

Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Management* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X Sidoarjo

Oleh:

Dyah Tri Meilani / 222030100073

Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M. A.

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember, 2025



Pendahuluan



Problematika yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, di antaranya:

- Permasalahan pengerjaan skripsi
- Tekanan dari dosen pembimbing
- Masalah internal atau eksternal
- Tuntutan akademik
- Kurangnya motivasi

Pendahuluan

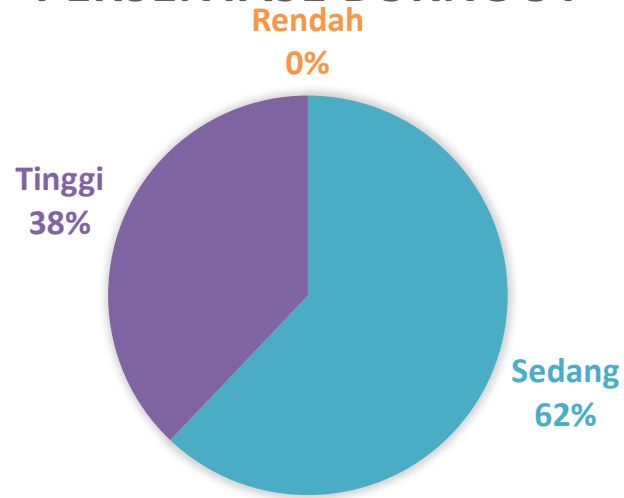
Dampak jangka panjang kondisi *academic burnout* pada mahasiswa:

- Kelelahan fisik
- Kondisi emosional yang tidak stabil
- Tekanan mental akibat tuntutan yang berlebihan, terutama dalam hal akademik



Pendahuluan

PERSENTASE BURNOUT



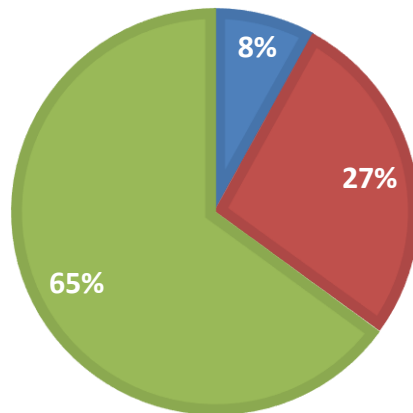
Rendah	: 0% (0 Responden)
Sedang	: 62,1% (41 Responden)
Tinggi	: 38,9% (25 Responden)
Total	: 66 Responden

Berdasarkan penelitian pendahulu yang dilakukan oleh Purnomo dkk (2021), menunjukkan sebanyak 62,1% mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic burnout* di kategori sedang. Sedangkan di kategori tinggi sebesar 37,9% dan kategori rendah sebesar 0%. Berdasarkan obeservasi, responden mengeluh sakit kepala, gangguan nafsu makan, dsb.

Pendahuluan

PERSENTASE ACADEMIC BURNOUT UNIVERSITAS X

■ Rendah ■ Sedang ■ Tinggi ■



Rendah	: 8%	(2 Responden)
Sedang	: 27%	(7 Responden)
Tinggi	: 65%	(17 Responden)
Total	: 26 Responden	

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada 26 responden mahasiswa tingkat akhir, ditemukan bahwa tingkat *academic burnout* cenderung tinggi. Dalam aspek *cynicism*, mendapat skor paling tinggi dibandingkan dua aspek lainnya, yang diikuti aspek *exhaustion*, dan yang terendah aspek *profesional efficacy*. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Universitas X mengalami *academic burnout*, terutama dalam menjauhi aktivitas akademik (*cynicism*).

Pendahuluan

Dukungan sosial sebagai faktor penurun *academic burnout*:

1. Kurangnya dukungan sosial meningkatkan risiko *academic burnout*
2. Dukungan sosial yang memadai: mahasiswa merasa dicintai, dihargai, dan merasa bagian dari lingkungan



Pendahuluan



Self-management sebagai faktor penurun *academic burnout*:

1. Mahasiswa yang memiliki *self-management* yang baik:

- Mengendalikan perilaku
- Mengelola waktu lebih efektif
- Mengatasi emosi negatif yang muncul
- Fokus pada tujuan ketika menghadapi tantangan

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan *self-management* dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo?

Metode

Jenis Penelitian	Kuantitatif korelasional
Populasi	2.037 mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo
Sampel	322 mahasiswa dengan Tabel Isaac dan Michael, margin of error 5%.
Teknik Sampling	Quota sampling
Teknik Pengumpulan Data	Kuesioner, menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).
Alat Ukur	• Skala <i>Academic Burnout</i>: Adaptasi Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). • Skala Dukungan Sosial: Adopsi Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). • Skala <i>Self-Management</i>: Adopsi dari Tulus (2022)
Teknik Analisis Data	Korelasi product moment pearson. JASP

Hasil

Karakteristik Responden

Data	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	92	28,6%
Perempuan	230	71,4%
Total	322	100%

Diketahui bahwa dari total 322 responden, penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan yakni sebanyak 230 (71,4%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan responden laki-laki berjumlah 92 (28,6%).

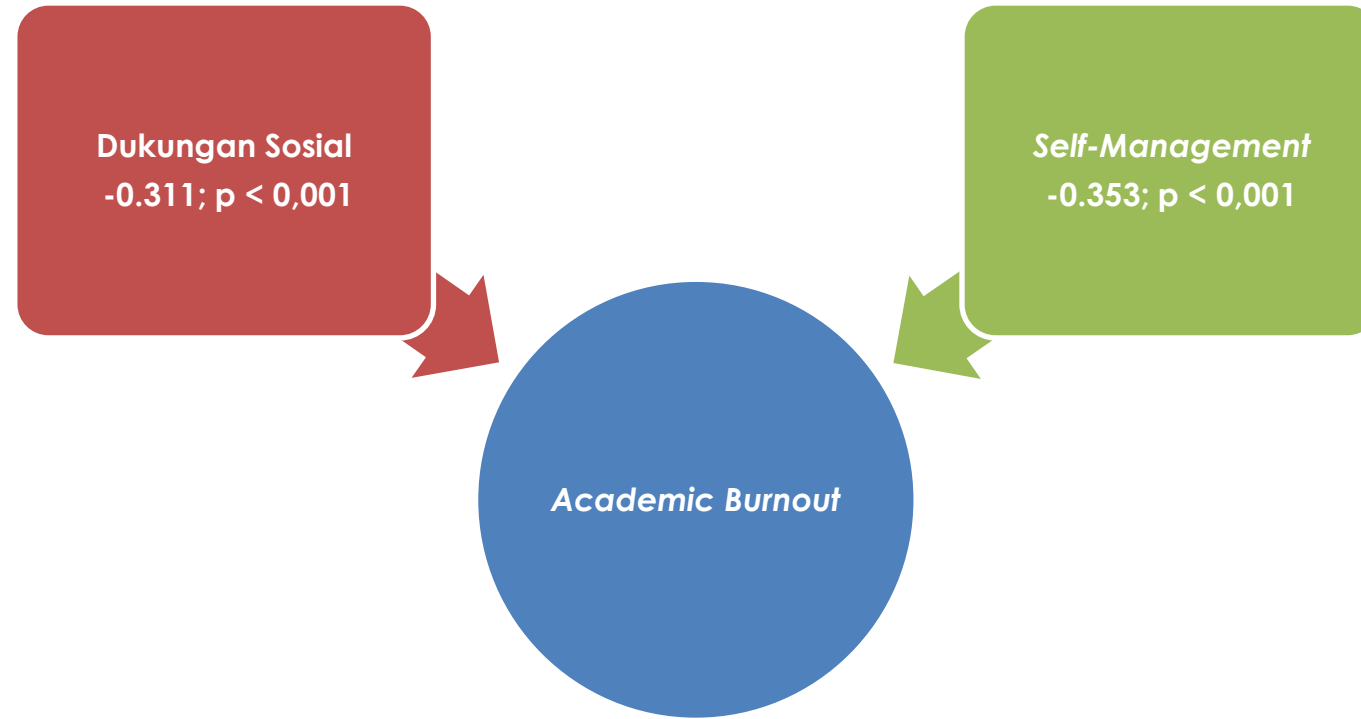
Hasil

Kategorisasi Variabel Y

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$x \geq 44$	67	20,8%
Sedang	$38 \leq x < 44$	231	71,7%
Rendah	$x < 38$	24	7,5%
Total		322	100%

Diketahui bahwa dengan jumlah responden 322, tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X paling besar dalam kategori sedang, yaitu 71,7% dengan jumlah responden 231. Sisanya, ada di kategori tinggi dengan persentase 20,8% dengan responden 67 dan kategori rendah sebesar 7,5% dengan responden 24.

Hasil



Hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan korelasi negatif antara dukungan sosial dan *self-management* terhadap *academic burnout*.

Hasil

Model Summary - Y

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	4.760
M ₁	0.404	0.163	0.158	4.368

$F = 31.085, p < 0,001$

R square sebesar 0,163. artinya kedua variabel berpengaruh sebesar 16,3% terhadap *academic burnout*.

Persamaan: $Y = 42,924 - 0,496X_1 - 0,211X_2$

Pembahasan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-management* secara simultan berpengaruh negatif signifikan terhadap *academic burnout* ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *self-management*, semakin rendah tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo.
- Dukungan sosial berperan sebagai sumber koping eksternal yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, sedangkan *self-management* merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku dan motivasi menyelesaikan tugas. Hasil ini didukung oleh penelitian Zhang (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi mediator antara stres akademik dan *academic burnout*, serta penelitian Himam (2024) yang menunjukkan korelasi negatif sangat kuat antara *self-management* dengan *academic burnout*.
- *Self-management* relatif lebih dominan dalam memprediksi penurunan *academic burnout* dibandingkan dukungan sosial, menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi diri.
- Meskipun demikian, kontribusi kedua variabel sebesar 16,3%, menunjukkan bahwa masih ada faktor lain yang signifikan dalam memengaruhi *academic burnout*.

Temuan Penting Penelitian

- Mayoritas mahasiswa (71,7%) mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, menunjukkan banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan tidak kompeten yang cukup signifikan.
- *Self-management* merupakan prediktor yang lebih kuat dalam menurunkan *academic burnout* dibandingkan dukungan sosial, menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi diri.
- Dukungan sosial berpengaruh signifikan tetapi tidak cukup kuat untuk secara mandiri mengurangi *academic burnout*, sehingga perlu dikombinasikan dengan *self-management*.
- Terdapat faktor lain yang signifikan (83,7%) yang tidak diteliti, menunjukkan *academic burnout* adalah fenomena kompleks yang multifaktorial.

Manfaat Penelitian

- Teoritis: Memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.
- Praktis:
 - ✓ Bagi mahasiswa penelitian ini memberikan pemahaman untuk mengembangkan kemampuan *self-management* dan mencari dukungan sosial sebagai strategi efektif dalam menghadapi tekanan akademik selama pengerjaan skripsi.
 - ✓ Bagi universitas, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar merancang program bimbingan akademik, konseling, serta pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *self-management* mahasiswa.
 - ✓ Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini menjadi rujukan untuk pengembangan model yang lebih komprehensif dengan menambahkan variabel lain seperti regulasi emosi atau *self-efficacy*, serta memperluas konteks penelitian ke berbagai institusi dan bidang studi.

Referensi

- [1] F. Marchella, A. Matulesy, dan N. Pratitis, "Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?," *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 3, no. 1, hal. 28–37, 2023.
- [2] S. D. Purnomo, "Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Sindrom Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta," *Naskah Publ.*, vol. 000, hal. 1–9, 2021, [Daring]. Tersedia pada: http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2621/3/NAS PUB_Sandra Dara Purnomo_S17044.pdf.
- [3] M. Sulthon, "Pengaruh Self Efficacy, Dukungan Sosial, Coping Stress, dan Faktor Demografi terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.," *Skripsi*, 2020.
- [4] W. O. R. S. A. Basari dan R. Widyana, "Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta," hal. 553–561, 2024, [Daring]. Tersedia pada: [http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5050/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5050/3/BAB II perpus nitro.pdf](http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5050/%0Ahttp://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/5050/3/BAB%20II%20perpus%20nitro.pdf)
- [5] S. Edú-valsania, A. Laguía, dan J. A. Moriano, "Burnout: A Review of Theory and Measurement," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 3, 2022, doi: 10.3390/ijerph19031780.
- [6] I. K. Amalina, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam (FEBI) UIN Walisongo Semarang," *Ayan*, vol. 15, no. 1, hal. 37–48, 2024.
- [7] M. M. Kaggwa et al., "Prevalence of burnout among university students in low- And middle-income countries: A systematic review and meta-analysis," *PLoS One*, vol. 16, no. 8 August, hal. 1–21, 2021, doi: 10.1371/journal.pone.0256402.
- [8] M. R. Budiman, M. N. Syah, I. D. Rachmadhiani, dan E. Rohmawaty, "Prevalensi Burnout dan Faktor yang Berasosiasi dengan Burnout Pada Mahasiswa Kedokteran UNPAS," *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 3, hal. 11469–11482, 2024.
- [9] V. M. Lisyanti dan Fajrianthi, "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 3, no. 1, hal. 1–6, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <http://e-journal.undir.ac.id/BRPKM>

Referensi

- [10] A. Divalinda, "PENGARUH SELF-CONCEPT , COPING STRATEGIES DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT Oleh:," 2023.
- [11] A. Rahmawati dan F. Firman, "Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal," *Couns. J. Bimbing. Konseling Pendidik. Islam*, vol. 5, no. 1, hal. 1–10, 2024, doi: 10.31943/counselia.v5i1.157.
- [12] B. A. N. Rahmadila, "HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN SELF MANAGEMENT PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGSRI," no. 30701900040, 2023.
- [13] F. E. Safitri, "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Sambil Bekerja Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang," *Pap. Knowl. . Towar. a Media Hist. Doc.*, vol. 135, no. 4, hal. 1–35, 2020. [14] B. R. Agustaf dan G. R. Affandi, "The Role of Online Game Addiction and Emotion Regulation on Learning Motivation in High School Students . [Peranan Kecanduan Game Online dan Regulasi Emosi terhadap Motivasi Belajar pada Siswa SMA]," hal. 1–15.
- [15] R. W. D. Paramita, N. Rizal, dan R. B. Sulistyan, *Metode Penelitian Kuantitatif*. 2021.
- [16] D. Firmansyah dan Dede, "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review," *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 2, hal. 85–114, 2022, doi: 10.55927/jiph.v1i2.937.
- [17] W. B. Schaufeli, I. M. Martínez, A. M. Pinto, M. Salanova, dan A. B. Barker, "Burnout and engagement in university students a crossnational study," *J. Cross. Cult. Psychol.*, vol. 33, no. 5, hal. 464–481, 2002, doi: 10.1177/0022022102033005003.
- [18] W. Sulistiani, F. Fajrianti, dan I. F. Kristiana, "Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach," *J. Psikol.*, vol. 21, no. 1, hal. 89–103, 2022, doi: 10.14710/jp.21.1.89-103.
- [19] T. Prabowo, "HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN PROKRASTINASI MENYELESAIKAN TUGAS SKRIPSI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PRODI BIMBINGAN KONSELING," 2022.
- [20] F. Nadira dan A. Novitasari, "Hubungan Social Support dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang," vol. 4, hal. 12688–12697, 2024.
- [21] J. Zhang, "The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects," 2022.
- [22] P. R. Diyanti, "Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout pada Siswa di Masa Pandemi Self-Concept and Family Support on Student ' s Academic Burnout During Pandemic," vol. 04, no. 01, hal. 51–59, doi: 10.29080/ipr.v4i1.577.

Referensi

- [23] A. Nuraf'idah, M. Indriayu, dan Harini, "Hubungan antara Manajemen Diri dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Burnout di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa FKIP UNS Surakarta," vol. 8, no. 2, hal. 100–113, 2022.
- [24] D. Indah, H. Nurhalisa, A. Chusairi, dan S. Psi, "Peran Modal Psikologis dan Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas X".
- [25] A. Maryanti, Pengaruh dukungan sosial dan self-efficacy terhadap burnout akademik pada mahasiswa manajemen dalam menyelesaikan skripsi. 2025.
- [26] P. A. J. Agatha dan H. P. Pamungkas, "Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA AL-ISLAM KRIAN The Influence of the Learning Environment and Social Support on Academic Burnout of AL- ISLAM KRIAN High School Students," vol. 15, no. 2, hal. 133–143, 2024.
- [27] K. J. Sumanggala, W. Dhamayanti, A. Sastrosupadi, J. Ir, dan S. Nomor, "PENGARUH SELF-MANAGEMENT TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA STAB KERTARAJASA, BATU," vol. 35, no. 2, hal. 149–159, 2021.
- [28] M. R. Himam, "HUBUNGAN SELF-MANAGEMENT DAN ACADEMIC BURNOUT PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH MALANG," 2025.
- [29] B. Nur, A. Pamungkas, T. M. Anggriana, dan A. Kadafi, "PENGARUH SELF MANAGEMENT DAN KONFORMITAS TEMAN," vol. 7, no. 1, hal. 58–66, 2023.
- [30] A. R. Setyoisanti dan C. A. Pravesti, "Efektivitas Strategi Self-Management untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik," J. Konseling Indones., vol. 7, no. 2, hal. 60–64, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- [31] N. H. Sabda, A. Novitasari, dan M. P. Arfiyanti, "Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tahap Akhir Studi S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang The Relationship between Locus of Control and Academic Burnout among Final-Year Undergraduate Medical Students at Muhammadiyah University Semarang," vol. 12, no. 2, hal. 0–4, 2024.

