

**BURNOUT AKADEMIK DITINJAU DARI REGULASI DIRI DALAM
BELAJAR DAN DETERMINASI DIRI PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri
Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi

disusun oleh :

Kharizma Putri Sugiharto

NIM 20107010089

Pembimbing :

Fitriana Widyastuti S. Psi., M. Psi

NIP. 19910102 201903 2 012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1149/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : *Burnout Akademik Ditinjau dari Regulasi Diri dalam Belajar dan Determinasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KHARIZMA PUTRI SUGIHARTO
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010089
Telah diujikan pada : Selasa, 30 Juli 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 66c35eeb0ffdc

Ketua Sidang

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 66c2e3e93b684

Penguji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si.
SIGNED



Valid ID: 66hec56e89ce6

Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED



Valid ID: 66c432516beab

Yogyakarta, 30 Juli 2024

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Kharizma Putri Sugiharto

NIM : 20107010089

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Yang menyatakan



Kharizma Putri Sugiharto
NIM. 20107010089

HALAMAN PERSETUJUAN



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Kharizma Putri Sugiharto

NIM : 20107010089

Judul Skripsi : Burnout Akademik ditinjau dari Regulasi Diri dalam Belajar dan Determinasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Pembimbing

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi
NIP. 19910102 201903 2 012

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

“Keteladanan dengan bukti perbuatan lebih membekas ketimbang kata-kata.

Selalu ingatlah Allah SWT dan raihlah cahaya serta karunia-Nya, supaya kamu
selalu dalam lindungan-Nya.”

(Agung Sugiharto S.Pd., M.Pd.)

*“I believe that if you don't get scared and try to have confidence and work hard at
trying new things, good things will happen.”*

(Jung Jaehyun)

*“You're doing great, you can do it, you're moving, you're getting somewhere you
know? I just want to say thank you, for you know just being you.”*

(Johnny Suh)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan dengan perasaan bangga dan bahagia kepada :

Untuk aku, Kharizma Putri Sugiharto, karena telah menyelesaikan apa yang sudah dimulai dengan baik hingga mendapat gelar pertama ini.

Panutan dalam hidup sekaligus orang tua yang hebat, Bapak Agung Sugiharto dan Ibu Winda Dwi Martiani yang senantiasa memberikan dukungan dan doa yang tidak pernah terputus untuk penulis,

dan

Seluruh teman-teman dan pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan dukungan doa dan memberikan banyak bantuannya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Burnout Akademik Ditinjau dari Regulasi Diri dalam Belajar dan Determinasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dan menemukan banyak ilmu dalam prosesnya.
2. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
5. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi. M.Psi, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu penulis

menyelesaikan skripsi dan memberikan solusi yang tidak bisa penulis selesaikan sendiri.

6. Bapak Aditya Dedi Nugraha S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah mengabdikan banyak waktu, energi, dan pikiran dalam membantu penulis selama menempuh studi di Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah banyak memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh perkuliahan di Program Studi Psikologi.
8. Panutan hidup sekaligus cinta pertama anak perempuannya, yaitu Bapak Agung Sugiharto S.Pd., M.Pd., terima kasih bapak atas semua dedikasi baik secara pikiran dan finansial untuk kelangsungan pendidikan anak pertamanya.
9. Pintu surga dan penuntun yang lemah lembut, yaitu Ibu Winda Dwi Martiani, terima kasih atas segala doa dan tuntunannya sehingga penulis bisa lebih tegar dan selalu semangat dalam mengejar gelar sarjana ini.
10. Adik sekaligus penyemangat dadakan, Hafidz Sugiharto, terima kasih sudah selalu percaya kepada kakak pertamanya dan memberikan iringan doa dalam setiap harinya. Semoga kelak kamu bisa lebih sukses yaa!
11. Kepada seluruh keluarga besar di Madiun, terima kasih banyak atas segala doa dan juga support yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa mempersembahkan skripsi ini sebagai anak, cucu, dan keponakan pertama di keluarga besar.

12. Kepada ISOP dan VSCO Jogja, sahabat-sahabat penulis, yaitu Gusti Audi, Melisa Adam, Pramesti Ardha, Diva Zulfania dan Jihan Pramodhawardhani, terima kasih banyak atas semua support dan juga doa yang diberikan. Terima kasih sudah selalu ada di samping penulis dalam setiap perjalanan pendidikan penulis. Terima kasih untuk segala kenangan indah dan semoga kita selalu menjadi teman yang baik untuk selamanya yaa!
13. Kepada Trio Ambis, Ersya Nalurita dan Vina Alvi, terima kasih atas pengalaman lomba yang keren dan menjadi juara bersama untuk beberapa lomba yang pernah kita lalui. Semoga kita selalu berada di dalam kesuksesan itu!
14. Kepada sahabat-sahabatku selama kuliah, Meuthia, Annisa, Ilham, Ersya, Achdan, Phieby, dan Anam, terima kasih atas dedikasi teman-teman dalam menemani dan membantu peneliti dalam segala keadaan. Saling berbagi keluh kesah dan mengukir pengalaman bersama. Doa terbaik selalu membersamai kalian.
15. Kepada teman-teman UKM PIK-M Lingkar Seroja, terima kasih atas pengalaman berharga dan senang bisa mengenal kalian sebagai rekan kerja dan teman bermain. Terima kasih untuk semua kenangan dan pelajaran berharga selama di PIK-M Lingkar Seroja
16. Kepada teman-teman CPC (Lab. Psikologi Klinis) Angkatan 2020 dan segenap pengurus inti, Ersya, Naela, Annisa, Phieby, Meuthia, dan teman-teman yang lain, terima kasih untuk semua dedikasi dan meluangkan banyak waktu untuk bersama-sama membangun CPC menjadi lebih aktif lagi.

17. Teman-teman KKN Sanankerto 1 dan 2 yang telah menjadi teman baru dari berbagai prodi dan fakultas yang ada di UIN Sunan Kalijaga, terima kasih sudah menjadi teman baik dan sukses untuk kalian dimanapun kalian berada!

18. *Last but not least*, tiada kata-kata yang bisa mendeskripsikan seberapa berharganya seseorang ini, yaitu Kharizma Putri Sugiharto, penulis yang sudah menyelesaikan skripsi. Setelah semua lelah, tangis, dan sakit hati yang pernah dirasakan, terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Lanjutkan perjalanan mimpimu, ya Imaa!

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menngharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Aamiin.

Yogyakarta, 21 Juni 2024

Penulis

Kharizma Putri Sugiharto

***Academic Burnout in Terms of Self-Regulation in Learning and Self-
Determination in Students Working on Their Theses***

Kharizma Putri Sugiharto

20107010089

ABSTRACT

Abstract. *The thesis writing phase is a quite exhausting period for final-year students who are pursuing a bachelor's degree. One common problem faced by students during this stage is the emergence of academic burnout, which can negatively impact the thesis writing process if not addressed promptly. Based on this issue, the researcher aims to examine the relationship between self-regulation in learning and self-determination on academic burnout among students writing their thesis. This study employs a quantitative correlational method. The subjects of this research are 165 students from a university in D.I. Yogyakarta. The data collection technique in this study used convenience sampling technique. Data were collected using the academic burnout scale, the self-regulation in learning scale, and the AMS-28 scale modified by the researcher. The data analysis technique used is multiple regression analysis. The results of the study show that there is a significant relationship between self-regulation in learning and self-determination on academic burnout ($p = 0.000$). Analysis of each independent variable indicates that self-regulation in learning has a negative relationship with academic burnout ($p = 0.000$), and self-determination also has a negative relationship with academic burnout ($p = 0.000$). The effective contribution of self-regulation variables in learning to academic burnout is 27.7%, while determination contributes 15.9%. In this case, self-regulation in learning provides more effective contributions than self-determination. The implications of this study suggest that students writing their thesis need to enhance their self-regulation in learning and maintain their motivation to avoid the risk of academic burnout.*

Keywords: *academic burnout, self-regulation in learning, self-determination, thesis students*

**Burnout Akademik ditinjau dari Regulasi Diri dalam Belajar dan
Determinasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

Kharizma Putri Sugiharto

20107010089

INTISARI

Intisari. Tahap penulisan skripsi merupakan masa yang cukup melelahkan bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengejar gelar sarjana. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa dalam tahap ini adalah munculnya burnout akademik, yang dapat berdampak negatif pada proses penulisan skripsi jika tidak segera ditangani dengan baik. Berdasarkan masalah ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini adalah 165 mahasiswa dari Universitas di D.I. Yogyakarta. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Burnout Akademik, Skala Regulasi Diri dalam Belajar, dan Skala AMS-28 yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri terhadap burnout akademik ($p=0,000$). Analisis masing-masing variabel bebas menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan negatif dengan burnout akademik ($p=0,000$), dan determinasi diri juga memiliki hubungan negatif dengan burnout akademik ($p=0,000$). Sumbangan efektif variabel regulasi diri dalam belajar terhadap burnout akademik sebesar 27,7%, sedangkan determinasi menyumbangkan 15,9%. Dalam hal ini, regulasi diri dalam belajar memberikan lebih banyak sumbangan efektif daripada determinasi diri. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi perlu meningkatkan dan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik dan memiliki motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam proses pengerjaan skripsi untuk menghindari resiko burnout akademik.

Kata kunci: *burnout akademik, regulasi diri dalam belajar, determinasi diri, mahasiswa, skripsi*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	xi
INTISARI	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	11
D. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II DASAR TEORI.....	23
A. Burnout Akademik	23
1. Pengertian Burnout Akademik.....	23
2. Dimensi Burnout Akademik	24
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Burnout Akademik	27
B. Regulasi Diri dalam Belajar	30
1. Pengertian Regulasi Diri dalam Belajar (<i>Self-Regulated Learning</i>).....	30
2. Dimensi Regulasi Diri dalam Belajar (<i>Self-Regulated Learning</i>).....	31
C. Determinasi Diri (<i>Self-Determination</i>).....	34
1. Pengertian Determinasi Diri (<i>Self-Determination</i>).....	34
2. Dimensi Determinasi Diri (<i>Self-Determination</i>).....	36

D. Dinamika Hubungan antara Regulasi diri Dalam Belajar, Determinasi Diri, dan Burnout Akademik	38
E. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
1. Burnout akademik	45
2. Regulasi Diri dalam Belajar	45
3. Determinasi diri	46
D. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi Penelitian	47
2. Sampel Penelitian	47
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	48
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	54
1. Validitas Alat Ukur	54
2. Seleksi Aitem	54
3. Reliabilitas Alat Ukur	54
G. Teknik Analisis Data	55
1. Analisis Deskriptif	55
2. Analisis Inferensial	55
3. Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Orientasi Kancan	58
B. Persiapan Penelitian	59
1. Persiapan Administrasi	59
2. Persiapan Alat Ukur	59
3. Pelaksanaan Uji Coba Aitem	65
4. Hasil Uji Coba Aitem	65
C. Pelaksanaan Penelitian	72
D. Hasil Penelitian	74
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	74
2. Deskripsi Statistik	78

3. Deskripsi Inferensial	81
4. Analisis Tambahan	89
E. Pembahasan	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	101



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Studi Pendahuluan Burnout Akademik	4
Tabel 2. Literature Review	12
Tabel 3. Sebaran aitem uji coba skala burnout akademik.....	48
Tabel 4. Sebaran aitem uji coba skala regulasi diri dalam belajar	50
Tabel 5. Sebaran aitem skala determinasi diri	52
Tabel 6. Sebaran Perguruan Tinggi di Yogyakarta.....	58
Tabel 7. Sebaran aitem uji coba skala burnout akademik.....	61
Tabel 8. Sebaran aitem uji coba skala regulasi diri dalam belajar	62
Tabel 9. Sebaran aitem skala determinasi diri	63
Tabel 10. Distribusi aitem skala burnout akademik sebelum digugurkan	65
Tabel 11. Distribusi aitem skala burnout akademik setelah digugurkan	66
Tabel 12. Distribusi aitem skala regulasi diri belajar sebelum digugurkan	67
Tabel 13. Distribusi aitem skala regulasi diri belajar setelah digugurkan	67
Tabel 14. Distribusi aitem skala determinasi diri sebelum digugurkan	68
Tabel 15. Distribusi aitem skala determinasi diri setelah aitem digugurkan	69
Tabel 16. Hasil uji reliabilitas sebelum aitem digugurkan :	70
Tabel 17. Hasil uji reliabilitas setelah aitem digugurkan.....	70
Tabel 18. Hasil uji reliabilitas sebelum aitem digugurkan	70
Tabel 19. Hasil uji reliabilitas setelah aitem digugurkan.....	71
Tabel 20. Hasil uji reliabilitas sebelum aitem digugurkan	71
Tabel 21. Hasil uji reliabilitas setelah aitem digugurkan.....	71
Tabel 22. Data demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin.....	73
Tabel 23. Data demografi jenis perguruan tinggi	74
Tabel 24. Data demografi berdasarkan asal universitas	74
Tabel 25. Data demografi berdasarkan semester yang ditempuh	76
Tabel 26. Data demografi berdasarkan lama waktu mengerjakan skripsi	76
Tabel 27. Deskripsi Statistik.....	77
Tabel 28. Rentang kategorisasi.....	78
Tabel 29. Kategori skor burnout akademik	79

Tabel 30. Kategori regulasi diri dalam belajar	79
Tabel 31. Kategori skor determinasi diri	80
Tabel 32. Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 33. Hasil Uji Multikolinearitas	82
Tabel 34. Hasil Uji Glejser	83
Tabel 35. Hasil uji autokorelasi	85
Tabel 36. Koefisien Regresi Berganda	86
Tabel 37. Hasil Uji F	87
Tabel 38. Koefisien Deterimasi	88
Tabel 39. Sumbangan Efektif	88
Tabel 40. Hasil Uji Two Way Anova	89



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Studi Pendahuluan Burnout Akademik	5
Bagan 2. Dinamika Hubungan Regulasi diri dalam Belajar dan Determinasi Diri terhadap Burnout Akademik.....	42
Bagan 3. P-Plot Uji Normalitas	81
Bagan 4. Uji Heterokedastisitas.....	83
Bagan 5. Scatterplot Uji Linearitas.....	84



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validitas Isi Alat Ukur	106
Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Uji Coba.....	122
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	132
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	138
Lampiran 5. Pelaksanaan Penelitian	143
Lampiran 6. Hasil Penelitian	157
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup	161



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi dimana telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan telah mengambil tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa tingkat akhir ini termasuk dalam perkembangan individu fase dewasa awal (Lybertha & Desiningrum, 2016). Menurut Hurlock, masa dewasa awal ini merupakan sebuah masa penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru secara mandiri, dimana pada masa ini juga dihadapkan pada permasalahan studi pada jenjang perguruan tinggi (Hurlock, 2004). Mahasiswa tingkat akhir memiliki tekanan lebih berat dibandingkan tingkatan mahasiswa lain, karena banyaknya tanggung jawab yang harus dilakukan khususnya pada tingkat akhir studi, seperti mengerjakan skripsi (Maia & Dias, 2020).

Pada tahap ini, tugas perkembangan mahasiswa tingkat akhir yaitu telah mengalami pengintergrasian kapasitas dan minat, kelanjutan perkembangan nilai-nilai, spesifikasi pilihan okupasi, serta kristalisasi pola-pola okupasi (Zunita et al., 2019). Menurut Permendikbud No. 49 Tahun 2014, mahasiswa dalam prosesnya mendapatkan gelar sarjana setidaknya mampu menguasai konsep teoritis dan keterampilan tertentu sesuai dengan bidang pengetahuan secara mendalam, menyusun penjelasan saintifik mengenai bidang ilmu yang didalami

berdasarkan tata cara atau penulisan ilmiah, konsep teori dan keterampilan sesuai dengan bidang ilmu serta membuatnya dalam bentuk tugas akhir atau skripsi yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku (Kemendikbud, 2014). Selain skripsi, masih terdapat berbagai jenis kegiatan yang masih diikuti oleh mahasiswa akhir yang menjadikan cukup banyaknya mahasiswa berbagai kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi, hingga menyebabkan kejenuhan dan stres berkepanjangan hingga burnout dalam ranah akademik atau disebut burnout akademik (Aulia & Panjaitan, 2019, Sani et al., 2022).

Burnout merupakan sindrom stress yang terjadi karena stress berkepanjangan dan kegagalan untuk memenuhi tujuan pribadi, sehingga menyebabkan kelelahan. Burnout merupakan hasil dari periode stres berkepanjangan dan ketidakmampuan untuk mencapai tujuan pribadi (Hardiyanti, 2013). Hal ini selaras menurut pendapat Maslach & Leiter (2016), bahwa burnout merupakan sindrom kejiwaan yang disebabkan oleh reaksi berkepanjangan terhadap stres interpersonal yang berkelanjutan. Menurut Pines & Aronson (1983), burnout merupakan kelelahan secara fisik yang meliputi kelelahan dalam bentuk rasa sakit fisik dan energi; kelelahan mental, yang meliputi kelelahan berupa depersonalisasi dan rendahnya harga diri; dan kelelahan emosional, yang berhubungan dengan perasaan pribadi dan ditandai dengan perasaan putus asa dan depresi. Menurut Yang (2004), burnout akademik merujuk pada beban, stres, atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh berbagai kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan

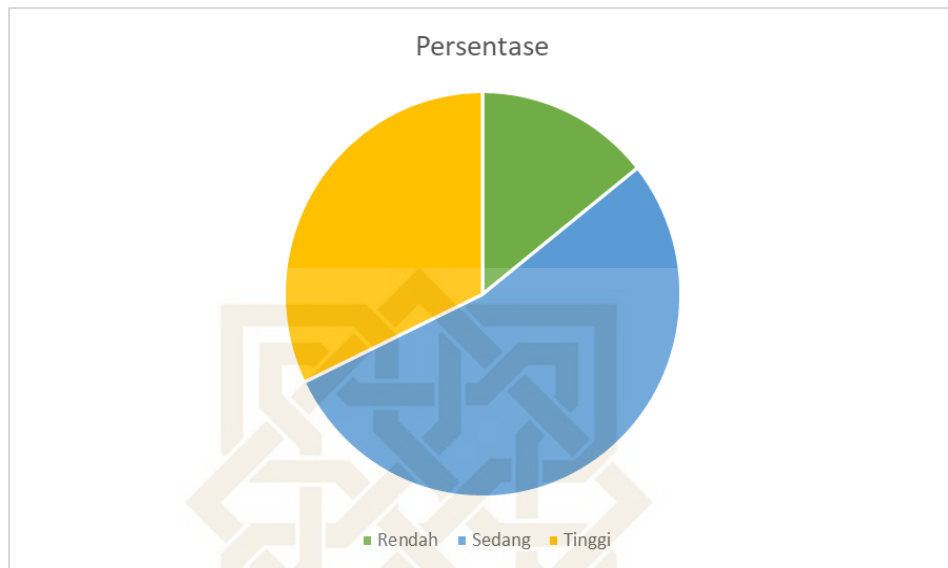
depersonalisasi, dan penurunan prestasi. Burnout akademik sendiri memiliki gejala-gejala yang meliputi : a) kelelahan, b) lari dari kenyataan, c) kebosanan, d) emosional, e) merasa tidak dihargai, f) curiga tanpa alasan, g) depresi, h) penyangkalan kenyataan.

Di beberapa negara lain fenomena burnout akademik ini juga menjadi salah satu fenomena yang banyak dirasakan oleh individu terutama bagi mereka yang berstatus sebagai mahasiswa. Penelitian Rad et al. (2017), bahwa di Negara China terdapat 86,6% mahasiswa yang terindikasi mengalami stres akademik parah hingga menyebabkan burnout akademik, sementara di Iran, sebanyak 76,8% mahasiswa kedokterannya mengalami burnout akademik. Sedangkan di Eropa, sebanyak 1.702 mahasiswa mengalami burnout akademik yang menyebabkan mahasiswa memiliki kecenderungan untuk berhenti bekerja. Di Indonesia, sebanyak 77,3% atau (77 mahasiswa) cenderung mengalami burnout akademik tingkat sedang pada mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia (Rajfalni Amarsa et al., 2023). Hal ini didukung oleh penelitian Wakhyudin et al. (2020), yang menunjukkan bahwa persiapan dalam meraih gelar sarjana seperti proses penyusunan skripsi, bimbingan dengan dosen, dan ujian-ujian yang dilalui mahasiswa beberapa diantaranya merasa bahwa terbebasi dan stres hingga merasakan burnout akademik. Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa burnout akademik jelas rentan terjadi pada mahasiswa yang sedang menjalani pendidikannya di perguruan tinggi. Hal ini juga tidak lepas dari yang dirasakan oleh para mahasiswa yang ada di Indonesia ini, terutama pada mahasiswa akhir yang

berada di ambang kelulusan dan juga cikal bakal karir mereka di mulai. Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 27 mahasiswa tingkat akhir yang ada di Yogyakarta, dari hasil studi pendahuluan dengan mengembangkan ketiga aspek burnout akademik dari Maslach et al. (2001), yakni kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan pencapaian personal. Berdasarkan hasil survei dari jabaran aspek burnout akademik yakni sebagai berikut :

Tabel 1. Studi Pendahuluan Burnout Akademik

Aspek	Pernyataan	Persentase
Kelelahan Emosional	Saya sering merasa mudah lelah ketika mengerjakan tugas akhir/skripsi	70,4%
	Saya merasa gampang jenuh dengan pengerjaan skripsi saya	74,1%
	Saya mudah tersinggung apabila terus ditanya tentang progres skripsi saya	48,1%
	Saya merasa tertekan dengan tugas-tugas perkuliahan, terutama proses penyusunan skripsi	48,1%
Depersonalisasi/Sinisme	Saya suka menunda pengerjaan tugas akhir/skripsi saya	81,5%
	Saya merasa kurang antusias untuk mengikuti bimbingan skripsi dengan dosen saya	22,2%
	Saya meragukan pentingnya penelitian skripsi yang sedang saya lakukan saat ini	44,4%
	Saya merasa beban mengerjakan tugas akhir/skripsi itu berat	66,7%
Penurunan Pencapaian Personal	Saya merasa tidak bisa secara efektif menyelesaikan tugas skripsi saya	59,3%
	Saya merasa kesulitan dalam proses penyusunan skripsi saya	63%
	Saya semakin tidak yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan masa perkuliahan	22,2%



Bagan 1. Studi Pendahuluan Burnout Akademik

Preliminary research dilakukan oleh peneliti pada 27 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta dengan persentase perempuan sebanyak 19 (70,4%) dan laki-laki sebanyak 8 (29,6%). *Preliminary* dilakukan dengan memberikan kuesioner secara tertutup kepada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta dengan rentang penyebaran kuesioner dari tanggal 1. Hasil dari *preliminary* menunjukkan bahwa sebanyak 11,1% berada pada kategori rendah, sedangkan pada kategori sedang sebanyak 55,6%, dan pada kategori tinggi sebanyak 33,3%. Pada aspek kelelahan emosional, sebanyak 74,1% mahasiswa tingkat akhir mengalami kejenuhan terhadap tugas skripsi yang sedang dikerjakan dan diikuti sebanyak 70,4% yang mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir cepat mengalami kelelahan ketika mengerjakan skripsi. Kemudian pada aspek depersonalisasi, sebanyak 81,5% mahasiswa

suka menunda progresnya mengerjakan skripsi dan sebanyak 66,7% merasa beban skripsi berat. Pada aspek penurunan pencapaian personal sebanyak 66% merasa kesulitan dalam proses penyusunan skripsinya. Dalam hal ini, bisa dikatakan bahwa beban mahasiswa dalam mengerjakan skripsi termasuk salah satu penyebab munculnya burnout akademik.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi tentu harus memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas akhirnya (Hasanah, 2017), kemudian mengikuti jadwal bimbingan yang rutin dengan dosen pembimbing, dan tentunya memiliki kontrol diri untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan mentalnya (Yulianthi Maria et al., 2022). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir diharapkan memiliki manajemen waktu dan strategi belajar yang efektif dimana hal itu dapat mengetasi gejala burnout akademik (Wolters & Brady, 2021). Mahasiswa tingkat akhir ini juga perlu memiliki keseimbangan hidup yang baik, dimana hal ini mampu menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi, sehingga tidak merasa tertekan atau kelelahan secara mental maupun fisik (M.Noor et al., 2017). Dengan memperhatikan kondisi-kondisi krusial yang harus dilalui oleh mahasiswa tingkat akhir, maka keadaan diri sendiri patut menjadi prioritas agar tidak menimbulkan permasalahan seperti burnout akademik.

Selain itu, perjalanan pendidikan yang telah dilalui oleh mahasiswa tentu memberikan pengalaman yang mampu meningkatkan adaptasi pada diri mahasiswa. Semakin lama mahasiswa menekuni pendidikannya, maka adaptasi dirinya terhadap terpaan tugas dan tuntutan akademik semakin dapat

beradaptasi dengan baik (Purnama Sari, 2022). Adaptasi yang baik dari mahasiswa dapat membantu mahasiswa membentuk *coping stress* yang baik pula karena sudah memiliki pandangan yang ideal tentang apa yang harus dilakukan dan sudah mengenal dirinya sendiri (Kharisma & Savira, 2022).

Burnout akademik memiliki dampak yang dapat mempengaruhi kesuksesan akademik dan kehidupan pribadi mahasiswa (Biremanoe, 2021). Selain itu, dampak yang dirasakannya pun juga berdampak pada kondisi mental dan keseharian seorang individu. Dimana mahasiswa mengalami kebosanan dalam menjalani kegiatan pembelajaran, menurunnya hingga hilangnya motivasi untuk belajar, malas untuk belajar, dan menurunnya prestasi belajar (Sagita & Vriesthia, 2021)

Dimensi burnout akademik meliputi kelelahan emosional, keengganan untuk studi/sinisme, dan mengurangnya keinginan untuk berprestasi (Yang, 2004). Hal ini selaras dengan dimensi *burnout* milik Maslach et al. (2001), yang meliputi kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi/sinisme, dan penurunan pencapaian personal. Baron dan Greenberg (2008) juga membangun lebih lanjut dengan menambahkan perspektif atau faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi burnout, yakni kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya penghargaan diri. Teori burnout akademik ini muncul sebagai bentuk pengelompokan dari jenis *burnout* yakni salah satunya di bidang akademik. Burnout akademik ini menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi kehidupan akademik seorang mahasiswa.

Menurut Maslach et al. (2001), faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya burnout akademik terdiri dari dua faktor, yakni faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional ini terdiri dari *workload*, *control*, *reward*, *community*, *fairness*, dan *value*. Sedangkan pada faktor individu meliputi faktor demografi, faktor kepribadian, dan faktor perilaku individu dalam mengelola dan mengembangkan tugasnya. Dalam faktor kepribadian ini dikaitkan dengan motivasi determinasi diri, kemampuan mengendalikan diri, dan juga konsep diri. Faktor perilaku individu dalam mengemban tanggung jawab meliputi bagaimana individu menjalankan tugas-tugasnya dan memenuhi tanggung jawab yang telah diberikan berkaitan dengan *self-regulated learning* seorang individu dalam proses regulasi diri belajarnya.

Regulasi diri dalam belajar ini juga memiliki keterkaitan dengan munculnya burnout akademik pada mahasiswa, salah satunya pada mahasiswa yang sedang menempuh studi tingkat akhir (Wang & Zheng, 2023). Penerapan strategi pembelajaran dapat memprediksi burnout akademik, dimana semakin seorang individu memiliki keterampilan dalam pengaturan diri dalam proses belajarnya, maka bisa meminimalisir burnout akademik yang dirasakan (Aghajari et al., 2018). Menurut Ryan & Deci (1985), menyatakan bahwa seseorang yang tidak mampu mengendalikan dan menguasai dirinya sendiri dalam menentukan motivasi dalam hidupnya (*self-determination*) akan cenderung lemah dalam mengatur dirinya dalam proses belajarnya (*self-regulated learning*). Regulasi diri dalam belajar dapat membantu mengurangi terjadinya burnout dalam belajar yang mencakup aspek pengaturan

metakognisi, motivasional, dan pengaturan perilaku (Zimmerman, 2000). Burnout akademik yang terjadi pada mahasiswa dapat mengakibatkan menurunnya hasil studi dan ketidakmampuan beradaptasi dengan kegiatan akademik yang sedang dijalankan, sehingga dengan regulasi diri dalam belajar yang baik pada mahasiswa dapat meminimalisir munculnya burnout akademik (Ash Shiddiq & Rizal, 2021).

Faktor kepribadian dalam burnout akademik ini banyak dikaitkan dengan motivasi. Motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas perkuliahan memiliki kaitan yang erat dengan munculnya burnout akademik (Dianti & Findyartini, 2019a). Hal ini juga memiliki kaitan pada determinasi diri (*self-determination*) seorang remaja. Determinasi diri dalam hal motivasi memiliki hubungan negatif dengan burnout akademik, di mana artinya semakin tinggi motivasi maka tingkat burnout akademik semakin rendah (Graña et al., 2021). Hal ini selaras dengan pernyataan Wehmeyer et al. (2013), bahwa kemampuan menentukan determinasi diri ini dapat tercermin sebagai kemahiran dalam mengendalikan diri sendiri atau pengawasan aktif terhadap diri dalam proses pembelajaran demi mencapai tujuan hidup yang bermakna secara personal. Dapat disimpulkan bahwa, determinasi diri merupakan suatu pengenalan atau penentuan motivasi diri seseorang dalam melakukan suatu kegiatan dan menjelaskan apa yang mendorong seseorang melakukan sesuatu hingga berapa di level mana seseorang termotivasi.

Kedua variabel yakni regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri sekilas memiliki dimensi yang hampir sama karena keduanya saling

menjelaskan tentang motivasi dalam diri. Perbedaan antara kedua variabel ini terletak pada pengertian dan penempatan pada motivasi masing-masing variabel. Determinasi diri merupakan pengenalan mengenai penentuan motivasi diri dan berada di level mana seseorang termotivasi. Sedangkan, regulasi diri dalam belajar merupakan suatu pengaturan kemampuan diri dalam belajar dan hal ini menjelaskan bagaimana strategi apa yang harus dilakukan untuk mempermudah seorang individu melakukan kegiatannya dan mampu mengatur motivasi yang sudah ada untuk mencapai kesuksesan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana hubungan regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri terhadap burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir, sehingga penulis membuat penelitian dengan judul “Burnout Akademik ditinjau dari Regulasi Diri dalam Belajar dan Determinasi Diri pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara regulasi dalam belajar dan determinasi diri dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Hubungan antara regulasi dalam belajar dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Hubungan antara determinasi diri dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang kontribusi pemikiran dan pengembangan keilmuan psikologi, khususnya menambah literatur pada kajian psikologi pendidikan yang berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar, determinasi diri, dan burnout akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan manfaat bagi para mahasiswa dan mampu memberikan gambaran mengenai hubungan regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri dengan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi kepada pihak terkait untuk melihat sebagai acuan bagaimana kondisi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi apabila ditinjau melalui regulasi dalam belajar dan juga determinasi dirinya, sehingga dapat menjadi persiapan lembaga apabila mendapati kondisi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami burnout tingkat tinggi atau serius.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada peneliti selanjutnya mengenai regulasi diri dalam belajar, determinasi diri, dan burnout akademik di bidang psikologi pendidikan, mengingat

masih minimnya penelitian seputar determinasi diri yang dikombinasikan dengan regulasi diri dalam belajar di bidang psikologi pendidikan.



D. Keaslian Penelitian

Tabel 2. Literature Review

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Reyhan Anjani Putri, Dwita Oktaria, Fidha Rahmayani	Korelasi Kecerdasan Emosional terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung	2023	Maslach & Leiter (2007) tentang sindrom <i>burnout</i> yang terdiri dari 3 dimensi, yaitu kelelahan emosional, sinisme, dan efikasi profesional.	Metode : Kuantitatif (Analisis Korelatif Cross Sectional) Alat Ukur : MBI-SS untuk Burnout, SEIS untuk Kecerdasan Emosional Subjek Penelitian : Mahasiswa Kedokteran (Mahasiswa tingkat akhir), Lokasi : Fakultas Kedokteran Universitas Lampung	Terdapat korelasi yang bermakna antara kecerdasan emosional dengan kejadian burnout pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
2.	Farzad Poorgholamy, Soltanali Kazemi, Majid Barzegar, Nadere Sohrabi	Predicting Academic Burnout Based on Achievement Goals and Self-Regulated	2020	Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) tentang Burnout, Pintrich (2003) tentang Self- Regulation Learning	Metode : Kuantitatif (Korelasional) Alat Ukur : <i>Self- regulated Learning Strategies Questionnaire, Middleton and Midgley Goal-Oriented Questionnaire,</i> and	Hasil penelitian menunjukkan <i>self- regulated learning</i> mengarah pada orientasi motivasi siswa dan hal ini dapat menyebabkan pencapaian dan kesuksesan akademis jangka panjang atau stres dan kelelahan pada

					<i>Maslach Burnout Inventory</i>	siswa. Selain itu, <i>goals</i> prestasi memiliki peran penting dalam memprediksi kelelahan akademik karena dampaknya terhadap pendekatan pembelajaran yang benar atau salah.
3.	Patrick Michael Holmberg, Dennis A. Sheridan	Self-Determined Motivation as Predictor of Burnout Among College Athletes	2013	Deci & Ryan (1985) tentang Self-Determination dan Maslach & Jackson (1984) tentang definisi dan aspek burnout	Metode : Kuantitatif (Korelasional) Alat Ukur : MBI-SS dan Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) Subjek Penelitian : Mahasiswa Atlit dari delapan NCAA Divisi I dan Divisi III, Lokasi : Luar Negeri	Hasil menunjukkan bahwa Peserta mendapat skor yang relatif rendah pada skala pengukuran kelelahan atlet, yaitu kelelahan fisik/emosional, mengurangi rasa pencapaian, dan devaluasi
4.	Itryah, Haries Kurnianto	Self-Regulation with Burnout of Basarnas Employees	2023	Maslach, Schaufeli & Lieter (2016) tentang burnout, Alwisol (2009) tentang regulasi diri yang dapat mempengaruhi burnout	Metode : Kuantitatif Alat Ukur : Kuesioner Burnout Scale based on burnout dimension Maslach, Schaufeli, and Leiter (2001) dan kuesioner Self-Regulation based on self-regulation aspects by Zimmerman (2002)	Ada hubungan yang sangat signifikan antara pengaturan diri dan kelelahan Pegawai Basarnas di Sumsel.

					Subjek Penelitian : Karyawan Bazarnas, Lokasi : Sumatera Selatan	
5.	Kurnia Apriyanti, Ahmad Razak, Nur Akmal	Self-regulated learning dan Kejenuhan pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Berau	2023	Maslach dan Jackson (1981) tentang kejenuhan dan sinisme	Metode : Kuantitatif Alat Ukur : Kuesioner Self-Regulated Learning milik Saraswati (2018) dan Kuesioner Kejenuhan Belajar milik Mubiar Agustin (2016) dan Sri Asih Lestari (2021) Subjek Penelitian : Siswa kelas XII SMA, Lokasi : SMAN 2 Berau	Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi self regulated learning akan semakin rendah kejenuhan belajar, demikian juga sebaliknya jika self regulated learning rendah maka akan semakin tinggi kejenuhan belajar siswa kelas XII SMAN 2 Berau.
6.	Katrin Mashun	Mengusut Aspek Regulasi Perilaku dalam Self-Regulated Learning untuk Mengurangi Academic Burnout Mahasiswa	2023	Yolanda (2017) tentang gejala burnout, Kusano et al. (2018) tentang level burnout, dan Zimmerman (2002) tentang Self-Regulated Learning	Metode : Kuantitatif Alat Ukur : Kuesioner Self-Regulated Learning dan Kuesioner Academic Burnout	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa regulasi perilaku dalam self regulation learning memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap academic burnout . Hal ini

						Subjek Penelitian : menjelaskan bahwa Seluruh mahasiswa aktif di Bima	menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi perilaku responden maka academic burnout yang dialaminya akan semakin rendah.
7.	Dinda Nabila Sholihah, Riana Sahrani, dan Rahmah Hastuti	Peran Self-Regulated Learning terhadap Emotional Exhaustion yang dimediasi oleh student engagement pada santri	2021	Freudenberger (1974) tentang <i>emotional exhaustion</i> sebagai salah satu dimensi dalam konsep <i>burnout</i> . Snowman, McCown, dan Biehler (2009) tentang <i>self-regulated learning</i> sebagai kemampuan untuk mengatur suatu tugas.	Metode : Kuantitatif (Non-Eksperimental) Alat Ukur : Kuesioner (MBI-SS) dan Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MLSQ) Subjek Penelitian : Santri Perempuan dan laki-laki	Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan persepsi dukungan sosial mampu memprediksikan kondisi burnout akademik selama pandemi pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, menunjukkan semakin rendah burnout akademik yang dialami selama pandemi.	
8.	Lailatul Muflihah, Siti Ina Savira	Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout	2021	Maslach (2003) tentang dimensi burnout akademik, yakni meliputi kelelahan	Metode : Kuantitatif (Analisis Regresi) Alat Ukur : Kuesioner (MBI-SS) dan ISEL-Shortened Version	Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning secara negatif signifikan memengaruhi emotional exhaustion.	

			Akademik selama Pandemi		emosional, sinisme, dan prestasi diri rendah. Gold & Roth (1993) tentang dukungan sosial yang memberikan pengaruh pada burnout akademik.	Subjek Penelitian : Mahasiswa	
9.	Lestari Romauli, Nugraheni, Rahayu	Relinda Maria Mardi	Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa	2022	Schaufeti et al., (2002) tentang burnout akademik. Schwarzer (1995) tentang self-efficacy	Metode : Kuantitatif (Korelasional) Alat Ukur : General Self-Efficacy Scale dan MBI-SS Subjek Penelitian : Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki oleh mahasiswa keperawatan maka semakin rendah academic burnout dan sebaliknya semakin rendah self-efficacy maka semakin tinggi academic burnout
10.	Lie Fun Fun, Ida Ayu Nyoman Kartikawati, Lisa Imelia, Fransika Silvia		Peran bentuk Sosial Support terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa	2021	Maslach dkk., (2004) dan Yang (2004) tentang burnout dan academic burnout	Metode : Kuantitatif (Korelasional)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk dukungan sosial yang paling berkontribusi terhadap gejala burnout academic

	Psikologi di Universitas “X” Bandung				Alat Ukur : Kuesioner yang dialami partisipan MBI-SS dan ISEL- adalah belonging (15%) Shortened Version dan appraisal (12%), sementara tangible
					Subjek Penelitian : support tidak Mahasiswa Psikologi berkontribusi secara Universitas X Bandung signifikan.
11.	Raden Roro Lidia Pengaruh Burnout 2023 Imaniar dan R. Andi terhadap kecerdasan emosional, self- Sularso efficacy, dan kinerja dokter muda di Rumah Sakit dr. Soebandi	Baron & Greenberg (2008) tentang <i>burnout</i> dan keempat aspeknya	Metode : Explanatory Reserch	Alat Ukur : Survey kuesioner	Hasil analisis model struktural dengan metode jalur, memperlihatkan adanya pengaruh signifikan dan negatif antara burnout dan kinerja dokter muda. Hasil penelitian menemukan bahwa pengaruh burnout terhadap kecerdasan emosional signifikan.
			Subjek Penelitian : Dokter muda RS dr. Soebandi Jember sebanyak 94 orang		

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat perbedaan dan persamaan sebagai berikut :

1. Topik

Topik pada penelitian ini berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri dengan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, tetapi penelitian yang menggabungkan antara regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri menjadi variabel bebas belum ada. Pada penelitian sebelumnya, determinasi diri yang dikaitkan dengan burnout akademik juga belum banyak diteliti dengan setting pendidikan. Penelitian yang dilakukan Lonsdale et al. (2009) dengan judul “*Self-determination Motivation as Predictor of Burnout Among College Athletes*” menunjukkan hasil hubungan yang kuat antara keduanya yakni antara tingkat determinasi diri dan dimensi burnout pada atlet. Penelitian Hong et al. (2023), juga menyatakan bahwa motivasi determinasi diri memediasi hubungan antara kompetensi dan otonomi kelelahan (*burnout*). Sedangkan, regulasi diri dalam belajar banyak dikaitkan dengan munculnya stres dan burnout pada siswa sekolah hingga mahasiswa, tetapi penelitian dengan setting mahasiswa tingkat akhir masih sedikit yang dikaitkan dengan burnout akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Aprianti & Mashun (2023) mengenai aspek regulasi perilaku dalam regulasi diri dalam belajar untuk mengurangi burnout akademik mahasiswa menunjukkan bahwa aspek regulasi perilaku memiliki hubungan dengan arah negatif signifikan terhadap burnout akademik yang artinya semakin tinggi aspek regulasi perilaku mahasiswa dalam

aktivitas belajarnya maka akan semakin rendah burnout akademik yang dimilikinya.

2. Teori

Penelitian ini mengacu pada teori burnout akademik dari Baron & Greenberg (2008). Sedangkan pada variabel bebas, yakni determinasi diri menggunakan teori dari Ryan & Deci (1985) dan variabel mediator regulasi diri dalam belajar mengacu pada teori milik Zimmerman (2000). Teori burnout akademik milik Baron & Greenberg (2008) juga digunakan dalam penelitian milik Holmberg dan Sheridan (2013), dengan judul penelitian “Peran bentuk Sosial Support terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung” yang meneliti tentang peran sosial support terhadap munculnya burnout akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut mencakup dua variabel yang juga diteliti dalam penelitian ini, yaitu social support dan burnout. Teori determinasi milik Ryan & Deci (1985) juga digunakan dalam penelitian tersebut, selain itu penelitian milik Hong et al. (2023) dengan judul “The Relationship Between Basic Needs Satisfaction, Self-determined Motivation, and Burnout in Korean Esports Players” yang meneliti tentang hubungan antara kepuasan kebutuhan dasar, motivasi penentuan nasib diri sendiri, dan burnout pada pemain esport. Sedangkan variabel moderator yaitu regulasi diri dalam belajar dengan teori milik Zimmerman (2000), yang pernah digunakan dalam penelitian Apriyanti et al. (2023) dengan judul penelitian “Self-regulated learning dan Kejenuhan pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Berau” yang meneliti tentang regulasi diri dalam

belajar siswa dengan kejenuhan belajar yang kerap dialami oleh siswa kelas XII di SMAN 2 Berau. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memilih menggunakan teori dari tokoh-tokoh tersebut dalam penelitian ini karena sudah banyak dan terbukti digunakan dalam penelitian lain.

3. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan oleh penelitian ini akan disusun berdasarkan dimensi atau aspek dari burnout akademik dari Baron & Greeberg (2008) yang disusun oleh Setyaputri et al. (2022) dimana alat ukur ini juga digunakan untuk mengukur burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan untuk regulasi diri dalam belajar akan mengacu pada teori Zimmerman (2000) yang telah diadaptasi oleh Hapsari & Fatmasari (2022) dengan mengukur ketiga aspek regulasi diri dalam belajar yang meliputi aspek kognitif, aspek motivasi, dan aspek perilaku. Selanjutnya untuk determinasi diri akan mengacu pada teori Ryan & Deci (1985) dengan mengukur ketiga dimensi *self-determination* yaitu *intrinsik motivation*, *extrinsic motivation*, dan *amotivation*. Acuan skala yang digunakan merupakan *Academic Motivation Scale College Version* (AMS-C 28) milik Vallerand et al. (1992) yang diadaptasi oleh Natalya & Purwanto (2018) karena skala ini fokus mengukur versi college yang mana untuk mengetahui orientasi motivasi mahasiswa.

4. Subjek Penelitian

Pada penelitian sebelumnya, subjek yang digunakan oleh peneliti lain banyak memilih subjek dengan latar belakang atlet, siswa, mahasiswa secara

umum, karyawan/pekerja. Perbedaan subjek penelitian dalam penelitian ini terdapat pada jenis tingkatan mahasiswa dengan karakteristik tertentu, yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas yang ada di Yogyakarta. Namun, juga terdapat penelitian dengan subjek yang sama yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau mahasiswa tingkat akhir tetapi belum ada yang meneliti subjek yang sama di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa keaslian penelitian dalam penelitian ini terletak pada topik, dimana peneliti mengangkat tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel tergantung. Belum terdapat penelitian yang menggabungkan antara variabel regulasi diri dalam belajar, determinasi diri, dan juga burnout akademik tersebut. Selain itu, keaslian pada populasi dimana subjek penelitian adalah mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi di Daerah Istimewa Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan diuraikan sebagaimana di pembahasan sebelumnya, dapat diambil beberapa poin kesimpulan, yaitu :

1. Regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri secara bersama-sama memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil menunjukkan nilai R Square sebesar 0,436 yang artinya terdapat 43,6% pengaruh regulasi diri dalam belajar dan determinasi diri terhadap burnout akademik dan sebesar 56,4% burnout akademik mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh hal lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Nilai koefisien regresi yang didapatkan sebesar negatif 0,557 dimana artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka dapat menurunkan tingkat burnout akademik ketika sedang mengerjakan skripsi. Sumbangan efektif yang diberikan oleh regulasi dalam belajar terhadap burnout akademik sebesar 27,7%.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan pula antara determinasi diri dengan burnout akademik yang ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar negatif 0,411 yang mana dapat diartikan semakin tinggi determinasi yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat meminimalisir munculnya burnout akademik. Sumbangan efektif determinasi diri terhadap variabel burnout akademik sebesar 15,9%.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Fase mengerjakan skripsi pada mahasiswa di strata-1 untuk mendapatkan gelar sarjana merupakan puncak dari proses pembelajaran yang mungkin akan terasa berat dan cukup memberikan tekanan pada diri mahasiswa. Untuk meminimalisir munculnya burnout akademik, seorang mahasiswa bisa mulai memiliki strategi belajar dan mengembangkan kemampuan dalam mengatur tujuan sesuai target yang dimiliki, kemampuan manajemen waktu dengan baik, dan memiliki kemampuan evaluasi diri. Selain itu, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi perlu memiliki motivasi mengetahui hal baru dan memperdalam keingintahuannya, memiliki motivasi untuk meraih target yang diinginkan, serta memiliki kesadaran akan pentingnya pengerjaan skripsi untuk segera diselesaikan.

2. Bagi perguruan tinggi

Kontribusi perguruan tinggi terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat dilakukan dengan memberikan bimbingan skripsi yang berkala, memberikan pemantapan bimbingan pada mahasiswa yang akan mengerjakan skripsi agar muncul motivasi dalam dirinya, dan memberikan pengawasan terhadap target pengerjaan skripsi melalui proses bimbingan dengan dosen pembimbing.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini, masih terdapat beberapa kekurangan yang dapat disempurnakan oleh peneliti selanjutnya seperti memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi munculnya burnout akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan keterwakilan perguruan tinggi sehingga data yang nantinya didapatkan dapat digeneralisir dan menyempurnakan. Peneliti juga menyarankan untuk meneliti hubungan regulasi diri dalam belajar, determinasi diri, dan burnout akademik lebih lanjut dengan analisis yang berbeda.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Aghajari, Z., Loghmani, L., Ilkhani, M., Talebi, A., Ashktorab, T., Ahmadi, M., & Borhani, F. (2018). The relationship between quality of learning experiences and academic burnout among nursing students of Shahid Beheshti University of medical sciences in 2015. *Electronic Journal of General Medicine*, 15(6). <https://doi.org/10.29333/ejgm/93470>
- 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.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi VI). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ash Shiddiq, D., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik Siswa SMA Kota Bukittinggi pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Elementary Education*, 5(2), 171–181. <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/attadib>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Greeberg, J. (2008). *Behavior in organizations : Understanding and Managing the Human Side of Work* (7th ed.). New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Seminar Nasional Transformasi Pendidikan di Era Merdeka Belajar: Menjawab Tantangan pada Masa dan Pasca Pandemi*, 3(2).
- Dianti, N. A., & Findyartini, A. (2019a). Hubungan Tipe Motivasi terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada Masa Transisi dari Pendidikan Preklinik ke Klinik Tahun 2018 The Relationship between Type of Motivation and Burnout in Medical Student during Transition from Preclinical to Clinical Stages in Universitas Indonesia 2018. *EJKI*, 7(2), 115–121. <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10771>

- Dianti, N. A., & Findyartini, A. (2019b). Hubungan Tipe Motivasi terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada Masa Transisi dari Pendidikan Preklinik ke Klinik Tahun 2018. *The Relationship between Type of Motivation and Burnout in Medical Student during Transition from Preclinical to Clinical Stages in Universitas Indonesia 2018. Ardi Findyartini EJKI*, 7(2). <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10771>
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 145–155.
- Freudenberger, H. J., & York, N. (1974). Staff Burn-Out. In *JOURNAL OF SOCIAL ISSUES* (Vol. 90).
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi* (Vol. 7).
- Graña, M., De Francisco, C., Arce, C., Alvarez, O., Castillo, I., Saenz-Lopez Buñuel, P., & Tomás, I. (2021). The Relationship between Motivation and Burnout in Athletes and the Mediating Role of Engagement. *Public Health*, 18, 4884. <https://doi.org/10.3390/ijerph18, 4884>.
- Güngör, A., & Sari, H. I. (2022). Effects of Academic Motivation on School Burnout in Turkish College Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44(3), 414–431. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09477-x>
- Hapsari, A., & Fatmasari, T. A. (2022). Online Self-Regulated Learning Strategies in the Process of Writing Undergraduate Thesis: A Survey Study. *Journal of English and Education (JEE)*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.20885/jee.v8i2.24333>
- Hardiyanti, R. (2013). Burnout Ditinjau dari Big Five Factors Personality pada Karyawan Kantor Pos Pusat Malang. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 343–360.
- Hasanah, A. N. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo*, 5(3), 388–396.

- Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *SAGE Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
- Hong, H. J., Wilkinson, G., & Rocha, C. M. (2023). The Relationship Between Basic Needs Satisfaction, Self-determined Motivation, and Burnout in Korean Esports Players. *Journal of Gambling Studies*, 39(1), 323–338. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10132-8>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Irawati, R., & Fahmawati, Z. N. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik Siswa Saat PTMT Pada Kelas XI Di Sman 1 Wonoayu. *Research Gate*.
- Japeri, A. Z., Suharsono, Y., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Academic Burnout pada Siswa SMA Global Islamic Boarding School Self Regulated Learning and Academic Burnout in High School Student Of Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(2), 140–155. <http://journal.uml.ac.id/TIT>
- Kemendikbud. (2014). Permendikbud No. 49 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi. In *Kemendikbud*. Kemendibud.
- Keshavarzi, M. H., Safari, E., Shakarabi, M., Kangrani Farahani, A. R., Taghavinia, M., & Zabihi Zazoly, A. (2019). The Effect of Teaching Cognitive Strategies on the Academic Achievement of Medical Students. *Development Strategies in Medical Education*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.29252/dsme.6.2.1>
- Kharisma, I. B. N., & Savira, S. I. (2022). Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 447–459.
- Kim, J. (2018). The contrary effects of intrinsic and extrinsic motivations on burnout and turnover intention in the public sector. *International Journal of Manpower*, 39(3), 486–500. <https://doi.org/10.1108/IJM-03-2017-0053>
- Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Dashtbozorgi, Z. (2021). The Relationship between Time Management and Academic Burnout with the Mediating Role of Test Anxiety and Self-efficacy Beliefs among University

Students. *Journal of Medical Education*, 20(1).
<https://doi.org/10.5812/jme.112142>

Koyfman, A. Y., & Hauser, A. E. (2022). Academic Motivation in Relation to Burnout Among Russian and Azerbaijani Higher Education Students. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education. Psychological Science and Education*, 27(5), 21–33.

Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207–213. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2017.03.005>

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785–795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>

Lybertha, D. P., & Desiningrum, D. R. (2016). PADA DEWASA AWAL: Studi Korelasi pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 148–152.

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19 (Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.

Maslach, C. (2018). Burnout: a Multidimensional Perspective. In *Professional Burnout* (pp. 19–32). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). JOB BURNOUT. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. www.annualreviews.org

Matondang, Z. (2009). Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87–97.

M. Noor, K., O, S. S., & A. H., N. N. (2017). Work-Life Balance Satisfaction among Academics in Public Higher Educational Sector. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(13). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v7-i13/3181>

- Natalya, L., & Purwanto, C. V. (2018). Exploratory and Confirmatory Factor Analysis of the Academic Motivation Scale (AMS)–Bahasa Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 22(1), 29. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.2130118>
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS YOGYAKARTA. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Omrod, J. E., Indianti, W., & Rahmat, R. (2009). *Psikologi Pendidikan* (Ed.6). Jakarta: Erlangga.
- Panek, E. (2014). Left to Their Own Devices: College Students’ “Guilty Pleasure” Media Use and Time Management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. <https://doi.org/10.1177/0093650213499657>
- Pasaribu, K. P. J., Suratno, E., Kadar, M., Naibaho, R., Kumara Hati, S., & Aryati, V. (2022). Penerapan Uji Multikolinearitas dalam Penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia. *JUMANAGE*, 1(2), 94–102. <https://ejournal.unama.ac.id/index.php/jumanage>
- Pines, A., & Aronson, E. (1983). Combatting Burnout. *Children and Youth Services Research*, 5, 263–275.
- Purnama Sari, I. (2022). Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik. *ISTISYFA : Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 1(02), 86–93. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Rajfalni Amarsa, R., Nurhudi Ramdhani, R., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan Academic Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 395–405.
- Romadhoni, L. C., Asmony, T., & Suryatni, M. (2015). Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pustakawan di Kota Mataram. *Khizanah Al-Hikmah*, 3(2), 125–145.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory*. Ryan.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory. *American Psychologists Association*, 55(1), 68–78.
- Sagita, D. D., & Vriesthia, M. (2021). Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Sani, M., Hasbillah, R., Psikologi, J., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Madia Group.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A. B. (2002). The Measurement Of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytics Approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92.
- Schumacher, C., & Ifenthaler, D. (2018). The importance of students' motivational dispositions for designing learning analytics. *Journal of Computing in Higher Education*, 30(3), 599–619. <https://doi.org/10.1007/s12528-018-9188-y>
- Setiawati. (2021). Analisis Pengaruh Kebijakan Deviden Terhadap Nilai Perusahaan pada Perusahaan Farmasi di BEI. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 1581–1590.
- Setyaputri, N. Y., Khususiyah, K., & Ayuningtyas, P. (2022). Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung Pengembangan “BAPER.” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 74–81. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.16905>
- Sharififard, F., Asayesh, H., Hosseini, M. H. M., & Sepahvandi, M. (2020). Motivation, self-efficacy, stress, and academic performance correlation with academic burnout among nursing students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 7(2), 88–93. https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS_30_19

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sumanto, T. A. (2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian* (1st ed.). Yogyakarta: CAPS.
- Sun, Y., Ni, L., Zhao, Y., Shen, X. L., & Wang, N. (2019). Understanding students' engagement in MOOCs: An integration of self-determination theory and theory of relationship quality. *British Journal of Educational Technology*, 50(6), 3156–3174. <https://doi.org/10.1111/bjet.12724>
- Usán, P., Salavera, C., Quílez-Robres, A., & Lozano-Blasco, R. (2022). Behaviour Patterns between Academic Motivation, Burnout and Academic Performance in Primary School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912663>
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003–1017. <https://doi.org/10.1177/0013164492052004025>
- Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Wang, Z., & Zheng, B. (2023). Achievement Emotions of Medical Students: Do They Predict Self-regulated Learning and Burnout in an Online Learning Environment? *Medical Education Online*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2023.2226888>
- Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Shogren, K., Williams-Diehm, K., & Soukup, J. H. (2013). Establishing a Causal Relationship Between Intervention to Promote Self-Determination and Enhanced Student Self-Determination. *Journal of Special Education*, 46(4), 195–210. <https://doi.org/10.1177/0022466910392377>

- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *CENDEKIA UTAMA : Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2).
- Yulianthi Maria, D., Agustina Rahayu, B., & Afriyanita Polinggapo, N. (2022). Motivasi dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 629–638. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Yusoff, W. F. W., Kian, T. Sen, & Idris, M. T. M. (2014). Herzberg's Two-Factor Theory on Work Motivation: Does it Works for Todays Environment? *Global Intitute for Research & Education*, 2(5), 18–22. <https://www.researchgate.net/publication/262639924>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation A Social Cognitive. In *Handbook of Self-Regulation* (Vol. 2, pp. 13–39).
- Zunita, M., Yusmansyah, & Widiastuti, R. (2019). *Analisis Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir The Analysis of the Final-Year Students' Employability* [Artikel Skripsi]. Universitas Lampung.