparyanto. 2011. Stress dan Cara Pengukuran. doi: dr-suparyanto.blogspot.com /2011/06/konsep-dasar-stres.html, diakses Maret 2014.

Suryani dan Hendryadi. 2015. *Metode Riset Kuantitatif Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.

Susane, I Made Afryan. 2017. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran*. Fakultas Kedokteran. Universitas Lampung, 2017.

Sutjipto, 2001. Apakah Anda Mengalami Burnout? *Jurnal Pendidikan Penabur*. No.01/Thn.I, hal 6-31. http://www.depdiknas.go.id/Jurnal/32/apakah_anda_mengalami_burnout.html.

Syah, Muhibbin. 2010. Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Wangsa, Teguh GH.W. 2010. *Menghadapi Stress dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Jakarta: ORYZA.

Wei, X., Wang, R. & Macdonald, E. 2015. Exploring the relationship between student cynicism and student burnout. *Psychology Reports: Employment Psychology and Marketing*, 1,103-115.

Wijono, Sutarto. 2010. *Psikologi Industri dan Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.