

HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATED LEARNING DENGAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Ananda Bintang Bramuda¹, Heru Astikasari Setya Murti²

ananda.bramuda06@gmail.com¹, heru.astikasari@uksw.edu²

Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sering menghadapi tekanan akademik yang dapat menimbulkan burnout akademik, seperti kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan burnout akademik adalah self-regulated learning, yaitu kemampuan individu dalam mengatur proses belajar, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-regulated learning dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling. Partisipan penelitian berjumlah 175 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala self-regulated learning dan skala burnout akademik berbasis Likert. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara self-regulated learning dengan burnout akademik ($r = -0,761$; $p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi self-regulated learning yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah burnout akademik yang dialami, dan sebaliknya. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa kemampuan self-regulated learning memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengurangi burnout akademik selama proses penyusunan tugas akhir.

Kata Kunci: Self-Regulated Learning; Burnout Akademik; Mahasiswa Tugas Akhir.

Abstract

Students who are working on their final projects often experience academic pressure that can lead to academic burnout, such as emotional exhaustion, cynical attitudes toward study, and decreased confidence in their abilities. One factor that is assumed to be related to academic burnout is self-regulated learning, which refers to an individual's ability to manage learning processes, motivation, and behavior independently in order to achieve learning goals. This study aimed to determine the relationship between self-regulated learning and academic burnout among students working on their final projects at Satya Wacana Christian University. This research used a quantitative correlational method with purposive sampling technique. The participants consisted of 175 students who were completing their final projects. Data were collected using self-regulated learning and academic burnout Likert scales. Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation test. The results showed a strong and significant negative relationship between self-regulated learning and academic burnout ($r = -0.761$; $p < 0.05$). These findings indicate that the higher the students' self-regulated learning, the lower the academic burnout they experienced, and vice versa. This study implies that self-regulated learning plays an important role in helping students reduce academic burnout during the process of completing their final projects.

Keywords: Self-Regulated Learning; Burnout Academic; Final Year Student..

PENDAHULUAN

Para mahasiswa yang sedang menjalani proses pengerjaan tugas akhir sering kali mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir merupakan sebuah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa program sarjana (S1) yang menuntut keterampilan, baik dari segi intelektual maupun emosional (Wakhyudin & Putri, 2020). Tanggung jawab yang besar pada mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah tersebut guna untuk mendapatkan gelar sarjana (S1). Ditambah dengan tugas kuliah dan terdapat berbagai macam kegiatan dan keorganisasian yang ada membuat mahasiswa seringkali mengalami kelelahan. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir seringkali menghadapi tekanan berupa deadline yang ketat (Anggraini & Chuisairi, 2022 ; Nada & Yasmin, 2023). Deadline yang ketat membuat mahasiswa seringkali memaksakan dirinya untuk segera menyelesaikan tugas akhir mereka dan berakibat pada kelelahan.

Dalam hal ini kelelahan yang dialami oleh mahasiswa sering disebut dengan burnout akademik. Burnout akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kelelahan secara fisik, mental dan emosional, disertai keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sekitar, kondisi ini juga ditandai dengan rendahnya penilaian terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya menimbulkan kejenuhan dalam proses belajar, kurangnya kepedulian terhadap tugas akademik, menurunnya motivasi, munculnya rasa malas, serta berdampak pada penurunan prestasi akademik (Febriani dkk., 2021). Sebagaimana yang di dijelaskan oleh Maslach & Leiter (2013) mengemukakan bahwa akademik burnout adalah respons emosional negatif yang muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung lama. Kondisi ini terjadi ketika emosi positif semakin melemah hingga tak lagi mampu menyeimbangkan emosi negatif. Akibatnya, individu menjadi semakin sinis, memandang segala hal secara negatif, serta menunjukkan sikap tidak percaya dan cenderung bermusuhan.

Menghadapi beban dari tuntutan Tugas Akhir merupakan proses yang melelahkan dan menyebabkan stress bagi mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kelelahan seringkali menghadapi penurunan produktivitas dan kepuasan, peningkatan gangguan mood seperti kecemasan dan depresi, serta rentan mengalami masalah fisik lainnya. Orpina & Prahara (2019) menjelaskan bahwa burnout akademik umumnya berkaitan dengan stres, beban, atau faktor psikologis yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari proses akademik yang mereka jalani. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, kecenderungan mengalami depresi, serta perasaan tidak puas terhadap pencapaian diri. Roelyana dan Listiyandini (2016) menambahkan bahwa pengerjaan tugas akhir atau berbagai tuntutan akademik lainnya sering kali menjadi sumber stres dan kelelahan bagi mahasiswa.

School Burnout Inventory School Burnout Inventory (SBI) menjadi alat ukur untuk mengukur tingkat kelelahan akademik. Menurut Salmela-Aro, Savolaine, dan Holopainen (2009), menyatakan burnout akademik adalah sebuah fenomena yang disebabkan oleh stress di sekolah yang kemudian menjadi kelelahan berat terdiri dari kelelahan karena tugas, sinis menjauh dari sekolah dan perasaan tidak mampu sebagai siswa. Lalu Salmela-Aro (2009), terdapat tiga dimensi utama dalam SBI, yaitu: Kelelahan Emosi (Exhaustion) yaitu perasaan lelah secara emosional terhadap studi. Hal ini ditandai dengan kurangnya semangat, mudah menyerah, rasa bosan, perasaan gagal dalam belajar, serta kecemasan yang meningkat. Depersonalisasi (Cynicism) yaitu sikap acuh tak acuh terhadap studi. Gejala yang muncul meliputi tidak mengerjakan tugas, sering bolos, kehilangan minat terhadap pelajaran, serta memiliki pandangan negatif terhadap guru. Personal Inadequacy (Penurunan Pencapaian Personal) yaitu mengukur tingkat kepuasan terhadap pencapaian akademik dari waktu ke waktu, dan ditandai dengan perasaan rendah diri.

Menurut Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter dalam Sagita dan Melyawati (2021)

terdapat dua penyebab utama burnout akademik yaitu faktor situasional yang meliputi beban kerja, kontrol, penghargaan, lingkungan sosial, nilai-nilai, dan keadilan, dan faktor individual yang mencakup aspek demografis, kepribadian dan perilaku individu. Dalam hal ini keterampilan belajar yang perlu dimiliki mahasiswa salah satunya adalah self-regulated learning. Self-regulated learning merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit dan persaingan yang sengit. Menurut Pintrich dalam Fauziyah, Solihat & Kurniawan (2024), menjelaskan bahwa kategori self-regulated learning meliputi penggunaan strategi kognitif, pengaturan dan pengendalian motivasi atau emosi, pengendalian perilaku diri, dan pemanfaatan berbagai sumber belajar. Mahasiswa dengan self-regulated learning akan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif untuk memperhatikan, mengatur dan memperbaiki informasi, serta berpengalaman dalam merencanakan dan mengendalikan proses psikologis yang mencapai tujuan mereka.

Menurut Zimmerman dalam Santrock (2007) mengatakan individu yang menerapkan pembelajaran yang diatur sendiri (self-regulated learning) memiliki beberapa aspek utama yang dapat dikenali. Aspek kognitif mencakup kemampuan untuk merencanakan dan mengelola diri selama proses belajar, termasuk menetapkan tujuan serta melakukan evaluasi terhadap aktivitas belajar. Aspek motivasional berperan sebagai dorongan internal yang menjadi kebutuhan dasar agar individu terus memiliki keinginan dan kemauan dalam menjalani kegiatan belajar. Sementara itu, aspek perilaku mencerminkan upaya individu dalam merancang proses pembelajaran, mengelola dirinya sendiri, serta menciptakan lingkungan yang mendukung agar kegiatan belajar dapat berlangsung secara efektif dan optimal.

Menurut Schunk & Zimmerman dalam Nurcahyani & Prastuti (2020) Regulasi diri merupakan suatu proses mengendalikan pemikiran, perilaku dan perasaan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Self-regulated learning berasal dari teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Zimmerman. Aini dalam Ardila & Sarajar (2023) menjelaskan bahwa self-regulated learning memiliki peranan penting pada sistem pembelajaran, regulasi diri dalam belajar merupakan suatu acuan karena menjadi landasan bagi mahasiswa untuk menunjukkan kemampuannya dalam membangun kemandirian belajar. Hal ini tercermin melalui kemampuan mengatur waktu secara efektif serta menetapkan target belajar yang jelas. Susanto dalam Adityaputra & Simanjuntak (2023) yang menggambarkan bahwa self-regulated learning merupakan siklus dari tindakan, tujuan yang ditetapkan dan hasil yang sudah dicapai. Mahasiswa dengan self-regulated learning akan tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif untuk memperhatikan, mengatur dan memperbaiki informasi, serta berpengalaman dalam merencanakan dan mengendalikan proses psikologis yang mencapai tujuan mereka.

Penelitian-penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti seperti Ulfi dkk., (2024) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara self-regulated learning dengan burnout akademik pada mahasiswa pendidikan ekonomi Universitas Siliwangi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Diar (2022) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan burnout akademik pada mahasiswa kedokteran di Universitas Lambung Mangkurat. Dalam penelitian Aditya dan Simanjuntak (2023) mendapatkan hasil bahwa bahwa self-regulated learning memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Dari beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya hubungan antara self-regulated learning dengan burnout akademik, dan alasan peneliti untuk memilih judul ini karena belum adanya penelitian tentang self-regulated learning dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan TA..

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berupa analisis data statistik. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan dari self-regulated learning terhadap burnout akademik yang dialami oleh mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Kristen Satya Wacana, yang merupakan institusi pendidikan tinggi dengan berbagai program studi. Peneliti memilih Universitas Kristen Satya Wacana sebagai tempat penelitian karena karakteristik lingkungan akademik yang menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan. Aktivitas penyusunan skripsi melibatkan berbagai proses seperti pencarian referensi, bimbingan dengan dosen pembimbing, serta penyusunan laporan yang membutuhkan konsistensi dan manajemen waktu yang baik. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Januari 2026 hingga 3 April 2026. Teknik pengumpulan data menggunakan survei melalui penyebaran link kuesioner berbasis google form yang dibagikan melalui grup whatsapp dan email mahasiswa. Dalam proses pengambilan data, terdapat beberapa kendala antara lain keterbatasan waktu mahasiswa dalam mengisi kuesioner karena kesibukan perkuliahan, serta perbedaan tingkat pemahaman responden terhadap pernyataan dalam kuesioner. Berdasarkan kendala tersebut, peneliti perlu mempertimbangkan hal-hal tersebut dalam melakukan interpretasi terhadap hasil penelitian.

B. Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	N	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	76	56,6%
	Perempuan	99	43,4%
Usia	20	1	0,57%
	21	81	46,19%
	22	67	38,29%
	23	21	12%
	24	1	0,57%
	25	1	0,57%
	27	1	0,57%
	28	1	0,57%
	35	1	0,57%
Angkatan	2020	2	1,14%
	2021	21	12%
	2022	146	83,43%
	2023	5	2,86%
	2025	1	0,57%
Lama Mengerjakan	1 bulan	9	5,14%
	2 bulan	21	12%
	3 bulan	29	16,57%
	4 bulan	12	6,68%
	5 bulan	22	12,57%
	6 bulan	24	13,71%

Fakultas	7 bulan	6	4,43%
	8 bulan	13	7,43%
	9 bulan	4	2,29%
	10 bulan	17	9,71%
	11 bulan	9	5,14%
	12 bulan	7	4%
	14 bulan	2	1,14%
	Fakultas Psikologi	53	30,3%
	Fakultas Teknologi Informasi	16	9,1%
	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	7	4%
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	34	19,4%
	Fakultas Biologi	5	2,9%
	Fakultas Bahasa dan Seni	11	6,3%
	Fakultas Ilmu Sosial dan Komunikasi	9	5,1%
	Fakultas Pertanian dan Bisnis	5	2,9%
	Fakultas Sains dan Matematika	4	2,3%
	Fakultas Teologi	7	4%
	Fakultas Hukum	7	4%
	Fakultas Interdisiplin	6	3,4%
	Fakultas Electro	2	1,1%
	Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan	9	5,1%

C. Hasil Penelitian

1. Kualias Instrumen Penelitian

a. Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana item-item dalam kuesioner mampu mengukur konstruk variabel secara tepat. Penelitian ini menggunakan uji validitas yang diuji oleh expert judgment, menurut Henryadi (2017) expert judgement yaitu penilaian dari para ahli terhadap butir-butir item yang akan digunakan dalam penelitian

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur sebuah kuesioner. Sebuah kuesioner bisa dikatakan reliabel jika jawaban seseorang mampu konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Sebuah variable bisa dikatakan reliabel jika memperoleh nilai Cronbach Alpha $>0,60$.

i. Variable Self-Regulated Learning

1. Variabel Self-Regulated Learning

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	11

ii. Variable Burnout Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	9

c. Diskriminasi Item

i. Diskriminasi Item Self-Regulated Learning

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Correted Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X05	20.14	69.108	.770	.957
X06	20.03	66.947	.797	.956

X07	19.96	67.889	.801	.956
X08	19.96	66.280	.860	.954
X10	19.99	68.190	.790	.956
X12	19.97	65.614	.845	.954
X14	20.05	68.520	.772	.957
X15	20.11	69.603	.740	.958
X17	20.10	66.502	.834	.955
X20	20.00	66.080	.863	.953
X21	19.98	66.873	.881	.955

Uji diskriminasi aitem digunakan untuk mengetahui aitem mana saja yang baik untuk digunakan sebagai aitem penelitian. Aitem dikatakan baik jika Cronbach Alpha $>0,30$. Pada tabel diatas terdapat beberapa aitem yang dihilangkan karena nilai Cronbach Alpha kurang dari $0,30$. Aitem yang dihilangkan antara lain yaitu aitem 1, 2, 3, 4, 9, 11, 13, 16, 18, dan 19. Sedangkan uji diskriminasi item pada variable burnout akademik tidak ada item yang dihilangkan karena semua aitem dari variable burnout akademik memiliki nilai Cronbach Alpha $>0,30$.

ii. Diskriminasi Item Burnout Akademik

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	24.51	35.998	.817	.928
Y02	24.55	35.789	.819	.928
Y03	24.57	35.327	.820	.928
Y04	24.50	36.091	.772	.931
Y05	24.47	37.009	.765	.931
Y06	24.36	38.358	.697	.935
Y07	24.32	39.265	.654	.937
Y08	24.37	37.291	.743	.932
Y09	24.61	35.229	.804	.929

Uji diskriminasi aitem digunakan untuk mengetahui aitem mana saja yang baik untuk digunakan sebagai aitem penelitian. Aitem dikatakan baik jika Cronbach Alpha $>0,30$. Pada tabel diatas tidak ada aitem yang dihilangkan, karena semua aitem dari variable burnout memiliki nilai Cronbach Alpha $>0,30$.

2. Hasil Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
SLR	175	11	42	22.03	9.014
BRN	175	13	36	27.53	6.790
Valid N	175				

Pada variabel self-regulated learning, nilai minimum sebesar 11 dan maksimum sebesar 42, dengan rentang skor 31. Rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 22,03 dengan standar deviasi sebesar 9,014. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup besar pada tingkat self-regulated learning responden.

Sementara itu, pada variabel burnout akademik, nilai minimum sebesar 13 dan maksimum sebesar 36, dengan rentang skor 23. Nilai rata-rata (mean) sebesar 27,53 dan standar deviasi sebesar 6,790. Data ini menunjukkan bahwa tingkat burnout akademik responden cenderung berada pada nilai yang relatif tinggi dengan variasi yang lebih kecil dibandingkan variabel self-regulated learning.

a. Kategorisasi Self-Regulated Learning

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	115	65.7	65.7	65.7
	Sedang	24	13.7	13.7	79.4
	Tinggi	36	20.6	20.6	100.0
	Total	175	100.0	100.00	

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 114 orang (65,1%). Responden yang berada pada kategori sedang sebanyak 25 orang (14,3%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 36 orang (20,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat self-regulated learning yang rendah.

b. Kategorisasi Burnout Akademik

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	16.0	16.0	16.0
	Sedang	26	14.9	14.9	30.9
	Tinggi	121	69.1	69.1	100.0
	Total	175	100.0	100.00	

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 115 orang (65,7%). Responden dengan kategori rendah sebanyak 38 orang (21,7%), dan kategori sedang sebanyak 22 orang (12,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat burnout akademik yang tinggi.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Normalitas

i. Self-Regulated Learning

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		SLR
N		175
Normal Parameters	Mean	54.76
	Std. Deviation	6.961
Most Extreme Differences	Absolute	.234
	Positive	.234
	Negative	-.141
	Test Statistic	.234
Asymp. Sig (2-tailed)		.000

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel Self-Regulated Learning yang diuji tidak memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal

ii. Burnout Akademik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		BRN
N		175
Normal Parameters	Mean	27.53
	Std. Deviation	6.790
Most Extreme Differences	Absolute	.276

	Positive	.148
	Negative	-.276
Test Statistic		.276
Asymp. Sig (2-tailed)		.000

Kemudian berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel Burnout akademik yang diuji tidak memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa distribusi data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal.

b. Linearitas

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
BRN*SLR	.930	.865	.961	.923

Berdasarkan hasil uji linearitas yang disajikan pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel self-regulated learning dan burnout akademik tidak memenuhi asumsi linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

4. Hasil Uji Hipotesis

Bagian ini berisi uraian hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan. Penjelasan disesuaikan dengan jenis hipotesis yang digunakan. Pada bagian ini peneliti dapat menampilkan tabel yang menunjukkan hasil uji hipotesis (tapi bukan copy-paste dari SPSS).

Correlations				
			SLR	BRN
Spearman's rho	SLR	Correlation Coefficient	1.000	-.761**
		Sig. (2-tailed)		.000
		N	175	175
	BRN	Correlation Coefficient	-.761**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	175	175

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,761 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel self-regulated learning dengan burnout akademik pada mahasiswa. Arah negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat self-regulated learning yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami. Sebaliknya, apabila self-regulated learning rendah, maka tingkat burnout akademik cenderung meningkat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan negatif antara self-regulated learning dan burnout akademik pada mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil uji korelasi -0,761 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang kuat antara self-regulated learning terhadap burnout akademik pada mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana. Artinya, semakin rendah self-regulated learning mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana saat mengerjakan skripsi maka semakin tinggi burnout akademik yang dialami dan sebaliknya, semakin tinggi self-regulated learning mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana saat mengerjakan skripsi maka

semakin rendah burnout akademik yang dialami.

Hubungan berarah negatif ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki Self-Regulated Learning yang tinggi mampu mengatur dan mengontrol proses penyusunan skripsi dengan baik, seperti menetapkan tujuan, mengelola waktu, serta memotivasi diri untuk tetap menyelesaikan skripsinya. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama penyusunan skripsi sehingga tidak mudah mengalami kelelahan emosional, kejenuhan, maupun perasaan tertekan terhadap tuntutan akademik. Namun sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan self-regulated learning yang rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur proses penyusunan skripsi, mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, dan kurang mampu dalam mengontrol stress akademik yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Ulfi dkk., (2024) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara self-regulated learning dengan burnout akademik pada mahasiswa pendidikan ekonomi Universitas Siliwangi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dalam penelitian Aditya dan Simanjuntak (2023) mendapatkan hasil bahwa bahwa self-regulated learning memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara Self-Regulated Learning dan burnout akademik (Aprianti & Mashun, 2023). Selain itu penelitian dari Pratiwi dkk., (2023) juga menjelaskan bahwa Self-Regulated Learning berpengaruh terhadap burnout akademik siswa, siswa dengan kemampuan regulasi belajar yang lebih baik memiliki tingkat kejenuhan belajar lebih rendah.

Dengan demikian, ketika mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi memiliki self-regulated learning yang rendah menyebabkan mahasiswa/i memiliki burnout akademik yang tinggi. Sebaliknya, jika mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi memiliki self-regulated learning yang tinggi menyebabkan mahasiswa/i memiliki burnout akademik yang rendah. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih jelas bahwa kemampuan self-regulated learning pada mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana memiliki peran penting dalam menekan tingkat burnout akademik, khususnya ketika sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa/i dalam mengatur, mengelola, dan mengarahkan proses belajarnya secara mandiri, maka semakin kecil kemungkinan mahasiswa/i mengalami burnout akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi ilmiah yang bermanfaat, baik bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji variabel yang sama, maupun bagi penelitian lain yang berkaitan dengan topik yang sama.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan sistem online sehingga peneliti tidak dapat memastikan semua sampel mengisi kuesioner yang dibagikan, sehingga belum semua sampel menjadi partisipan. Selain itu jumlah sampel penelitian ini terbatas sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil uji korelasi $-0,761$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang kuat antara self-regulated learning terhadap burnout akademik pada mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana. Artinya, semakin rendah self-regulated learning mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana saat mengerjakan skripsi maka semakin tinggi burnout akademik yang dialami dan sebaliknya, semakin tinggi self-regulated learning mahasiswa/i Universitas Kristen Satya Wacana saat mengerjakan skripsi maka

semakin rendah burnout akademik yang dialami. Mahasiswa yang memiliki kemampuan self-regulated tinggi akan cenderung lebih mampu untuk mengatur proses pengerjaan skripsi secara efektif seperti pengelolaan waktu, menetapkan target penyelesaian, dan memonitor perkembangan pengerjaan.

Sebaliknya, mahasiswa dengan self-regulated learning rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajar dan pengerjaan skripsi. Mahasiswa akan menjadi lebih sering menunda pengerjaan tugas, kurang mampu mengontrol tekanan akademik, serta mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan motivasi belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa self-regulated learning memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengontrol proses belajarnya, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami burnout akademik selama proses penyusunan skripsi.

Saran

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin memengaruhi burnout akademik, seperti dukungan sosial, beban akademik, dan faktor psikologis lainnya. Selain itu, penggunaan metode yang berbeda, seperti metode kualitatif agar mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu untuk menambah jumlah sampel yang diperlukan agar menjadi lebih besar dan memiliki jangkauan yang lebih luas.

2. Untuk Dosen

Untuk dosen diharapkan dapat mendukung mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan self-regulated learning. Hal ini dapat dilakukan melalui pemberian arahan yang jelas ketika sedang bimbingan skripsi, ataupun umpan balik yang membangun. Selain itu, kepekaan dosen pembimbing terhadap kondisi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, juga sangat penting agar dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya burnout akademik.

3. Untuk Mahasiswa

Untuk mahasiswa/i diharapkan mampu meningkatkan kemampuan self-regulated learning dengan cara mengelola waktu belajar agar lebih teratur, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, serta secara mandiri mengevaluasi proses belajarnya. Dengan adanya kemampuan tersebut mahasiswa/i akan lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya selama proses penyusunan skripsi, sehingga risiko mengalami burnout akademik dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. (2023). Academic burnout dan self regulated learning pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi covid-19. *Jurnal Experientia*, 11(2).
- Aprianti, K., & Mashun. (2023). Mengusut aspek regulasi perilaku dalam self regulation learning untuk mengurangi academic burnout mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 4873-4880.
- Ardila, I., & Sarajar, D. K. (2023). Hubungan antara self regulated learning dengan stress akademik pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa tingkat akhir di kota salatiga. *Journal Of Social Science Research*.
- Arrafi, N. F., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1198-1209.
- Diar, S. D. S. (2022). Hubungan antara self regulated learning dengan academic burnout pada mahasiswa selama belajar daring di fakultas kedokteran universitas lambung mangkurat.

- Universitas Lambung Mangkurat.
- Fauziyah, U. T., Solihat, A. N., & Kurniawan. (2024). Pengaruh self regulated learning dan self efficacy terhadap academic burnout mahasiswa pendidikan ekonomi universitas siliwangi. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(5), 519-532.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Istiqomah, N., & Hamdani. (2021). Survei tingkat kejenuhan akademik mahasiswa jurusan pendidikan olahraga selama pandemi covid-19. *Jurnal Pendidik an Olahraga dan Kesehatan*, 9(3).
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama sandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201-211.
- Pratiwi, P. N., Astusi, I., & Fergina, A. (2023). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Akademik Burnout Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2924-2931.
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). Faktor penyebab academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3).
- Rusdi, M. (2025). Scale Validation of Self-Regulated Learning. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JME)*, 564-574.
- Saifuddin, A. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Salmera-Aro, K. (2009). School Burnout Inventory (SBI). *European Journal of Psychological Assesment*, 48-57.
- Sholihah, D. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2019). Peran self regulated learning terhadap emotional exhaustion yang dimediasi oleh student engagement pada santri. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 423-432