

The Influence of Social Support and Self- Management on Academic Burnout in Final Year Students of University X Sidoarjo

[Pengaruh Dukungan Sosial dan Self- Management dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X Sidoarjo]

Dyah Tri Meilani¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effect of social support and self-management on academic burnout among final-year students at X University in Sidoarjo. The method used in this study is quantitative correlational, involving 322 respondents selected through quota sampling. The instruments used included an academic burnout scale, a social support scale, and a self-management scale. The data were analyzed using multiple linear regression with the help of JASP version 19 software to determine the effect of each independent variable on academic burnout. The results showed that social support and self-management together contributed 16.3% to academic burnout. Based on the partial test, the variables of social support and self-management had a significant effect on academic burnout ($p < 0.05$). The negative direction of this relationship indicates that the higher the social support and self-management skills possessed by individuals, the lower their academic burnout.*

Keywords - academic burnout; social support; self-management; final year students

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan self-management terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 322 responden yang dipilih melalui teknik quota sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala academic burnout, skala dukungan sosial, dan skala self-management. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan software JASP versi 19 untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap academic burnout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan self-management secara bersama-sama berkontribusi sebesar 16,3% terhadap academic burnout. Berdasarkan uji parsial variabel dukungan sosial dan self-management berpengaruh signifikan terhadap academic burnout ($p < 0,05$). Arah hubungan negatif ini menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial dan kemampuan self-management yang dimiliki individu, maka semakin rendah academic burnout.*

Kata Kunci - burnout akademik; dukungan sosial; self-management; mahasiswa tingkat akhir

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada perguruan tinggi, yang secara umum berusia di kisaran 21-25 tahun [1], [2]. Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa tidak akan terlepas dari kewajiban untuk menyelesaikan tugas akademik maupun non-akademik [3]. Tugas kuliah, praktik di lapangan, praktikum, serta tugas akhir adalah kewajiban akademik tersebut [4].

Mahasiswa yang telah menempuh tujuh semester dalam masa perkuliahan dan memenuhi persyaratan untuk mengajukan skripsi atau tugas akhir (TA) merupakan gambaran dari mahasiswa tingkat akhir [4]. Permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah pengulangan mata kuliah, penulisan skripsi, tuntutan dari lingkungan, perencanaan tentang masa depan, serta teman yang sudah lebih maju dibanding [5]. Selain itu, perasaan malas, kekurangan motivasi dalam pengerjaan skripsi, sulit dalam mengatur waktu menyelesaikan skripsi, dan kurang istirahat serta kesulitan menemui dosen pembimbing kerap kali menjadi permasalahan lain yang timbul bagi mahasiswa [6]. Sebagai akibat dari tekanan dan permasalahan yang dihadapi ini, mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres dan kelelahan secara emosional.

Banyak mahasiswa yang mengalami tekanan akibat tuntutan akademik sehingga mengalami stres yang ekstrem. Apabila stres ini terjadi terus menerus, dapat menyebabkan sindrom *burnout* [7]. Kelelahan emosional atau yang lebih dikenal dengan istilah *burnout*, adalah kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan berlebih terhadap kekuatan atau energi atau sumber daya individu [4]. Maslach [8] mendefinisikan *burnout* sebagai proses dari kelelahan, sinisme, dan komitmen yang berkurang dengan bertahap di kalangan para profesional. Beberapa tahun kemudian, Maslach dan Jackson [8] menyusun konsep *burnout* dan mendefinisikannya menjadi lebih spesifik dan

operasional, sebagai sindrom psikologis dengan tanda-tanda kelelahan emosional, depresional, dan kurangnya rasa efikasi profesional.

Burnout juga dapat terjadi pada mahasiswa. Menurut Schaufeli [9], *burnout* di kalangan mahasiswa mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar, memiliki sikap sinis, dan tidak peduli terhadap studi mereka, serta merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Apabila *burnout* tidak ditangani dengan baik, dapat menimbulkan perilaku maladaptif bagi penderitanya [6]. *Burnout* pada awalnya ditemukan pada konteks pekerjaan. Namun, seiring berjalannya waktu konsep ini berkembang dan ditemukan pada konteks non-pekerjaan seperti pernikahan, olahraga, dan studi di perguruan tinggi. Dalam konteks studi khususnya, ketika individu merasa lelah akibat beban studi, sikap sinis dan acuh tak acuh terhadap tugas akademik, serta perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa, kondisi ini dikenal sebagai *academic burnout* [10]. Selain itu, *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kurangnya motivasi, frustrasi, bahkan berpotensi mengalami *drop out* akibat perasaan sinis terhadap tugas yang dikerjakan, atau pengerjaan skripsi yang tidak kunjung selesai [4].

Pada studi *systematic review and meta-analysis* [11] yang dilakukan pada negara dengan pendapatan menengah dan rendah, *burnout* banyak terjadi pada perempuan sebesar 58% dan 42% pada laki-laki, yang berfokus pada mahasiswa kesehatan. Kemudian studi yang dilakukan oleh Budiman dkk [12], prevalensi *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan sebanyak 29,6%. Sedangkan studi pendahuluan yang dilakukan di Indonesia oleh Purnomo dkk [13], menunjukkan sebanyak 62,1% mahasiswa tingkat akhir mengalami *academic burnout*. Gejala yang muncul seperti sakit kepala, nyeri punggung, penurunan nafsu makan, gampang sedih, lemah, tidak bersemangat, mudah tersinggung, dan sulit tidur. Kemudian, studi yang dilakukan oleh Lisyanti dan Fajrianti [14], sebanyak 29,23% mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga mengalami *burnout* kategori sedang, dan sebanyak 27,69% dalam kategori tinggi.

Permasalahan serupa juga dialami oleh beberapa mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Sidoarjo. Berdasarkan hasil survei awal yang menggunakan skala *academic burnout* yang disusun berdasarkan tiga dimensi *burnout*, meliputi *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy* dengan instrumen terdiri dari 15 aitem adaptasi dari Maslach Burnout Inventory Student-Survey (MBI-SS). Survei awal ini 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*. Secara keseluruhan, sebanyak 17 responden (65%) tergolong kategori *academic burnout* tinggi, 7 responden (27%) tergolong kategori sedang, dan sisanya 2 responden (8%) berada dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Universitas X mengalami *academic burnout*, terutama dalam menjauhi aktivitas akademik (*cynicism*).

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *academic burnout* adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi adalah jenis kelamin, kecemasan, dan ekspektasi. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat memengaruhi *academic burnout* yaitu aktivitas yang diikuti, lingkungan kampus, serta dukungan yang diperoleh dari individu lain [15]. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan risiko *academic burnout*. Dukungan sosial adalah suatu tindakan untuk mengungkapkan kasih sayang, rasa peduli, dan apresiasi kepada orang lain [16]. Individu yang memperoleh dukungan sosial, akan merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Menurut Zimet dkk [17], dukungan sosial dapat berasal dari dukungan keluarga, dukungan teman serta dukungan orang.

Menurut Sarafino dan Smith [18], dukungan sosial terdiri dari empat jenis: (1) dukungan emosional, (2) dukungan instrumental, (3) dukungan informasi, serta (4) dukungan persahabatan. Kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan *burnout* pada mahasiswa. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi dan mengatasi tekanan serta tuntutan yang dihadapi [19]. Dengan demikian, mahasiswa membutuhkan orang lain yang dapat memberikan dukungan sosial agar terhindar dari *academic burnout* [20]. Salah satu penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* pada mahasiswa [21]. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, dukungan dari lingkungan sekitar seperti teman, keluarga, pasangan, atau komunitas dapat menumbuhkan rasa nyaman, dihargai, dan merasa diperhatikan. Dukungan ini juga memberikan bantuan nyata dalam menghadapi tekanan. Apabila mahasiswa mendapatkan dukungan yang memadai, individu tersebut akan mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik, dan dapat mengembangkan strategi dalam memecahkan masalah [21].

Selain dukungan sosial, *self-management* juga menjadi faktor yang berpengaruh pada tingkat *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir. *Self-management* adalah kemampuan individu dalam mendorong dirinya sendiri untuk maju, mengatur dan mengendalikan kemampuannya dalam mencapai tujuan hidup, serta mengembangkan segi kehidupan pribadi agar menjadi lebih sempurna [22]. Berdasarkan teori Gie [22], *self-management* mencakup empat aspek: (1) pendorongan diri, (2) penyusunan diri, (3) pengendalian diri, dan (4) pengembangan diri. Pendapat lain juga mengatakan bahwa *self-management* merupakan usaha individu dalam mengelola dan mengembangkan dirinya dengan baik serta menjadikan dirinya cakap dalam meraih tujuan hidupnya [23].

Hubungan antara *self-management* dengan *academic burnout* didukung oleh beberapa penelitian. Menurut Nurafidah dkk [24], mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-management* yang baik maka akan menurunkan tingkat *burnout* selama perkuliahan, karena sudah memiliki kemampuan yang baik dalam berbagai aspek manajemen diri. Penelitian serupa yang dilakukan pada siswa SMA [25], menunjukkan adanya hubungan antara *self-management* yang dapat mempengaruhi tingkat *burnout*. Lebih lanjut, Taormina dan Law [26] menyatakan bahwa *self-management* dan kejenuhan berkorelasi negatif, artinya semakin tinggi kemampuan *self-management*, maka tingkat kejenuhan yang dirasakan semakin rendah.

Menurut Maslach dan Leiter [27], *burnout* dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal mencakup *workload*, *control*, *reward*, *fairness*, *values*, dan *community* yang mencakup dukungan sosial. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dipilih sebagai faktor eksternal karena terbukti menurunkan *burnout*. Sedangkan *self-management* dipilih sebagai faktor internal karena merupakan kemampuan regulasi diri yang bersifat internal (kemampuan mengatur pikiran, emosi, perilaku, dan waktu) [28]. Mengacu pada hal tersebut, peneliti terdorong memilih dukungan sosial sebagai faktor eksternal dan *self-management* yang memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian terdahulu menunjukkan dua variabel X cenderung dikaji secara terpisah. Seperti halnya meneliti pengaruh pada dukungan sosial terhadap tingkat *academic burnout*, atau pendalaman perilaku *self-management* dalam mengurangi *academic burnout*. Sehingga, belum banyak penelitian yang melakukan kontribusi simultan terhadap dua variabel tersebut dalam konteks perilaku mahasiswa yang mengalami *academic burnout*. Pentingnya secara akademik untuk menambah kajian-kajian terkait *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dan secara praktis memberikan rekomendasi intervensi berbasis dukungan sosial dan pengembangan *self-management*.

Selain itu, penelitian ini memosisikan *self-management* tidak hanya sebagai faktor individual yang berdiri sendiri, namun sebagai komponen penting yang dapat berinteraksi dengan dukungan sosial dalam mempengaruhi *academic burnout*. Sehingga, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-management* dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Sidoarjo. Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah; bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-management* dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian metode kuantitatif untuk mengetahui sejauh mana suatu variabel berhubungan dengan variabel lain, yang dianalisis menggunakan koefisien korelasi [29]. Didasarkan pada data yang diberikan oleh Direktorat Akademik Universitas X Sidoarjo tahun 2024/2025, populasi mahasiswa tingkat akhir berjumlah 2.037. Mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini didefinisikan sebagai mahasiswa yang telah menempuh hampir seluruh mata kuliah dan sedang mengambil atau dalam proses penyusunan tugas akhir [2]. Kriteria responden adalah: 1) mahasiswa aktif Universitas X Sidoarjo, 2) mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani, menyusun, atau telah menyelesaikan skripsi/tugas akhir, dan 3) bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan memberikan persetujuan *informed consent*.

Sampel penelitian, diperoleh melalui perhitungan yang merujuk pada tabel *Isaac* dan *Michael* dengan *margin of error* 5%, sehingga ditetapkan sampel sejumlah 322 mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan *quota sampling*. *Quota sampling* merupakan teknik *non-probability* di mana responden dipilih berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga sampel yang diperoleh memiliki distribusi karakteristik yang mirip dengan populasi [30]. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan kuota responden berdasarkan dua karakteristik utama: (1) mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo, dan (2) mahasiswa aktif Universitas X Sidoarjo. Prosedur pengambilan sampel dilakukan sebagai berikut: (1) peneliti menetapkan jumlah kuota total sebanyak 322 mahasiswa tingkat akhir, (2) responden diperoleh dari seluruh fakultas di Universitas X Sidoarjo sampai kuota seluruhnya terpenuhi, dan (3) pengumpulan data dihentikan setelah kuota 322 responden tercapai dan memenuhi kriteria.

Data penelitian diperoleh melalui skala psikologi model penskalaan Likert. Skala likert digunakan untuk memperoleh data empirik melalui pilihan respon berjenjang, mulai dari yang paling positif (*favourable*) hingga yang paling negatif (*unfavorable*), dengan memiliki minimal empat alternatif jawaban, yang memungkinkan responden menyatakan tingkat persetujuan terhadap pernyataan yang disajikan. Skala psikologi yang digunakan terdiri dari skala *academic burnout*, skala dukungan sosial, dan skala *self-management* yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya.

Peneliti menggunakan skala adaptasi dari skala Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) disusun dan dikembangkan oleh Schaufeli dkk [9]. Proses adaptasi diawali dengan *forward translation* penerjemahan yang dilakukan oleh dua orang dengan kriteria memiliki skor *toefl* minimal 500 untuk menerjemahkan aitem dari bahasa inggris ke bahasa indonesia. Kemudian, skala ditelaah oleh *expert judgement*. Selanjutnya, skala diujicobakan kepada 30 responden, hasilnya kemudian diskoring untuk mengetahui

nilai validitas dan reliabilitasnya. Sehingga diperoleh nilai cronbach's alpha sebesar 0.707 dengan 15 aitem menggunakan penilaian skala likert 4 jawaban, yang terdiri dari 3 aspek yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy*. Salah satu aitem pada dimensi *exhaustion* adalah "Ketika saya mengerjakan skripsi saya merasa bosan". Contoh aitem pada dimensi *cynicism* adalah "Saya merasa kurang tertarik mengerjakan skripsi". Contoh aitem pada dimensi *reduced professional efficacy* adalah "Saya merasa mampu dan efisien dalam menyelesaikan skripsi saya".

Variabel dukungan sosial diukur menggunakan skala adopsi *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk dan diadaptasi oleh Sulistiani dkk [31], terdiri dari 12 aitem dengan penilaian skala likert 4 pilihan jawaban, yang meliputi tiga aspek yakni dukungan keluarga, teman, dan orang lain. Contoh aitem pada dimensi dukungan keluarga adalah "Saya dapat berbicara tentang masalah saya dengan keluarga saya." Contoh aitem pada dimensi dukungan teman adalah "Saya bisa mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan salah." Dan contoh aitem pada dimensi orang lain adalah "Ada orang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya." Nilai koefisien reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0.85 merujuk pada hasil penelitian Sulistiani dkk, yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas internal dalam kategori sangat baik [31].

Variabel *self-management* diukur menggunakan skala adopsi *Self-Management* yang disusun oleh Tulus [22] berdasarkan aspek-aspek dari teori Gie dengan total 24 aitem dengan penilaian skala likert 4 pilihan jawaban *favourable* dan *unfavourable*. Setelah dilakukan uji coba berdasarkan 4 aspek yakni pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri. Salah satu aitem dari pendorongan diri adalah "Saya melakukan upaya maksimal untuk mencapai tujuan." Salah satu aitem dari penyusunan diri adalah "Dalam upaya saya mencapai tujuan saya merasa tekad saya lemah." Salah satu aitem dari pengendalian diri adalah "Saya berusaha tegas kepada orang lain yang mengganggu saya dalam menyelesaikan tugas." Salah satu aitem dari pengembangan diri adalah "Saya tergantung pada orang lain saat berupaya membentuk manajemen diri." Skala ini memiliki koefisien cronbach's alpha sebesar 0.978 dengan 24 aitem yang valid merujuk pada hasil uji reliabilitas yang dilaporkan oleh Tulus, yang menunjukkan bahwa skala *self-management* memiliki reliabilitas internal yang sangat baik [22].

Sebagai salah satu prosedur penelitian, dilakukan survei awal terlebih dahulu sebagai bentuk identifikasi masalah yang relevan di lapangan untuk mendapatkan gambaran nyata mengenai perilaku yang akan diteliti. Setelah melakukan rumusan dan identifikasi masalah, peneliti menelaah literatur-literatur serta melakukan penyusunan untuk kerangka teori. Peneliti juga merancang serta merencanakan penelitian, yang juga menentukan pemilihan desain penelitian yang selaras dengan yang diteliti, menentukan jumlah populasi serta sampel, menetapkan metode untuk pengukuran variabel X dan Y, menyusun strategi pengambilan sampel, dan merancang prosedur untuk penelitian secara komprehensif. Penelitian kemudian dilaksanakan dan apabila diperlukan adanya revisi.

Pada tahap persiapan instrumen, skala *academic burnout* yang merupakan adaptasi dari MBI-SS dilakukan uji coba pada 30 mahasiswa tingkat akhir di luar sampel utama untuk menilai keterbacaan aitem, kesesuaian bahasa dengan konteks, serta reliabilitas internal skala. Sementara itu, skala dukungan sosial dan *self-management* digunakan dalam versi yang telah diadaptasi dan diuji pada penelitian sebelumnya, sehingga peneliti merujuk pada nilai reliabilitas yang telah dilaporkan oleh penyusun skala tanpa melakukan uji coba. Kemudian, penelitian disiapkan dan data dikumpulkan melalui penyebaran skala psikologi. Sebelum mengisi skala, responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diarahkan untuk memberikan jawaban sesuai kondisi mereka sebenarnya. Selanjutnya, identitas responden juga dilengkapi untuk menjamin kerahasiaan data. Setelah peneliti mengumpulkan data di lapangan, peneliti melakukan analisis dengan menghitung dan mengolah data secara sistematis. Tahap akhir ditutup dengan dilakukan pengerjaan laporan terhadap hasil penelitian dalam format kesimpulan yang bersusun secara jelas dan mudah dimengerti.

Penelitian ini menggunakan teknik analisa data yang berupa regresi linear berganda. Peneliti menggunakan bantuan *software* statistik JASP ver.19 untuk Windows sebagai analisis pengaruh dukungan sosial dan *self-management* terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Sidoarjo. Untuk menghasilkan estimasi parameter yang valid perlu dilakukan uji asumsi klasik, maka tujuan analisa regresi berganda adalah untuk melihat arah hubungan antara masing-masing variabel apakah berhubungan positif atau negatif serta untuk memprediksi perubahan pada variabel berdasarkan fluktuasi nilai dari variabel independen.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas X Sidoarjo pada bulan September 2025 melalui penyebaran skala *academic burnout*, dukungan sosial, dan *self-management* kepada responden kemudian melakukan perhitungan. Skala *burnout academic* terdiri atas 15 aitem, skala dukungan sosial terdiri dari 12 aitem, dan skala *self-management* terdiri dari 24 aitem. Tahap perhitungan dimulai dari melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

Data Deskriptif

Berdasarkan karakteristik responden pada Tabel 1, diperoleh bahwa pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan. Dari total 322 responden, sebanyak 230 (71,4%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan responden laki-laki berjumlah 92 (28,6%).

Tabel 1. Gambaran deskriptif Responden (N=322)

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

Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk melihat distribusinya guna menentukan metode analisis yang tepat. Oleh karena itu, selanjutnya adalah melakukan kategorisasi skor ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam melakukan kategorisasi skor, ditetapkan norma sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Skor Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	$x \geq M+1 (SD)$
Sedang	$M-1 (SD) \leq X < M+1 (SD)$
Rendah	$X < M-1 (SD)$

Hasil pada Tabel 3 diketahui bahwa pada variabel *academic burnout* memiliki frekuensi kategori rendah dengan nilai 7,5% (24 responden), kategori sedang merupakan kelompok dengan frekuensi terbesar, yaitu 71,7% (231 responden), sedangkan kategori tinggi sebesar 20,8% (67 responden). Berdasarkan hasil *academic burnout* pada mahasiswa, paling banyak berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir tidak mengalami *academic burnout* yang berat maupun ringan. Meskipun demikian, sebanyak 20,8% mahasiswa mengalami *academic burnout* cukup serius. Sedangkan adanya mahasiswa yang mengalami *academic burnout* kategori rendah menunjukkan sebagian kecil mahasiswa mengalami *burnout* relatif kecil. Meskipun mayoritas mahasiswa mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang, hal ini tetap memengaruhi motivasi, efikasi diri, serta prestasi akademik mahasiswa.

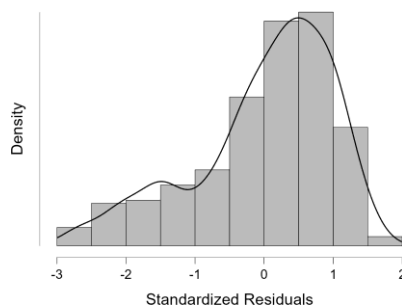
Tabel 3. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

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%

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Data penelitian dinyatakan mendekati distribusi normal sesuai dengan hasil uji normalitas yang dilakukan untuk dukungan sosial dan *self-management* berdasarkan *Standardized Residuals Histogram*. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, data dianggap representatif untuk menggambarkan hubungan antara *academic burnout*, dukungan sosial dan *self-management*. Gambar 1 menunjukkan hasil analisis uji normalitas pada *Standardized Residuals Histogram* yang cenderung simetris dan menyerupai lonceng (*bell-shaped*). Hal ini menegaskan bahwa penyebaran data tidak menyimpang dengan signifikan dari distribusi normal.



Gambar 1. Uji Normalitas

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas yang dilakukan pada Tabel 4, menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* menunjukkan hubungan yang bersifat linear. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $p = 0,075$.

Tabel 4. Uji Linearitas *Academic Burnout* Vs Dukungan Sosial

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups (Combined)	1049.466	11	95.406	4.752	.000
	Linearity	704.183	1	704.183	35.073	.000
	Deviation from Linearity	345.283	10	34.528	1.720	.075
	Within Groups	6224.028	310	20.078		
	Total	7273.494	321			

Hasil uji linearitas pada Tabel 5, menunjukkan hubungan antara *self-management* dengan *academic burnout* juga menunjukkan hubungan yang bersifat linear. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $p = 0,550$.

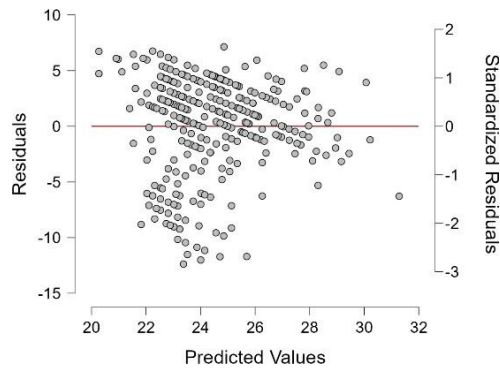
Tabel 5. Uji Linearitas *Academic Burnout* Vs. *Self Management*

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups (Combined)	1416.151	28	50.577	2.530	.000
	Linearity	907.350	1	907.350	45.388	.000
	Deviation from Linearity	508.801	27	18.844	.943	.550
	Within Groups	5857.343	293	19.991		
	Total	7273.494	321			

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menegaskan residual dalam model regresi memiliki sebaran yang homogen. Hasilnya ditunjukkan pada scatter plot residual, titik-titik data tersebar secara acak tanpa membentuk pola tertentu menyempit atau meluas. Dengan tidak ditemukannya pola yang spesifik, menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas. Artinya, varians residual relatif konstan pada seluruh rentang nilai prediktor.



Gambar 2. Uji Heteroskedastisitas

Uji Multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada Tabel 6, menunjukkan nilai tolerance kedua variabel adalah 0,867, sedangkan nilai VIF sebesar 1,153. Nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 dan VIF berada jauh di bawah 10 yang menunjukkan bahwa tidak terjadi korelasi tinggi antar variabel bebas. Sehingga model regresi bebas dari multikolinearitas.

Tabel 6. Uji Multikolinearitas
Collinearity Statistics

Tolerance	VIF
0.867	1.153
0.867	1.153

Uji Hipotesis

Korelasi *Pearson's*

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson's* pada Tabel 7, menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif signifikan dengan *academic burnout* ($r = -0,311$, $p < 0,001$). Sedangkan *self-management* berhubungan negatif sedang dan signifikan dengan *academic burnout* ($r = -0,353$, $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan kemampuan *self-management*, maka tingkat *academic burnout* cenderung menurun.

Tabel 7. Uji Korelasi *Pearson's*
Pearson's Correlations

Variable		Y	X1	X2
1. Y	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. X1	Pearson's r	-0.311	—	
	p-value	< .001	—	
3. X2	Pearson's r	-0.353	0.365	—
	p-value	< .001	< .001	—

Uji Regresi Linear Berganda

Berdasarkan Tabel 8. hasil uji anova, menunjukkan bahwa model regresi linier berganda yang terdiri atas variabel dukungan sosial dan *self-management* signifikan secara keseluruhan dengan nilai $F = 31.085$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel bebas secara simultan memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Dengan demikian, model regresi linier yang dibangun layak digunakan untuk memprediksi variabel dependen.

Selain itu, nilai signifikansi $p < 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dan *self-management* dengan *academic burnout*. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial dan *self-management* memberikan

pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir. Meskipun terdapat faktor lain yang turut andil dalam memengaruhi variabilitas yang terjadi.

Tabel 8. Uji Regresi Linear Berganda Nilai F

ANOVA		Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression		1186.325	2	593.163	31.085	< .001
	Residual		6087.169	319	19.082		
	Total		7273.494	321			

Note. M₁ includes X₁, X₂

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

Hasil pengujian hipotesis melalui metode analisis regresi linier berganda disajikan pada Tabel 9. nilai *Rsquare* sebesar 0,163. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan *self-management* secara kolektif berkontribusi sebesar 16,3% terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan sisanya sebanyak 83,7% atau 0,837 ($1 - 0,163 = 0,837$) dipengaruhi oleh faktor yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini, seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, dan *coping stres*.

Tabel 9. Uji Koefisien Determinasi

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

Note. M₁ includes X₁, X₂

Berdasarkan hasil analisis regresi parsial yang disajikan pada Tabel 10. dapat dirumuskan persamaan regresi untuk memprediksi *academic burnout* yang dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial dan *self-management*. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 42,924 - 0,496X_1 - 0,211X_2$. Nilai konstanta (a) sebesar 42.924 mengindikasikan bahwa jika variabel dukungan sosial dan *self-management* diasumsikan tidak memiliki skor (nilai nol), tingkat *academic burnout* diprediksi sebesar 42.924. Adapun koefisien regresi dukungan sosial (b₁) sebesar -0.496 dan koefisien regresi *self-management* (b₂) sebesar -0.211 sama-sama bertanda negatif. Hal ini menunjukkan setiap peningkatan satu unit pada dukungan sosial akan memprediksi penurunan *academic burnout* sebesar 0,496. Sedangkan setiap peningkatan satu unit pada *self-management* akan memprediksi penurunan *academic burnout* sebesar 0,211, dengan asumsi variabel lain dalam model bernilai konstan. Perbandingan nilai koefisien ini menegaskan bahwa *self-management* berkontribusi negatif relatif lebih besar dalam memprediksi *academic burnout* mahasiswa.

Y = *Academic Burnout*

X₁ = Dukungan Sosial

X₂ = *Self-Management*

a = Nilai Konstanta

b₁ = Koefisien regresi Dukungan Sosial

b₂ = Koefisien regresi *Self-Management*

Tabel 10. Uji Regresi Parsial

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	24.444	0.265		92.147	< .001
M ₁	(Intercept)	42.924	2.564		16.740	< .001
	X ₁	-0.496	0.130	-0.210	-3.824	< .001
	X ₂	-0.211	0.042	-0.277	-5.027	< .001

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan *self-management* secara simultan berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini didukung oleh nilai $F = 31.085$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) di tolak. Hasil ini menegaskan bahwa terdapat pengaruh negatif antar variabel yang secara substantif berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan kemampuan *self-management* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout*. Pengaruh kedua variabel ini sejalan dengan penelitian pendahulu yang mengindikasikan bahwa kedua variabel berperan aktif dalam mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa. Dukungan sosial menjadi faktor yang dapat mengelola tekanan akademik, sedangkan *self-management* merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku dan motivasi menyelesaikan tugas.

Ditemukan nilai *R-square* sebesar 0,163 yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-management* berkontribusi sebesar 16,3% terhadap *academic burnout*. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kedua variabel tersebut berpengaruh secara signifikan, kontribusinya tergolong relatif rendah. Sisanya sebesar 83,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor eksternal seperti *self-efficacy*, *coping stres*, dan motivasi berprestasi diduga memiliki peran yang lebih besar dalam mempengaruhi *academic burnout* mahasiswa.

Hasil analisis koefisien regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif signifikan dengan *academic burnout* ($B = -0,496$, $p < 0,001$). Artinya peningkatan dukungan sosial cenderung menurunkan *academic burnout*. Hasil uji korelasi *pearson's*, memperlihatkan hubungan negatif antara dukungan sosial dan *academic burnout*. Yang artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa, maka kondisi *academic burnout* akan mengalami penurunan. Temuan pada penelitian ini, selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadira dkk [32], yang menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara *academic burnout* dengan dukungan sosial ($r = -0,346$, $p < 0,05$). Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zhang dkk [33], yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi mediator antara stres akademik dan *academic burnout*, di mana mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai, cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan mengurangi risiko *academic burnout*. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber koping eksternal, tetapi juga memperkuat strategi koping internal, sehingga membantu mahasiswa menghadapi tekanan dalam pengerjaan skripsi.

Academic burnout yang didefinisikan sebagai sindrom kelelahan pada peserta didik, terutama mahasiswa, akibat tuntutan akademik. Karena hal itu, timbul sikap sinis, pesimis disertai dengan menurunnya minat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran [34]. Menurut Maslach & Leiter dalam Nuraf'idah dkk [24] munculnya *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal, salah satunya adalah dukungan sosial dalam bentuk kepedulian orang lain terhadap mahasiswa sehingga mampu menghadapi tekanan [19]. Dukungan sosial penting bagi mahasiswa karena dapat mempengaruhi motivasinya [20]. Kurangnya dukungan sosial, dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menghadapi tantangan belajar, sehingga dapat memicu *academic burnout* yang tinggi [35]. Meskipun dukungan sosial berdampak penurunan terhadap *academic burnout*, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruhnya tidak cukup kuat untuk secara mandiri mengurangi perilaku *academic burnout*. Hal ini memperkuat pandangan bahwa dukungan sosial bukan satu-satunya variabel independen yang mempengaruhi *academic burnout* secara kompleks, melainkan bagian dari interaksi berbagai faktor psikologis dan sosial.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maryanti [20], terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, pengaruhnya tidak belum cukup kuat dalam memengaruhi tingkat *academic burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, tetap mengalami *academic burnout* meskipun dalam tingkat yang lebih rendah. Dengan demikian, dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif, tetapi belum cukup kuat untuk mencegah munculnya *academic burnout*, sehingga diperlukan keterlibatan faktor lain dalam menurunkan tingkat *academic burnout*.

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi, menunjukkan bahwa *self-management* berpengaruh negatif signifikan ($B = -0,211$, $p < 0,001$). Yang berarti bahwa semakin tinggi kemampuan *self-management* mahasiswa, maka tingkat *academic burnout* yang dialami juga cenderung rendah. Adapun hasil korelasi *pearson's* variabel *self-management* dengan *academic burnout* menunjukkan korelasi negatif, yang mengindikasikan kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri, mengelola waktu, serta mengendalikan respon emosional dan perilaku dalam menurunkan *academic burnout*. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Firman [25], menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan negatif ($r = -0,658$, $p < 0,05$). Menurut Yeung dkk dalam Nuraf'idah dkk [24], *self-management* merupakan keterampilan dan strategi yang dimiliki individu secara efektif terhadap tindakan diri sendiri yang berpengaruh langsung pada pencapaian yang spesifik. Menurut Frayne dan Geringer dalam Sumanggala dkk [36], individu yang memiliki *self-management* yang efektif, maka akan dapat mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Hal ini dikarenakan individu mampu memaksimalkan potensi-potensi dalam dirinya baik potensi dari dalam maupun dari luar. *Self-management* memiliki peran krusial dalam membantu mahasiswa mempertahankan kendali atas proses belajar mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk beradaptasi

secara efektif terhadap berbagai tantangan akademik. Mahasiswa yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan cenderung lebih fokus terhadap tugas-tugas yang harus diselesaikan meskipun ada gangguan atau dorongan untuk bersantai [37].

Self-management berpengaruh terhadap *academic burnout* karena berperan sebagai faktor pelindung, begitu pula sebaliknya. Hal ini terjadi karena mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-management* yang baik, mampu mengelola dirinya sendiri dalam berperilaku dan berpikir secara bijak, sehingga dapat menghindari hal-hal yang merugikan dirinya sendiri [38]. Sebaliknya, rendahnya keterampilan *self-management* dapat meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout* [37]. Menurut Albert Bandura dalam Sumanggala dkk [36], *self-management* merupakan gambaran dari *self-regulation* untuk mendeskripsikan bahwa individu dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga bukan semata-mata menjadi objek pengaruh lingkungan. Sementara itu, menurut Ormrod dalam Sumanggala dkk [36], mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu, yang perlu dikembangkan dan diarahkan, karena perilaku yang dihasilkan oleh regulasi diri tidak bisa terjadi secara alamiah. Mahasiswa yang mampu mengelola *self-management* dengan baik, cenderung akan memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah, karena mereka berpikir untuk menghindari kerugian baik secara jangka pendek maupun jangka panjang.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Himam [37], yang menemukan adanya korelasi negatif yang sangat kuat antara *self-management* dengan *academic burnout* ($r = -0,993$, $p < 0,05$). Kemudian penelitian yang oleh Nur dkk [38], juga menunjukkan bahwa *self-management* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* belajar siswa. Meskipun dalam penelitian ini menemukan adanya pengaruh dari faktor eksternal, yaitu konformitas teman sebaya, dominasi pengaruh yang kuat dari *self-management* sebagai bentuk upaya dari pengendalian diri menguatkan bahwa inisiatif serta kemampuan individu untuk mengelola diri adalah kunci dalam mencegah kejenuhan akademik. Kedua penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-management* individu, maka semakin baik individu tersebut dalam mengelola diri. Hal ini dapat disebabkan karena individu dengan kemampuan *self-management* yang baik, akan memiliki disiplin dalam mengatur waktu, cakap dalam menetapkan prioritas, serta kemampuan kontrol diri yang baik dalam menghadapi tantangan [37].

Kesimpulan berdasarkan penelitian di atas, *self-management* merupakan salah satu faktor yang paling krusial dalam memprediksi penurunan *academic burnout*. Faktor internal ini menjadi penemuan penting, jika dibandingkan dengan peran faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Meskipun dukungan sosial juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* berdasarkan hasil uji parsial, kontribusi *self-management* lebih kuat dan dominan dalam memprediksi penurunan *academic burnout*. Kecenderungan faktor internal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Setyoisanti dan Pravesti [39], bahwa *self-management* sangat efektif dalam menurunkan kelelahan belajar serta mengelola stres akademik siswa. Konsistensi temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang berfokus pada kemampuan regulasi diri adalah faktor yang lebih berpengaruh dalam memutus sindrom *academic burnout* dibandingkan dengan dukungan eksternal.

IV. SIMPULAN

Hasil dari perhitungan regresi berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-management* secara simultan berpengaruh negatif signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini berarti hipotesis alternatif diterima, yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel independen dengan *academic burnout*. Dari hasil uji korelasi *Pearson's*, diperoleh nilai korelasi dukungan sosial sebesar $-0,311$ ($p < 0,001$) dan *self-management* sebesar $-0,353$ ($p < 0,001$), yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara masing-masing variabel dengan *academic burnout*. Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa tingkat akhir (71,7%) mengalami *academic burnout* pada kategori sedang dan tinggi. Hasil uji *Rsquare* menunjukkan nilai sebesar 0,163, artinya besarnya pengaruh variabel dukungan sosial dan *self-management* terhadap *academic burnout* sebesar 16,3%, sedangkan sisanya sebesar 83,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Berdasarkan temuan yang ada, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pihak universitas dan lembaga pendidikan untuk memperkuat program bimbingan akademik, konseling, serta pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *self-management*. Program ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola tekanan akademik dan menyelesaikan studi tepat waktu tanpa mengalami kelelahan emosional yang berkepanjangan. Bagi mahasiswa, disarankan untuk mengembangkan keterampilan *self-management*, seperti manajemen waktu, regulasi emosi, dan motivasi diri, serta mencari dukungan sosial untuk menghadapi tekanan akademik. Kemudian saran untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan menambahkan variabel lain seperti regulasi emosi atau *self-efficacy* dan lebih diperluas pada berbagai konteks universitas atau bidang studi untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan perguruan tinggi Universitas X Sidoarjo, atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan. Serta peneliti ucapkan terima kasih kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini.

REFERENSI

- [1] R. Homaedi, Mafruhah, dan A. T. Yuliana, "PROFIL MAHASISWA DENGAN TUGAS GANDA KULIAH DAN BEKERJA," vol. 2, no. 2, hal. 125–137, 2022.
- [2] A. Anggraeni, "UPAYA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MEMINIMALISIR QUARTER LIFE CRISIS DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UIN RADEN INTAN LAMPUNG," 2023.
- [3] A. Fauzan, G. Rivai, S. Mokhtar, M. W. Harahap, P. Sulianti, dan W. N. Aisyah, "LEVEL ACADEMIC BURNOUT IN FINAL LEVEL STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE MUSLIM UNIVERSITY OF INDONESIA," vol. 12, no. 1, hal. 64–74, 2025, doi: 10.32539/JKK.V12i1.544.
- [4] 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.
- [5] A. R. Pujantoro, "Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta," 2021.
- [6] 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)
- [7] L. F. Fun, I. Ayu, N. Kartikawati, L. Imelia, dan F. Silvia, "Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas ' X ' Bandung," vol. 7, no. 1, hal. 17–26, 2021.
- [8] 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.
- [9] W. B. Schaufeli, I. M. Martinez, A. M. Pinto, M. Salanova, dan A. B. Barker, "Burnout and engagement in university students a cross-national study," *J. Cross. Cult. Psychol.*, vol. 33, no. 5, hal. 464–481, 2002, doi: 10.1177/0022022102033005003.
- [10] Y. Zhang, Y. Gan, dan H. Cham, "Perfectionism , academic burnout and engagement among Chinese college students : A structural equation modeling analysis I," vol. 43, hal. 1529–1540, 2007, doi: 10.1016/j.paid.2007.04.010.
- [11] 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.
- [12] 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.
- [13] 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/NASPUB_Sandra Dara Purnomo_S17044.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2621/3/NASPUB_Sandra%20Dara%20Purnomo_S17044.pdf).
- [14] V. M. Lisyanti dan Fajrianti, "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.unair.ac.id/BRPKM>
- [15] N. A. Rahma, U. Prihatsanti, F. Psikologi, dan U. Diponegoro, "FACTORS AFFECTING ACADEMIC FATIGUE IN COLLEGE STUDENTS FACTORS INFLUENCING STUDENT ACADEMIC BURNOUT," vol. 37, no. 1, hal. 62–68, 2023.
- [16] 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.
- [17] G. Zimet, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support," no. March 1988, 2015, doi: 10.1207/s15327752jpa5201.
- [18] E. P. Sarafino dan T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th Edition. the US: John Wiley & Sons. Inc.*, 7 ed. 2011.
- [19] 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”.
- [20] A. Maryanti, *Pengaruh dukungan sosial dan self-efficacy terhadap burnout akademik pada mahasiswa manajemen dalam menyelesaikan skripsi*. 2025.
 - [21] 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.
 - [22] T. Prabowo, “HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN PROKRASTINASI MENYELESAIKAN TUGAS SKRIPSI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PRODI BIMBINGAN KONSELING,” 2022.
 - [23] 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.
 - [24] A. Nurafidah, 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.
 - [25] 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.
 - [26] R. J. Taormina dan C. Law, “Approaches to preventing burnout : the effects of personal stress management and organizational socialization,” no. 1, hal. 89–99, 2000.
 - [27] C. Maslach dan M. P. Leiter, “Early Predictors of Job Burnout and Engagement,” vol. 93, no. 3, hal. 498–512, 2008, doi: 10.1037/0021-9010.93.3.498.
 - [28] P. Alsandi dan M. M. Aryono, “Academic burnout viewed from working s tudents ’ self- management in Madiun city,” vol. 10, no. June, hal. 63–69, 2024.
 - [29] 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.
 - [30] K. Tauhid *et al.*, “Sistem pengambilan contoh dalam metode penelitian,” vol. 3, hal. 7228–7237, 2024.
 - [31] 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.
 - [32] 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.
 - [33] J. Zhang, “The relationship between stress and academic burnout in college students : evidence from longitudinal data on indirect e cts,” 2022.
 - [34] 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.
 - [35] 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.
 - [36] 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.
 - [37] M. R. Himam, “HUBUNGAN SELF-MANAGEMENT DAN ACADEMIC BURNOUT PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH AL-FATHIMIYYAH MALANG,” 2025.
 - [38] B. Nur, A. Pamungkas, T. M. Anggriana, dan A. Kadafi, “PENGARUH SELF MANAGEMENT DAN KONFORMITAS TEMAN,” vol. 7, no. 1, hal. 58–66, 2023.
 - [39] 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>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.