

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *RELIGIOUS COPING*
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

SKRIPSI



Oleh :

Arifah Nabila

NIM : 220401110244

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *RELIGIOUS COPING*
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Arifah Nabila

NIM.220401110244

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

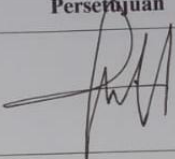
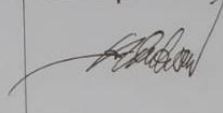
LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *RELIGIOUS COPING*
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Oleh
Arifah Nabila
NIM. 220401110244

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 198906022023211026		19-06-2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Muchamad Adam Basori, MA, TESOL</u> NIP. 198103122023211011		19-06-2026

Malang, 19 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Pina Hidayanti, M.A
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *RELIGIOUS COPING*
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

SKRIPSI

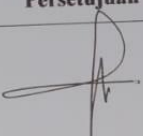
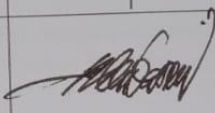
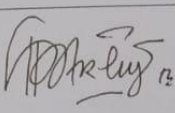
Oleh

Arifah Nabila

NIM. 220401110244

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal

DEWAN PENGJU SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 198906022023211026		24-07-2026
Ketua Penguji <u>Muchamad Adam Basori., MA., TESOL</u> NIP. 198103122023211011		24-07-2026
Penguji Utama <u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog</u> NIP. 197207181999032001		23-07-2026

Disahkan oleh,

Dekan



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS DOSEN PEMBIMBING 1

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *RELIGIOUS COPING*
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

Yang ditulis oleh:

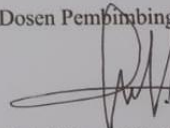
Nama : Arifah Nabila
NIM : 220401110244
Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Juni 2026

Dosen Pembimbing 1,



Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog

NIP. 198906022023211026

NOTA DINAS DOSEN PEMBIMBING 2

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *RELIGIOUS COPING*
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Arifah Nabila
NIM : 220401110244
Program : S1 Psikologi

saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Juni 2026

Dosen Pembimbing 2,



Muchamad Adam Basori, MA, TESOL

NIP. 198103122023211011

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arifah Nabila

NIM : 220401110244

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Pengaruh Dukungan Sosial dan Religious Coping terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas Akhir**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Juni 2026

Penulis,



Arifah Nabila

NIM. 220401110244

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin

1. Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta karunia-Nya, karya ini penulis persembahkan dengan sepenuh hati kepada:
2. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, kemudahan, serta kelancaran kepada penulis dalam menjalani setiap proses kehidupan. Atas izin dan kasih sayang-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik sebagai salah satu bentuk ikhtiar dalam menuntut ilmu.
3. Keluarga penulis yang sangat penulis cintai dan sayangi, Bapak Moch. Choiril Anwar dan Ibu Henny Purwaningsih selaku orang tua penulis. Terima kasih atas cinta, kasih sayang, perhatian, dukungan, pengorbanan, dan doa yang tidak pernah putus untuk penulis. Terima kasih atas segala kerja keras yang telah diberikan demi pendidikan dan masa depan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang serta memberikan yang terbaik.
4. Achmad Nafi Syafwan selaku adik penulis. Terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan memberikan semangat dalam menyelesaikan setiap proses yang dijalani.
5. Dosen pembimbing penulis, Bapak Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog dan Bapak Muchamad Adam Basori, M.A., TESOL, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, saran, serta masukan yang sangat berarti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga selama masa perkuliahan. Semoga

ilmu yang telah diberikan dapat menjadi bekal yang bermanfaat bagi penulis di masa mendatang.

7. Sahabat-sahabat penulis, Nadia Azizah Mustika, Elvira Tsuraya Izdihar, dan Maulidina Putri Zahwa Syaharani, yang selalu hadir memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dan segala kenangan yang telah dilalui bersama.
8. Teman-teman seperjuangan Psikologi Angkatan 2022 yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dukungan, dan pengalaman berharga selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
9. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa bantuan dan kesediaan para responden, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.
10. Terakhir, untuk diri penulis sendiri, Arifah Nabila. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini, tetap berusaha meskipun sering merasa lelah, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Terima kasih karena selalu berani melangkah, belajar dari setiap kegagalan, serta terus percaya bahwa setiap proses akan membawa penulis menuju versi terbaik dari diri sendiri. Semoga segala usaha, doa, dan perjuangan yang telah dilalui menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Dukungan Sosial dan *Religious coping* terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang serta sebagai langkah awal dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, serta bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si., Psikolog selaku penguji sidang skripsi, atas arahan dan saran yang diberikan dalam proses pembenahan skripsi ini sehingga dapat menjadi lebih baik
5. Bapak Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Muchamad Adam Basori, M.A., TESOL., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta fasilitas selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian *academic burnout*, dukungan sosial, dan *religious coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Semoga penelitian ini dapat menjadi salah satu kontribusi positif bagi dunia akademik maupun masyarakat luas.

Malang, 19 Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian	16
D. Manfaat Penelitian.....	16
BAB II	18
TINJAUAN PUSTAKA	18
A. Academic burnout.....	18
1. Definisi Academic burnout.....	18
2. Aspek Academic burnout	19
a. <i>Exhaustion</i>	19
b. <i>Cynicism</i>	20
c. <i>Reduced Academic Efficacy</i>	20
3. Tahapan Burnout.....	21
a. <i>Honeymoon Phase (Fase Antusiasme)</i>	21
b. <i>Onset of Stress (Munculnya Stres)</i>	21
c. <i>Chronic Stress (Stres Kronis)</i>	22
d. <i>Burnout (Kejenuhan atau Kelelahan Berat)</i>	22
e. <i>Habitual Burnout (Burnout Kronis)</i>	23

4.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic burnout</i>	23
B.	Dukungan Sosial	25
1.	Definisi Dukungan Sosial	25
2.	Aspek Dukungan Sosial.....	27
3.	Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	29
C.	<i>Religious coping</i>	30
1.	Definisi <i>Religious coping</i>	30
2.	Aspek <i>Religious coping</i>	32
a.	<i>Positive Religious coping</i>	32
b.	<i>Negative Religious coping</i>	33
D.	Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Academic burnout</i>	34
E.	Pengaruh <i>Religious coping</i> terhadap <i>Academic burnout</i>	35
F.	Pengaruh Dukungan Sosial dan <i>Religious coping</i> terhadap <i>Academic burnout</i> 36	
G.	Kerangka Konseptual.....	37
H.	Hipotesis.....	38
	METODE PENELITIAN	40
A.	Desain Penelitian	40
B.	Identifikasi Variable Penelitian	40
C.	Definisi Operasional Variable Penelitian	40
D.	Subjek Penelitian	41
E.	Teknik Pengumpulan data	43
F.	Instrumen Penelitian	44
G.	Validitas dan reliabilitas	45
H.	Teknik Analisis Data	54
	HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A.	Gambaran Subjek Penelitian.....	59
B.	Pengambilan Data Penelitian.....	59
C.	Hasil Penelitian	60
1.	Analisis Deskriptif	60
2.	Uji Asumsi	64
3.	Uji Hipotesis	68
D.	Pembahasan.....	71

BAB V	83
KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	38
Gambar 4. 1 Hasil Q-Q Plot.....	65
Gambar 4. 2 Hasil Uji Linieritas Dukungan Sosial dengan <i>Academic burnout</i>	65
Gambar 4. 3 Hasil Uji Linieritas <i>Religious coping</i> dengan <i>Academic burnout</i>	66
Gambar 4. 4 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert	43
Tabel 3. 2 Blueprint Skala <i>Academic burnout</i> Sebelum Uji Coba	44
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba	45
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Religious coping</i> Sebelum Uji Coba	45
Tabel 3. 5 Daftar Nama Ahli Panel Aiken's V	47
Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala <i>Academic burnout</i>	47
Tabel 3. 7 Blueprint Skala <i>Academic burnout</i> setelah Uji Validitas	48
Tabel 3. 8 Uji Validitas Skala Dukungan Sosial.....	50
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Dukungan Sosial setelah Uji validitas.....	51
Tabel 3. 10 Uji Validitas Skala <i>Religious coping</i>	52
Tabel 3. 11 Blueprint Skala <i>Religious coping</i> setelah Uji Validitas	53
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas	53
Tabel 4. 1 Skor Hipotetik	60
Tabel 4. 2 Kategorisasi Data Dukungan Sosial	61
Tabel 4. 3 Tingkat Kategorisasi Dukungan Sosial	61
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Religious coping</i>	62
Tabel 4. 5 Tingkat Kategorisasi <i>Religious coping</i>	62
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Academic burnout</i>	63
Tabel 4. 7 Tingkat Kategorisasi <i>Academic burnout</i>	63
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinieritas	67
Tabel 4. 10 Hasil Uji T (Parsial)	68
Tabel 4. 11 Hasil Uji F (Simultan)	69
Tabel 4. 12 Hasil Koefisien Determinasi	70
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien determinasi X1	70
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2	71

ABSTRAK

Arifah Nabila. 220401110244. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Religious coping* terhadap *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Dosen Pembimbing: Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir rentan mengalami *academic burnout* karena menghadapi berbagai tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat dukungan sosial, *religious coping*, dan *academic burnout* serta menganalisis pengaruh dukungan sosial dan *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Subjek penelitian berjumlah 383 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari skala dukungan sosial, skala *religious coping*, dan skala *academic burnout*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, regresi linear sederhana, dan regresi linear berganda dengan bantuan program JASP.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial kategori sedang (66,3%), *religious coping* kategori sedang (61,9%), dan *academic burnout* kategori sedang (67,4%). Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* ($p < 0,001$) dengan koefisien determinasi sebesar 19,2% ($R^2 = 0,192$). *Religious coping* juga berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* ($p = 0,002$) dengan koefisien determinasi sebesar 5,0% ($R^2 = 0,050$). Hasil regresi linear berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *religious coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* ($F = 51,067$; $p < 0,001$) dengan koefisien determinasi sebesar 21,2% ($R^2 = 0,212$). Dukungan sosial merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling dominan terhadap *academic burnout*.

Kata Kunci: dukungan sosial, *religious coping*, *academic burnout*, mahasiswa tugas akhir.

ABSTRACT

Arifah Nabila. 220401110244. The Influence of Social Support and *Religious coping* on *Academic burnout* among Students Completing Their Final Thesis. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, 2026

Supervisor: Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psychologist

Academic burnout is a condition of emotional, mental, and physical exhaustion experienced by students due to prolonged academic demands. Students who are completing their final thesis are particularly vulnerable to *academic burnout* because they face various academic pressures throughout the thesis-writing process. This study aimed to identify the levels of social support, *religious coping*, and *academic burnout*, as well as to examine the influence of social support and *religious coping* on *academic burnout* among students completing their final thesis.

This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants consisted of 383 students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang who were completing their final thesis. Participants were selected using *accidental* sampling. The research instruments included the Social Support Scale, *Religious coping* Scale, and *Academic burnout* Scale. Data were analyzed using descriptive statistics, simple linear regression, and multiple linear regression through JASP software.

The results showed that most respondents had moderate levels of social support (66.3%), *religious coping* (61.9%), and *academic burnout* (67.4%). Simple linear regression analysis revealed that social support had a significant effect on *academic burnout* ($p < .001$) with a coefficient of determination of 19.2% ($R^2 = .192$). *Religious coping* also had a significant effect on *academic burnout* ($p = .002$) with a coefficient of determination of 5.0% ($R^2 = .050$). Multiple linear regression analysis indicated that social support and *religious coping* simultaneously had a significant effect on *academic burnout* ($F = 51.067$; $p < .001$) with a coefficient of determination of 21.2% ($R^2 = .212$). Social support was found to be the most dominant predictor of *academic burnout*.

Keywords: social support, *religious coping*, *academic burnout*, final thesis students.

الملخص

عريفة نبيلة، رقم القيد: 220401110244. أثر الدعم الاجتماعي والتكيف الديني على الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب الذين ينجزون مشروعاتهم النهائية. البحث العلمي. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، 2026

المشرف: عبد الحميد خوليلي، الماجستير في علم النفس، الأخصائي النفسي

يُعدُّ الاحتراق الأكاديمي حالةً من الإرهاق الانفعالي والعقلي والجسدي التي يعاني منها الطلاب نتيجة المتطلبات الأكاديمية المستمرة لفترة طويلة. ويُعدُّ الطلاب الذين ينجزون مشروعاتهم النهائية أكثر عرضةً للاحتراق الأكاديمي بسبب الضغوط الأكاديمية المختلفة التي يواجهونها خلال عملية إعداد الرسالة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الدعم الاجتماعي والتكيف الديني والاحتراق الأكاديمي، وكذلك تحليل أثر الدعم الاجتماعي والتكيف الديني على الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب الذين ينجزون مشروعاتهم النهائية.

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم بحث ارتباطي. وتكوّنت عينة الدراسة من (383) طالبًا وطالبة من جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج، ممن كانوا في مرحلة إعداد رسائلهم الجامعية (الرسالة النهائية). وتمثلت أدوات البحث في (Accidental Sampling) اختيار المشاركين باستخدام أسلوب المعاينة العرضية مقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس التكيف الديني، ومقياس الاحتراق الأكاديمي. وحُلَّت البيانات باستخدام الإحصاء JASP الوصفي، والانحدار الخطي البسيط، والانحدار الخطي المتعدد، وذلك من خلال برنامج

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية المشاركين لديهم مستوى متوسط من الدعم الاجتماعي بنسبة (66.3%)، ومستوى متوسط من التكيف الديني بنسبة (61.9%)، ومستوى متوسط من الاحتراق الأكاديمي بنسبة (67.4%). كما أظهرت $p < 0.001$ نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط أن الدعم الاجتماعي له تأثير دال إحصائيًا على الاحتراق الأكاديمي كذلك تبين أن التكيف الديني يؤثر تأثيرًا دالًا إحصائيًا على $(R^2 = 0.192)$ بمعامل تحديد بلغ 19.2 $(p = 0.002)$ وأظهرت نتائج الانحدار الخطي $(R^2 = 0.050)$ بمعامل تحديد بلغ 5.0 $(p = 0.002)$ الاحتراق الأكاديمي $(F = 51.067; p < 0.001)$ المتعدد أن الدعم الاجتماعي والتكيف الديني يؤثران معًا تأثيرًا دالًا إحصائيًا على الاحتراق الأكاديمي كما تبين أن الدعم الاجتماعي هو المتغير الأكثر $(R^2 = 0.212)$ بمعامل تحديد بلغ 21.2 $(p < 0.001)$ إسهامًا وتأثيرًا في الاحتراق الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، التكيف الديني، الاحتراق الأكاديمي، الطلاب الذين ينجزون مشروعاتهم النهائية

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian serius. Dalam hal ini yang lebih spesifik yakni *burnout*, menjadi isu yang familiar dalam berbagai bidang pada saat ini. Secara umum, Maslach mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi atau sikap sinis (cynicism), serta penurunan pencapaian diri (reduced personal accomplishment) yang muncul sebagai respons terhadap stres kronis yang berkepanjangan (Maslach & Jackson, 1981).

Konsep burnout tidak lagi terbatas pada konteks pekerjaan, tetapi juga diadaptasi dalam konteks pendidikan tinggi juga. Bentuk tekanan psikologis dalam bidang akademik yang banyak dialami oleh mahasiswa tidak lain ialah kondisi yang disebut dengan *Academic burnout*. Didukung dalam penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan pada 2.392 mahasiswa di Jawa timur menunjukkan bahwa 13% mahasiswa berada pada kategori *Burnout Akademik* tinggi, 32% pada kategori sedang, dan 55% pada kategori rendah (Mierrina et al., 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa masih mampu dalam mengelola tuntutan akademik, terdapat presentase yang tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kelelahan akademik pada tingkat sedang hingga tinggi yang berpotensi dapat berdampak pada kesehatan mental serta keberlangsungan studi mereka. Burnout merupakan respons berkepanjangan terhadap stresor emosional dan interpersonal kronis (Maslach & Leiter, 2016) yang tidak hanya terjadi pada dunia kerja namun dalam dunia Pendidikan juga.

Fenomena *Academic burnout* juga terjadi pada dunia Pendidikan khususnya pada Tingkat Universitas. Pada UIN Malang khususnya, tekanan akademik yang dialami mahasiswa terutama pada saat pengerjaan tugas

akhir dapat menjadi risiko munculnya *Academic burnout*. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami *Academic burnout*. Proses penyusunan skripsi menuntut kemampuan kognitif, pengelolaan emosi, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan yang berlangsung terus-menerus.

Asesmen awal telah dilakukan pada bulan Januari 2026 melalui kuesioner pertanyaan terbuka terhadap mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi. Diperoleh 24 anak yang telah menjawab pertanyaan dalam kuesioner tersebut, terkumpul informasi bahwa terdapat indikasi terjadinya *Academic burnout*, kebutuhan terhadap dukungan sosial serta, kesadaran mahasiswa menggunakan penggunaan *religious coping* dalam proses pengerjaan tugas akhir ini. Asesmen ini dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswa tingkat akhir dari berbagai program studi. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebanyak 25% mahasiswa menunjukkan gejala *emotional exhaustion* berupa kelelahan mental, *overthinking*, serta gangguan tidur akibat tekanan skripsi. Dimana dimensi yang paling dominan muncul adalah *cynicism* yang ditandai dengan rasa malas, takut memulai bimbingan, serta kecenderungan menunda pekerjaan sebesar 45,8%. Selain itu, sebanyak 8,3% mahasiswa menunjukkan indikasi *inefficacy*, berupa perasaan ragu terhadap kemampuan diri dan merasa tertinggal disbanding teman sebayanya.

“burnout itu menurut saya hal yang wajar terjadi saat ini, karena tekanan selama ngerjain skripsi datang terus dan rasanya nggak ada jeda.” (S, 2025/subjek 1)

Pernyataan subjek yang menyebutkan bahwa tekanan pengerjaan skripsi terasa “datang terus dan rasanya nggak ada jeda” menunjukkan indikasi *emotional exhaustion*. Subjek mengalami kelelahan emosional akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus tanpa jeda

pemulihan. Persepsi bahwa burnout adalah hal yang “wajar” juga mengindikasikan normalisasi kelelahan sebagai bagian dari proses skripsi. Kondisi ini mencerminkan dimensi kelelahan emosional yang menjadi ciri utama *Academic burnout*.

“Panik, bimbang, stres, tapiiii bisa melalui walau sempet sakit dan jatuh bangun juga buat ngerjain skripsi.” (R, 2025/subjek 2)

Ungkapan perasaan panik, bimbang, stres, hingga mengalami sakit selama pengerjaan skripsi menunjukkan adanya *emotional exhaustion*. Subjek menggambarkan tekanan psikologis yang cukup intens sehingga berdampak pada kondisi fisik dan emosional. Meskipun mampu melewati proses tersebut, pengalaman “jatuh bangun” mencerminkan kelelahan yang signifikan selama menghadapi tuntutan akademik.

“Dalam proses revisi penulisan setiap bab, karena ada beberapa outline penulisan yang belum saya fahami sepenuhnya isi dan maksudnya, dan deadline yang menambah tekanan sehingga mengorbankan jam tidur untuk menyelesaikan penulisan telat waktu.” (F, 2025/subjek 3)

Pernyataan mengenai tekanan revisi, ketidakpahaman terhadap outline, serta pengorbanan jam tidur akibat deadline menunjukkan dimensi *emotional exhaustion*. Tekanan akademik yang tinggi dan kurangnya pemahaman materi memperkuat beban psikologis subjek. Dampak pada gangguan waktu istirahat memperlihatkan bahwa kelelahan telah menyentuh aspek fisik dan mental secara bersamaan.

Pernyataan-pernyataan tersebut dapat disimpulkan memiliki indikasi adanya kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) akibat tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa jeda pemulihan yang memadai.

Selain kelelahan emosional, hasil asesmen juga menunjukkan adanya kecenderungan penurunan motivasi dan perilaku menghindar dalam pengerjaan skripsi.

“hambatan utama yang sering muncul itu rasa malas dan rasa takut, terutama saat harus mulai bimbingan.” (D, 2025/subjek 4)

Hambatan berupa rasa malas dan takut saat akan memulai bimbingan mengarah pada dimensi *cynicism*. Subjek menunjukkan kecenderungan menghindar terhadap tuntutan akademik sebagai bentuk respon terhadap tekanan. Rasa takut dan enggan memulai aktivitas akademik menggambarkan adanya jarak emosional terhadap proses skripsi.

“hal yang paling menurut saya selama pengerjaan skripsi itu pada saat mengumpulkan keberanian untuk bimbingan dan mengumpulkan niat melanjutkan penulisan skripsi karna kadang untuk nyentuh skripsi pun rasanya saya enggan” (A, 2025/subjek 5)

Pernyataan mengenai kesulitan mengumpulkan keberanian untuk bimbingan serta rasa enggan menyentuh skripsi menunjukkan indikasi *cynicism*. Sikap menjauh dan kehilangan dorongan untuk melanjutkan pengerjaan merupakan bentuk respon defensif terhadap stres akademik yang berkepanjangan. Hal ini menggambarkan adanya sikap negatif terhadap tugas akademik yang sedang dijalani.

“untuk perasaan paling sulit itu ketika mengalami rasa malas untuk mengerjakan dan itu juga merupakan tantangan untuk saya.” (H, 2025/subjek 6)

Pengakuan mengenai rasa malas yang menjadi perasaan paling sulit selama pengerjaan skripsi menunjukkan dimensi *cynicism*. Rasa malas tersebut bukan sekadar penundaan biasa, tetapi berkaitan dengan tekanan

psikologis yang memengaruhi motivasi. Kondisi ini mencerminkan berkurangnya keterlibatan emosional terhadap aktivitas akademik.

Pernyataan ini menunjukkan adanya kesulitan dalam memulai aktivitas akademik serta munculnya sikap menghindar terhadap tuntutan skripsi, yang mengarah pada dimensi *cynicism* atau sikap negatif terhadap tugas akademik. Mahasiswa tidak hanya merasa lelah secara emosional, tetapi juga mulai kehilangan ketertarikan dan semangat terhadap proses akademik yang sedang dijalani.

“ketika melihat teman-teman sudah hampir selesai, saya jadi merasa tertekan dan mempertanyakan kemampuan diri sendiri.” (D, 2025/subjek 7)

Perasaan tertekan dan mempertanyakan kemampuan diri ketika melihat progres teman sebaya menunjukkan dimensi *inefficacy*. Subjek mengalami penurunan rasa kompetensi akademik akibat perbandingan sosial. Keraguan terhadap kemampuan diri menjadi indikator utama dari penurunan self-efficacy dalam konteks *Academic burnout*.

”selama pengerjaan skripsi ini saya merasa campur aduk si. Senang karena terus berproses, tpi juga kadang ngerasa insecure karena liat progress orang lebih cepet hehe.” (S, 2025/subjek 1)

Ungkapan perasaan campur aduk disertai rasa insecure terhadap progres orang lain mengarah pada dimensi *inefficacy*. Meskipun masih merasakan semangat untuk berproses, subjek mengalami keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakstabilan rasa kompetensi akademik selama pengerjaan skripsi.

” Selama proses pengerjaan skripsi saya merasa tidak pede dengan kepenulisan yang sudah saya tuangkan dalam naskah skripsi saya.” (A, 2025/subjek 5)

Pernyataan merasa tidak percaya diri terhadap hasil penulisan skripsi menunjukkan indikasi kuat pada dimensi *inefficacy*. Subjek meragukan kualitas pekerjaan akademiknya sendiri. Penurunan rasa percaya diri ini memperlihatkan berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Pernyataan tersebut mengindikasikan adanya penurunan rasa kompetensi dan pencapaian diri (*inefficacy*), di mana mahasiswa mulai meragukan kemampuan akademiknya sendiri. Kondisi ini memperkuat pengalaman *Academic burnout* karena mahasiswa tidak hanya mengalami kelelahan, tetapi juga kehilangan keyakinan terhadap kapasitas dirinya dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil asesmen tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan indikasi *Academic burnout* yang mencakup kelelahan emosional, sikap menghindar terhadap tuntutan akademik, serta penurunan rasa kompetensi akademik. Temuan ini memperkuat bahwa *Academic burnout* pada mahasiswa skripsi merupakan fenomena nyata yang tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang dialami secara simultan selama proses penyusunan tugas akhir.

Academic burnout mengacu pada kondisi kelelahan psikologis yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu lama. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional terhadap aktivitas studi, munculnya sikap sinis dan menjauh terhadap perkuliahan, serta menurunnya rasa kompetensi dan pencapaian akademik sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *Academic burnout*, terutama ketika dihadapkan pada beban akademik yang tinggi, tuntutan pencapaian prestasi, serta keterbatasan sumber daya psikologis dalam mengelola stres akademik. Ketika mahasiswa dalam fase mengerjakan tugas akhir misalnya, pada fase ini mahasiswa mendapatkan tuntutan yang tinggi dalam proses

pengerjaannya. Dalam proses penyusunan tugas akhir ini mahasiswa dituntut dapat memiliki kognitif, pengelolaan emosi, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik yang berkelanjutan. Kondisi tersebut dapat berpotensi menimbulkan kelelahan akademik atau biasa disebut dengan *Academic burnout*.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Selvy Saputri Damayanti, Retno Issriyatiningrum, Muh.Abdurrouf pada tahun 2025 yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa Keperawatan” menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa dengan tingkat *Academic burnout* yang dialami. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel mahasiswa keperawatan dan menerapkan instrumen yang relevan untuk mengukur persepsi dukungan sosial serta derajat burnout akademik. Analisis statistik menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan secara signifikan dalam menurunkan gejala burnout akademik di kalangan mahasiswa, di mana mahasiswa yang melaporkan dukungan sosial lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat kelelahan emosional dan sikap sinis yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kehadiran dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun dosen memiliki peran protektif terhadap pengembangan burnout akademik. Dengan demikian, penelitian tersebut memperkuat bukti empiris bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam konteks akademik untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka (Damayanti et al., 2025).

Berdasarkan hasil asesmen awal melalui kuesioner pertanyaan terbuka terhadap 24 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, diperoleh temuan bahwa sepanjang proses pengerjaan skripsi, keberadaan dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang muncul selama penyusunan tugas akhir. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen pembimbing dapat membantu

mahasiswa mengurangi perasaan tertekan akibat perbandingan sosial, serta mencegah munculnya keraguan terhadap kemampuan diri. Ketika mahasiswa merasa dipahami, diberi semangat, dan mendapatkan arahan yang jelas, tekanan akademik yang dirasakan cenderung lebih mudah dikelola. Sebaliknya, minimnya dukungan sosial dapat memperkuat perasaan tidak percaya diri dan meningkatkan beban psikologis selama proses penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil asesmen awal melalui kuesioner pertanyaan terbuka, diperoleh juga temuan bahwa dukungan sosial menjadi kebutuhan yang cukup menonjol dalam proses penyusunan tugas akhir. Sebanyak 37,5% responden secara eksplisit menyatakan membutuhkan dukungan tambahan berupa motivasi, validasi emosional, serta arahan dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing agar tekanan akademik dapat lebih terkendali. Mahasiswa mengungkapkan bahwa ketika menghadapi kebuntuan atau rasa lelah selama pengerjaan skripsi, keberadaan orang yang mendengarkan dan memberikan semangat membantu mereka untuk kembali fokus. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial sering kali memunculkan perasaan tertekan, ragu terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan menunda pengerjaan skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan *Academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Lie fun fun dkk, pada tahun 2021 pada mahasiswa psikologi di Universitas “X” Bandung menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat *Academic burnout* , khususnya dukungan yang bersifat emosional dan keterlibatan sosial. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *belonging support* memberikan kontribusi sebesar 15% dan *appraisal*

support sebesar 12% terhadap penurunan *Academic burnout* , sementara *tangible support* tidak menunjukkan kontribusi yang (Fun et al., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa diterima, didukung secara emosional, serta memperoleh umpan balik dan penilaian yang membantu cenderung lebih mampu mengelola kelelahan akademik. Sebaliknya, minimnya dukungan sosial dapat memperkuat kelelahan emosional, sikap sinis, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, dukungan sosial memiliki peran penting sebagai faktor protektif terhadap *Academic burnout* , terutama pada mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik yang intens dan berkepanjangan seperti dalam proses penyusunan tugas akhir.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muflihah dan Savira pada tahun 2021 dalam studi berjudul “*Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi*” menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial secara signifikan dapat memprediksi kondisi *Academic burnout* pada mahasiswa selama masa pandemi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 243 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*, serta dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan burnout akademik, dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, di mana semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa aspek dukungan keluarga memiliki pengaruh paling kuat terhadap penurunan burnout akademik dibandingkan dukungan dari teman atau orang lain. Temuan tersebut menguatkan bukti empiris bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang intens, terutama dalam situasi penuh ketidakpastian seperti pandemi (Muflihah & Savira, 2020).

Menurut Sarafino dan Smith (2014), dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi individu dari orang lain maupun kelompok. Dukungan sosial terdiri atas beberapa bentuk, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan kebersamaan, yang berperan dalam membantu individu menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan emosional, serta empati, perhatian, dan rasa dimengerti dapat membantu individu mengurangi rasa kesepian dan kelelahan emosional. Sementara itu, dukungan informasional dan instrumental dapat membantu individu memperoleh arahan, Solusi, atau bantuan konkret dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi, sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih ringan (Sarafino & Smith, 2014).

Melalui asesmen awal yang telah dilakukan, pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, keberadaan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing menjadi sangat penting. Minimnya dukungan sosial dapat mempengaruhi perasaan tertekan, ragu terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan menunda pengerjaan skripsi. Sebaliknya, dukungan sosial yang memadai berpotensi membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, meningkatkan ketahanan psikologis, serta menurunkan tingkat *Academic burnout*.

Berdasarkan temuan asesmen awal juga menunjukkan bahwa dalam menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa tidak selalu memiliki sumber dukungan eksternal yang memadai. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka menghadapi tekanan secara mandiri, merasa ragu untuk bercerita kepada orang lain, atau bahkan merasa tidak sepenuhnya dipahami oleh lingkungan sekitar. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketika dukungan sosial dirasakan terbatas atau tidak optimal, mahasiswa membutuhkan sumber daya internal lain untuk membantu mereka mengelola stres dan kelelahan akademik yang di alami.

Religious coping menjadi salah satu strategi internal yang berpotensi digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang berkepanjangan. *Religious coping* merujuk pada upaya individu dalam mengelola stres dan permasalahan hidup dengan melibatkan keyakinan, nilai, serta praktik keagamaan, seperti doa, berserah diri, mencari makna spiritual dan memaknai peristiwa sulit sebagai bagian dari rencana Tuhan. Strategi ini memungkinkan individu untuk tidak hanya berfokus pada tuntutan eksternal, tetapi juga pada proses penerimaan, penguatan makna, dan ketenangan batin dalam menghadapi tekanan.

Berdasarkan hasil asesmen awal melalui kuesioner pertanyaan terbuka sebelumnya juga ditemukan bahwa sebagian mahasiswa memanfaatkan *religious coping* sebagai strategi dalam menghadapi tekanan akademik. Sebanyak 12,5% responden secara eksplisit menyebutkan praktik religius seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan, serta memaknai skripsi sebagai bagian dari ujian atau proses pendewasaan diri. Mahasiswa yang menyampaikan bentuk coping ini mengungkapkan bahwa aktivitas spiritual membantu mereka merasa lebih tenang dan mampu menerima tekanan yang muncul selama pengerjaan tugas akhir. Praktik religius tersebut juga menjadi sarana untuk mengurangi kecemasan serta menguatkan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki makna dan solusi. Meskipun persentasenya tidak dominan dibandingkan kebutuhan dukungan sosial, temuan ini menunjukkan bahwa *religious coping* hadir sebagai sumber daya internal dalam mengelola tekanan akademik.

Sejalan dengan kerangka empiris tersebut, temuan teoretis menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki peran penting dalam menurunkan tekanan psikologis di lingkungan akademik. Penelitian Cholili et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan *religious coping* secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa baru, dengan penurunan skor stres yang bermakna secara statistik setelah intervensi berbasis religiusitas (Cholili et al., 2024). Penelitian tersebut

menjelaskan bahwa praktik religius seperti doa, dzikir, dan pemaknaan spiritual membantu mahasiswa menemukan ketenangan batin, meningkatkan penerimaan diri, serta mengurangi respons stres kognitif dan emosional. Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, *Religious coping* memungkinkan individu memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran dan ujian kehidupan, sehingga tekanan tidak semata-mata dipersepsikan sebagai ancaman. Dengan demikian, *Religious coping* dipandang sebagai faktor internal yang relevan dan penting untuk dikaji lebih lanjut dalam kaitannya dengan *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki peran dalam menurunkan tingkat *Academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Aisah (2022) pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam di sebuah universitas swasta di Yogyakarta menunjukkan bahwa *positive religious coping berpengaruh signifikan dan bersifat negatif terhadap Academic burnout*, yang berarti semakin tinggi *religious coping* positif yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *Academic burnout* yang dialami (Azizah & Aisah, 2022). Penelitian tersebut juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *positive religious coping* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *Academic burnout* yang rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik religius seperti doa, pemaknaan positif terhadap peristiwa sulit, serta keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, *religious coping* memungkinkan mahasiswa memperoleh ketenangan batin dan makna atas tekanan akademik yang dialami. Dengan demikian, *religious coping* menjadi faktor internal yang relevan dan penting untuk diteliti lebih lanjut dalam kaitannya dengan *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dipublikasikan oleh Abu Hassan Makmun, Damrus, Yusnaldi tahun 2021 yang menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat *Academic burnout* mahasiswa. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *religious coping* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan religiusitas yang rendah. Religiusitas dipahami sebagai internalisasi nilai spiritual yang mampu memberikan ketenangan, makna hidup, serta pengendalian diri dalam menghadapi tekanan akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam mengelola stres yang berkepanjangan. Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, *religious coping* memungkinkan individu untuk memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran dan ujian kehidupan. Dengan demikian, temuan tersebut semakin menguatkan bahwa *Religious coping* merupakan faktor internal yang relevan dalam menurunkan tingkat *Academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

Pargament berpendapat bahwa *Religious coping* merupakan proses coping yang melibatkan penggunaan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan untuk memahami serta menghadapi peristiwa stres yang signifikan dalam kehidupan (K. I. Pargament et al., 2000). *Religious coping* tidak hanya berfungsi sebagai sumber kenyamanan emosional, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun makna, memperoleh rasa kontrol, memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, serta mendorong transformasi diri ketika individu berada dalam kondisi tertekan. Pargament menegaskan bahwa *Religious coping* dapat muncul dalam bentuk yang adaptif (*positive religious coping*) maupun kurang adaptif (*negative religious coping*), tergantung pada cara individu memaknai hubungan dengan Tuhan dan peristiwa stres yang dihadapi. *Religious coping* yang adaptif, seperti doa, berserah diri, dan pemaknaan positif terhadap ujian hidup, cenderung membantu individu mengelola stres secara konstruktif,

sedangkan coping religius yang maladaptif, seperti menyalahkan Tuhan atau merasa dihukum, justru dapat memperburuk tekanan psikologis (K. I. Pargament et al., 2000).

Berdasarkan paparan fenomena empiris, hasil asesmen awal, serta temuan penelitian sebelumnya, *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir merupakan permasalahan psikologis yang nyata dan relevan untuk dikaji lebih lanjut. Tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama, disertai dengan keterbatasan dukungan sosial dan kebutuhan akan strategi koping internal, berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan keberlangsungan studi mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh kemampuan mahasiswa dalam memanfaatkan sumber daya psikososial yang dimiliki. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik menjadi penting. Dukungan sosial dan *religious coping* dipandang sebagai dua sumber daya utama yang berpotensi membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Penelitian ini dinilai layak untuk dilaksanakan karena variabel yang dikaji dapat diukur menggunakan instrumen psikologis yang telah tervalidasi dan banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya. *Academic burnout* diukur menggunakan skala yang peneliti adopsi dari skala *Academic burnout* yang telah di adaptasi oleh (Hidayati, 2025) berdasarkan teori *academic burnout* yang dikembangkan oleh Schaufeli (2002), dukungan sosial diukur menggunakan merupakan skala yang peneliti adopsi dari skala Dukungan Sosial yang dikembangkan oleh (Syawaluddin, 2022) berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Sarafino (2014), serta *religious coping* diukur menggunakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Pargament (2011).

Subjek penelitian, yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan tugas akhir, merupakan kelompok yang mudah dijangkau dan relevan dengan fenomena *Academic burnout* dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian ini tidak memerlukan intervensi khusus maupun penggunaan peralatan teknis tertentu, sehingga dapat dilaksanakan tanpa mengganggu aktivitas akademik mahasiswa. Pengumpulan data dapat disesuaikan dengan jadwal perkuliahan dan proses penyusunan skripsi mahasiswa, sehingga tidak menghambat jalannya kegiatan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini dinilai layak secara teknis dan praktis, serta sesuai dengan latar belakang keilmuan dan kapasitas peneliti.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji peran dukungan sosial maupun *religious coping* terhadap *Academic burnout*, kajian yang menelaah pengaruh kedua variabel tersebut secara bersamaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya belum secara spesifik menyoroti konteks mahasiswa perguruan tinggi Islam yang memiliki karakteristik religiusitas sebagai bagian dari kehidupan akademik dan sosial. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan penelitian yang mengintegrasikan faktor eksternal dan internal secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh dukungan sosial dan *religious coping* terhadap *Academic burnout*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat Dukungan Sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ?

2. Bagaimana tingkat *Religious coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ?
3. Bagaimana tingkat *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ?
4. Bagaimana pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ?
5. Bagaimana pengaruh *Religious coping* terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ?
6. Bagaimana pengaruh Dukungan Sosial dan *Religious coping* terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat Dukungan Sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.
2. Mengetahui tingkat *Religious coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.
3. Mengetahui tingkat *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.
4. Menganalisis pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.
5. Menganalisis pengaruh *Religious coping* terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.
6. Menganalisis pengaruh Dukungan Sosial dan *Religious coping* secara simultan terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi *Academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai peran dukungan sosial dan *religious coping* sebagai sumber daya eksternal dan internal dalam menghadapi tekanan akademik, terutama dalam konteks mahasiswa perguruan tinggi Islam.

2. Manfaat Praktis:

Bagi Mahasiswa Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial dan *religious coping* dalam mengelola tekanan akademik, sehingga mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi proses penyusunan tugas akhir. Bagi Perguruan Tinggi Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan akademik dan psikologis, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Bagi Peneliti Selanjutnya Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji *Academic burnout* maupun variabel psikologis lainnya dalam konteks pendidikan tinggi dengan pendekatan dan subjek yang berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Academic burnout*

1. Definisi *Academic burnout*

Istilah burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger pada tahun 1974 untuk menggambarkan kondisi kelelahan fisik dan mental yang dialami individu akibat tekanan pekerjaan yang berkepanjangan. Freudenberger menjelaskan bahwa burnout merupakan kondisi kelelahan yang muncul akibat tuntutan kerja yang tinggi serta kurangnya sumber daya psikologis untuk mengatasi tekanan tersebut (Noor Aini et al., 2024).

Seiring berkembangnya penelitian mengenai burnout, konsep ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Christina Maslach yang menjelaskan konsep burnout dan mendefinisikan burnout sebagai suatu sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi atau sikap sinis terhadap orang lain (*depersonalization/cynicism*), serta penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*) (Maslach & Jackson, 1981). Burnout muncul sebagai respons terhadap stres kronis yang berkepanjangan dalam lingkungan pekerjaan.

Konsep burnout kemudian dikembangkan dalam konteks akademik yang sering kali disebut sebagai *Academic burnout* pada mahasiswa. Schaufeli, dkk (2002) mendefinisikan *Academic burnout* sebagai kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi disertai dengan sikap sinis serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademik (Schaufeli et al., 2002). Menurut Zhang Gan, & Cham (2007) *Academic burnout* adalah perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinis dan sikap terpisah atau menjauhi sekolah, dan perasaan tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa. Lebih lanjut, Kapu (2020) dikutip oleh Dmayanti et al. (2023) juga menjelaskan bahwa *Academic burnout* yang berlebihan dapat

menimbulkan gejala depresi, gangguan kesehatan fisik , serta penurunan performa akademik mahasiswa.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, yang ditandai dengan munculnya sikap sinis terhadap kegiatan belajar, menurunnya motivasi akademik, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

2. Aspek *Academic burnout*

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Schaufeli, et al. (2002) menjelaskan bahwa *Academic burnout* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Ketiga aspek tersebut merupakan adaptasi dari konsep burnout yang awalnya dikembangkan oleh Maslach dalam konteks pekerjaan. Dalam konteks akademik, ketiga dimensi tersebut menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa yang mengalami tekanan akademik secara terus-menerus.

a. *Exhaustion*

Exhaustion merupakan aspek burnout yang menggambarkan kondisi kelelahan emosional dan fisik akibat tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa yang mengalami *exhaustion* biasanya merasa kehabisan energi untuk belajar, merasa lelah secara mental ketika mengerjakan tugas, serta mengalami kelelahan emosional karena tuntutan akademik yang terus menerus. Dalam konteks mahasiswa, *exhaustion* berkaitan dengan perasaan terkurasnya energi akibat aktivitas akademik seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan menghadapi tuntutan evaluasi akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu telah mencapai batas

kemampuan emosional dan mentalnya dalam menghadapi tuntutan akademik (Hu & Schaufeli, 2009).

b. *Cynicism*

Cynicism merupakan aspek burnout yang menggambarkan sikap negatif, menjauh, atau tidak peduli terhadap kegiatan akademik. Mahasiswa yang mengalami *cynicism* biasanya menunjukkan sikap apatis terhadap proses belajar, kehilangan minat terhadap kegiatan akademik, serta merasa bahwa kegiatan belajar tidak lagi bermakna. Sikap sinis ini muncul sebagai bentuk mekanisme psikologis untuk melindungi diri dari tekanan akademik yang berkepanjangan. Mahasiswa yang mengalami *cynicism* cenderung mengurangi keterlibatan dalam kegiatan akademik serta memiliki sikap negatif terhadap studi yang sedang dijalani (Hu & Schaufeli, 2009).

c. *Reduced Academic Efficacy*

Reduced academic efficacy merupakan aspek burnout yang berkaitan dengan menurunnya rasa kompetensi atau keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik, merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa, serta mengalami penurunan kepercayaan diri terhadap kemampuan akademiknya. Penurunan efikasi akademik menunjukkan adanya evaluasi diri yang negatif terhadap kemampuan akademik yang dimiliki. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini biasanya merasa tidak produktif dalam kegiatan belajar serta merasa bahwa usaha yang dilakukan tidak menghasilkan pencapaian yang memuaskan (Christina et al., 2001).

3. Tahapan Burnout

Burnout tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang secara bertahap melalui beberapa fase yang saling berkaitan. Freudenberger awalnya menjelaskan perkembangan burnout melalui model yang terdiri dari 12 tahapan. Namun, dalam perkembangannya model tersebut disederhanakan menjadi model yang lebih praktis yang terdiri dari lima tahap utama dalam proses terjadinya burnout (De Hert, 2020). Model lima tahap ini menggambarkan proses perkembangan burnout yang dimulai dari fase semangat tinggi hingga akhirnya individu mengalami kelelahan kronis baik secara fisik maupun emosional.

a. *Honeymoon Phase* (Fase Antusiasme)

Tahap pertama adalah *honeymoon phase* yang ditandai dengan semangat dan motivasi tinggi terhadap pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan. Pada tahap ini individu biasanya merasa optimis, memiliki energi yang tinggi, serta memiliki komitmen kuat untuk mencapai tujuan. Individu juga cenderung bekerja secara maksimal dan merasa puas terhadap aktivitas yang dilakukan. Namun, jika tuntutan yang dihadapi terus meningkat dan individu tidak memiliki strategi coping yang efektif, maka kondisi ini dapat berkembang menuju tahap berikutnya. Dalam konteks mahasiswa, tahap ini dapat terlihat ketika mahasiswa memiliki motivasi tinggi dalam menjalani perkuliahan atau menyelesaikan tugas akademik, termasuk dalam proses penyusunan skripsi.

b. *Onset of Stress* (Munculnya Stres)

Tahap kedua adalah *onset of stress* yang ditandai dengan mulai munculnya tekanan akibat tuntutan pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan. Pada tahap ini individu mulai menyadari bahwa beberapa tugas terasa lebih sulit dan

menimbulkan stres dibandingkan sebelumnya. Individu mulai mengalami berbagai gejala stres seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah merasa lelah, gangguan tidur, serta meningkatnya rasa cemas. Selain itu, aktivitas kehidupan mulai lebih terfokus pada pekerjaan sehingga aspek kehidupan lain seperti keluarga, hubungan sosial, maupun kebutuhan pribadi mulai terabaikan. Pada mahasiswa, kondisi ini dapat terlihat dari meningkatnya tekanan akademik, tugas yang menumpuk, serta munculnya perasaan kewalahan dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

c. *Chronic Stress* (Stres Kronis)

Tahap ketiga adalah *chronic stress*, yaitu kondisi ketika stres yang dialami berlangsung secara terus-menerus dan semakin intens. Pada tahap ini individu mulai mengalami kelelahan yang berkepanjangan serta munculnya perasaan frustrasi terhadap pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan. Gejala yang muncul pada tahap ini antara lain kelelahan yang terus-menerus, penurunan motivasi, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta munculnya sikap negatif terhadap pekerjaan. Individu juga dapat mulai mengalami gangguan emosional seperti mudah marah, merasa tertekan, atau merasa tidak dihargai atas usaha yang telah dilakukan. Dalam konteks akademik, mahasiswa dapat mengalami penurunan semangat belajar, sering menunda pekerjaan akademik, serta merasa terbebani oleh tugas-tugas perkuliahan.

d. *Burnout* (Kejenuhan atau Kelelahan Berat)

Tahap keempat adalah burnout, yaitu kondisi ketika individu mengalami kelelahan yang sangat kuat baik secara fisik,

emosional, maupun mental. Pada tahap ini individu mulai mengalami berbagai masalah psikologis seperti rasa pesimis terhadap pekerjaan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Individu juga dapat mengalami berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, kelelahan kronis, serta gangguan kesehatan lainnya. Pada tahap ini produktivitas individu mulai menurun secara signifikan karena individu merasa tidak mampu lagi menghadapi tuntutan yang ada. Pada mahasiswa, kondisi ini dapat terlihat dari munculnya rasa jenuh terhadap kegiatan akademik, kehilangan motivasi belajar, serta merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik.

e. *Habitual Burnout* (Burnout Kronis)

Tahap terakhir adalah *habitual burnout*, yaitu kondisi burnout yang telah berlangsung dalam jangka waktu lama dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari individu. Pada tahap ini individu mengalami kelelahan mental dan fisik secara kronis yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Gejala yang muncul pada tahap ini antara lain kelelahan mental kronis, kelelahan fisik yang berkepanjangan, kesedihan yang terus-menerus, serta munculnya gangguan psikologis seperti depresi. Kondisi ini biasanya memerlukan intervensi atau bantuan profesional untuk mengatasinya. Dalam konteks mahasiswa, tahap ini dapat menyebabkan penurunan performa akademik secara signifikan serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir atau kewajiban akademik lainnya.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Academic burnout*

Burnout tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh kondisi lingkungan atau organisasi tempat seseorang menjalankan

aktivitasnya. Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menjelaskan bahwa burnout muncul sebagai respons psikologis terhadap stres kronis yang berkaitan dengan pekerjaan atau aktivitas utama seseorang (Christina et al., 2001). Dalam konteks mahasiswa, kondisi ini dapat muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus.

a. Beban Kerja (*Workload*)

Beban kerja yang terlalu tinggi merupakan salah satu faktor utama yang memicu burnout. Ketika tuntutan pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan melebihi kemampuan individu, maka individu akan mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Kondisi ini menyebabkan individu merasa terkuras energinya dan sulit untuk mempertahankan motivasi dalam menjalankan pekerjaannya. Dalam konteks akademik, beban tugas kuliah yang tinggi, deadline yang ketat, serta tekanan penyelesaian skripsi dapat meningkatkan risiko terjadinya *Academic burnout*.

b. Kurangnya Kontrol (*Lack of Control*)

Kurangnya kontrol atau kendali terhadap pekerjaan juga dapat memicu burnout. Individu yang tidak memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan terkait pekerjaannya cenderung merasa tidak berdaya dan kehilangan motivasi. Dalam konteks mahasiswa, kurangnya kontrol dapat berupa keterbatasan dalam menentukan strategi belajar, kesulitan dalam mengatur waktu, atau keterbatasan dalam menentukan arah penelitian yang sedang dilakukan.

c. Kurangnya Penghargaan (*Insufficient Reward*)

Penghargaan tidak selalu berupa materi, tetapi juga dapat berupa pengakuan, apresiasi, maupun umpan balik positif. Ketika usaha yang dilakukan tidak mendapatkan penghargaan yang sebanding, individu dapat merasa tidak dihargai sehingga menimbulkan perasaan frustrasi dan menurunkan motivasi. Pada

mahasiswa, kondisi ini dapat terjadi ketika usaha belajar yang dilakukan tidak diimbangi dengan hasil akademik yang memuaskan atau kurangnya apresiasi dari lingkungan sekitar.

d. Kurangnya Dukungan Sosial (*Breakdown of Community*)

Hubungan sosial yang kurang baik di lingkungan kerja atau akademik juga dapat meningkatkan risiko burnout. Individu yang tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya cenderung merasa terisolasi dan kesulitan menghadapi tekanan yang dialami. Sebaliknya, dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun dosen dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan akademik sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya burnout.

e. Ketidakadilan (*Lack of Fairness*)

Persepsi terhadap ketidakadilan dalam lingkungan kerja juga dapat memicu munculnya burnout. Ketika individu merasa diperlakukan tidak adil, misalnya dalam pembagian tugas atau penilaian kinerja, maka individu dapat mengalami ketidakpuasan yang berdampak pada munculnya stres berkepanjangan.

f. Konflik Nilai (*Value Conflict*)

Konflik nilai terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara nilai-nilai yang dimiliki individu dengan tuntutan lingkungan kerja. Kondisi ini dapat menyebabkan individu merasa tidak nyaman dan kehilangan makna dalam pekerjaan yang dilakukan. Dalam konteks akademik, konflik nilai dapat muncul ketika mahasiswa merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapi tidak sesuai dengan minat, tujuan, atau nilai pribadi yang dimiliki.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk tekanan akademik. Sarafino dan Smith (2014) dalam buku

Health Psychology: Biopsychosocial Interactions menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu sehingga individu merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari suatu jaringan sosial. Dukungan sosial tersebut dapat berupa bantuan emosional, bantuan informasi, bantuan nyata, maupun bentuk dukungan lainnya yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dukungan sosial juga dapat membantu individu dalam mengurangi dampak negatif stres serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan yang dialami.(Sarafino & Smith, 2014). Dengan adanya dukungan sosial, individu akan merasa lebih mampu menghadapi tekanan hidup serta memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak menghadapi permasalahan seorang diri.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Cohen dan Syme (dalam Melati & Barus, 2024) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya yang berasal dari lingkungan sosial individu yang dapat membantu individu dalam mengatasi stres maupun kesulitan yang dihadapi(Melati & Barus, 2024). Dukungan sosial dapat diberikan dalam berbagai bentuk, seperti bantuan emosional, informasi, maupun bantuan nyata yang membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Sejalan juga dengan pernyataan tersebut, Cobb (dalam Melati & Barus, 2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu kondisi yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, serta menjadi bagian dari suatu kelompok sosial (Melati & Barus, 2024). Perasaan tersebut dapat membantu individu meningkatkan rasa percaya diri serta memberikan kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan yang dialami.

Sejalan dengan konteks kehidupan akademik, dukungan sosial memiliki peran penting bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai

tuntutan akademik. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan seperti tugas yang banyak, tuntutan prestasi akademik, serta proses penyelesaian tugas akhir. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya kelelahan akademik atau *Academic burnout*. Oleh karena itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang dialami.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat burnout akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah lebih rentan mengalami kelelahan akademik karena kurangnya dukungan emosional maupun bantuan dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, bantuan, maupun penghargaan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai, serta memiliki dukungan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi.

2. Aspek Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat dilihat melalui beberapa bentuk atau aspek yang menggambarkan bagaimana individu menerima bantuan dari lingkungan sosialnya (Sarafino & Smith, 2014). Aspek-aspek dukungan sosial tersebut menunjukkan berbagai cara yang dapat dilakukan oleh orang lain untuk membantu individu dalam menghadapi kesulitan atau tekanan yang dialami. Menurut Sarafino, dukungan sosial terdiri dari empat aspek utama yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

a. Dukungan Emosional (*Emotional Support*)

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang berkaitan dengan perasaan empati, kasih sayang, perhatian, dan kepedulian yang diberikan kepada individu. Dukungan ini membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, serta dihargai oleh orang lain. Ketika individu menerima dukungan emosional, individu akan merasa lebih tenang dan memiliki rasa aman dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, dukungan emosional dapat diberikan oleh keluarga, teman, maupun orang terdekat dalam bentuk perhatian, motivasi, serta kesediaan untuk mendengarkan keluhan yang dialami mahasiswa selama menghadapi tuntutan akademik.

b. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan penghargaan merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui penilaian positif, dorongan, serta pengakuan terhadap kemampuan individu. Dukungan ini dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Pada mahasiswa, dukungan penghargaan dapat berupa pujian, motivasi, maupun penguatan positif yang diberikan oleh orang lain terhadap usaha yang telah dilakukan. Dukungan ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

c. Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)

Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan yang diberikan secara langsung dalam bentuk bantuan nyata atau bantuan praktis. Bantuan ini dapat berupa bantuan materi, tenaga, maupun fasilitas yang dapat membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa, dukungan instrumental dapat berupa bantuan dalam mengerjakan tugas, membantu mencari referensi, maupun bantuan dalam menyediakan fasilitas yang mendukung kegiatan belajar.

d. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Dukungan informasi merupakan bentuk dukungan yang diberikan dalam bentuk nasihat, saran, arahan, atau informasi yang dapat membantu individu dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Informasi yang diberikan dapat membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi suatu masalah. Pada mahasiswa, dukungan informasi dapat berupa saran dari dosen, teman, maupun keluarga mengenai cara menyelesaikan tugas akademik, strategi belajar yang efektif, maupun solusi terhadap permasalahan yang dihadapi dalam proses pembelajaran.

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diterima oleh individu tidak selalu sama pada setiap orang. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kondisi individu maupun lingkungan sosialnya. Dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan perhatian, bantuan, serta penghargaan yang diberikan oleh orang-orang di sekitarnya (Muflihah & Savira, 2020). Persepsi individu terhadap dukungan sosial sangat penting karena individu yang merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai oleh orang lain cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang merasa kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

1. Sumber dukungan sosial yang dimiliki individu

Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak seperti keluarga, teman, maupun orang lain di lingkungan sekitar. Setiap sumber dukungan sosial memiliki peran yang berbeda dalam membantu individu menghadapi tekanan atau kesulitan yang dialami. Dukungan dari keluarga sering kali menjadi sumber dukungan yang paling kuat karena keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memiliki hubungan emosional yang kuat dengan individu.

2. Lingkungan sosial dan interaksi sosial

Individu yang memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang lain akan lebih mudah memperoleh dukungan sosial. Interaksi yang positif dengan teman, dosen, maupun orang-orang di lingkungan sekitar dapat membantu individu merasa lebih diperhatikan dan didukung dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya, individu yang memiliki keterbatasan dalam hubungan sosial cenderung lebih sulit memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

3. Persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh orang lain

Dukungan sosial tidak hanya bergantung pada bantuan yang diberikan secara nyata, tetapi juga pada bagaimana individu memaknai dan merasakan dukungan tersebut. Individu yang memiliki persepsi positif terhadap dukungan sosial akan merasa lebih diperhatikan dan dihargai, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu individu dalam menghadapi stres maupun tekanan yang dialami.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sumber dukungan sosial, kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu, serta persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut berperan penting dalam menentukan seberapa besar dukungan sosial yang dapat diterima individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa.

C. *Religious coping*

1. Definisi *Religious coping*

Religious coping merupakan salah satu bentuk strategi coping yang melibatkan keyakinan, praktik, serta nilai-nilai keagamaan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Dalam kajian psikologi, coping religius dipahami sebagai cara individu memanfaatkan agama atau

spiritualitas sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi stres, kesulitan, maupun permasalahan kehidupan.

Pargament (2000) menjelaskan bahwa *religious coping* merupakan upaya individu untuk memahami dan menghadapi berbagai peristiwa hidup yang penuh tekanan dengan menggunakan kepercayaan, praktik, maupun nilai-nilai agama (K. I. Pargament et al., 2000). Agama dalam hal ini menjadi sumber makna, harapan, serta kekuatan yang membantu individu mengatasi berbagai permasalahan hidup yang dihadapi.

Lebih lanjut, Pargament menyatakan bahwa *religious coping* merupakan usaha individu untuk memahami dan mengatasi stres yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat sakral atau berhubungan dengan Tuhan. *Religious coping* melibatkan berbagai aspek seperti perilaku, emosi, hubungan sosial, serta cara berpikir individu dalam menghadapi tekanan hidup (K. Pargament et al., 2011).

Religious coping dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas keagamaan seperti berdoa, beribadah, membaca kitab suci, maupun berserah diri kepada Tuhan. Aktivitas tersebut dapat memberikan ketenangan batin serta membantu individu mengurangi tekanan psikologis yang dialami. *Religious coping* juga menjadi salah satu cara bagi individu untuk mengurangi konsekuensi emosional negatif yang muncul akibat peristiwa yang menimbulkan stres (Ikhwani Sifa, 2022).

Religious coping dalam konteks mahasiswa dapat menjadi strategi penting dalam menghadapi tekanan akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki *religious coping* yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik karena mereka memiliki keyakinan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi dapat diatasi melalui usaha yang disertai dengan doa serta ketergantungan kepada Tuhan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Religious coping* merupakan strategi coping yang dilakukan individu dengan memanfaatkan nilai-nilai keagamaan, keyakinan kepada Tuhan, serta praktik spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

2. Aspek *Religious coping*

Pargament mengembangkan konsep *religious coping* sebagai cara individu memanfaatkan keyakinan, praktik keagamaan, serta hubungan dengan Tuhan untuk memahami dan menghadapi situasi stres dalam kehidupan. Dalam penelitian tersebut dikembangkan instrumen RCOPE yang mengidentifikasi berbagai metode *religious coping* yang digunakan individu ketika menghadapi peristiwa hidup yang penuh tekanan. Menurut Pargament, *religious coping* tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pertahanan psikologis, tetapi juga sebagai sistem yang memberikan makna, kontrol, kenyamanan spiritual, hubungan sosial, serta transformasi kehidupan bagi individu (K. I. Pargament et al., 2000). Dengan kata lain, agama dapat membantu individu memahami peristiwa sulit, memperoleh kekuatan batin, serta membangun hubungan dengan Tuhan dan orang lain dalam menghadapi masalah kehidupan.

berdasarkan kerangka teori tersebut, Pargament mengidentifikasi beberapa metode coping religius yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua bentuk utama, yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*.

a. *Positive Religious coping*

Positive religious coping merupakan bentuk *religious coping* yang mencerminkan hubungan yang positif antara individu dengan Tuhan serta keyakinan bahwa Tuhan memberikan dukungan dan pertolongan

dalam menghadapi kesulitan hidup. Individu yang menggunakan *positive religious coping* biasanya memandang peristiwa yang dialami sebagai bagian dari rencana Tuhan serta berusaha menemukan makna spiritual dari pengalaman tersebut.

Beberapa bentuk *positive religious coping* yang dijelaskan oleh Pargament antara lain:

- a) *benevolent religious reappraisal*, yaitu menafsirkan peristiwa sulit sebagai bagian dari rencana Tuhan yang memiliki makna positif.
- b) *collaborative religious coping*, yaitu bekerja sama dengan Tuhan dalam menyelesaikan masalah.
- c) serta *seeking spiritual support*, yaitu mencari dukungan spiritual melalui doa, ibadah, dan hubungan dengan Tuhan.
- d) *religious forgiveness*, *religious helping*, dan *spiritual connection*, yang menggambarkan upaya individu untuk memperkuat hubungan spiritual dan membantu orang lain sebagai bagian dari proses religius dalam menghadapi stres.

Penggunaan *positive religious coping* umumnya berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih baik, seperti meningkatnya kesejahteraan mental, pertumbuhan spiritual, serta kemampuan individu untuk beradaptasi dengan peristiwa yang menekan.

b. *Negative Religious coping*

Negative religious coping merupakan bentuk coping religius yang menunjukkan adanya konflik spiritual atau hubungan yang negatif dengan Tuhan. Individu yang menggunakan coping religius negatif cenderung memandang peristiwa sulit sebagai hukuman dari Tuhan atau merasa bahwa Tuhan telah meninggalkan dirinya.

Pargament menjelaskan beberapa bentuk *Negative religious coping*, seperti:

- a) *Punishing God reappraisal*, yaitu menafsirkan peristiwa sulit sebagai hukuman dari Tuhan atas dosa yang dilakukan;
- b) *Spiritual discontent*, yaitu munculnya rasa kecewa atau marah kepada Tuhan;
- c) *Demonic reappraisal*, yaitu menganggap bahwa peristiwa yang terjadi merupakan akibat dari kekuatan jahat.
- d) *Reappraisal of God's powers*, yaitu mempertanyakan kekuasaan Tuhan dalam mengendalikan suatu peristiwa.

Berbeda dengan *Positive religious coping*, penggunaan *Negative religious coping* sering dikaitkan dengan kondisi psikologis yang kurang baik, seperti meningkatnya stres, kecemasan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan.

D. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout*

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya efektivitas akademik yang dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu dalam bentuk perhatian, kasih sayang, penghargaan, maupun bantuan nyata yang dapat membantu individu menghadapi berbagai permasalahan. Menurut Sarafino, dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain maupun kelompok di sekitarnya.

Selain itu dalam konteks kehidupan akademik, mahasiswa sering menghadapi tekanan seperti tuntutan tugas, ujian, maupun tanggung jawab akademik lainnya. Apabila tekanan tersebut tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai, maka mahasiswa dapat mengalami stres yang berkepanjangan sehingga berpotensi menimbulkan *Academic burnout*.

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, mahasiswa cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres akademik sehingga dapat menurunkan tingkat *Academic burnout*.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin rendah kemungkinan individu mengalami *Academic burnout*.

E. Pengaruh *Religious coping* terhadap *Academic burnout*

Religious coping merupakan strategi coping yang dilakukan individu dengan memanfaatkan nilai-nilai, keyakinan, serta praktik keagamaan dalam menghadapi situasi yang menekan. *Religious coping* memungkinkan individu untuk mencari makna spiritual, memperoleh ketenangan batin, serta meningkatkan kekuatan psikologis dalam menghadapi permasalahan.

Menurut Pargament, *religious coping* merupakan cara individu menggunakan agama untuk memahami dan menghadapi situasi stres dalam kehidupannya. Melalui coping religius, individu dapat memperoleh makna, rasa kontrol, kenyamanan spiritual, serta hubungan dengan Tuhan yang

dapat membantu dalam menghadapi tekanan hidup (K. I. Pargament et al., 2000). Dalam konteks akademik, mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan yang dapat menimbulkan stres. Apabila stres tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat menyebabkan *Academic burnout*. *Religious coping* dapat menjadi salah satu cara yang membantu individu dalam mengelola stres tersebut.

Mahasiswa yang memiliki *Religious coping* yang baik cenderung memandang permasalahan sebagai bagian dari rencana Tuhan, sehingga lebih mampu menerima dan menghadapi kesulitan dengan sikap yang lebih positif. Selain itu, praktik keagamaan seperti berdoa, berdzikir, atau melakukan ibadah dapat memberikan ketenangan psikologis dan membantu individu mengurangi tekanan emosional.

Dengan demikian, *Religious coping* dapat membantu individu dalam mengelola stres akademik secara lebih adaptif sehingga berpotensi menurunkan tingkat *Academic burnout* pada mahasiswa.

F. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Religious coping* terhadap *Academic burnout*

Academic burnout pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi juga oleh kombinasi berbagai faktor internal dan eksternal. Dua faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik adalah dukungan sosial dan *Religious coping*.

Dukungan sosial memberikan bantuan emosional, informasi, maupun bantuan instrumental yang dapat membantu individu menghadapi kesulitan akademik. Adanya dukungan sosial membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan didukung oleh lingkungan sekitarnya sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami.

Religious coping memberikan sumber kekuatan internal melalui nilai-nilai spiritual dan keyakinan agama. Melalui *Religious coping*, individu dapat memperoleh ketenangan batin, meningkatkan makna hidup, serta mengembangkan sikap penerimaan terhadap situasi yang dihadapi.

Berdasarkan hal tersebut, apabila mahasiswa memiliki dukungan sosial yang baik sekaligus coping religius yang positif, maka mahasiswa akan memiliki sumber daya psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, kedua faktor tersebut dapat berperan dalam membantu individu mengelola stres akademik sehingga dapat menurunkan tingkat *Academic burnout*.

G. Kerangka Konseptual

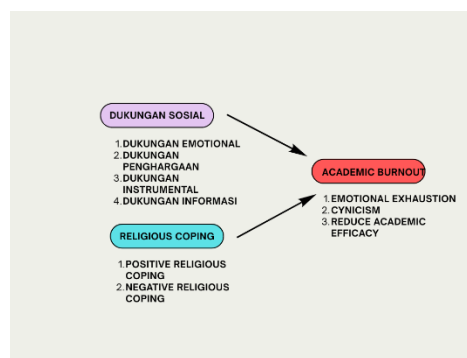
Academic burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya efektivitas akademik yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal.

Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *Academic burnout* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial memberikan bantuan emosional, informasi, serta bantuan nyata yang membantu individu dalam menghadapi tekanan akademik. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin besar kemungkinan individu mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik.

Selain itu, faktor internal yang juga dapat mempengaruhi *Academic burnout* adalah *Religious coping*. Coping religius memungkinkan individu untuk menghadapi stres dengan memanfaatkan nilai-nilai spiritual dan keyakinan agama. Individu yang memiliki *Religious coping* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan hidup sehingga dapat mengurangi tingkat kelelahan akademik yang dialami.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan sosial dan *Religious coping* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut diperkirakan memiliki pengaruh terhadap tingkat *Academic burnout* pada mahasiswa.

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



Kerangka konseptual penelitian ini menjelaskan bahwa *academic burnout* sebagai variabel dependen dipengaruhi oleh dua variabel independen, yaitu dukungan sosial dan *religious coping*. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan lingkungan akademik dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Sementara itu, *religious coping* membantu mahasiswa mengelola stres melalui pendekatan keagamaan sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan akademik dengan lebih baik. Oleh karena itu, dukungan sosial dan *religious coping* diduga berpengaruh terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan batasan dalam pengumpulan data serta menyusun desain penelitian dan analisis data yang sesuai. Hipotesis ini penting karena menjadi landasan bagi peneliti untuk memfokuskan penelitian serta menguji kebenaran dari dugaan yang telah dirumuskan.

Berdasarkan latar belakang dan kerangka berpikir yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh dukungan sosial dan *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.
- b. Terdapat pengaruh *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2023) pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang menggunakan data numerik berupa angka-angka yang dapat dianalisis menggunakan teknik statistik sehingga hasil penelitian dapat diukur secara objektif dan sistematis (Sugiyono, 2023). Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan berfokus pada analisis regresi. Tujuan dari analisis regresi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan bantuan program *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP).

B. Identifikasi Variable Penelitian

Penelitian yang berjudul *Pengaruh Dukungan Sosial dan Religious coping terhadap Academic burnout pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir* ini, terdiri atas dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu :

1. Variabel x_1 : Dukungan Sosial
2. Variabel x_2 : *Religious coping*
3. Variabel y : *Academic burnout*

C. Definisi Operasional Variable Penelitian

1. *Academic burnout*

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi disertai dengan

sikap sinis serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademik.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu dalam bentuk perhatian, kasih sayang, penghargaan, maupun bantuan nyata yang dapat membantu individu menghadapi berbagai permasalahan.

3. *Religious coping*

religious coping merupakan upaya individu untuk memahami dan menghadapi berbagai peristiwa hidup yang penuh tekanan dengan menggunakan kepercayaan, praktik, maupun nilai-nilai agama.

D. Subjek Penelitian

A. Populasi

Populasi merupakan hal penting dalam penelitian karena menjadi sumber utama data atau informasi yang diperlukan. Menurut Sugiyono (2019) populasi merupakan keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang yang sedang pada tahap penyusunan tugas akhir atau skripsi, yakni sejumlah 3.595 (berdasarkan data dari BAK Rektorat Pusat Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang) (Badan Administrasi akademik, 2026).

B. Sampel

Sampel merupakan Sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan sebagai sumber data dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang

diambil dengan Teknik tertentu sehingga dapat mewakili populasi yang diteliti. Menurut slovin (1960) dalam (Ayu Diah Sri Widari, 2021) untuk menggunakan rumus slovin ini ditentukan batas toleransi kesalahan yang dinyatakan presentasenya. Batas toleransi presentasenya yaitu 5%, 10%, dan 15%.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

E : batas toleransi kesalahan

Dalam penelitian ini, jumlah populasi adalah 3.595 orang sehingga jumlah batas toleransi dari sampel tersebut dengan menggunakan presentasi 10% maka jumlah sampel mahasiswa adalah sebanyak 383 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, di mana responden yang secara kebetulan ditemui dan bersedia mengisi kuesioner dapat dijadikan sebagai sampel penelitian, selama memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2022 yang berada pada semester 8, sedang mengerjakan skripsi, serta berasal dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Syariah, Fakultas Humaniora, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Sains dan Teknologi (Saintek). Oleh karena itu, hanya responden yang memenuhi seluruh kriteria tersebut yang dijadikan sebagai sampel penelitian.

E. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan proses yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk memperoleh informasi mengenai variabel penelitian serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Menurut Sugiyono (2023), teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2023). Oleh karena itu, ketepatan metode yang digunakan dalam pengumpulan data sangat mempengaruhi kualitas hasil penelitian yang diperoleh.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen pengukuran psikologis berupa skala psikologis yang disusun dalam bentuk kuesioner. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2019), skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial melalui serangkaian pernyataan yang harus dijawab oleh responden sesuai dengan tingkat persetujuan mereka (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, skala Likert yang digunakan terdiri dari lima alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan favorable yaitu pernyataan positif yang mendukung dimensi variable dan pernyataan unfavorable yaitu pernyataan negative yang tidak mendukung dimensi variable.

Tabel 3. 1 Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (SS)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

F. Instrumen Penelitian

1. Skala *Academic burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti adopsi dari skala *Academic burnout* yang telah di adaptasi oleh (Hidayati, 2025) berdasarkan teori *academic burnout* yang dikembangkan oleh Schaufeli (2002) dengan meliputi tiga indikator utama, yaitu exhaustion (kelelahan), cynicism (sikap sinis), dan reduced personal accomplishment (penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademik). Skala ini terdiri dari 13 aitem yang mencakup pernyataan 10 aitem *favorable* dan 3 aitem *unfavorable* pada setiap aspek. Berikut adalah *blueprint* skala *academic burnout* dalam penelitian ini

Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Academic burnout* Sebelum Uji Coba

Aspek	Aaitem		Jumlah
	F	UF	
<i>Exhaustion</i>	2,3,5,7,13	-	5
<i>Cynicism</i>	1,8	4,6,9	5
<i>Reduce personal Accomplishment</i>	10,11,12	-	3
Total	10	3	13

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti adopsi dari skala Dukungan Sosial yang di adaptasi oleh (Syawaluddin, 2022) berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Sarafino (2014), dengan meliputi beberapa aspek utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Instrumen ini dikembangkan dalam bentuk pernyataan yang mencerminkan sejauh mana individu merasakan adanya perhatian, bantuan, serta informasi yang diberikan oleh lingkungan sosialnya. Skala awal terdiri dari 30

aitem yang mencakup pernyataan 17 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* pada setiap aspek. Berikut adalah blueprint skala dukungan sosial dalam penelitian ini

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba

Aspek	Aaitem		Jumlah
	F	UF	
Dukungan Emosional	1,2,5,6,7	3,4	7
Dukungan Instrumental	9,10,11	8,12,13	6
Dukungan Informasi	14,15,17	16,18,19	6
Dukungan Penghargaan	20,21,22,25,26,27	23,24,28,29,30	11
Total	17	13	30

3. Skala *Religious coping*

Skala *Religious coping* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Pargament (2011) dengan meliputi dua aspek yaitu *Positive Religious coping* dan *negative religious coping* (K. Pargament et al., 2011). Skala ini terdiri dari 14 aitem, yang terbagi menjadi 7 aitem *favorable* dan 7 aitem *unfavorable*. Berikut adalah blueprint skala *religious coping* dalam penelitian ini

Tabel 3. 4 Blueprint Skala *Religious coping* Sebelum Uji Coba

Aspek	Aaitem		Jumlah
	F	UF	
<i>positive religious coping</i>	1,3,5,6,8,10,12	-	7
<i>negative religious coping</i>	-	2,4,7,9,11,13,14	7
Total	7	7	14

G. Validitas dan reliabilitas

a. Validitas

Uji validitas merupakan uji kelayakan instrumen yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur variabel yang hendak diteliti secara tepat dan akurat. Menurut Sugiyono (2019), uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian, seperti kuesioner, benar-benar mampu mengukur variabel sesuai dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi sebenarnya pada objek penelitian. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang akurat, relevan, dan dapat dipercaya sehingga proses analisis dan interpretasi data menjadi lebih tepat. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan meliputi validitas isi dan validitas konstruk (Sugiyono, 2019).

Validitas isi dilakukan pada tahap awal untuk mengetahui kesesuaian aitem dengan aspek yang diukur. Pada proses ini, setiap aitem diberikan skor 1 (tidak relevan), 2 (kurang relevan), dan 3 (relevan) untuk menilai tingkat kesesuaian aitem dengan indikator variabel penelitian. Proses ini menggunakan pendekatan Aiken's V dimana panel ahli menilai setiap aitem berdasarkan relevansinya dengan tugas pekerjaan tertentu. Metode Aiken's V memungkinkan perhitungan seberapa besar aitem-aitem tersebut dianggap penting oleh para panelis dalam mencerminkan kinerja pekerjaan yang diharapkan. Adapun rumus Aiken's sebagai berikut (Saifuddin, 2017).

$$V = \frac{\sum S}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

V = Indeks koefisien validitas Aiken (berkisar antara 0 hingga 1)

$S = r - l_o$ (skor yang diberikan penilai dikurangi skor terendah)

r = Skor yang diberikan oleh seorang penilai

l_o = Angka/skor penilaian terendah dalam skala

c = Angka/skor penilaian tertinggi dalam skala

n = Jumlah penilai (validator)

$\sum^S$ = Total jumlah nilai S dari semua penilai untuk satu butir instrumen

Setelah validitas isi terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji validitas konstruk dengan cara menyebarkan instrumen kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Pengujian validitas konstruk dilakukan setelah data telah terkumpul, analisis statistik menggunakan bantuan program JASP *Version 0.97.1*. aitem dinyatakan valid ketika nilai correlation pearson >0.3 (Sugiyono, 2023). Melalui pengujian validitas isi dan validitas konstruk tersebut, diharapkan instrumen penelitian dapat menghasilkan data yang valid, akurat, dan mampu menggambarkan fenomena yang diteliti secara tepat.

Tabel 3. 5 Daftar Nama Ahli Panel Aiken's V

No.	Nama Penilai	Pelaksanaan	Pengambilan
1	Acsan Suseno, S.psi	13 Maret 2026	16 Maret 2026
2	Muh. Anwar fu;ady, S.Psi., M.A	13 Maret 2026	1 April 2026
3	Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si	1 April 2026	13 April 2026

a) Skala *Academic burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adopsi dari instrumen yang

dikembangkan oleh Hidayati (2024). Berdasarkan hasil uji coba, instrumen tersebut telah melalui uji validitas kepada 49 mahasiswa sebelumnya dan menunjukkan bahwa dari 13 aitem yang diujikan terdapat 11 aitem yang dinyatakan valid dan 2 aitem dinyatakan gugur, sehingga keseluruhan aitem yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat *academic burnout* pada mahasiswa berjumlah 11 aitem (Hidayati, 2025). Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,827, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat *academic burnout* pada mahasiswa (Hidayati, 2025).

Tabel 3. 6 Uji Validitas Skala *Academic burnout*

Aitem	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.698	.000	Valid
2	.720	.000	Valid
3	.810	.000	Valid
4	.721	.000	Valid
5	.668	.000	Valid
6	-.022	.880	Tidak Valid
7	-.149	.322	Tidak Valid
8	.502	.000	Valid
9	.654	.000	Valid
10	.553	.000	Valid
11	.815	.000	Valid
12	.567	.000	Valid
13	.527	.000	Valid

Tabel 3. 7 Blueprint Skala *Academic burnout* setelah Uji Validitas

Aspek	Aitem		Jumlah
	F	UF	
<i>Exhaustion</i>	2,3,5,11	-	4
<i>Cynicism</i>	1,6	4,7	4
<i>Reduce personal Accomplishment</i>	8,9,10	-	3
Total	9	2	11

b) Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adopsi dari instrumen yang dikembangkan oleh Syawaludddin (2022). Berdasarkan hasil uji coba, Instrumen tersebut telah melalui uji validitas kepada 144 mahasiswa sebelumnya dan menunjukkan bahwa dari 30 aitem yang diujikan, terdapat 28 aitem yang dinyatakan valid dan 2 aitem dinyatakan gugur sehingga jumlah aitem yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial pada mahasiswa berjumlah 28 aitem. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,946 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat dukungan sosial pada mahasiswa (Syawaluddin, 2022).

Tabel 3. 8 Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Aitem	Corrected Aitem	Keterangan
DE1	0,437	Valid
DE2	0,454	Valid
DE3	0,323	Valid
DE4	0,272	Valid
DE5	0,336	Valid
DE6	0,345	Valid
DE7	0,353	Valid
DI1	0,335	Valid
DI2	0,325	Valid
DI3	0,409	Valid
DI4	0,395	Valid
DI5	-0,089	Tidak Valid
DI6	0,318	Valid
DN1	0,404	Valid
DN2	0,347	Valid
DN3	0,494	Valid
DN4	-0,178	Tidak Valid
DN5	0,663	Valid
DN6	0,364	Valid
DP1	0,507	Valid
DP2	0,529	Valid
DP3	0,605	Valid
DP4	0,632	Valid
DP5	0,352	Valid
DP6	0,629	Valid
DP7	0,539	Valid
DP8	0,351	Valid
DP9	0,326	Valid
DP10	0,437	Valid
DP11	0,448	Valid

Tabel 3. 9 Blueprint Skala Dukungan Sosial setelah Uji validitas

Aspek	Aaitem		Jumlah
	F	UF	
Dukungan Emosional	1,2,5,6,7	3,4	7
Dukungan Instrumental	9,10,11	8,12	5
Dukungan Informasi	13,14	15,16,17	5
Dukungan Penghargaan	18,19,20,23,24,25	21,22,26,27,28	11
Total	16	12	28

c) Skala *Religious coping*

Skala *religious coping* dalam penelitian ini disusun oleh peneliti dengan mengacu pada teori *Religious coping* yang dikembangkan oleh Kenneth Pargament melalui instrumen *Brief RCOPE*. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode Aiken's V. Sebanyak 3 orang panel ahli dipilih untuk mengevaluasi skala *Religious coping* yang telah disusun. Skala ini terdiri dari 14 aitem yang terbagi ke dalam dua dimensi utama, yaitu *positive religious coping* berjumlah 7 aitem dan *negative religious coping* berjumlah 7 aitem.

Dimensi *positive religious coping* mencerminkan hubungan yang positif dengan Tuhan, pencarian makna, serta keyakinan bahwa peristiwa yang dialami memiliki hikmah. Sedangkan *negative religious coping* mencerminkan adanya konflik spiritual, keraguan terhadap Tuhan, serta perasaan ditinggalkan atau dihukum oleh Tuhan (K. Pargament et al., 2011).

Skala ini disusun berdasarkan adaptasi teori, maka uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap aitem mampu merepresentasikan konstruk yang diukur. Aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas akan dieliminasi dan tidak digunakan dalam penelitian. Setelah dilakukan uji validitas kepada 31 mahasiswa, diperoleh 10 aitem yang dinyatakan valid dan 4 aitem yang tidak valid. Sehingga total aitem yang digunakan untuk mengukur *religious coping* berjumlah 10 aitem. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,750, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat *religious coping* pada mahasiswa

Tabel 3. 10 Uji Validitas Skala *Religious coping*

Aitem	Corrected Aitem	Keterangan
1	0,420	Valid
2	0,431	Valid
3	0,605	Valid
4	0,496	Valid
5	0,314	Valid
6	0,616	Valid
7	-0,059	Tidak Valid
8	0,546	Valid
9	0,341	Valid
10	-0,016	Tidak Valid
11	0,082	Tidak Valid
12	0,534	Valid
13	-0,037	Tidak Valid
14	0,521	Valid

Tabel 3. 11 Blueprint Skala *Religious coping* setelah Uji Validitas

Aspek	Aaitem		Jumlah
	F	UF	
<i>Positive Religious coping</i>	1,3,5,6,8,12	-	6
<i>PSS</i>	-	2,4,9,14	4
Total	6	4	10

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode Cronbach's Alpha dengan bantuan program JASP. Instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60 (Saifuddin, 2017). Pengujian reliabilitas dilakukan terhadap aitem-aitem yang telah dinyatakan valid pada masing-masing variabel, yaitu *academic burnout*, dukungan sosial, dan *Religious coping*.

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas

Klasifikasi	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Academic burnout</i>	0.827	Reliabel
Dukungan Sosial	0.946	Reliabel
<i>Religious coping</i>	0.750	Reliabel

Berdasarkan penelitian sebelumnya, skala *academic burnout* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,827 yang menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi. Selain itu, skala dukungan sosial juga memiliki nilai reliabilitas yang tinggi, yaitu sebesar 0,946. Serta untuk nilai reliabilitas skala *religious coping* sebesar 0,750.

H. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi data penelitian secara umum. Analisis ini meliputi penyajian data dalam bentuk tabel, grafik, serta perhitungan nilai statistik seperti mean, median, modus, dan standar deviasi. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk mengetahui karakteristik responden serta distribusi jawaban terhadap variabel yang diteliti, sehingga dapat memberikan pemahaman awal sebelum dilakukan analisis lebih lanjut (Dianti, 2017).

2. Uji Asumsi

Uji asumsi klasik dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis regresi linear berganda. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan telah memenuhi asumsi-asumsi statistik sehingga hasil analisis yang diperoleh dapat dipercaya dan tidak bias. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Secara umum, penggunaan teknik statistik parametrik didasarkan pada asumsi tertentu, seperti distribusi normal dan kesesuaian model dengan data (data-model fit)(Health, 2015).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan salah satu syarat penting dalam penggunaan analisis statistik parametrik, karena sebagian besar teknik analisis didasarkan pada asumsi tersebut. Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (atau Shapiro-Wilk). Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi lebih

besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal (Health, 2015).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier atau tidak. Hubungan linier menunjukkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan diikuti oleh perubahan yang searah pada variabel terikat. Pengujian ini penting karena analisis regresi yang digunakan dalam penelitian mengasumsikan adanya hubungan linier antar variabel. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variabel dinyatakan linier, sedangkan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hubungan tersebut tidak linier (Health, 2015).

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians pada residual dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah yang tidak mengalami heteroskedastisitas atau memiliki varians residual yang sama (homoskedastisitas). Pengujian ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji Glejser atau melihat pola pada scatterplot. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas, sedangkan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka terjadi heteroskedastisitas (Health, 2015).

d. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi.

Multikolinearitas dapat menyebabkan kesulitan dalam mengidentifikasi pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen sehingga dapat memengaruhi ketepatan hasil analisis regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak mengandung gejala multikolinearitas. Pengujian multikolinearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Model regresi dinyatakan tidak mengalami multikolinearitas apabila nilai Tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 , sedangkan apabila nilai Tolerance $\leq 0,10$ dan nilai VIF ≥ 10 , maka model regresi dinyatakan mengalami multikolinearitas

3. Uji hipotesis

a. Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk melihat hubungan linear antara dua atau lebih variabel bebas (X_1 , X_2 , ..., X_n) dengan variabel terikat (Y). Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan (positif atau negatif) serta besarnya pengaruh yang ditimbulkan oleh perubahan variabel bebas terhadap variabel terikat. Selain itu, regresi linear berganda juga digunakan untuk memprediksi nilai variabel terikat (Y) apabila terjadi perubahan pada variabel bebas (X). Data yang digunakan biasanya berskala interval atau rasio (Indartini & Mutmainah, 2024). Dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh *self-control* (X_1) dan dzikir (X_2) terhadap *academic burnout* (Y). Adapun persamaan regresi linier berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n$$

Keterangan:

Y: variabel terikat

X: variabel bebas

a: konstanta (nilai Y apabila $X=0$)

b: koefisien regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

b. Uji T

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Uji ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi setiap variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

c. Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara simultan atau bersama-sama terhadap variabel dependen. Uji ini dilakukan untuk melihat apakah model regresi yang digunakan dalam penelitian layak digunakan atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka variabel independen secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka variabel independen secara simultan tidak berpengaruh terhadap variabel dependen (Dianti, 2017).

d. Uji Koefisien determinasi

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen dalam penelitian. Koefisien determinasi dilambangkan dengan (R^2), dengan nilai berkisar

antara 0 sampai 1. Semakin besar nilai (R^2), maka semakin besar pula kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel Dukungan Sosial dan *Religious coping* terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Nilai (R^2) menunjukkan persentase kontribusi variabel dukungan sosial dan coping religiusitas dalam menjelaskan burnout akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan tugas akhir. Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dipilih sebagai subjek penelitian karena pada tahap ini mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan psikologis, stres akademik, hingga *academic burnout*. Dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, dukungan sosial dari lingkungan sekitar dan kemampuan *religious coping* diperkirakan memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang dialami.

Tabel 4. 1 Tabel Demografi

Fakultas	Jenis Kelamin		Total
	Laki-Laki	Perempuan	
Ekonomi	37 (40,7%)	54 (59,3%)	91 (100%)
Humaniora	29 (35,4%)	53 (64,6%)	82 (100%)
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	11 (39,3%)	17 (60,7%)	28 (100%)
Psikologi	38 (41,8%)	53 (58,2%)	91 (100%)
Sains dan Teknologi	37 (51,4%)	35 (48,6%)	72 (100%)
Syariah	10 (50,0%)	10 (50,0%)	20 (100%)
Total	162 (42,2%)	222 (57,8%)	384 (100%)

B. Pengambilan Data Penelitian

Proses pengambilan data Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2-15 Juni 2026. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan Google Form yang berisi skala Dukungan Sosial, *Religious coping*, dan *Academic burnout*. Pengambilan data dilakukan secara online (daring) melalui media

sosial berupa whatsapp dan instagram story. Kemudian data disebarikan kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan software JASP versi 0.19.3 dengan teknik analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk menganalisis dan menyajikan data penelitian secara sistematis sehingga mudah dipahami. Statistik seperti mean, standar deviasi dan pengelompokkan data digunakan untuk menggambarkan karakteristik sampel atau populasi dalam penelitian.

a. Skor Hipotetik

Tabel 4. 2 Skor Hipotetik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	383	47	134	87,909	18,714
<i>Religious coping</i>	383	16	48	34,530	6,392
<i>Academic burnout</i>	383	18	44	34,131	5,610
Valid N	383				

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa variabel dukungan sosial memiliki rata-rata sebesar 87,909 dengan standar deviasi sebesar 18,714. Nilai minimum yang diperoleh responden adalah 47 dan nilai maksimum sebesar 134. Variabel *religious coping* memiliki nilai rata-rata sebesar 34,530 dengan standar deviasi sebesar 6,392. Nilai minimum sebesar 16 dan nilai maksimum sebesar 48. Sementara itu, variabel *academic burnout* memiliki nilai rata-rata sebesar 34,131 dengan standar deviasi sebesar 5,610. Nilai

minimum yang diperoleh responden sebesar 18 dan nilai maksimum sebesar 44. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variasi data pada ketiga variabel cukup baik karena nilai standar deviasi lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata masing-masing variabel.

b. Kategorisasi Data

1) Dukungan Sosial

Tabel 4. 3 Kategorisasi Data Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Hasil
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 69,20$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$69,20 \leq X < 106,62$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$	$X \geq 106,62$

Tabel 4. 4 Tingkat Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	63	16,4%
Sedang	254	66,3%
Tinggi	66	17,2%
Total	383	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 254 mahasiswa atau sebesar 66,3%. Selanjutnya sebanyak 66 mahasiswa (17,2%) berada pada kategori tinggi dan sebanyak 63 mahasiswa (16,4%) berada pada kategori rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memperoleh dukungan sosial dalam tingkat yang cukup memadai. Dukungan sosial tersebut dapat berasal dari keluarga, teman, pasangan, dosen pembimbing, maupun lingkungan sekitar.

Tingginya proporsi responden pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki sumber dukungan yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan selama penyusunan tugas akhir. Namun demikian, masih

terdapat 16,4% responden yang berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa belum memperoleh dukungan sosial yang optimal sehingga berpotensi mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

2) *Religious coping*

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Religious coping*

Norma	Kategorisasi	Hasil
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 28,14$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$28,14 \leq X < 40,92$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$	$X \geq 40,92$

Tabel 4. 6 Tingkat Kategorisasi *Religious coping*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	77	20,1%
Sedang	237	61,9%
Tinggi	69	18,0%
Total	383	100%

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 237 mahasiswa atau sebesar 61,9%. Sebanyak 77 mahasiswa (20,1%) berada pada kategori rendah dan 69 mahasiswa (18%) berada pada kategori tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan pendekatan religius dalam menghadapi tekanan akademik pada tingkat yang cukup baik. Mahasiswa cenderung memanfaatkan aktivitas keagamaan seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan, meningkatkan ibadah, maupun mencari makna positif dari permasalahan yang dihadapi.

Meskipun demikian, masih terdapat 20,1% responden yang memiliki tingkat *religious coping* rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa menjadikan nilai-

nilai religius sebagai strategi utama dalam menghadapi stres selama pengerjaan tugas akhir.

3) *Academic burnout*

Tabel 4. 7 Kategorisasi *Academic burnout*

Norma	Kategorisasi	Hasil
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 28,52$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$28,52 \leq X < 39,74$
Tinggi	$(M + 1SD) \leq X$	$X \geq 39,74$

Tabel 4. 8 Tingkat Kategorisasi *Academic burnout*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	68	17,8%
Sedang	258	67,4%
Tinggi	57	14,9%
Total	383	100%

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 258 mahasiswa atau sebesar 67,4%. Sebanyak 68 mahasiswa (17,8%) berada pada kategori rendah dan 57 mahasiswa (14,9%) berada pada kategori tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang selama proses pengerjaan tugas akhir. Kondisi tersebut menggambarkan adanya kelelahan akademik yang dirasakan mahasiswa, baik secara emosional, fisik, maupun mental, namun belum berada pada tingkat yang sangat tinggi.

Mahasiswa yang mengalami burnout akademik cenderung merasa lelah terhadap tuntutan akademik, kehilangan motivasi belajar, merasa tertekan oleh target penyelesaian tugas akhir, serta mengalami penurunan semangat dalam menjalankan aktivitas perkuliahan.

Persentase responden yang berada pada kategori tinggi sebesar 14,9% menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami burnout akademik cukup serius. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan mental, produktivitas akademik, serta keberhasilan penyelesaian tugas akhir.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

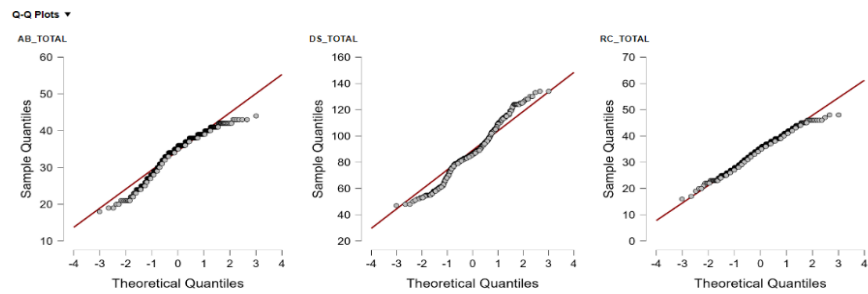
Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.
Dukungan Sosial	0,980	< 0,001
<i>Religious coping</i>	0,987	0,001
<i>Academic burnout</i>	0,945	< 0,001

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi seluruh variabel kurang dari 0,05. Secara statistik hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Penelitian ini menggunakan jumlah sampel yang besar yaitu sebanyak 383 responden. Menurut Central Limit Theorem, pada sampel yang besar distribusi data cenderung mendekati normal sehingga analisis regresi linear masih dapat dilakukan.



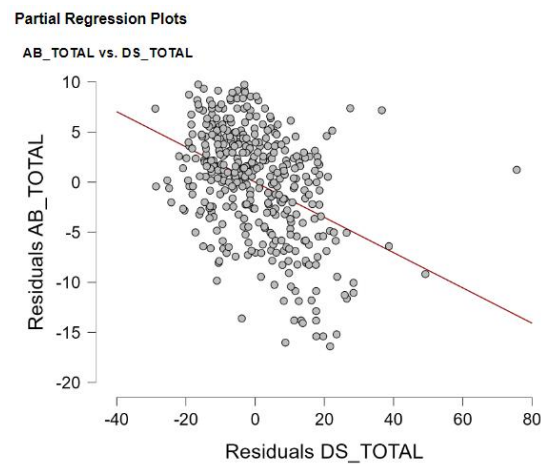
Gambar 4. 1 Hasil Q-Q Plot

Selain itu, hasil Q-Q Plot menunjukkan bahwa titik-titik residual mengikuti garis diagonal dan tidak menunjukkan penyimpangan yang ekstrem. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas residual telah terpenuhi sehingga model regresi layak digunakan.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen membentuk hubungan linear. Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan melalui pengamatan Partial Regression Plot yang dihasilkan oleh analisis regresi linear berganda pada aplikasi JASP.

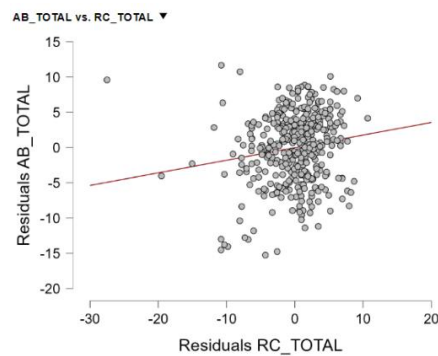
a) Hubungan Dukungan Sosial dengan *Academic burnout*



Gambar 4. 2 Hasil Uji Linieritas Dukungan Sosial dengan *Academic burnout*

Berdasarkan grafik *Partial Regression Plot* antara variabel dukungan sosial dan *academic burnout*, terlihat bahwa pola persebaran titik data mengikuti arah garis regresi dan tidak membentuk pola melengkung (curvilinear). Pola tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout* bersifat linear. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial memenuhi asumsi linearitas terhadap *academic burnout*.

b) Hubungan *Religious coping* dengan *Academic burnout*



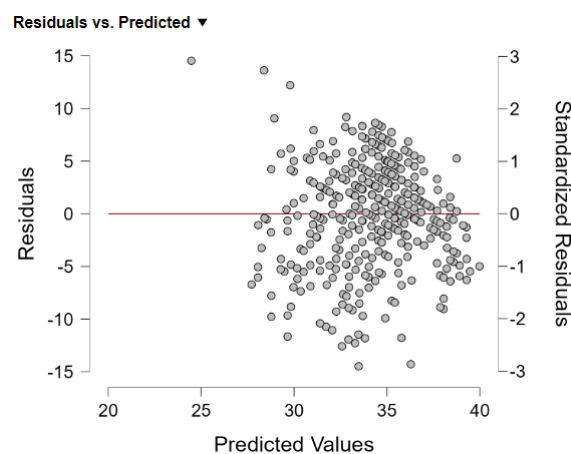
Gambar 4. 3 Hasil Uji Linieritas *Religious coping* dengan *Academic burnout*

Berdasarkan grafik *Partial Regression Plot* antara variabel *religious coping* dan *academic burnout*, terlihat bahwa persebaran titik data mengikuti arah garis regresi dan tidak menunjukkan pola hubungan non-linear. Hal ini menunjukkan adanya hubungan linear antara *religious coping* dan *academic burnout*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *religious coping* memenuhi asumsi linearitas terhadap *academic burnout*. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap grafik *Partial Regression Plot*, hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *academic burnout* serta hubungan antara variabel *religious coping* dengan *academic burnout* menunjukkan pola linear. Oleh

karena itu asumsi linearitas dalam model regresi telah terpenuhi sehingga analisis regresi linear berganda dapat dilanjutkan.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat pola sebaran residual pada scatterplot.



Gambar 4. 4 Hasil Uji Heterokedastisitas

Berdasarkan grafik Scatterplot Residuals vs Predicted Values terlihat bahwa titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah garis nol. Tidak terlihat pola tertentu seperti pola mengerucut, melebar, atau bergelombang secara sistematis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa varians residual relatif konstan pada seluruh nilai prediksi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas sehingga asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi.

d. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang terlalu tinggi antar variabel independen.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF
Dukungan Sosial	0,470	2,130
<i>Religious coping</i>	0,470	2,130

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai tolerance sebesar 0,470 dan nilai VIF sebesar 2,130 pada masing-masing variabel independen. Nilai tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi. Artinya, variabel dukungan sosial dan *religious coping* tidak memiliki hubungan yang terlalu tinggi sehingga keduanya dapat digunakan secara bersama-sama dalam memprediksi *academic burnout*.

3. Uji Hipotesis

a. Uji T (Parsial)

Uji t bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen (X) memiliki pengaruh secara parsial terhadap variabel dependen (Y). Adapun hasil uji t dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 11 Hasil Uji T (Parsial)

Variabel	B	Beta	t	Sig
Dukungan Sosial	-0,176	-0,587	-8,831	<0,001
<i>Religious coping</i>	0,179	0,204	3,064	0,002

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki nilai koefisien regresi sebesar -0,176 dengan nilai signifikansi <0,001. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Koefisien regresi bernilai negatif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami.

Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang

dirasakan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap *academic burnout* diterima.

Sedangkan untuk hasil analisis *religious coping* menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,179 dengan nilai signifikansi 0,002. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga *religious coping* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa *religious coping* berpengaruh terhadap *academic burnout* diterima.

b. Uji F (Simultan)

Tabel 4. 12 Hasil Uji F (Simultan)

F	Sig
51,067	<0,001

Berdasarkan hasil uji simultan diperoleh nilai F sebesar 51,067 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *religious coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian hipotesis mayor yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan *religious coping* terhadap *academic burnout* diterima.

c. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (R^2) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen secara keseluruhan. Semakin tinggi nilai R^2 , maka semakin baik pula kemampuan model penelitian dalam menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti. Nilai R^2 berada pada rentang antara 0 hingga 1. Nilai R^2 yang mendekati 0 menunjukkan bahwa kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen relatif

kecil, sedangkan nilai R^2 yang mendekati 1 menunjukkan bahwa variabel independen memberikan kontribusi yang besar dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Adapun hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut

Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi

R	R²	VIF
0,460	0,212	0,208

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,460. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan pada kategori sedang antara dukungan sosial dan *religious coping* dengan *academic burnout*.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,212 menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *religious coping* secara bersama-sama mampu menjelaskan 21,2% variasi *academic burnout*.

Sedangkan sebesar 78,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti tekanan akademik, self-efficacy, strategi coping lainnya, beban tugas, kondisi psikologis, lingkungan akademik, serta faktor personal lainnya.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien determinasi X1

R	R²	VIF
0,439	0,192	0,190

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,192 atau 19,2% yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial mampu menjelaskan variasi *academic burnout* sebesar 19,2%. Artinya, semakin tinggi atau rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka akan

memberikan kontribusi terhadap perubahan tingkat *academic burnout* sebesar 19,2%. Sementara itu, sebesar 80,8% variasi *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model penelitian.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2

R	R²	VIF
0,224	0,050	0,048

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,050 atau 5,0%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel *religious coping* mampu menjelaskan variasi *academic burnout* sebesar 5,0%. Artinya, tingkat *religious coping* yang dimiliki mahasiswa hanya memberikan kontribusi sebesar 5,0% terhadap perubahan *academic burnout*. Sementara itu, sebesar 95,0% variasi *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel *religious coping* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

1. Tingkat Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 254 mahasiswa (66,3%), kemudian kategori tinggi sebanyak 66 mahasiswa (17,2%), dan kategori rendah sebanyak 63 mahasiswa (16,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memperoleh dukungan sosial dalam tingkat yang cukup memadai.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental. Menurut Sarafino

dan Smith (2017), dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi stres.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sering menghadapi berbagai tantangan seperti kesulitan mencari referensi, revisi berulang dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu, tuntutan akademik, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Dalam kondisi tersebut, keberadaan dukungan sosial menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa tetap termotivasi dan mampu menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan tugas akhir.

Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki orang-orang di sekitarnya yang dapat memberikan bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga yang memberikan motivasi dan bantuan finansial, teman sebaya yang membantu dalam proses diskusi akademik, pasangan yang memberikan dukungan emosional, maupun dosen pembimbing yang memberikan arahan dalam penyusunan tugas akhir.

Meskipun demikian, masih terdapat 16,4% responden yang berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum memperoleh dukungan sosial yang optimal. Kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa merasa sendirian dalam menghadapi tekanan akademik sehingga lebih rentan mengalami stres dan kelelahan akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Muflihah dan Savira (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya memiliki persepsi dukungan sosial pada kategori sedang hingga tinggi. Dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun

lingkungan akademik berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang muncul selama proses perkuliahan. Selain itu, penelitian Damayanti et al. (2025) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah. Hasil tersebut menguatkan temuan penelitian ini bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir masih memiliki sumber dukungan sosial yang cukup memadai untuk membantu menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunan tugas akhir.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Cholili dan Karimah (2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi individu (Cholili & Karimah, 2025). Dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar membantu individu mengembangkan kemampuan beradaptasi ketika menghadapi tekanan dan situasi yang sulit. Resiliensi yang tinggi memungkinkan individu mengelola stres secara lebih efektif sehingga risiko mengalami kelelahan psikologis menjadi lebih rendah. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan tugas akhir dan pada akhirnya menurunkan tingkat *academic burnout* yang dialami.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya psikologis yang cukup dimiliki oleh mahasiswa selama proses pengerjaan tugas akhir, meskipun tingkatnya masih didominasi pada kategori sedang.

2. Tingkat *Religious coping* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *religious coping* pada kategori sedang yaitu sebanyak 237 mahasiswa (61,9%). Selanjutnya kategori tinggi sebanyak 69 mahasiswa (18,0%) dan kategori rendah sebanyak 77 mahasiswa (20,1%).

Religious coping merupakan upaya individu dalam memanfaatkan keyakinan dan aktivitas keagamaan untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Menurut Pargament (2013), *religious coping* dapat membantu individu memperoleh makna hidup, meningkatkan harapan, menumbuhkan ketenangan batin, serta memperkuat kemampuan dalam menghadapi berbagai masalah.

Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sering kali menghadapi ketidakpastian mengenai hasil penelitian, kesulitan memperoleh data, maupun tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Dalam kondisi tersebut, pendekatan religius dapat menjadi salah satu strategi yang digunakan untuk mengurangi tekanan psikologis.

Mayoritas responden yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering menggunakan pendekatan religius dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Bentuk *religious coping* yang dilakukan dapat berupa berdoa, membaca kitab suci, meningkatkan ibadah, berdzikir, berserah diri kepada Tuhan, maupun meyakini bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah yang dapat dipetik. Dalam perspektif Islam, strategi tersebut sejalan dengan konsep **tawakal**, yaitu sikap menyerahkan hasil sepenuhnya kepada Allah SWT setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Tawakal bukan merupakan bentuk kepasrahan yang pasif, melainkan perpaduan antara usaha yang sungguh-sungguh dengan keyakinan bahwa segala hasil berada dalam ketentuan Allah SWT (Tammar et al., 2023). Sikap ini diyakini mampu memberikan ketenangan jiwa, mengurangi kekhawatiran, memperkuat harapan, serta

membantu individu memandang setiap kesulitan sebagai bagian dari ketentuan Allah SWT yang mengandung hikmah.

Berdasarkan konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, penerapan *religious coping* melalui doa, membaca Al-Qur'an, berdzikir, melaksanakan salat sunnah, memperbanyak refleksi diri, dan menanamkan sikap tawakal setelah berusaha secara optimal dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang. Perspektif psikologi Islam juga memandang tawakal sebagai salah satu strategi *coping* yang efektif karena mampu menciptakan ketenteraman hati, mengurangi kecemasan dan *overthinking*, serta menumbuhkan optimisme dalam menghadapi berbagai tantangan (Syisillia, 2023). Oleh karena itu, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menerapkan *religious coping* yang berlandaskan nilai-nilai Islam, semakin besar pula kemampuannya dalam mengelola tekanan psikologis sehingga risiko mengalami *academic burnout* selama proses penyusunan tugas akhir dapat berkurang.

Namun demikian, masih terdapat 20,1% responden yang berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa menjadikan aspek religius sebagai strategi utama dalam menghadapi tekanan akademik. Sebagian mahasiswa mungkin lebih mengandalkan strategi coping lain seperti dukungan sosial, problem focused coping, atau emotional focused coping. Temuan ini menunjukkan bahwa *religious coping* merupakan salah satu sumber daya psikologis yang cukup banyak digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama penyusunan tugas akhir.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Azizah dan Aisah (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan strategi *religious coping* dalam menghadapi tekanan akademik. Aktivitas religius seperti berdoa, meningkatkan ibadah, dan memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran menjadi cara yang umum

digunakan mahasiswa untuk memperoleh ketenangan psikologis. Penelitian Cholili et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pendekatan *religious coping* mampu membantu mahasiswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan perkuliahan. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *religious coping* merupakan strategi yang cukup banyak digunakan mahasiswa ketika menghadapi tekanan selama penyusunan tugas akhir.

3. Gambaran Tingkat *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *academic burnout* pada kategori sedang yaitu sebanyak 258 mahasiswa (67,4%). Responden yang berada pada kategori rendah sebanyak 68 mahasiswa (17,8%) dan kategori tinggi sebanyak 57 mahasiswa (14,9%).

Menurut Schaufeli dkk. (2002), *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. *Academic burnout* ditandai oleh perasaan lelah, kehilangan motivasi belajar, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, dan menurunnya rasa kompetensi diri.

Mayoritas responden yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik selama proses penyusunan tugas akhir, namun tekanan tersebut masih berada pada tingkat yang dapat dikelola. Mahasiswa tetap merasakan kelelahan, kejenuhan, dan tekanan akademik, tetapi belum sampai mengganggu seluruh aktivitas akademik mereka. Terdapat 14,9% mahasiswa yang berada pada kategori burnout tinggi. Kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian karena *academic burnout* yang tinggi dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, menurunnya produktivitas akademik, keterlambatan penyelesaian tugas akhir, bahkan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stres berat dan kecemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa

academic burnout merupakan masalah yang cukup banyak dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sehingga perlu adanya upaya pencegahan dan pengelolaan yang tepat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Mierrina et al. (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori burnout akademik sedang. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami kelelahan emosional, kejenuhan akademik, serta penurunan motivasi akibat tuntutan akademik yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Schaufeli et al. (2002) bahwa *academic burnout* merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa ketika menghadapi beban akademik yang tinggi dan berkelanjutan. Dengan demikian, kondisi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir merupakan fenomena yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak.

4. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout*

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,192 atau 19,2%. Hal ini berarti dukungan sosial mampu menjelaskan variasi *academic burnout* sebesar 19,2%, sedangkan 80,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap *academic burnout*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Temuan ini sejalan dengan teori Buffering Hypothesis dari Cohen dan Wills yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung individu dari dampak negatif stres. Kehadiran orang-orang yang memberikan perhatian, bantuan, dan motivasi dapat

mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi yang sulit. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, mahasiswa akan merasa lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik sehingga risiko mengalami *academic burnout* menjadi lebih rendah.

Pada konteks penyusunan tugas akhir, mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung merasa lebih percaya diri, memiliki motivasi yang lebih tinggi, dan mampu mengatasi berbagai hambatan akademik dengan lebih efektif. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memperoleh dukungan sosial berpotensi mengalami perasaan terisolasi, kehilangan semangat, dan lebih rentan mengalami burnout akademik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih rendah. Temuan serupa juga ditemukan oleh Muflihah dan Savira (2020) yang menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap burnout akademik, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Selain itu, penelitian Fun et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan emosional dan keterlibatan sosial memberikan kontribusi dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa. Kesamaan hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa mengurangi kelelahan akademik selama proses penyusunan tugas akhir.

5. Pengaruh *Religious coping* terhadap *Academic burnout*

Hasil uji regresi sederhana diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa *religious coping* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,050 menunjukkan bahwa *religious coping* memberikan kontribusi sebesar 5,0% terhadap *academic burnout*, sedangkan 95,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Meskipun kontribusinya relatif lebih kecil dibandingkan dukungan sosial, hasil ini menunjukkan bahwa *religious coping* tetap memiliki peran dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Menurut teori Pargament, individu yang menggunakan coping religius cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memaknai masalah, menerima kondisi yang dihadapi, serta mempertahankan harapan ketika menghadapi situasi yang menekan. Melalui aktivitas religius, mahasiswa dapat memperoleh ketenangan psikologis sehingga tekanan akademik yang dirasakan menjadi lebih ringan.

Mahasiswa yang memiliki *religious coping* tinggi cenderung memandang kesulitan dalam pengerjaan tugas akhir sebagai bagian dari proses pembelajaran dan ujian kehidupan yang dapat dihadapi dengan kesabaran dan usaha. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *religious coping* rendah cenderung lebih mudah mengalami tekanan emosional ketika menghadapi hambatan akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Azizah dan Aisah (2022) yang menunjukkan bahwa positive *religious coping* berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *religious coping* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik sehingga tingkat burnout yang dialami menjadi lebih rendah. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Makmun et al. (2021)

yang menemukan bahwa religiusitas dan coping religius memiliki hubungan signifikan dengan penurunan burnout pada mahasiswa. Selain itu, Cholili et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan *religious coping* mampu menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa secara signifikan. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa *religious coping* dapat berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, *religious coping* dapat menjadi salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa mengurangi risiko *academic burnout*.

6. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Religious coping* terhadap *Academic burnout*

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai F sebesar 51,067 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *religious coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,212 menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi *academic burnout* sebesar 21,2%. Sementara itu, sebesar 78,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti self-efficacy, resiliensi, manajemen waktu, beban akademik, kecerdasan emosional, stres akademik, maupun faktor lingkungan lainnya.

Koefisien regresi dukungan sosial bernilai negatif, yang menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial akan menurunkan tingkat *academic burnout*. Sementara itu, *religious coping* memiliki kontribusi yang lebih kecil dibandingkan dukungan sosial dalam model penelitian ini.

Nilai standardized beta menunjukkan bahwa dukungan sosial ($\beta = -0,587$) merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap *academic burnout* dibandingkan *religious coping* ($\beta = 0,204$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor eksternal dan internal secara bersama-sama berperan dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian Damayanti et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan burnout akademik, sedangkan penelitian Azizah dan Aisah (2022) membuktikan bahwa *religious coping* juga berkontribusi dalam mengurangi kelelahan akademik mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan bantuan dari lingkungan sosial, tetapi juga memerlukan kemampuan internal untuk mengelola tekanan yang dihadapi. Dalam penelitian ini, dukungan sosial memiliki kontribusi yang lebih dominan dibandingkan *religious coping*, yang menunjukkan bahwa keberadaan keluarga, teman, dan dosen pembimbing merupakan faktor yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama penyusunan tugas akhir. Hasil ini semakin memperkuat bahwa kombinasi antara dukungan sosial yang memadai dan kemampuan *religious coping* yang baik dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya *academic burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial menjadi faktor yang sangat penting dalam membantu mahasiswa mengurangi kelelahan akademik selama proses penyusunan tugas akhir. Ketika dukungan sosial yang diterima mahasiswa meningkat dan disertai kemampuan coping religius yang baik, maka risiko terjadinya *academic burnout* dapat diminimalkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial dan *religious coping* merupakan faktor yang berperan dalam menjelaskan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan tugas akhir, dengan dukungan sosial sebagai faktor yang memberikan kontribusi paling besar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial dan *religious coping* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. Mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang yaitu sebanyak 254 mahasiswa (66,3%), kategori tinggi sebanyak 66 mahasiswa (17,2%), dan kategori rendah sebanyak 63 mahasiswa (16,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang cukup dari keluarga, teman, pasangan, dosen pembimbing, maupun lingkungan sekitar selama proses penyusunan tugas akhir.
2. Tingkat *Religious coping* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. Mayoritas responden memiliki tingkat *religious coping* dalam kategori sedang yaitu sebanyak 237 mahasiswa (61,9%), kategori tinggi sebanyak 69 mahasiswa (18,0%), dan kategori rendah sebanyak 77 mahasiswa (20,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memanfaatkan pendekatan religius seperti berdoa, meningkatkan ibadah, dan berserah diri kepada Tuhan sebagai strategi dalam menghadapi tekanan akademik selama mengerjakan tugas akhir.
3. Tingkat *Academic burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. Mayoritas responden mengalami *academic burnout* pada kategori sedang yaitu sebanyak 258 mahasiswa (67,4%), kategori rendah sebanyak 68 mahasiswa (17,8%), dan kategori tinggi sebanyak 57 mahasiswa (14,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan akademik pada tingkat sedang selama proses pengerjaan tugas akhir.

4. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic burnout*. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,192 atau 19,2%. Artinya, dukungan sosial mampu menjelaskan variasi *academic burnout* sebesar 19,2%, sedangkan 80,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami.

5. Pengaruh *Religious coping* terhadap *Academic burnout*. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *religious coping* memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,050 atau 5,0%. Artinya, *religious coping* mampu menjelaskan variasi *academic burnout* sebesar 5,0%, sedangkan 95,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Semakin baik kemampuan *religious coping* yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan mengalami *academic burnout* semakin rendah.

6. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Religious coping* terhadap *Academic burnout*. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *religious coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan nilai $F = 51,067$ dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,212 menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *religious coping* secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi *academic burnout* sebesar 21,2%, sedangkan 78,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi, dukungan sosial merupakan variabel yang memiliki pengaruh lebih dominan terhadap *academic burnout* dibandingkan *religious coping*. Dengan demikian, peningkatan dukungan sosial dan kemampuan *religious coping* dapat menjadi faktor penting dalam upaya menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, pasangan, maupun dosen pembimbing sebagai sumber bantuan emosional dan akademik selama proses penyusunan tugas akhir.

Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengembangkan strategi *religious coping* yang positif melalui peningkatan aktivitas keagamaan, memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, serta memandang setiap hambatan akademik sebagai proses pembelajaran dan pengembangan diri. Upaya tersebut dapat membantu mengurangi tingkat *academic burnout* yang dialami selama proses penyelesaian tugas akhir.

2. Bagi Program Studi dan Perguruan Tinggi

Program studi diharapkan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir melalui penyelenggaraan program pendampingan akademik, layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan yang dapat memperkuat dukungan sosial antar mahasiswa.

Perguruan tinggi juga dapat mengembangkan program penguatan kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan layanan konseling yang mudah diakses serta menciptakan lingkungan akademik yang suportif guna meminimalkan risiko terjadinya *academic burnout*.

3. Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing diharapkan dapat memberikan pendampingan yang lebih intensif, komunikasi yang terbuka, umpan balik yang konstruktif, serta dukungan emosional kepada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir. Dukungan dari dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *academic burnout*, seperti self-efficacy, resiliensi, stres akademik, kecerdasan emosional, manajemen waktu, motivasi belajar, beban akademik, maupun dukungan institusi.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian longitudinal atau metode campuran (mixed methods) agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa.

5. Bagi Praktik Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan mental mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Program yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial dan penguatan coping religius dapat menjadi salah satu strategi preventif untuk mengurangi *academic burnout* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Diyah Sri Widari. (2021). Persepsi Wisatawan Domestik dan Mancanegara terhadap Pengelolaan Daya Tarik Wisata Jatiluwih, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali Affiliation 1 Akademi Pariwisata Denpasar Correspondence. *Jurnal Pariwisata Terapan*, 5(1), 2021.
<https://jurnal.ugm.ac.idhttps://dx.doi.orghttp://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcod>
- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). The influence of positive religious coping on academic burnout experienced by islamic education students of private university in Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 21–34.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1786>
- Badan Administrasi akademik, U. I. N. M. M. I. M. (2026). *Hearing Data Mahasiswa Aktif*.
- Cholili, A. H., Dewi, L. A. T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). The Effectiveness of Religious Coping Training in Reducing Academic Stress in New Students. *Fenomena*, 23(2), 237–248.
<https://doi.org/10.35719/fenomena.v23i2.607>
- Cholili, A. H., & Karimah, P. M. (2025). *Self-Esteem and Social Support on Resilience Female Prisoners*. 63–72.
https://www.researchgate.net/publication/389559094_Self-Esteem_and_Social_Support_on_Resilience_Female_Prisoners
- Christina, M., Wilmar B., S., & Michael P., L. (2001). JOB BURNOUT. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Damayanti, S. S., Issriviatingrum, R., Abdurrouf, M., Kaligawe, J., No, R., Kulon, T., Genuk, K., Semarang, K., & Tenggara, J. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung , Indonesia fisik , mental , emosional , penurunan minat belajar dan cenderung menghindari lingkungan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 134–143.

- De Hert, S. (2020). Burnout in healthcare workers: Prevalence, impact and preventative strategies. *Local and Regional Anesthesia*, 13, 171–183.
<https://doi.org/10.2147/LRA.S240564>
- Dianti, Y. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26.
- Health, W. (2015). Asumsi-Asumsi Dalam Inferensi Statistika. *Buletin Psikologi*, 9(1), 8–17.
- Hidayati, R. (2025). *Pengaruh Self-Compassion dan Academic Pressure Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Skripsi* [universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/79742>
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the maslach burnout inventory-student survey in China. *Psychological Reports*, 105(2), 394–408.
<https://doi.org/10.2466/PRO.105.2.394-408>
- Ikhwanisifa, R. (2022). Religious Coping dan. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 44–50.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (pp. 351–357). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Melati, M., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau: (Studi Deskripsi Korelasi Pada

- Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85.
<https://journal.lpkd.or.id/index.php/Edukasi/article/view/615%0Ahttps://journal.lpkd.or.id/index.php/Edukasi/article/download/615/977>
- Mierrina, Isnaeni, H., & Mustofa, A. (2024). Academic Burnout among University Students in East Java , Indonesia. *International Journal of Humanities Social Science and Management (IJHSSM)*, 4(4), 950–954.
- mufliah, l., & savira, siti ina. (2020). *pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi lailatul mufliah siti ina savira*.
- Noor Aini, A., Puji Lestari, S., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 49–60.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Saifuddin, A. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

Sugiyono, 2019. (2019). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&D*. Alfabeta.

Syawaluddin. (2022). *pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di fakultas ushuluddin, adab dan dakwah iain bukittinggi*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/39428/1/19831004.pdf>

LAMPIRAN

Lampiran Skala *Academic burnout*

No.	Aitem	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya sering sulit tidur karena memikirkan tugas-tugas yang berkaitan dengan skripsi.					
2.	Saya merasa kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi					
3.	Terkadang saya berpikir untuk menyerah dalam pengerjaan skripsi					
4.	Saya kewalahan dengan tuntutan menyelesaikan skripsi.					
5.	Tekanan dalam menyelesaikan skripsi sesuai target membuat saya sering merasa sulit fokus pada aktivitas lain.					
6.	Saya mulai meremehkan pentingnya penelitian skripsi yang saya lakukan.					
7.	Sering mengalihkan perhatian ke aktivitas lainnya saat menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi.					
8.	Saya berusaha keras menyelesaikan skripsi sesuai kemampuan saya					
9.	Saya sering merasa tidak cukup mampu dalam menjalankan penelitian skripsi ini.					
10.	Saya merasa tugas-tugas skripsi ini tidak akan membawa saya ke arah yang saya inginkan.					
11.	Saya merasa bahwa tidak mempunyai progress yang signifikan dalam pengerjaan skripsi ini					

Lampiran 1 Skala Dukungan Sosial

No.	Aitem	SS	S	KS	TS	STS
1.	Teman-teman mendorong saya untuk mengikuti bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing					
2.	Teman-teman mengingatkan untuk tidak menunda menyelesaikan revisi skripsi saya					
3.	Keluarga kurang mendengarkan keluhan kesah yang saya hadapi pada penyelesaian skripsi					
4.	Teman-teman bersikap kurang peduli pada saat saya bercerita tentang kesulitan yang saya hadapi pada saat penulisan skripsi					
5.	Orang tua menanyakan perkembangan tentang penyelesaian skripsi saya					
6.	Dosen pembimbing menanyakan progress penyelesaian skripsi saya					
7.	Dosen pembimbing kurang mau tahu tentang kesulitan yang saya hadapi dalam penyelesaian skripsi					
8.	Dosen Pembimbing meminjamkan buku-buku referensi yang saya perlukan dalam Menyusun skripsi					
9.	Orang tua memfasilitasi apa saja yang saya butuhkan dalam proses penyelesaian skripsi					
10.	Teman-teman tidak meminjamkan buku yang saya butuhkan untuk revisi skripsi					
11.	Teman-teman membuat saya pesimis dalam penyelesaian skripsi					
12.	Teman-teman membantu saya untuk mencetak draft skripsi					
13.	Orangtua saya tidak peduli dengan perkembangan penulisan skripsi saya					
14.	Teman-teman memberikan arahan tentang penulisan skripsi yang benar					
15.	Dosen pembimbing tidak memberi petunjuk/nasehat dalam menentukan judul penelitian.					
16.	Dosen pembimbing memberikan arahan dalam memilih metode penelitian yang tepat					
17.	Dosen pembimbing menolak masalah penelitian yang saya ajukan tanpa memberi arahan					

18.	Dosen pembimbing tidak memberikan arahan terhadap kesulitan yang saya hadapi dalam menyusun skripsi					
19.	Keluarga memberikan respon positif akan kemajuan saya dalam menyusun skripsi					
20.	Keluarga menyalahkan saya karena belum bisa menyelesaikan skripsi					
21.	Dosen pembimbing menyalahkan hasil perbaikan skripsi saya					
22.	Teman-teman memberikan pujian atas kemajuan penulisan skripsi saya					
23.	Keluarga memberikan motivasi kepada saya untuk segera menyelesaikan skripsi					
24.	Dosen pembimbing mendorong saya untuk rajin bimbingan					
25.	Keluarga menyemangati agar tidak menyerah, meskipun dosen pembimbing sulit untuk ditemui					
26.	Teman-teman memberikan semangat saat saya mulai merasa menyerah karena dosen pembimbing sulit untuk ditemui					
27.	Dosen pembimbing tidak merespon positif hasil revisi yang sudah saya kerjakan					
28.	Saya merasa takut untuk bimbingan karena dosen pembimbing saya kurang ramah					

Lampiran Skala *Religious coping*

No.	Aitem	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya berusaha memperkuat hubungan saya dengan Allah ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir.					
2.	Saya mencari pertolongan dan kasih sayang Allah ketika menghadapi tekanan dalam penyusunan tugas akhir					
3.	Saya memohon kepada Allah agar mampu mengendalikan emosi saat menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi.					
4.	Saya tetap menjalankan rencana penyusunan tugas akhir sambil memohon bimbingan dari Allah.					
5.	Saya meyakini bahwa kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir merupakan cara Allah untuk menguatkan diri saya.					
6.	Saya memohon ampun kepada Allah atas kesalahan atau kelalaian saya selama proses mengerjakan tugas akhir.					
7.	Saya mendekatkan diri kepada Allah agar tidak terlalu cemas terhadap permasalahan dalam penyusunan skripsi.					
8.	Saya merasa seolah-olah Allah meninggalkan saya ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir.					
9.	Saya merasa bahwa hambatan dalam penyusunan skripsi merupakan hukuman dari Allah.					
10.	Saya bertanya-tanya apakah kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir terjadi karena kesalahan yang saya lakukan di hadapan Allah.					

Lampiran Hasil Analisis Data

Descriptive Statistics

	DS_TOTAL	RC_TOTAL	AB_TOTAL
Valid	383	383	383
Missing	0	0	0
Median	86.000	35.000	35.000
Mean	87.909	34.530	34.131
Std. Deviation	18.714	6.392	5.610
Skewness	0.166	-0.222	-0.730
Std. Error of Skewness	0.125	0.125	0.125
Kurtosis	-0.270	-0.496	-0.129
Std. Error of Kurtosis	0.249	0.249	0.249
Shapiro-Wilk	0.980	0.987	0.945
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	0.001	< .001
Minimum	47.000	16.000	18.000
Maximum	134.000	48.000	44.000

Linear Regression

Model Summary - AB_TOTAL

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	5.610
M ₁	0.460	0.212	0.208	4.993

Note. M₁ includes DS_TOTAL, RC_TOTAL

Model Summary - AB_TOTAL

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	5.610
M ₁	0.439	0.192	0.190	5.048

Note. M₁ includes DS_TOTAL

Model Summary - AB_TOTAL ▼

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	5.610
M ₁	0.224	0.050	0.048	5.475

Note. M₁ includes RC_TOTAL

ANOVA ▼

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	2546.579	2	1273.289	51.067	< .001
	Residual	9474.894	380	24.934		
	Total	12021.473	382			

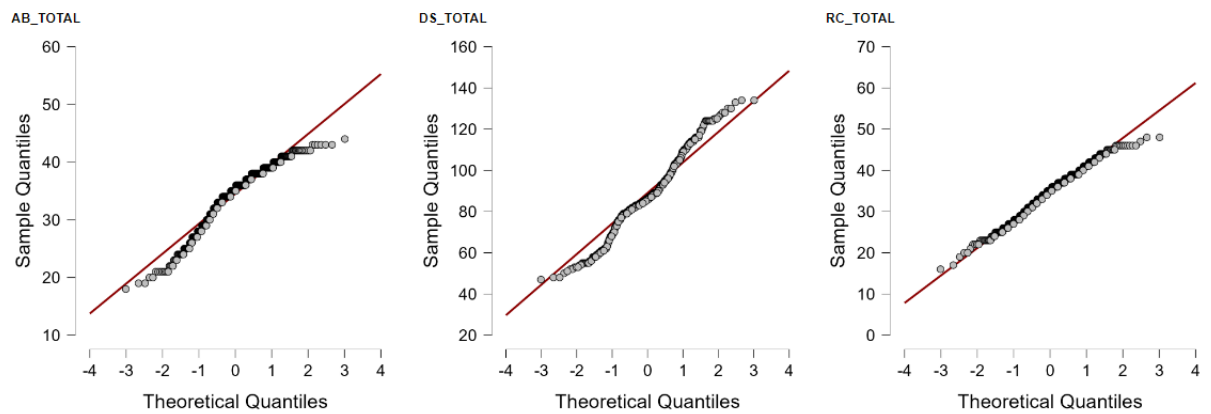
Note. M₁ includes DS_TOTAL, RC_TOTAL

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

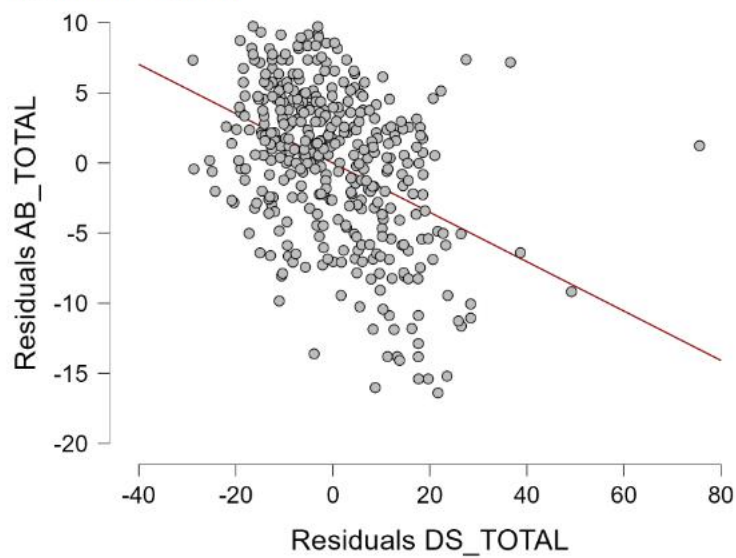
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	34.131	0.287		119.068	< .001		
M ₁	(Intercept)	43.425	1.432		30.322	< .001		
	DS_TOTAL	-0.176	0.020	-0.587	-8.831	< .001	0.470	2.130
	RC_TOTAL	0.179	0.058	0.204	3.064	0.002	0.470	2.130

Q-Q Plots ▼

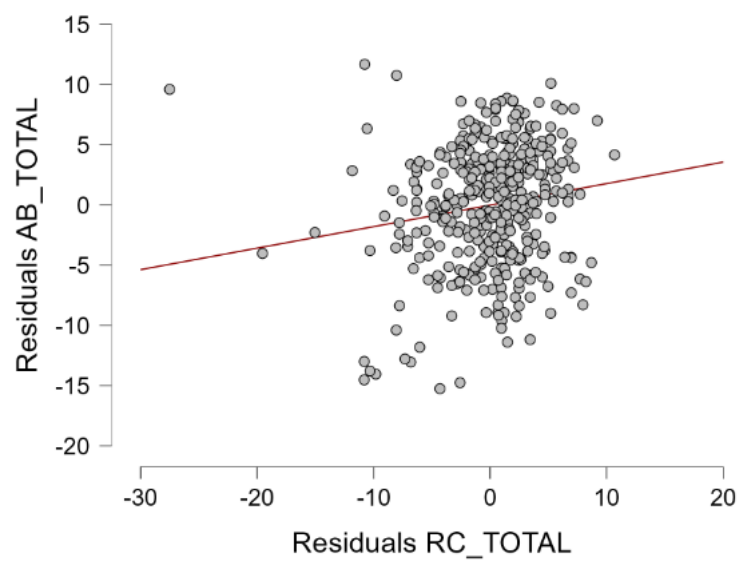


Partial Regression Plots

AB_TOTAL vs. DS_TOTAL



AB_TOTAL vs. RC_TOTAL ▼



Residuals vs. Predicted ▼

