

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *BURNOUT* PADA ASISTEN MATA KULIAH
PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

RIDHO ROOWAN IKBAR

F100150127

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
BURNOUT PADA ASISTEN MATA KULIAH PRAKTIKUM FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

RIDHO ROQWAN IKBAR

F 100 150 127

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog.

NIP.540

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
BURNOUT PADA ASISTEN MATA KULIAH PRAKTIKUM FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**




Oleh:

RIDHO ROQWAN IKBAR

F 100 150 127

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 10 Oktober 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Dewan Penguji:

1. **Dr. Nanik Prihartanti, M.Si**
(Ketua dewan penguji) ()
2. **Dr. Daliman, SU**
(Anggota 1 dewan penguji) ()
3. **Achmad Dwityanto O., S.Psi., M.Si**
(Anggota 2 dewan penguji) ()

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan,

(**Susatyo Yuwono S.Psi., M.Si., Psikolog**)
NIP. 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 29 Juli 2019

Penulis,



RIDHO ROQWAN IKBAR

F100150127

HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BURNOUT PADA ASISTEN MATA KULIAH PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Menjadi seorang asisten mata kuliah praktikum bagi mahasiswa merupakan suatu pengalaman berharga karena mahasiswa akan memperoleh skill/keterampilan tambahan dalam bidang pendidikan, sosial dan organisasi yang nantinya akan dibutuhkan untuk melangkah ke dunia kerja. Selain bertugas untuk membantu dosen dalam proses berjalannya praktikum, asisten mata kuliah praktikum juga menjadi media penghubung antara dosen dan mahasiswa. Berdasarkan survey yang dilakukan, asisten rentan mengalami burnout. Burnout sangat dimungkinkan dapat ditekan dengan adanya konsep diri dan dukungan sosial dari anggota rekan kerja, teman, dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara burnout dengan konsep diri dan dukungan sosial. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan negatif antara burnout dengan konsep diri dan dukungan sosial. Teknik pengambilan sampel penelitian ini berupa studi populasi. Metode pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur skala burnout, skala konsep diri, dan skala dukungan sosial. Sedangkan analisis data dilakukan dengan analisis regresi berganda menggunakan program bantu SPSS for 16 windows. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai F statistik (F) = 51,618 dengan sig. $p= 0,000$, yang berarti terdapat hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan burnout; nilai Sig. (1-tailed) konsep diri sebesar 0,000 dengan nilai Pearson correlation konsep diri -0,699 dan dukungan sosial -0,673, membuktikan ada hubungan negatif yang signifikan antara burnout dengan konsep diri dan dukungan sosial.

Kata kunci: burnout, konsep diri, dukungan sosial, asisten mata kuliah praktikum.

Abstract

Being a practicum course's assistant for student is a valuable experience because student will get additional skill in education, social and organization which will be needed for stepping up to the working environment. Besides duty to help lecturer in practicum process, practicum course's assistenta are a connector between lecturer and students as well. Based on survey which been done, practicum course's assistants experience burnout. Burnout is really possible to be pressed by the self concept and social support from co-workers, friends and family. This studi aims to know relationship to burnout with self-concept and social support. The hypothesis propose to prove there is a relationship to burnout with self-concept and social support. Sampling technique of this study is a population study. Data collection methods use quantitative approach with measuring scale burnout, self-concept and social support. Data analysis was carried out by multiple regression analysis by using help SPSS for 16 windows. The result of the analysis obtained F

statistic (F) values of 51,618 with significant values of $p= 0,000$ which means there is significant relationship to self-concept and social support with burnout; Sig. (1-tailed) burnout as 0,000 with self-concept value of Pearson correlation as -0,699 and social support of Pearson correlation as -0,673, it proves that there is a significant negative relationship to burnout with self-concept and social support.

Keyword: burnout, self-concept, social support, practicum course's assistant.

1. PENDAHULUAN

Setiap orang mengembangkan kemampuan dan potensi dirinya dengan mempelajari berbagai hal, salah satunya melalui jalur pendidikan sampai ke jenjang perguruan tinggi. (Purwati & Rahmandani, 2018). Santrock (2012) menyatakan seorang individu yang memasuki perguruan tinggi dapat memilih bidang ilmu yang ingin didalami, memiliki banyak waktu untuk *bergaul* dengan teman-teman, mendapat lebih banyak kebebasan karena berkurangnya pantauan dari orang tua, dan memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademis.

Kegiatan di dalam kampus, mahasiswa dapat memilih berbagai kegiatan yang bisa menunjang kemampuannya baik dalam *soft skill*, keterampilan, minat, bakat ataupun yang lainnya. Salah satu kegiatan yang bisa menunjang *soft skill* mahasiswa adalah menjadi seorang asisten dosen dalam sebuah mata kuliah.

Menjadi seorang asisten mata kuliah praktikum bagi mahasiswa merupakan suatu pengalaman berharga karena mahasiswa akan memperoleh *skill/keterampilan* tambahan dalam bidang pendidikan, sosial dan organisasi yang nantinya akan dibutuhkan untuk melangkah ke dunia kerja. Selain bertugas untuk membantu dosen dalam proses berjalannya praktikum, asisten mata kuliah praktikum juga menjadi media penghubung antara dosen dan mahasiswa. Usia yang tidak terpaut jauh dengan mahasiswa tentunya menjadikan asisten lebih dekat secara emosional dengan mahasiswa. Meski demikian, asisten harus tetap menjaga integritasnya untuk mencegah kurangnya rasa tanggung jawab mahasiswa terhadap mata kuliah praktikum yang bersangkutan.

Menurut Mawardi (2011) asisten mata kuliah praktikum terbentuk secara organisasional, dimana di dalamnya terdapat struktural kepemimpinan, anggota yang saling berinteraksi satu sama lain, masing-masing memiliki fungsi yang

berbeda namun memiliki satu tujuan yang sama yaitu untuk membantu dosen dalam mengedukasi mahasiswa mengenai praktikum yang akan mereka lakukan pada mata kuliah praktikum yang mahasiswa ambil.

Sama seperti individu lainnya, asisten mata kuliah praktikum merupakan makhluk sosial yang memiliki dinamika psikologis yang terdiri dari dimensi kognitif, afektif, dan konatif. Hal ini menjadikannya sebagai makhluk berkehendak bebas disamping kapasitas dirinya sebagai asisten mata kuliah praktikum. Meskipun asisten menjalankan kewajibannya secara berkelompok, ada saja anggota yang mengalami kelelahan fisik dan mental atau *burnout*.

Peneliti telah melakukan survey dengan menggunakan skala *burnout*, aitem-aitem dibuat berdasarkan aspek-aspek pada *burnout* yang sesuai dengan pernyataan dari Maslach (1982) untuk mengidentifikasi *burnout* pada asisten mata kuliah praktikum. Skala *burnout* ini menggunakan skala pengukuran yang digunakan oleh Maria Ulfa dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Musik Shalawat terhadap Penurunan Burnout Karyawan pada tahun 2008. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, uji koefisien reliabilitas skala ini yaitu 0,923. Hasil tersebut menunjukkan hasil bahwa data yang diperoleh reliabel dan memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur dalam pengambilan data.

Peneliti melakukan 2 kali survey, yang pertama dilakukan di akhir semester ganjil tahun ajaran 2018/2019. Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 35 orang asisten dari 89 orang asisten mata kuliah praktikum, hasil yang diperoleh dari sampel yang diambil untuk menjadi responden survey terindikasi mengalami *burnout* yakni sebanyak 29% mengalami *burnout* tingkat rendah, 68% mengalami *burnout* tingkat sedang dan 3% mengalami *burnout* tingkat tinggi.

Kemudian di awal semester genap tahun ajaran 2018/2019 peneliti melakukan survey lagi dengan menggunakan skala *burnout* yang sama. Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 31 orang asisten dari 84 orang asisten mata kuliah praktikum, hasil yang diperoleh dari sampel yang diambil untuk menjadi responden survey terindikasi mengalami *burnout* yakni sebanyak 26% mengalami *burnout* tingkat rendah dan 74% mengalami *burnout* tingkat sedang.

Berdasarkan hasil kedua survey diatas, didapatkan hasil yang berbeda. Menurut peneliti, hal tersebut disebabkan karena survey pertama dilakukan di akhir semester, dimana asisten-asisten tersebut sudah mendapatkan banyak stresor dari tugasnya sebagai asisten sehingga asisten yang mengalami *burnout* lebih banyak dibandingkan dengan hasil survey kedua yang dilakukan pada saat awal semester.

Berdasarkan analisis dari peneliti, asisten mengalami *burnout* disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya *burnout* seperti banyaknya tugas/tanggung jawab yang ada, batas waktu yang relatif sedikit dll. Kondisi ini merupakan kondisi dimana *real self* individu tidak sesuai dengan *ideal self* yang diharapkan oleh individu sehingga terjadilah kesenjangan antara kenyataan dengan yang diharapkan dan ini yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *burnout* (Berzonsky, 1981). Hal ini didukung oleh hasil wawancara peneliti terhadap salah satu asisten mata kuliah praktikum yang berinisial R, R mengatakan:

“kan tugas-tugas saya yang datang banyak berturut-turut dan sering harus ditunda-tunda gitu mas, karena saya juga harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang lain mas, akhirnya menumpuk dan saya jadi stres sendiri gitu mas mikirin tugas-tugas tersebut, apalagi kalo waktu udah mendekati batas waktu yang diberikan. Apalagi di waktu-waktu praktikum, pikiran dan energi saya tambah terkuras banyak mas”.

Selain itu juga Maslach (1982) mengatakan bahwa individu yang memiliki konsep diri rendah lebih rentan terhadap *burnout*. Salah satu aspek pada Konsep Diri yang berhubungan dengan *Burnout* adalah aspek diri psikologi. Ia menggambarkan bahwa karakteristik individu yang memiliki konsep diri rendah yaitu tidak percaya diri. Mereka pada umumnya dilingkupi oleh rasa takut sehingga menimbulkan sikap pasrah. Dalam bekerja, mereka tidak yakin sehingga menimbulkan beban kerja berlebihan yang berdampak pada terkurasnya sumber diri. Penilaian diri yang negatif ini menyebabkan mereka lebih menitikberatkan

perhatian pada kegagalan dalam setiap hal sehingga menyebabkan perasaan yang tak berdaya dan apatis. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan salah satu asisten mata kuliah praktikum berinisial N yang mengatakan:

“aku dulu pernah mas ngalamin dititik gak percaya diri sebagai asisten. Dulu aku pernah kesulitan mengikuti dan memahami materi-materi yang akan diberikan dan dijelaskan di perkuliahan dan asistensi, sehingga itu membuat aku jadi tidak percaya diri dan selalu takut mencoba untuk menjelaskan materi karena takut salah dalam menyampaikan materinya. Akhirnya aku selama beberapa bulan merasa tidak percaya diri, tidak nyaman, tidak bisa menjadi asisten yang baik dan tidak bisa menjalankan tugas-tugas asisten sebagaimana seharusnya”.

Hasil survey dan wawancara di atas sesuai dengan yang dinyatakan oleh Rahayu (2017) yaitu mahasiswa yang bekerja paruh waktu sebagai pendamping guru (dosen) tidak sedikit, ini dilakukan untuk menambah pengetahuan, kemampuan dalam memberikan materi serta mengisi waktu luang. Adakalanya mahasiswa tidak dapat membagi waktu dan pikiran antara bekerja dan penyelesaian tugas kuliah sehingga hal ini dapat menimbulkan permasalahan bagi individu tersebut. Mahasiswa yang bekerja sebagai pendamping guru (dosen) harus dapat membagi waktu antara memikirkan metode pembelajaran dan memikirkan bagaimana dapat menyelesaikan tugas kuliah, hal ini membuat mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan kelelahan emosi sehingga dapat menyebabkan kurang maksimal dalam memberikan pendampingan dan pengajaran.

Burnout adalah kelelahan secara fisik maupun mental yang di dalamnya terdapat konsep diri yang negatif, berkurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Pines & Maslach, 1978). Dengan kata lain, *burnout* adalah kelelahan fisik ataupun mental yang menyebabkan mudarnya konsentrasi dan sikap kerja yang negatif sehingga membuat keadaan tidak menyenangkan, kaku, rasa tanggung jawab menjadi berkurang dan menyebabkan pemberi pelayanan

tidak mau terlibat dengan lingkungannya yang dapat berpengaruh pada kinerja yang menjadi tidak maksimal. Menurut Harnida (2015) *burnout* juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara upaya yang dilakukan dengan hasil pekerjaannya.

Menurut Pines dan Maslach (1978) *burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh keterkaitan keadaan dengan tuntutan emosional dalam jangka yang panjang. Robbins (2004) mengatakan bahwa stres kerja adalah keadaan dimana terdapat ketegangan emosional serta tanggung jawab kerja yang berlebih sehingga dapat menghambat kinerja seseorang. Artinya ialah *burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh stresor emosional dalam jangka waktu yang lama. Menurut Sulis dan Anisah (2011) kejenuhan kerja (*burnout*) adalah kondisi fisik, emosi dan mental yang sangat menurun dan disebabkan oleh lingkungan kerja yang sangat menentukan kinerja seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Lucia Dimunova membuktikan bahwa perbedaan antara lamanya pengalaman kerja tidak linier dengan sindrom *burnout* (Dimunova, Soosova, & Mohnyanszki, 2018). Sebenarnya, *burnout* telah dideskripsikan dan didiskusikan sebagai sebuah fenomena yang spesifik pada sektor pelayanan, dan terutama pada kesehatan, pendidikan, pekerjaan sosial, terapi psikologis, dan sebagainya. (Schaufeli, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Muse, Love dan Christensen (2016) menunjukkan bahwa perubahan signifikan dalam skor rata-rata dari kelompok perlakuan untuk kelelahan (*burnout*) yang dikombinasikan dengan penurunan yang signifikan dalam depresi menunjukkan bahwa perawatan rawat jalan intensif selama seminggu lebih efektif.

Berdasarkan perspektif psikologi belajar, *burnout* merupakan hasil produk dari ekspektasi yang salah terhadap *reinforcement*, *outcome*, dan *efficacy*. Dalam hal ini individu menetapkan harapan keberhasilan individu yang terlalu tinggi yang sulit dicapai berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Tingginya standar keberhasilan pribadi sangat berkaitan dengan konsep diri. Maslach (1982) mengatakan bahwa individu yang mengalami *burnout* memiliki konsep diri yang rendah.

Individu dengan konsep diri yang tinggi dianggap dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi yang akan memberikan identitas mereka di masyarakat, mendapatkan peluang karir yang baik, mendapatkan penerimaan dari rekan, orang tua dan guru, mengembangkan kualitas kepemimpinan, dan meningkatkan motivasi hidup mereka. (Bharathi & Sreedevi, 2013).

Konsep diri ialah konsep seseorang tentang siapa dan apa dia itu. Konsep ini seperti bayangan cermin, sebagian besar ditentukan oleh peran dan hubungan ia dengan orang lain, dan apa yang menjadi reaksi orang lain terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran seseorang mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakan. (Kiling & Kiling , 2015). Berdasarkan pemaparan di atas, konsep diri merupakan pemahaman seseorang tentang dirinya sendiri dan bagaimana seseorang memandang dirinya.

Berzonsky (1981) mendefinisikan konsep diri sebagai sebuah *personal theory* yang melingkupi seluruh prinsip, asumsi, dan konsep yang diyakini dan dipahami oleh individu tentang dirinya sepanjang kehidupan. Konsep diri terdiri dari individu memahami tentang diri sendiri di masa sekarang, individu mengharapkan tentang diri sendiri di masa depan, serta individu menilai diri sendiri dimana hal tersebut akan menentukan tingkat harga diri.

Seperti dikemukakan oleh Burns (1993) bahwa kepercayaan diri yang tinggi dapat membentuk konsep diri yang positif sehingga dapat memotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dengan adanya motivasi untuk menjadi lebih baik, maka individu akan terhindar dari *burnout*. Lawrence dan Vimala (2013) mengatakan bahwa sikap yang sering digunakan bersama dengan motivasi untuk mencapai keberhasilan adalah konsep diri, atau cara orang berpikir tentang diri sendiri untuk melakukan tugas dengan sukses.

Syed (2014) telah melakukan penelitian dan berhasil membuktikan kejenuhan kerja terjadi akibat dari stres kerja dan beban kerja yang paling umum sehingga menyebabkan menurunnya kinerja seseorang. *Burnout* merupakan respon yang berkepanjangan terhadap stresor yang terus-menerus terjadi di tempat kerja di mana hasilnya merupakan perpaduan antara pekerja dan pekerjaannya (Papalia, 2007).

Aaron (2015) mengatakan semakin tinggi kejenuhan kerja (*burnout*) pada seseorang maka akan semakin memberikan dampak buruk bagi kinerja mereka. Tidak ada dukungan sosial dari orang lain dapat menimbulkan ketegangan dan meningkatkan terjadinya *burnout* pada seseorang (Adnyaswari & Adnyani, 2017). Sarafino (2008) menyatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada pemberian kenyamanan pada orang lain, menghargainya atau merawatnya.

Menurut Andarika (dalam Adnyaswari & Adnyani, 2017) mengatakan bahwa dukungan sosial berhubungan langsung dengan *burnout*. *Burnout* yang dialami seseorang akan semakin rendah ketika dukungan sosial yang diterima dari keluarga dan orang terdekat semakin tinggi. Jonathan and Ronald (2006) dan Rosyid dan Farhati (1996) mengatakan bahwa ketiadaan dukungan sosial dari atasan kepada karyawan akan mengakibatkan timbulnya *burnout* pada karyawan.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan menggunakan studi populasi yaitu subjek yang diambil sejumlah dengan populasinya, hal itu dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan subjek penelitian (Sugiyono, 2012).

Akat ukur dalam penelitian ini yaitu skala konsep diri dimana disusun dengan aitem-aitem yang didasari oleh aspek-aspek konsep diri menurut Berzonsky (1981). Skala konsep diri ini menggunakan skala pengukuran yang digunakan oleh Ghita Mutya dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Konsep Diri dan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa yang Berorganisasi pada tahun 2018. Hal ini disebabkan karena skala yang digunakan pada penelitian Ghita Mutya memiliki aspek-aspek variabel dan subjek penelitian yang sesuai dengan penelitian ini.

Kemudian skala dukungan sosial disusun dengan aitem-aitem yang didasari oleh aspek-aspek dukungan sosial menurut House (1985). Skala dukungan sosial ini menggunakan skala pengukuran yang digunakan oleh

Muhammad Khoerul Amir Kholid dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada tahun 2015. Hal ini disebabkan karena skala yang digunakan pada penelitian Muhammadiyah Khoerul Amir Kholid memiliki aspek-aspek variabel dan subjek penelitian yang sesuai dengan penelitian ini.

Skala *burnout* adalah skala yang digunakan untuk mengukur *burnout* pada respon. Skala ini bertujuan untuk mengetahui *burnout* responden. Skala *burnout* ini menggunakan skala pengukuran yang digunakan oleh Maria Ulfa dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Musik Shalawat terhadap Penurunan Burnout Karyawan pada tahun 2008. Hal ini disebabkan karena skala yang digunakan pada penelitian Maria Ulfa memiliki aspek-aspek variabel dan subjek penelitian yang sesuai dengan penelitian ini. Aitem-aitem pada skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek *burnout* menurut teori Cherniss.

Skor untuk masing-masing item bergerak dari 1 sampai 4 dengan memperhatikan sifat item *favorable* dan *unfavorable*. Skoring untuk jawaban item yang bersifat *favorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) skor 4, Sesuai (S) skor 3, Tidak sesuai (TS) skor 2, Sangat tidak Sesuai (STS) skor 1. Sedangkan untuk pernyataan yang tergolong *unfavorable* sebagai berikut : Sangat Sesuai (SS) skor 1, Sesuai (S) skor 2, Tidak sesuai (TS) skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 4.

Uji reliabilitas terpenuhi dari ketiga skala tersebut dengan teknik reliabilitas *Crombach Alpha*. Reliabilitas pada skala konsep diri diperoleh angka koefisien reliabilitas sebesar 0,880, pada skala dukungan sosial sebesar 0,932 dan pada skala *burnout* sebesar 0,928. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik regresi berganda dan teknik analisis statistik korelasi *one tailed (1-tailed)*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis Regresi Berganda, hubungan konsep diri dan dukungan sosial dengan *burnout* menggunakan analisis Regresi Berganda, memiliki nilai F statistik (F) = 51,618 dengan sig. p= 0,000

($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan *burnout*.

Selanjutnya, hasil analisis dengan menggunakan analisis Regresi Berganda, memiliki nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) dengan menggunakan program SPSS 16.0. Hasil yang diperoleh antara variabel Konsep Diri dengan *Burnout* menggunakan analisis Regresi Berganda, memiliki nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) (r_{xy}) = -0,699 dengan sig. $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif/korelasi negatif yang signifikan antara *burnout* dengan konsep diri. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan *burnout*.

Sebagian besar dari asisten mata kuliah praktikum berada pada tingkat sedang dalam kategorisasi konsep diri yaitu sebanyak 72 asisten dari 82 asisten. Berdasarkan hasil observasi peneliti, asisten-asisten tersebut memiliki konsep diri yang sedang/cukup karena mereka memiliki prinsip hidup yang jelas. Asisten-asisten tersebut menilai bahwa mereka memiliki peran penting untuk orang lain khususnya untuk teman-teman sesama asisten dan mahasiswa yang mereka dampingi dalam kegiatan belajar mengajar di mata kuliah praktikumnya. Sehingga mereka memiliki motivasi tinggi dalam melakukan pengabdian atau tanggung jawabnya sebagai asisten mata kuliah praktikum.

Kemudian uji hipotesis hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* menggunakan analisis Regresi Berganda, memiliki nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) (r_{xy}) = -0,673 dengan sig. $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif/korelasi negatif yang signifikan antara *burnout* dengan dukungan sosial. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*.

Sebagian besar asisten mata kuliah praktikum berada pada tingkat sedang dalam kategorisasi dukungan sosial yaitu sebanyak 52 asisten dari 82 asisten. Berdasarkan hasil observasi peneliti, asisten-asisten tersebut memiliki dukungan sosial yang sedang/cukup karena mereka memiliki rasa kepedulian yang baik

antar sesama asisten atau partner kerjanya. Hal yang biasa dilakukan asisten dalam mendukung satu sama lain yaitu saling menyemangati ketika salah satu asisten mengalami penurunan motivasi, kemudian ada juga yang saling membantu ketika salah satu asisten mengalami kesulitan dalam menjalankan tugasnya di kegiatan praktikum dalam tim asisten mata kuliah praktikum tersebut. Kemudian asisten mata kuliah praktikum juga memiliki agenda rutin untuk mengevaluasi kinerja masing-masing. Ketika ada yang kinerjanya kurang optimal, mereka akan saling memberi masukan dan semangat agar kedepannya bisa menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan *burnout*, hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan *burnout* serta hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada asisten mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rad & Nasira (2010) meneliti hubungan yang ditunjukkan antara *burnout* dan konsep diri. Analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara *burnout* dan konsep diri. Hal ini disebabkan karena memiliki konsep diri yang tinggi membantu dalam pemulihan kelelahan, lebih banyak perhatian harus diberikan pada aspek ini. Maslach (1982) juga membuktikan bahwa seseorang dengan konsep diri rendah mudah mengalami *burnout*.

Kemudian sesuai juga dengan hasil penelitian Purba, Yulianto dan Widyanti (2007) yang membuktikan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap *burnout*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka tingkat *burnout* yang dialami semakin kecil. Andarika (dalam Adnyaswari & Adnyani, 2017) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial berkorelasi langsung dengan *burnout*. *Burnout* yang dialami akan menjadi semakin rendah apabila dukungan sosial yang diterima dari keluarga dan orang terdekat semakin meningkat.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Variabel X_1 bersama-sama dengan variabel X_2 memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap variabel Y, Variabel X_1 memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan variabel Y, Variabel X_2 memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan variabel Y

DAFTAR PUSTAKA

- Aaron, Cohen Mohamed Abedallah. (2015). The Mediating Role Of *Burnout* On The Relationship Of Emotional Intelligence and Self-Efficacy With OCB and Performance. *Journal Management Research Review*, 38(1):2-28.
- Adnyaswari, N. A., & Adnyani, I. A. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial dan *Burnout* Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap RSUP Sanglah. *E-Jurnal Manajemen Unud*, Vol. 6, No. 5, 2474-2500.
- Berzonsky, M. D. (1981). *Adolescent Development*. New York: Macmillan Publishing.
- Bharathi, T. A., & Sreedevi, P. (2013). A Study on the Self-Concept of Adolescents . *International Journal of Science and Research (IJSR)*, ISSN (Online): 2319-7064.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku)*. Alih bahasa: Eddy. Jakarta : Arcan.
- Cherniss, C. (1987). *Staff Burnout ; Job Stress In Human Service*. London: sage Publications, Beverly Hills.
- Dimunova, L., Soosova, M. S., & Mohnyanszki, F. (2018). Work-Related Factors Influencing Burnout Syndrome in Nurses. *Clinical Social Work and Health Intervention*, Vol. 9, No. 1.
- Harnida , H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Pada Perawat . *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4, No. 01, hal 31 – 43.
- House, J. S., & Khan, R. L. (1985). *Measures and Concepts of Social Support*. Orlando: Academic Press.
- Jonathan, R.B. Halbesleben., and M. Ronald Buckley. (2006). Social Comparison And *Burnout*: The Role Of Relative *Burnout* and Received Social Support. *Journal of Anxiety, Stress, and Coping*, 19(3):259-278.

- Kiling , B. N., & Kiling , I. Y. (2015). Tinjauan Konsep Diri dan Dimensinya pada Anak dalam Masa Kanak-kanak Akhir . *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Volume 1 Nomor 2, Hal 116-124.
- Lawrence, A. A., & Vimala, A. (2013). Self-Concept and Achievement Motivation of High School Students . *Conflux Journal of Education*, ISSN 2320-9305 Volume 1, Issue 1
- Maslach, Cicilia. (1982). *Undersatnding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon*, In W . S. Paine (ED), *Job Stress and Burnout*, Beverly Hills: Sage Publications
- Mawardi. (2011). Dosen dan Asisten Dosen dalam Pengelolaan Perkuliahan. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA* , 221-238.
- Muse, S., Love, M., & Christensen, K. (2016). Intensive OutPayient Therapy for Clergy Burnout: How Much Difference Can a Week Make?. *J Relig Health*, 147-158.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development (10th ed.)*. New York: McGraw Hill
- Pines, A., & Maslach, C. (1978). Characteristics of Staff *Burnout* in Mental Health Settings. *Hospital & Community Psychiatry*, Volume 29, number 4
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 7 (Nomor 2), halaman 28-39.
- Rahayu, T. (2017). *Burnout dan Coping Stress pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus yang sedang Mengerjakan Skripsi . Psikoborneo*, 290-300
- Robbins, S. P. (2004). Teori Organisasi, Struktur, Desain dan Aplikasi. (Alih Bahasa: Tim Indeks). New Jersey: Prentice Hall.
- Santrock, J. W. (2012). *Lifespan development jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E.P (2008). *Health Pscychology Singapore* : john willey&sons, inc
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout: A Short Socio-Cultural History. *W.B. Schaufeli* , DOI 10.1007/978-3-319-52887-8_5.