

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA YANG MERANTAU DI
PULAU JAWA**



Arief Zharfan Rafihasya Rhezanov

1801620122

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA YANG MERANTAU DI
PULAU JAWA**



*Men cerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Arief Zharfan Rafihasya Rhezanov

1801620122

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024


**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

"Pengaruh *Academic Burnout* dan Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa
Rantau di Pulau Jawa"

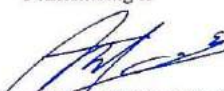
Nama Mahasiswa : Arief Zharfan Rafihasya
NIM : 1801620122
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 28 Juni 2024





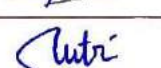
Pembimbing I


Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd
NIP.197909252002122001

Pembimbing II


Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211032020122016

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		31/7-2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		20/7-2024
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Penguji)***		31/7-2024
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		12 Juli 2024.
Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si (Anggota)****		16 Juli 2024

Catatan:
*Dekan FPPsi
*Wakil Dekan I
***Ketua Penguji
****Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Arief Zharfan Rafihasya Rhezanov
NIM : 1801620122
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Academic burnout* dan Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Rantau di Pulau Jawa” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024,
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 4 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



Arief Zharfan Rafihasya .R

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“You can't be afraid to fail. It's the only way you succeed - you're not gonna succeed all the time, and I know that.”

(LeBron James)

“Life just goes on, so make mistakes and learn from it until you get what you want”

PERSEMBAHAN

Dengan izin Allah SWT. Skripsi ini saya persembahkan kepada Ibu, Ayah dan Adik saya tercinta serta keluarga, teman yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan motivasi untuk saya yang menjadi alasan saya dapat mencapai salah satu pencapaian dalam hidup saya.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Arif Zharfan Rafiqhasya Rhetanov
NIM : 1801620122
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : rafiqhasya26@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Academic Burnout dan Dukungan Sosial terhadap Kualitas
Hidup Mahasiswa Purnaw & Pulau Jawa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta



(Arif Zharfan Rafiqhasya R.)
nama dan tanda tangan

ARIEF ZHARFAN RAFIHASYA

**PENGARUH ACADEMIC BURNOUT DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA RANTAU DI PULAU
JAWA**

Skripsi

Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa rantau di pulau Jawa. Penelitian ini menggunakan Metode penelitian kuantitatif dengan melakukan analisis regresi berganda. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah partisipan sebesar 252 responden dengan kriteria Usia 18 – 25 tahun, mahasiswa aktif D3, D4/S1, dan S2, Sedang melakukan perantauan dari luar pulau Jawa ke pulau Jawa. Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur yakni *School burnout inventory (SBI)* sebanyak 9 item untuk mengukur *academic burnout*, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) sebanyak 12 item untuk mengukur dukungan sosial, dan kualitas hidup Indonesia (KHI) sebanyak 30 item untuk mengukur kualitas hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai sig. 0.00, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa rantau. Besaran pengaruh yang diberikan oleh *academic burnout* dan dukungan sosial sebesar 0.276 atau 27.6%. hasil lain juga didapatkan secara parsial yaitu *academic burnout* berpengaruh secara negatif terhadap kualitas hidup dengan sumbangan 13.4% dan dukungan sosial mempengaruhi kualitas hidup secara positif dengan sumbangan sebesar 14.2%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa rantau di Pulau Jawa.

Kata kunci: Academic burnout, Dukungan sosial, Kualitas hidup, Mahasiswa rantau

ARIEF ZHARFAN RAFIHASYA

***THE INFLUENCE OF ACADEMIC BURNOUT AND SOCIAL SUPPORT
ON THE QUALITY OF LIFE OF OVERSEAS STUDENTS ON THE ISLAND
OF JAVA***

Thesis

*Psychology Study Department
Faculty of Educational Psychology
State University of Jakarta
2024*

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of academic burnout and social support on the quality of life of overseas students on the island of Java. This research uses quantitative research methods by conducting multiple regression analysis. Sampling used an accidental sampling technique with a total of 252 participants with criteria of age 18 – 25 years, active D3, D4/S1 and S2 students, currently migrating from outside Java to Java. This research uses 3 measuring tools, namely the School burnout inventory (SBI) with 9 items to measure academic burnout, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) with 12 items to measure social support, and the Indonesian quality of life (KHI) with 30 items to measure quality of life. The results of this research show a sig value. 0.00, meaning that there is a significant influence between academic burnout and social support on the quality of life of overseas students. The magnitude of the influence exerted by academic burnout and social support is 0.276 or 27.6%. Other results were also obtained partially, namely academic burnout had a negative effect on quality of life with a contribution of 13.4% and social support had a positive effect on quality of life with a contribution of 14.2%. It can be concluded that there is a significant influence between academic burnout and social support on the quality of life of overseas students on the island of Java.

Keywords: Academic burnout, Social support, Quality of life, Overseas students

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Segala puji dan syukur bagi Allah SWT tuhan semesta alam yang telah melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa rantau di pulau Jawa”. Skripsi ini disusun dan diselesaikan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S. Psi.) pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini berjalan lancar karena adanya dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak yang telah membantu. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang akan disebutkan berikut ini:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S. Psi. M.Si., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Mba Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah mengarahkan, membimbing, dan membantu dalam penyusunan skripsi.
5. Mba Adhissa Qonita, M. Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing II yang telah mengarahkan, membimbing, dan membantu dalam penyusunan skripsi.
6. Mba Santi Yudhistira, M. Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing akademik saya yang selalu memberikan informasi dan bantuan selama masa perkuliahan berlangsung.
7. Bapak/Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mengajarkan dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.

8. Seluruh staf administrasi dan tata usaha Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu proses administrasi selama perkuliahan.
9. Kepada Ayah, Ibu, Adik dan keluarga besar saya yang senantiasa mendukung dan mendoakan selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
10. Kepada Salma Putri Yulizar selaku pasangan saya, yang terus mendukung, memotivasi dan mendoakan di saat suka dan duka saya hingga penyelesaian skripsi.
11. Kepada teman saya Fathia Fanindita, Dewinta Shafira, Rahmat Aditya dan Zuliyani Amarie yang menemani, membantu dan mendukung saya selama masa perkuliahan hingga akhir masa penyelesaian skripsi saya.
12. Kepada *Low maintenance friend* yaitu Nur Sandy Prasetyo, Khoerul Umam, Kintan Ishfahani, Putri Natasya, Rizki Nadhira, Nathania Naudzul yang turut membantu dan mendukung saya selama masa penyelesaian skripsi.
13. Kepada Bunga Restu selaku teman saya yang senantiasa mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.
14. Kepada teman bimbingan saya Ghinan Alhanief yang turut membantu dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi.
15. Kepada teman – teman seperjuangan mahasiswa Psikologi UNJ angkatan 2020 yang memberi bantuan dan dukungan selama saya menyelesaikan skripsi.
16. Serta kepada pihak yang turut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini yang disebabkan karena keterbatasan penulis sendiri. Maka dari itu, diharapkan adanya kritik dan saran yang membangun, sehingga dapat menjadi manfaat bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 9 Juli 2024
Arief Zharfan Rafihasya

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6. Manfaat Penelitian	10
1.6.1. Manfaat Teoritis	10
1.6.2. Manfaat Praktis	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Kualitas Hidup	11
2.1.1 Definisi Kualitas Hidup	11
2.1.2 Dimensi Kualitas Kualitas Hidup	12
2.1.3 Faktor yang memengaruhi Kualitas Hidup	12
2.2. <i>Academic burnout</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Academic burnout</i>	13
2.2.2 Dimensi <i>Academic burnout</i>	13
2.2.3 Faktor yang memengaruhi <i>Academic burnout</i>	14
2.2.4 Dampak <i>Academic burnout</i>	14
2.3. Dukungan Sosial	14
2.3.1 Definisi Dukungan Sosial	14
2.3.2 Dimensi Dukungan Sosial	15

2.3.3 Faktor yang memengaruhi Dukungan Sosial	17
2.4. Mahasiswa Rantau	17
2.5. Hubungan <i>Academic burnout</i> dan Dukungan Sosial dalam memengaruhi Kualitas Hidup pada Mahasiswa.....	18
2.6. Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	20
2.7. Hipotesis.....	20
2.8. Hasil Penelitian Yang Relevan	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1. Tipe Penelitian	23
3.2. Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	23
3.2.1. Definisi Konseptual.....	24
3.2.2. Definisi Operasional.....	24
3.3. Populasi dan Sampel	25
3.3.1. Populasi.....	25
3.3.2. Sampel.....	25
3.3.3. Teknik pengambilan sampel	26
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.1. Instrumen Kualitas hidup	26
3.4.2. Instrumen <i>Academic Burnout</i>	28
3.4.3. Instrumen Dukungan Sosial	30
3.5. Analisis Data	31
3.5.1. Uji statistik	31
3.5.2. Uji Asumsi Klasik.....	31
3.5.3. Uji Hipotesis	33
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1. Gambaran Responden/Subyek Penelitian	35
4.1.1. Gambaran Jenis kelamin Responden	35
4.1.2. Gambaran Usia Responden.....	35
4.1.3. Gambaran Pendidikan Yang Sedang di tempuh.....	36
4.1.4. Gambaran Asal Tempat Tinggal	37
4.1.5. Gambaran Domisili Saat Ini.....	37
4.1.6. Gambaran Uang Saku Bulanan	38
4.1.7. Gambaran Tempat Tinggal Perantauan.....	39
4.2. Prosedur Penelitian.....	40
4.2.1. Persiapan Penelitian	40

4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	41
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	42
4.3.1. Analisis Deskriptif	42
4.3.2. Uji Asumsi	44
4.3.3. Uji Hipotesis	48
4.4. Pembahasan.....	53
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V.....	57
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.	57
5.1. Kesimpulan	57
5.2. Implikasi.....	57
5.3. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint instrumen kualitas hidup	27
Tabel 3.3 Blueprint instrumen academic burnout	29
Tabel 3.4 Blueprint instrumen dukungan sosial.....	30
Tabel 3.5 nilai interval koefisien.....	32
Tabel 3.6 Tabel nilai durbin - watson	32
Tabel 4.1 Tabel Jenis kelamin.....	35
Tabel 4.2 Tabel usia responden.....	36
Tabel 4.3 Tabel pendidikan yang ditempuh.....	36
Tabel 4.4 Tabel asal tempat tinggal	37
Tabel 4.5 Tabel domisil saat ini	38
Tabel 4.6 Tabel uang saku mahasiswa.....	38
Tabel 4.7 Tabel tempat tinggal perantauan.....	39
Tabel 4.8 Tabel kelengkapan orang tua	39
Tabel 4.9 Tabel Pemberi Dukungan Sosial.....	40
Tabel 4.10 Tabel analisis deskriptif academic burnout.....	42
Tabel 4.11 Tabel analisis deskriptif kualitas hidup.....	43
Tabel 4.12 Tabel analisis deskriptif dukungan sosial	43
Tabel 4.13 Tabel hasil uji normalitas	44
Tabel 4.14 Tabel hasil uji linearitas	44
Tabel 4.15 Tabel interval koefisien korelasi	45
Tabel 4.16 Tabel hasil uji korelasi	46
Tabel 4.17 tabel hasil uji multikolinearitas	46
Tabel 4.18 Tabel hasil uji autokorelasi	47
Tabel 4.19 Tabel hasil uji simultan	48
Tabel 4.20 Tabel hasil uji koefisien determinasi	49
Tabel 4.21 Tabel hasil uji Regresi.....	49
Tabel 4.22 Nilai sumbangan efektif dan relatif.....	51
Tabel 4.23 Tabel hasil sumbangan efektif	51
Tabel 4.24 Tabel hasil sumbangan relatif	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konseptual penelitian	20
Gambar 4.1 Gambar hasil uji heterokedastisitas.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian	64
Lampiran 2. Data mentah	67
Lampiran 3. Hasil analisis deskriptif	83
Lampiran 4. Uji asumsi	83
Lampiran 5. Uji hipotesis	86

