



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN
SEBAYA DAN RESILIENSI DENGAN *ACADEMIC
BURNOUT* PADA MAHASISWA**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

ANANDA EKA PUSPANINGRUM

NIM: 2020 60 127

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN RESILIENSI DENGAN *ACADEMIC* *BURNOUT* PADA MAHASISWA

Diajukan oleh:

ANANDA EKA PUSPANINGRUM

NIM: 2020 60 127

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi. Psikolog

13 SEP 2024

Tanggal.....

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal : 13 SEP 2024

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan



Dr. Trubus Ramojo, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi., Psikolog

.....

2. Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A

.....

3. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A

.....

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin mengungkapkan terima kasih kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan kesehatan sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu persyaratan untuk meraih gelar sarjana.

Dengan segenap cinta, kasih, sayang, serta do'a karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

Ayah, ibu, dan adik, serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan tanpa batas, do'a yang tak pernah putus, dan kasih sayang yang mendalam. Terima kasih atas segala pengorbanan, dorongan, dan kehangatan yang telah kalian berikan.

Untuk almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, tempat penulis menimba ilmu dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, bapak ibu dosenku tercinta. Terima kasih atas pembelajaran berharga dan kesempatan yang diberikan, serta pengalaman yang tak akan terlupakan.

Kepada teman-teman terdekat, sahabat, dan semua orang baik yang pernah hadir dalam kehidupanku, terima kasih sudah menjadi orang spesial yang telah hadir dan mengisi serta mewarnai hari-hariku. Kalian telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam perjalanan ini.

MOTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ۝٨

Inna ma'al-'usri yusrā (n), fa idzā faraghta fanṣhab, wa ilā rabbika farghab

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu pasti ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.

(QS. Al-Insyirah,6-8)

“Orang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang”

(Imam Syafi'i)

“Life isn't about waiting for the storm to pass. It's about LEARNING how to dance in the rain”

(Vivian Greene)

- 있어 라있어 할수있어 -

PRAKATA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa atas kehadiran Allah SWT karena dengan kelimpahan rahmat, berkah dan hidayah yang telah diberikan, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa”** untuk memenuhi syarat menyelesaikan program sarjana (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam berbagai bentuk dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk menyelesaikan skripsi ini, maka akan sangatlah sulit skripsi ini diselesaikan. Karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Muji Syukur, S.Psi., seluruh dosen, tenaga kependidikan, staff TU, staff perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah banyak

memberikan ilmu, teladan yang baik, dan motivasi kepada penulis selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi.

4. Ayah, Ibu, Adik, serta segenap keluarga besar yang telah memberikan do'a, mendukung secara moril dan materiil, serta memberikan kepercayaan dengan apa yang saya pilih dan lakukan.
5. Sahabat saya, Wilda, Atoel, Igun, kalian bukan hanya sekadar teman seperjuangan, tapi lebih mirip rekan petualangan didunia avatar ini. Terima kasih telah menjadi penyemangat dan pendukung garda depan. Terima kasih telah menjadi rekan harimau subuh dan rekan jatuh bangun selama kuliah dari awal hingga akhir bertahan disampingku. Terima kasih sudah menjadi bagian dari kisah kuliah dan kisah masa mudaku. Segala momen yang kita lalui bersama semoga menjadi manfaat bagi diri kita kedepannya, dan atas segala kebaikan dan kemudahan dilimpahkan kembali oleh Allah SWT kepada kalian semua.
6. Iin, Jupe, Nok, Ocak, Sintya, Ipeh, Caca, Diyas, Diva, serta teman-teman baik yang hadir dalam kehidupan saya yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan selama mengerjakan tugas kuliah, telah meyakinkan bahwa saya bisa, dan berbagi momen indah selama ini.
7. Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh responden yang telah membantu mengisi skala kuesioner serta semua pihak dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2020 atas kerjasamanya selama ini.

9. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all time.*

Semua yang telah mendukung proses perjalanan pembuatan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih, semoga kebaikan kalian mendapatkan balasan dari Allah SWT. Semoga karya sederhana ini menjadi hal yang bermanfaat bagi segenap civitas akademika, khususnya untuk Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa penulisan dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran dari pembaca sangatlah penulis harapkan dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk peneliti-peneliti selanjutnya.

Alahamdulillahirobbil'alamin

Jepara, 10 Januari 2024

Penulis



Ananda Eka Puspaningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTO	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. <i>Academic Burnout</i>	13
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i>	13
2. Dimensi <i>Academic Burnout</i>	14
3. Faktor <i>Academic Burnout</i>	16
B. Dukungan Sosial Teman Sebaya	21
1. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	21
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	22
C. Resiliensi	24
1. Pengertian Resiliensi.....	24
2. Faktor Resiliensi	25
3. Aspek-aspek Resiliensi	30
D. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan <i>Academic Burnout</i>	32

E.	Hipotesis	36
1.	Hipotesis Mayor	36
2.	Hipotesis Minor	36
BAB III METODE PENELITIAN		38
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	38
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
1.	<i>Academic Burnout</i>	38
2.	Dukungan Sosial Teman Sebaya	39
3.	Resiliensi.....	40
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	40
1.	Populasi.....	40
2.	Sampel	41
D.	Metode Pengumpulan Data	42
1.	Skala <i>Academic Burnout</i>	42
2.	Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	43
3.	Skala Resiliensi.....	45
E.	Validitas dan Reliabilitas.....	46
1.	Validitas	46
2.	Reliabilitas	47
3.	Metode Analisis Data.....	47
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		49
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	49
1.	Orientasi Kacah.....	49
2.	Persiapan Penelitian.....	50
3.	Persiapan Alat Ukur	50
4.	Uji Coba Alat Ukur.....	53
B.	Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	54
1.	<i>Academic Burnout</i>	54
2.	Dukungan Sosial Teman Sebaya	55
3.	Resiliensi.....	56
C.	Pelaksanaan Penelitian	57
D.	Hasil Penelitian.....	58
1.	Deskripsi Partisipasi Penelitian	58
2.	Deskripsi Data Penelitian.....	59

3.	Hasil Uji Asumsi.....	59
4.	Hasil Uji Hipotesis.....	61
E.	Pembahasan	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		73
A.	Simpulan.....	73
B.	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA		75
LAMPIRAN.....		94

