

SKRIPSI
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT*
PADA SISWA SMA/MA SE-KECAMATAN ADIPALA



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapat gelar sarjana
pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Nama : Muhammad Navi' Dhiya Ulhaq

Nim : 202411068

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muhammad Navi Dhiya Ulhaq

NIM : 202411068

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA/MA SE-KECAMATAN ADIPALA" Ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 10 juni 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Navi Dhiya Ulhaq

NIM 202411025

PERSETUJUAN

Nama : Muhammad Navi Dhiya Ulhaq

NIM : 202411068

Judul Skripsi : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC
BURNOUT PADA SISWA SMA/MA SE-KECAMATAN ADIPALA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap.

Cilacap, Rabu 4 Juni 2025

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Endang Rifani, M.Pd

NIDN. 0619069501

Pembimbing II



Syifaul Ummah, M.Pd

NIDN. 0603098705

PENGESAHAN

Nama : MUHAMMAD NAVI DHIYA ULHAQ
NIM : 202411068
Judul : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* Pada Siswa SMA/MA Se-Kecamatan Adipala

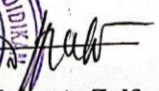
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Sabtu, tanggal 14, bulan Juni, tahun 2025 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji dan penguji 1	Aris Nacni Dwiyanti, M.Pd.		16-06-2025
Penguji 2	Inayatul Lathifah, M.Pd.		16-06-2025
Pembimbing 1	Endang Rifani, M.Pd.		16-06-2025
Ass. Pembimbing	Syifaul Ummah, M.Pd.		16-06-2025
Sekretaris	Alvan Hazhari, M.Pd.		16-06-2025

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Hari : Senin
Tanggal : 16 Juni 2025

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
FKIP. 41 230714 012

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Muhammad Navi Dhiya Ulhaq

Lamp: -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdhotul Ulama Al Ghazali
Cilacap
Di Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Muhammad Navi' Dhiya Ulhaq
NIM : 202411068
Fakultas/Prodi : FKIP/BK
Judul Skripsi : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA/MA SE-
KECAMATAN ADIPALA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhotul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 16 Juni 2025
Konsultan



Inayatul Lathifah, M.Pd
NIDN. 2113079202

MOTTO

"Ilmu dan gelar hanyalah sarana.

Karena sebaik-baik manusia bukanlah yang paling tinggi pencapaiannya,
tetapi yang paling besar manfaatnya bagi sesama."

(HR. ath-Thabrani).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan bismillahirrahmannirrohim dan syukur alhamdulillah, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Untuk bapak dan Ibu tercinta Bapak Ahmad Arwani dan Ibu Nur Hidayatus Solichah yang selalu menjadi sumber semangat, doa, dan dukungan, baik lewat kata-kata penuh makna maupun tindakan nyata. Kalian adalah kekuatan terbesar saya. Semoga sedikit hasil perjuangan ini bisa membuat Ayah dan Ibu bangga.
2. Keluarga besar yaitu keluarga Mbah Sumiati, Lik Eva, Mbah Abdul Hadi, terutama Bude Khulasoh, dan semua keluarga yang tak bisa saya sebut satu per satu. Terima kasih sudah selalu mendukung, membantu, dan jadi alasan saya untuk terus bangkit. Doa dan perhatian kalian selalu jadi cahaya di setiap langkah saya.
3. Dosen pembimbing tercinta Ibu Endang Riffani, M.Pd., dan Ibu Syifaul Ummah, M.Pd., terima kasih atas bimbingan, kesabaran, dan kepercayaan yang diberikan. Semoga semua ilmu dan arahan Ibu menjadi amal baik yang terus mengalir pahalanya.
4. Untuk Umi Rofikhoh Al Azizah, yang selalu ada, memberi semangat, motivasi, bantuan, dan percaya pada saya di saat saya mulai ragu pada diri sendiri. Dekat denganmu adalah anugerah besar yang selalu saya syukuri. Semoga tetap menjadi teman hidup saya di berbagai kehidupan yang akan datang.
5. Teman-teman seperjuangan saya untuk Lehor, Imam, Gilang, dan Iim, yang setia menemani di setiap suka dan duka. Terima kasih sudah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Semoga kebersamaan kita jadi kenangan indah yang tak terlupakan.
6. Untuk diri saya sendiri Muhammad Navi' Dhiya Ulhaq, yang sudah berjuang melawan ego, rasa malas, dan terus berusaha meski banyak rintangan. Semoga ini jadi awal dari langkah-langkah besar menuju impian.

ABSTRAK

Muhammad Navi' Dhiya Ulhaq, 202411068, Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala. Cilacap. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Mei 2025.

Masa remaja adalah masa penuh transisi yang dapat menimbulkan tekanan akademik yang tinggi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan akademik (*academic burnout*) adalah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linier sederhana. Subjek penelitian adalah 278 siswa dari tiga sekolah, yaitu SMA Negeri 1 Adipala, MA Raudlotul Huda Adipala, dan MA Al-Mukhtar Adipala. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala dukungan sosial yang terdiri dari 12 item dan skala *academic burnout* yang terdiri dari 15 item. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* siswa dengan nilai koefisien korelasi ($R = 0,370$) dan nilai signifikansi ($\text{sig.} = 0,000 < 0,05$). Nilai R^2 sebesar 0,137 menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 13,7% terhadap *academic burnout*, sedangkan sisanya sebesar 86,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala.

Kata kunci: *Dukungan Sosial, Academic Burnout, Remaja.*

ABSTRACT

Muhammad Navi' Dhiya Ulhaq, 202411068, The Influence of Social Support on *Academic Burnout* among Senior High School/Islamic Senior High School Students in Adipala Subdistrict. Cilacap. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, May 2025.

Adolescence is a transitional period often marked by high academic pressure. One factor that can influence academic burnout is social support. This study aims to determine the influence of social support on academic burnout among students of SMA/MA (Senior High School/Islamic Senior High School) in Adipala Subdistrict. This research employed a quantitative correlational approach with simple linear regression analysis. The research subjects consisted of 278 students from three schools: SMA Negeri 1 Adipala, MA Raudlotul Huda Adipala, and MA Al-Mukhtar Adipala. Data collection was carried out using a social support scale consisting of 12 items and an academic burnout scale consisting of 15 items. Data were analyzed using SPSS version 25 for Windows. The results showed a significant influence of social support on academic burnout, with a correlation coefficient (R) of 0.370 and a significance value of 0.000 (< 0.05). The R square value of 0.137 indicates that social support contributes 13.7% to academic burnout, while the remaining 86.3% is influenced by other factors. Therefore, the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected, indicating that there is a negative and significant influence of social support on academic burnout among SMA/MA students in Adipala Subdistrict.

Keywords: Social Support, *Academic Burnout*, Adolescents.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout pada Siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M. Ag. selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap.
4. Endang Rifani, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Syifaul Ummah, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran, masukan, dan bimbingan yang sangat berharga.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap atas segala ilmu dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Kepala sekolah, guru BK, serta seluruh siswa di SMA Negeri 1 Adipala, MA Al-Mukhtar Adipala, dan MA Raudlotul Huda Adipala yang telah memberikan izin dan dukungan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
8. Para responden yang telah bersedia mengisi angket dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

9. Kedua orang tua dan keluarga penulis tercinta yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan moral serta material selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis secara pribadi dan bagi pembaca serta pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

Akhir kata, penulis berdoa semoga segala bantuan dan kebaikan dari semua pihak dibalas oleh Allah SWT dengan limpahan pahala dan keberkahan dunia akhirat. Jazakumullahu Khairan Katsiran. Aamiin.

Cilacap, 16 juni 2025

Penulis

Muhammad Navi Dhiya Ulhaq
NIM. 202411068

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	xii
HALAMAN PERSETUJUAN	xixii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	xii
NOTA KONSULTAN.....	iv
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. Kajian Teori.....	16
1. <i>Academic Burnout</i>	16
2. Dukungan Sosial	31
B. Kajian Penelitian yang Relevan	36

C.	Kerangka Berpikir.....	39
D.	Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN		41
A.	Jenis Penelitian.....	41
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	43
1.	Populasi.....	43
2.	Sampel.....	43
D.	Variable Penelitian	46
E.	Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	47
1.	Teknik Pengumpulan Data	47
2.	Instrumen Penelitian.....	50
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	54
1.	Validitas.....	54
2.	Reliabilitas	55
A.	Teknik Analisis Data	56
1.	Uji Asumsi Klasik	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		61
A.	Deskripsi Hasil Penelitian	61
1.	Gambaran Umum (SMA N 1 Adipala)	61
2.	Gambaran Umum (MA Raudlatul Huda Adipala)	62
3.	Gambaran Umum MA Al Mukhtar Adipala.....	63
B.	Hasil Penelitian	65
1.	Uji Asumsi.....	66

2. Teknik Analisis Data.....	71
3. Pembahasan.....	76
BAB V SIMPULAN	83
A. Simpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	91
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	125

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Penelitian.....	43
Tabel 3. 2 Perhitungan Sampel Isaac dan Michael	44
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel pada Penelitian.....	45
Tabel 3. 4 Skor Skala Likert.....	49
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Skala Instrumen MPSS	50
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Skala Instrumen MBI-SS	51
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas	55
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas	55
Tabel 4. 1 Deskripsi subjek penelitian SMA Negeri 1 Adipala.....	65
Tabel 4. 2 Deskripsi subjek penelitian MA Al-Mukhtar	65
Tabel 4. 3 Deskripsi subjek penelitian MA Raudlotul Huda Adipala	65
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test).....	66
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4. 6 Hasil Uji Determinasi (Model Summaryb)	68
Tabel 4. 7 Hasil Uji ANOVAb.....	69
Tabel 4. 8 Hasil Uji coefficientsa	70
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Statistik Deskriptif	72
Tabel 4. 10 Norma kategorisasi.....	73
Tabel 4. 11 Kategorisasi academic burnout	74
Tabel 4. 12 Kategorisasi dukungan sosial	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 pedoman wawancara.....	91
Lampiran 2 ALAT UKUR ACADEMIC BURNOUT	92
Lampiran 3 ALAT UKUR DUKUNGAN SOSIAL.....	93
Lampiran 4 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>Academic Burnout</i>	94
Lampiran 5 <i>Blue Print</i> Instrumen Dukungan Sosial.....	95
Lampiran 6 Item Skala <i>Academic Burnout</i>	96
Lampiran 7 Item Skala Dukungan Sosial.....	97
Lampiran 8 Angket Dukungan Sosial dan <i>Academic Burnout</i>	98
Lampiran 9 Hasil Penelitian <i>Academic Burnout</i>	100
Lampiran 10 Hasil Penelitian Dukungan Sosial	106
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas (Kuesioner item academic burnout).....	112
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas (Kuesioner item Dukungan Sosisal)	112
Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas <i>Academic Burnout</i>	112
Lampiran 14 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial	113
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas	113
Lampiran 16 Uji Linieritas.....	113
Lampiran 17 Uji Regresi Linier Sederhana	114
Lampiran 18 Angket dalam Bentuk G FORM	115
Lampiran 19 Validasi instrument	116
Lampiran 20 Surat Permohonan Penelitian	118
Lampiran 21 Surat Permohonan Selesai Penelitian	121
Lampiran 22 Dokumentasi.....	124
Lampiran 23 Daftar Riwayat Hidup.....	125