



Artikel_dukungan_sosial_&_self_managem ement_dyah[1]

13%

Suspicious
texts



4% Similarities

3 % similarities between
quotation marks

0 % among the sources
mentioned

5% Unrecognized languages

5% Texts potentially
generated by AI

Document

name: Artikel_dukungan_sosial_&_self_management_dyah[1].docx

Document ID: 4c6761e81672d37d71efa8446bdab6d161d44e5f

Original document size: 177.99 KB

Submitter: jurnal umsida

Submission date: 12/19/2025

Upload type: interface

analysis end date: 12/19/2025

Number of words: 6,306

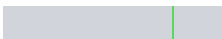
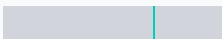
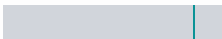
Number of characters: 48,506

Location of similarities in the document:

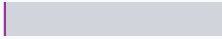
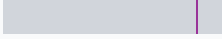
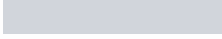


Sources of similarities

Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	 doi.org Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa ... https://doi.org/10.23886/ejki.12.636.175	< 1%		 Identical words: < 1% (44 words)
2	 etheses.uin-malang.ac.id Hubungan self management dan academic burnout ... http://etheses.uin-malang.ac.id/79515/1/210401110205.pdf	< 1%		 Identical words: < 1% (23 words)
3	 eprints.ukh.ac.id https://eprints.ukh.ac.id/view/creators/Sandra_Dara_Purnomo=3ASandra=3A=3A.default.html	< 1%		 Identical words: < 1% (21 words)

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	 eprints.walisongo.ac.id https://eprints.walisongo.ac.id/15262/	< 1%		 Identical words: < 1% (19 words)
2	 Strategi+Dakwah+Islam+sesuai+template+umsida++Asna+-jadi.doc... #1ad0db Comes from my group	< 1%		 Identical words: < 1% (14 words)
3	 ijis.umsida.ac.id Relationship Between Social Support and Academic Stress in Is... https://ijis.umsida.ac.id/index.php/ijis/article/view/1781	< 1%		 Identical words: < 1% (13 words)
4	 ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNAPSI/article/download/4178/1484/1...	< 1%		 Identical words: < 1% (17 words)
5	 doi.org Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa ... https://doi.org/10.23886/ejki.12.636.175	< 1%		 Identical words: < 1% (16 words)

Referenced sources (without similarities detected)

 These sources were cited in the paper without finding any similarities.

-  <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
-  <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>

Points of interest

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF-MANAGEMENT DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS X SIDOARJO
(THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT AND SELF-MANAGEMENT WITH THE LEVEL OF ACADEMIC BURNOUT IN FINAL YEAR STUDENTS OF X UNIVERSITY SIDOARJO)

Dyah Tri Meilani1),



Ghozali Rusyid Affandi2)
1)Program

ijis.umsida.ac.id | Relationship Between Social Support and Academic Stress in Islamic High School | Indonesian Journal of Islamic Studies
<https://ijis.umsida.ac.id/index.php/ijis/article/view/1781>

Studi Psikologi,

Strategi+Dakwah+Islam+sesuai+template+umsida++Asna+-jadi.docx | Strategi+Dakwah+Islam+sesuai+template+umsida++Asna+-jadi
Comes from my group

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 yang telah menempuh tujuh semester dalam masa perkuliahan dan memenuhi persyaratan untuk mengajukan skripsi atau tugas akhir (TA) merupakan gambaran dari mahasiswa tingkat akhir [1]. Secara umum, mahasiswa ini berusia di kisaran 20-25 tahun [1]. Para mahasiswa sendiri diberikan kewajiban untuk bertanggung jawab menyelesaikan pendidikan selama perkuliahan serta mengerjakan skripsi atau tugas akhir (TA) secara mandiri. Namun, terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami kendala dalam menghadapi pengerjaan skripsi, di antaranya: 1. Tekanan yang berat dari dosen pembimbing, 2. Permasalahan dalam keluarga atau internal, dan 3. Keinginan pribadi yang menghambat pengerjaan skripsi [2]. Sedangkan, tugas akhir atau skripsi yang diberikan oleh universitas sebagai tolak ukur kemampuan untuk mahasiswa mengekspresikan kajian ilmiah, menyelesaikan permasalahan secara ilmiah, dan menyusun laporan dengan sistematis [3].

Berbagai permasalahan sering kali dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, yaitu kesulitan dalam pencarian judul untuk TA atau skripsi, pencarian literatur yang rumit, biaya yang terbatas, dan perasaan cemas berhadapan dengan dosen pembimbing [3]. 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 [4]. Sebagai akibat dari tekanan dan permasalahan yang dihadapi ini, mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres dan kelelahan secara emosional. 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 mendefinisikan burnout sebagai proses dari kelelahan, sinisme, dan komitmen yang berkurang dengan bertahap di kalangan para profesional [5]. Beberapa tahun kemudian, Maslach serta Jackson menyusun konsep burnout dan mendefinisikannya menjadi lebih spesifik dan operasional, sebagai sindrom psikologis dengan tanda-tanda kelelahan emosional, depresional, dan kurangnya rasa efikasi profesional [5]. Sedangkan, Academic burnout merupakan sindrom kelelahan yang umum dialami oleh mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini berupa kelelahan secara emosional, cenderung depresional, dan penilaian terhadap keberhasilan yang buruk [6].

Pada studi systematic review and meta-analysis 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 [7]. Kemudian studi yang dilakukan oleh Budiman, dkk, prevalensi burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan sebanyak 29,6% [8]. Sedangkan studi pendahuluan yang dilakukan di Indonesia oleh Purnomo, dkk, 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 [2]. Kemudian, studi yang dilakukan oleh Lisyanti dan Fajrianthi, sebanyak 29,23% mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga mengalami burnout kategori sedang, dan sebanyak 27,69% dalam kategori tinggi [9].

Permasalahan serupa juga dialami oleh beberapa mahasiswa tingkat akhir di Universitas X Sidoarjo. 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. 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 menjaui aktivitas akademik (cynicism).

Academic burnout dalam konteks pendidikan adalah kelelahan mental beban yang berhubungan dengan proses pembelajaran terutama pada mahasiswa [1]. Apabila burnout tidak ditangani dengan baik, dapat menimbulkan perilaku maladaptif bagi penderitanya [4]. 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 [1]. Tingkat kelelahan akademik atau academic burnout pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kekurangan dukungan sosial, latar belakang demografis, konsep diri, konflik peran, dan isolasi [6]. 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 [3]. Individu yang memperoleh dukungan sosial, akan merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari

lingkungan sosialnya. Menurut Zimet dkk, dukungan sosial dapat berasal dari dukungan keluarga, dukungan teman serta dukungan orang istimewa [10]. Salah satu penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa [6]. 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 [6]. Selain dukungan sosial, self-management juga menjadi faktor yang berpengaruh pada tingkat academic burnout mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang mengalami academic burnout saat mengerjakan skripsi membutuhkan kemampuan self-management yang baik agar mampu mengendalikan perilakunya selama proses pengerjaan skripsi, sehingga tidak mengganggu proses pengerjaan dan mengurangi risiko munculnya academic burnout [11]. Self-management adalah kecakapan individu dalam mengelola berbagai aspek kehidupan, seperti perasaan, pikiran, serta perilaku [12]. Selain itu, pendapat lain mengatakan bahwa self-management merupakan usaha individu dalam mengelola dan mengembangkan dirinya dengan baik serta menjadikan dirinya cakap dalam meraih tujuan hidupnya [13]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa SMA, menunjukkan adanya hubungan antara self-management yang dapat mempengaruhi tingkat burnout [11]. Kemudian, Taormina & Law [11] menyatakan bahwa self-management dan kejenuhan berkorelasi negatif, artinya semakin tinggi kemampuan self-management, maka tingkat kejenuhan yang dirasakan semakin rendah. Penelitian mengenai academic burnout pada mahasiswa telah banyak dilakukan, terutama yang berkaitan dengan stres akademik, beban tugas, atau tekanan pencapaian akademik. Namun, penelitian pendahuluan tidak menggabungkan dua variabel eksternal-internal, yaitu dukungan sosial dan self-management, sebagai faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan penelitian pendahuluan, dua variabel X cenderung akan 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 [14]. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang disusun dengan sistematis untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan pendekatan ilmiah yang terstruktur [15]. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan korelasional yaitu untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut, sehingga variabel tetap alami. Penelitian ini pula menggunakan jenis penelitian yang dapat menemukan pengaruh antara dukungan sosial dan self-management terhadap academic burnout mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo. Didasarkan pada data yang diberikan oleh Direktorat Akademik Universitas X Sidoarjo tahun 2024/2025, populasi mahasiswa tingkat akhir berjumlah 2.037. Untuk sampel penelitian, melalui perhitungan yang merujuk pada tabel Isaac dan Michael, diperoleh sampel sejumlah 322 mahasiswa tingkat akhir dengan margin of error 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan quota sampling. Quota sampling merupakan teknik non random sampling di mana partisipan dipilih dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga keseluruhan sampel mencerminkan distribusi karakteristik yang serupa dengan populasi yang lebih luas [16]. 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 (unfavourable), 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. [17] Skala ini terdiri dari 15 aitem dengan 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”. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar nilai $\alpha \geq 0,70$ dianggap memadai untuk reliabilitas internal dan telah diadaptasi sesuai kebutuhan penelitian ini. Instrumen pertama yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adopsi

 **edukatif.org**
<https://edukatif.org/edukatif/article/download/7492/pdf>

Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet

dkk. dan diadaptasi oleh Sulistiani dkk. [18] 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 $\alpha = 0.85$ menunjukkan dalam kategori sangat baik. Instrumen kedua yang digunakan adalah skala adopsi Self-Management yang disusun oleh Tulus [19] 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 reliabilitas sebesar 0.978 dengan korelasi item bergerak dari 0.545 sampai dengan 0.965. 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. 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 mengitung 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

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 scatterplot 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.

Document from another user
Comes from another group

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 ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000
M ₁	0.404	0.163	0.158

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 bahwa kedua variabel prediktor memiliki hubungan yang berlawanan arah dengan academic burnout.

Lebih lanjut, 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 lebih dominan 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
Mo (Intercept) 24.

	444	0.265	92.147	< .001	
M1 (Intercept)	42.924	2.564	16.740	< .001	
X1	-0.496	0.130	-0.210	-3.824	< .001
X2	-0.211	0.042	-0.277	-5.027	< .001

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 Firda dkk [20], 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 [21], 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 [22]. Menurut Maslach & Leiter [23] 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 [24]. Dukungan sosial penting bagi mahasiswa karena dapat mempengaruhi motivasinya [25]. Kurangnya dukungan sosial, dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menghadapi tantangan belajar, sehingga dapat memicu academic burnout yang tinggi [26]. 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 Annisa [25], terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial dengan academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, pengaruhnya tidak 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 [11], menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan negatif ($r = -0,658$, $p < 0,05$). Menurut Yeung dkk [23], self-management merupakan keterampilan dan strategi yang dimiliki individu secara efektif terhadap tindakan diri sendiri yang berpengaruh langsung pada pencapaian yang spesifik. Menurut Frayne & Geringer [27], 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.



etheses.uin-malang.ac.id | Hubungan self management dan academic burnout pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Al-Fathimiyah Malang
<http://etheses.uin-malang.ac.id/79515/1/210401110205.pdf>

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 [28].

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 [29]. Sebaliknya, rendahnya keterampilan self-management dapat meningkatkan risiko terjadinya academic burnout [28]. Menurut Albert Bandura [27], 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, Ormrod [27] 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 [28], yang menemukan adanya korelasi negatif yang sangat kuat antara self-management dengan academic burnout ($r = -0,993$, $p < 0,001$). Kemudian penelitian yang oleh Bramantia dkk [29], 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 menguatkannya 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 [28].

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 Aini & Cindy [30], 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.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami academic burnout pada kategori sedang, yaitu sebanyak 231 sampel atau sebesar 71,7% mahasiswa. Sedangkan sebanyak 67 responden atau 20,8% mahasiswa dalam kategori tinggi, serta sebanyak 24 atau sebesar 7,5% responden dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat academic burnout yang sedang. Tingkat academic burnout sedang, menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki



doi.org | Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tahap Akhir Studi S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
<https://doi.org/10.23886/ejki.12.636.175>

exhaustion atau kelelahan, cynicism atau sinisme, dan professional efficacy atau perasaan tidak kompeten

yang tergolong sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh tuntutan studi, sikap sinis terhadap tugas kuliah, serta munculnya perasaan tidak mampu yang dipengaruhi oleh kurangnya penyesuaian terhadap kehidupan perkuliahan [31]. Kondisi ini menunjukkan bahwa fenomena tersebut terjadi cukup luas dan membutuhkan perhatian serius di kalangan mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo.

Adapun terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yang di mana secara metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan desain cross-sectional, sehingga tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat secara eksplisit melainkan hanya hubungan secara prediktif. Penelitian ini juga hanya menggunakan variabel bebas yaitu dukungan sosial dan self-management, sehingga diperlukan penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi pengaruh variabel lain yang mungkin turut memengaruhi academic burnout. Selain itu, ruang lingkup penelitian terbatas pada satu populasi tertentu, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi mahasiswa di perguruan tinggi lain dengan latar belakang wilayah, institusi, dan budaya yang berbeda. Pengambilan sampel yang menggunakan teknik quota sampling juga dapat memengaruhi generalisasi hasil terhadap populasi mahasiswa tingkat akhir Universitas X Sidoarjo secara lebih luas. Begitu juga instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah self-report yang sensitif terhadap penyimpangan kondisi sosial.



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, 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 R Square 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

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmatNya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini hingga tuntas. Kedua, saya ucapkan untuk diri saya sendiri, terima kasih karena sudah berusaha sekuat tenaga untuk menyelesaikan penelitian ini di tengah-tengah kesibukan magang. Ketiga, saya ucapkan terima kasih untuk ibu dan kakak-kakak saya, berkat doa dan dukungan mereka, saya berhasil berada ditahap ini untuk menyelesaikan penelitian. Keempat, saya ucapkan terima kasih untuk dosen pembimbing saya, terima kasih banyak atas bimbingan dan saran-sarannya, mohon maaf jika selama ini sering sekali meminta bimbingan dan revisi berkali-kali. Yang terakhir, saya berterima kasih kepada teman-teman terdekat saya, atas dukungan yang diberikan, serta kepercayaan bahwa saya mampu menyelesaikan penelitian ini.

Referensi

[1]F. Marchella, A. Matulesky, dan N. Pratitis,



digilib.uinsa.ac.id | Pengaruh konseling islam dengan teknik self management dalam mengurangi academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir di uin sunan ampel su...
https://digilib.uinsa.ac.id/812997/1/Hashinah_04020321056.pdf



dx.doi.org | Tingkat Kejenuhan Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Advent Indonesia
<http://dx.doi.org/10.37771/nj.v8i1.1100>

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



eprints.ukh.ac.id
https://eprints.ukh.ac.id/view/creators/Sandra_Dara_Purnomo=3ASandra=3Adefault.html

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/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



ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id

<https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEM NAPS I/article/download/4178/1484/11108>

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

[5]S. Edú-valsania, A. Lagúa, 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,” *Ayari*, 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. Rachmad

hiani, 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.unair.ac.id/BRPKM>

[10]A. Divalinda,

“PENGARUH SELF-CONCEPT , COPING STRATEGIES DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ACADEMIC BURNOUT Oleh ;,” 2023.

[11]A. Rahmawati dan F. Firman, “Hubungan



doi.org | Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Thought Stopping dalam Mengurangi Academic Burnout Siswa di SMP

<https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5328>

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



eprints.walisongo.ac.id

<https://eprints.walisongo.ac.id/15262/>

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, d

an 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.

[18]W. Sulistiani, F. Fajrianthi,

dan I. F. Kristiana, “Validation



doi.org | Hubungan Career Optimism dan Social Support dengan Career Adaptability Mahasiswa Pengguna Layanan Career Development Center UNS | Ramadhanti | Sc...
<https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.11673>

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



www.enrichment.iocspublisher.org
<https://www.enrichment.iocspublisher.org/index.php/enrichment/article/view/2363>

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/ijpr.v4i1.577

[23]A. Nurafidah, M. Indriayu, dan Harini, “Hubungan



jurnal.uns.ac.id | Hubungan antara Manajemen Diri dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Burnout di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa FKIP UNS Surakarta | N...
<https://jurnal.uns.ac.id/bise/article/view/66631>

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

ejournal.unikama.ac.id | Efektivitas Strategi Self-Management untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/download/6800/3769>

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

doi.org | Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tahap Akhir Studi S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
<https://doi.org/10.23886/ejki.12.636.175>

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

MuhammadiyahUniversity Semarang," vol. 12, no. 2, hal. 0–4, 2024.