



Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap Burnout

Akademik pada Mahasiswa

M. Luthfi Fauzy^{1*}, Murtinah², Pingkan Sulystiowati³, Lucky Purwantini⁴

Program Studi Psikologi Universitas Islam 45, Jl. Cut Mutia Bekasi, Indonesia

Email korespondensi: luthfifauzy30@gmail.com, murtinahutiu@gmail.com,
pingkansulystiowati@gmail.com, purwantini.lucky@gmail.com,

Abstract. educational demands that may lead to decreased academic performance and mental health. This study aimed to examine the effects of self-concept and emotion regulation on academic burnout among university students, both partially and simultaneously. The research employed a quantitative correlational method with a sample of 134 students selected using a convenience sampling technique. Data were collected using Likert-scale instruments for all three variables, which demonstrated good content validity (Aiken's $V > 0.80$) and high reliability (Cronbach's Alpha > 0.90). Data analysis was conducted using multiple regression analysis. The results indicated that, simultaneously, self-concept and emotion regulation had a significant effect on academic burnout, with $F(2, 131) = 47.98, p < 0.001$, and accounted for 42.3% of the variance ($R^2 = 0.423$). Partially, self-concept was found to be the strongest predictor in reducing academic burnout ($\beta = 0.50, p < 0.001$) compared to emotion regulation ($\beta = 0.16, p = 0.008$). These findings highlight the importance of strengthening students' internal resources, particularly positive perceptions of self-competence, as a primary strategy for minimizing the risk of burnout syndrome in higher education settings.

Keywords: academic burnout, self-concept, emotion regulation, university students.

Abstrak. Burnout akademik merupakan fenomena psikologis yang krusial di kalangan mahasiswa akibat tingginya tuntutan pendidikan yang berpotensi menurunkan prestasi akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap burnout akademik pada mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian berjumlah 134 mahasiswa yang dipilih melalui teknik convenience sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert untuk ketiga variabel penelitian yang telah teruji validitas isi (Aiken's $V > 0,80$) dan reliabilitasnya (Cronbach's Alpha $> 0,90$). Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, konsep diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap burnout akademik dengan nilai $F(2,131) = 47,98; p < 0,001$ dan memberikan kontribusi sebesar 42,3% ($R^2 = 0,423$). Secara parsial, konsep diri terbukti menjadi prediktor yang paling kuat dalam menurunkan tingkat burnout akademik ($\beta = 0,50; p < 0,001$) dibandingkan regulasi emosi ($\beta = 0,16; p = 0,008$). Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan sumber daya internal mahasiswa, khususnya persepsi positif terhadap kompetensi diri, sebagai upaya utama dalam meminimalkan risiko burnout akademik di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: burnout akademik, konsep diri, regulasi emosi, mahasiswa

LATAR BELAKANG

Burnout akademik merupakan fenomena psikologis yang semakin sering dialami oleh mahasiswa akibat meningkatnya tuntutan akademik, tekanan pencapaian prestasi, serta keterbatasan kemampuan adaptasi terhadap stres akademik. Burnout akademik ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas perkuliahan, dan penurunan efektivitas diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan

prestasi akademik, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental yang lebih serius. Menurut (Nouvan, 2025), kesehatan mental mahasiswa Indonesia menjadi isu yang semakin mendesak, sebagaimana tercermin dalam laporan *Global Student Survey 2025* yang dirilis oleh Chegg, yang menunjukkan tingginya tekanan psikologis selama masa perkuliahan. Survei global terhadap mahasiswa berusia 18–21 tahun di 15 negara tersebut mengungkapkan bahwa 60% mahasiswa Indonesia mengalami kurang tidur akibat padatnya tuntutan akademik, sementara 56% responden melaporkan pernah mengalami burnout akademik. Burnout akademik merepresentasikan kondisi kelelahan emosional dan mental yang muncul akibat tekanan akademik yang berkelanjutan, yang apabila tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa tingginya tuntutan akademik tanpa diimbangi sumber daya psikologis yang memadai meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap burnout akademik, sehingga diperlukan perhatian serius dan dukungan sistemik dari institusi pendidikan tinggi untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang termasuk dalam generasi penerus bangsa Indonesia. Pada masa muda, yang berrada di antara fasce anakk-anakk dan dewasa, terjadi proses pencarian jati diri. Pada tahap ini, mereka cenderung lebih mudah terpengaruh oleh berbagai hal, baik yang bersifat positif maupun negatif (Jennyya et al., 2021). Menurut Hasmyati (2022), mahasiswa adalah individu sosial yang perlu melaksanakan banyak aktivitas baik secara mandiri maupun dalam kelompok. Di samping itu, mahasiswa diharapkan untuk lebih memusatkan perhatian pada kegiatan mereka agar bisa meraih hasil yang terbaik. Motif dan dorongan, baik berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan, dapat secara tidak langsung memengaruhi aktivitas harian mereka. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, di mana sebanyak 246 mahasiswa atau 67% berada dalam kategori sedang. Fenomena yang serupa juga terlihat pada aliran akademik mahasiswa, yang didominasi oleh kategori sedang dengan jumlah 240 mahasiswa atau 66%. Stres akademik memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap aliran akademik mahasiswa S1 Universitas Islam 45 Bekasi. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan yang dihadapi mahasiswa umumnya seimbang dengan kemampuan mayoritas, meskipun masih ada ruang untuk meningkatkan kondisi yang mendukung terciptanya aliran akademik yang lebih optimal (Prameswari, 2025).

Mahasiswa tidak bisa menghindar dari kewajiban untuk menyelesaikan berbagai tugas studi serta kegiatan lainnya, baik yang berkaitan dengan akademik (seperti belajar dan menyelesaikan tugas) maupun yang tidak akademik (seperti kegiatan organisasi mahasiswa, bekerja, dan sebagainya) (Avico dan Mujidin, 2014 dalam Burnout, n. d.). Mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang dapat membantu mereka beradaptasi dengan dunia kerja yang sesungguhnya. Dalam proses pendidikan, mahasiswa perlu beradaptasi dengan sistem pendidikan, cara belajar, dan keterampilan sosial yang berbeda dari pendidikan sebelumnya (Khoo, Abu-rasain, dan Hornby dalam Chai, 2012). Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan pendidikan dan lulus dari Universitas dalam waktu empat tahun. Tentu saja, hal ini menjadi tantangan bagi mereka untuk memenuhi harapan dalam pencapaian akademis. Melalui setiap tahap dari semester ke semester juga bukanlah hal yang mudah, banyak tantangan yang harus dilewati untuk mencapai cita-cita yang diinginkan (Purnamasari, 2024).

Menurut Maslach dan Leiter (2016) kelelahan akademik atau *burnout* akademik dapat diartikan sebagai respons emosional, fisik, dan mental yang negatif terhadap studi yang

berkepanjangan, yang menyebabkan rasa lelah, frustrasi, dan hilangnya motivasi. Kelelahan akademik mencakup tekanan, beban, atau faktor psikologis lainnya yang dialami mahasiswa selama proses belajar, yang menunjukkan tanda-tanda kelelahan emosional, kecenderungan untuk bersikap sinis, serta perasaan tidak mampu (Novianti, 2021).

Selain itu, Maslach (1982) menyatakan bahwa orang yang memiliki pandangan diri yang lemah cenderung lebih mudah mengalami burnout. Salah satu elemen dari konsep diri yang berkaitan dengan Burnout adalah aspek psikologis diri. Dia menjelaskan bahwa ciri-ciri orang dengan konsep diri yang rendah adalah kurangnya rasa percaya diri. Umumnya, mereka dibayangi oleh ketakutan yang membuat mereka menyerah. Dalam lingkungan kerja, ketidakpastian mereka menambah beban kerja yang berlebihan yang berujung pada kehabisan energi. Penilaian negatif terhadap diri sendiri ini membuat mereka lebih fokus pada kegagalan yang terjadi, yang kemudian mengarah pada perasaan tak berdaya dan apatis (Ikbar, 2019).

Sedangkan menurut Calhoun dan Accocella, konsep diri adalah hasil dari cara seseorang menilai dirinya sendiri, yaitu bagaimana seseorang mengukur, menilai, dan membandingkan keadaan dirinya dengan norma, harapan, dan tuntutan yang dirasakannya penting dalam hidup. Dalam lingkungan akademis, mahasiswa akan mengevaluasi sejauh mana mereka dapat memenuhi tanggung jawab sebagai pelajar, seperti pencapaian akademik, kemampuan dalam mengatur tugas, dan harapan dari lingkungan akademik. Proses evaluasi diri ini berdampak pada tingkat harga diri seseorang. Ketika seseorang merasa dapat memenuhi standar akademik yang diharapkan, maka harga diri yang positif dan konsep diri yang baik akan terbentuk. Namun, jika seseorang menilai dirinya tidak mampu atau gagal dalam mencapai standar akademik yang dianggap penting, hal ini bisa menyebabkan penurunan harga diri dan merusak citra diri yang ada. konsep diri yang buruk dapat meningkatkan risiko terhadap burnout akademik, karena orang cenderung melihat tuntutan akademis sebagai beban yang melebihi kemampuannya. Rasa ketidakberdayaan, kurangnya percaya diri, serta penilaian negatif terhadap diri sendiri dapat memicu kelelahan emosional, munculnya sikap skeptis terhadap aktivitas akademik, dan penurunan kinerja akademik. Oleh karena itu, menurut pandangan Calhoun dan Accocella, konsep diri yang positif dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap *burnout* akademik, sedangkan citra diri yang negatif dapat menjadi faktor pemicu terjadinya burnout akademik (Madly, 2022).

Psikolog pendidikan dalam Kelly (2024) menekankan bahwa regulasi emosi memegang peranan penting dalam konteks *burnout* akademik, mengingat hubungannya yang erat dengan kemampuan individu untuk menangani tekanan, menjaga ketahanan mental, dan menghadapi tuntutan akademis yang berlangsung lama. Penelitian menunjukkan bahwa pengendalian emosi yang baik dapat membantu siswa atau mahasiswa mengurangi kelelahan emosional, menghindari sikap skeptis terhadap kegiatan akademik, serta mempertahankan motivasi dan efektivitas strategi belajar, sehingga kemungkinan terjadinya kelelahan akademik bisa diminimalkan. Selain faktor individu, pengendalian emosi juga oleh lingkungan sosial dan budaya akademis, dimana dukungan dari guru atau dosen, hubungan yang baik dengan teman sebaya, serta suasana akademis yang memperhatikan kesejahteraan emosional dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi. Sebaliknya, lingkungan akademis yang penuh tekanan dan kurang dukungan emosional dapat memperburuk tantangan emosional dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kelelahan akademik, yang pada gilirannya berdampak buruk terhadap kesejahteraan mental dan hasil akademis secara keseluruhan (Syahara Sindy et al., 2025).

Hasil penelitian oleh (Ikbar, 2019), dalam penelitiannya dapat disimpulkan bahwa konsep diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout akademik. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai yang signifikansi dimana hasil ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen tersebut berperan secara bermakna dalam menjelaskan variasi burnout pada subjek penelitian. Namun, penelitian ini memiliki kelemahan dalam hal jangkauan subjek penelitian yang terbatas, karena hanya melibatkan peserta dari satu institusi atau kelompok pendidikan tertentu. Akibatnya, hasil yang diperoleh sulit untuk diterapkan pada populasi mahasiswa yang lebih besar. Penelitian ini juga belum memperhitungkan faktor kontekstual lain, seperti beban studi atau situasi lingkungan belajar, yang bisa jadi memengaruhi tingkat kelelahan akademik.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Diyanti, 2022), dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap burnout akademik. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang bermakna antara konsep diri dan *burnout* akademik, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan konsep diri yang lebih positif cenderung mengalami tingkat burnout akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan konsep diri yang kurang positif lebih rentan mengalami kelelahan akademik akibat tuntutan akademik yang dihadapi. Temuan ini menegaskan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor psikologis internal yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan mencegah terjadinya burnout akademik, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh signifikan konsep diri terhadap burnout akademik dinyatakan diterima. Namun dalam penelitian ini hanya menitikberatkan pada satu variabel psikologis utam, tanpa mengintegrasikan variabel internal lain yang penting, seperti citra diri atau dukungan dari lingkungan sosial.

Sementara itu, berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan oleh (Cloudy et al., 2023), dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap burnout akademik. Hasil uji korelasi pada penelitian yang dilakukan oleh (Cloudy et al., 2023) menunjukkan bahwa hubungan peningkatan kemampuan regulasi emosi berasosiasi dengan penurunan tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori rendah hingga sedang, temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan prediksi psikologis yang signifikan dalam menjelaskan variasi burnout akademik, sehingga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik secara adaptif. Namun, pada penelitian ini belum menjelaskan secara rinci karakteristik demografis responden, seperti perbedaan jenjang pendidikan atau latar belakang akademik, yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Kemudian penelitian ini juga menunjukkan analisis yang digunakan masih belum menggali kontribusi relatif masing-masing dimensi variabel secara lebih mendalam.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh (Aprilia & Yoenanto, 2022), dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap burnout akademik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap burnout akademik tidak dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi belum tentu berkaitan langsung dengan tingkat burnout akademik yang dialami. Dengan demikian, burnout akademik pada mahasiswa kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar regulasi emosi, baik yang bersifat akademik maupun kontekstual. Namun pada penelitian yang telah dilakukan ini memiliki minimnya variasi dalam sampel, baik dari sisi lokasi maupun latar belakang lembaga

pendidikannya. sehingga, hasil penelitian menjadi lebih terbatas pada konteks tertentu dan mungkin tidak berlaku untuk mahasiswa di daerah atau lembaga yang berbeda.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan (Gumiwang et al., 2025), dapat disimpulkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi memiliki hubungan dengan burnout akademik, namun secara parsial hanya konsep diri yang menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa konsep diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik, sehingga semakin positif konsep diri mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami. Sementara itu, regulasi emosi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap burnout akademik, meskipun arah hubungannya negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa memandang dan menilai dirinya sendiri memiliki peran yang lebih kuat dalam menjelaskan burnout akademik dibandingkan kemampuan regulasi emosi, sehingga penguatan konsep diri menjadi aspek penting dalam upaya pencegahan burnout akademik pada mahasiswa. Pada penelitian ini, peneliti belum memberikan penjelasan teoritis yang cukup kuat terkait alasan tidak signifikannya salah satu variabel, sehingga pembahasan hasil masih relatif terbatas.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, dapat dikatakan burnout akademik di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor psikologis yang berasal dari dalam diri, terutama konsep diri dan pengaturan emosi. Mahasiswa yang memiliki konsep diri positif serta kemampuan dalam mengatur emosi dengan baik biasanya lebih mampu menangani tuntutan akademik dengan cara yang lebih adaptif, sehingga kemungkinan mengalami burnout akademik menjadi lebih kecil. Di sisi lain, konsep diri yang negatif dan kesulitan dalam mengatur emosi dapat memicu peningkatan stres, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar, yang merupakan gejala utama dari kelelahan akademik. Namun, penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara konsep diri dan pengaturan emosi secara bersamaan terhadap burnout akademik pada mahasiswa masih sangat minim, oleh karena itu, studi ini dilakukan untuk menganalisis hubungan tersebut secara empiris dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

KAJIAN TEORITIS

Burnout Akademik

Dalam tulisan Maslach dan Leiter, (2016), dalam karya mereka yang diterbitkan dalam *Annual Review of Psychology*, Maslach dan Leiter menyoroti bahwa burnout merupakan reaksi terhadap stres yang berkepanjangan di tempat kerja yang ditandai oleh keletihan emosional, sikap sinis, serta perasaan tidak efektif dalam pekerjaan. Pada aspek keletihan atau exhaustion, ini merujuk pada perasaan kehilangan energi, baik secara emosional maupun fisik. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini akan merasa benar-benar kosong dan kekurangan tenaga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Gejala yang sering muncul antara lain adalah sakit kepala, kelelahan yang berkepanjangan, gangguan tidur, masalah pencernaan, ketegangan pada otot, serta masalah kesehatan lain yang berkaitan dengan stres.

Berdasarkan tulisan Maslach (2016) dalam (Liu et al., 2023), burnout pada konteks akademik dapat dimanifestasikan melalui tiga aspek utama yang saling berkaitan, diantaranya :

1. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*). Aspek ini merupakan dimensi energi yang merujuk pada perasaan terkurasnya sumber daya emosional individu. Individu merasa lelah secara psikologis dan kehabisan energi akibat beban tuntutan akademik yang melampaui

kapasitasnya. Penjelasan pada aspek ini menekankan pada hilangnya semangat dan antusiasme, di mana mahasiswa merasa tidak lagi mampu memberikan diri secara emosional dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.

2. Depersonalisasi atau Sinisme (*Depersonalization/Cynicism*). Aspek ini mencerminkan dimensi keterlibatan yang ditandai dengan munculnya jarak mental antara individu dengan aktivitas belajarnya. Depersonalisasi dalam dunia akademik bermanifestasi sebagai sikap acuh tak acuh terhadap tanggung jawab, pandangan sinis terhadap proses pembelajaran, serta penarikan diri dari interaksi dengan dosen maupun rekan sejawat. Hal ini sering kali merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat untuk melindungi diri dari kekecewaan lebih lanjut.
3. Penurunan Pencapaian Pribadi (*Reduced Personal Accomplishment*). Aspek ini menggambarkan dimensi efikasi atau evaluasi diri. Individu cenderung memberikan penilaian negatif terhadap kompetensi dirinya sendiri, merasa tidak efektif dalam menyelesaikan tugas, dan memiliki persepsi kegagalan yang kuat terhadap prestasi belajar. Penurunan ini bukan sekadar soal angka nilai, melainkan hilangnya kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya untuk mencapai target akademik yang diharapkan

Sementara itu, berbagai faktor kondisi dan individu menyebabkan banyak mahasiswa mengalami burnout akademik. Menurut Maslach dan Leiter (2016), burnout muncul akibat ketidaksesuaian yang berlangsung secara kronis antara individu dan lingkungannya, yang dipicu oleh enam faktor utama, yaitu beban kerja yang berlebihan, minimnya kontrol, kurangnya penghargaan, kekurangan dukungan sosial, ketidakadilan, dan konflik nilai. Dalam konteks akademik, beban tugas yang berlebihan, keterbatasan mahasiswa dalam mengontrol proses pembelajaran, serta kurangnya penghargaan atas usaha dan pencapaian akademik dapat memicu kelelahan emosional. Selain itu, minimnya dukungan sosial dari dosen maupun teman sebaya, adanya persepsi ketidakadilan dalam penilaian atau kebijakan akademik, serta ketidaksesuaian antara nilai pribadi mahasiswa dan tuntutan akademik turut meningkatkan risiko terjadinya burnout akademik. Keenam faktor tersebut berkontribusi langsung terhadap tiga dimensi burnout akademik menurut Maslach, yaitu kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, dan penurunan efikasi akademik. Ketika tekanan akademik berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan dukungan, kontrol, dan makna belajar yang memadai, mahasiswa cenderung mengalami kelelahan mental, kehilangan motivasi, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademiknya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor pemicu burnout menurut Maslach dan Leiter menjadi penting sebagai dasar dalam merancang lingkungan akademik yang lebih supportif dan mampu mencegah terjadinya burnout akademik (Khairunnisa, 2025).

Konsep Diri

Dijelaskan dalam Hanoum & Muslimah (2017), bahwa konsep diri merujuk pada pandangan seseorang tentang dirinya sendiri, yang merupakan kombinasi dari keyakinan yang mereka pegang mengenai diri mereka, termasuk aspek fisik, psikologis, sosial, emosional, cita-cita, dan pencapaian (Hurlock, 1990). Konsep diri juga dapat diartikan sebagai penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri atau persepsi pribadi seseorang terhadap diri mereka (Chaplin, 2001). Selain itu, konsep diri diartikan sebagai cara individu memandang diri mereka secara keseluruhan, yang mencakup aspek fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual (Sunaryo, 2004). Konsep diri menurut Rogers adalah pemahaman mendalam yang stabil tentang

pengalaman yang berkaitan dengan diri sendiri dan membedakan diri dari yang lain. Konsep diri adalah gambaran mental yang menyeluruh dan terorganisir tentang bagaimana seseorang memandang, menilai, dan memahami dirinya sendiri, persepsi terhadap karakteristik pribadi, kemampuan, hubungan sosial, nilai-nilai, tujuan hidup, serta evaluasi terhadap diri sendiri. Calhoun dan Accocella dalam (Madly, 2022) mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran mental diri seseorang.

Calhoun dan Accocella dalam (Madly, 2022) mengelompokkan konsep diri menjadi tiga komponen utama, sebagai berikut:

1. Pengetahuan

Pemahaman yang dimiliki seseorang adalah informasi mengenai dirinya. Pengetahuan ini bisa didapatkan dengan membandingkan diri seseorang dengan orang lain dalam kelompok referensi.

2. Harapan

Harapan adalah aspek di mana seseorang memiliki berbagai visi tentang masa depannya, siapa dirinya, dan apa yang akan dicapai di masa yang akan datang, sehingga individu memiliki harapan terhadap diri sendiri.

3. Penilaian

Penilaian diri adalah cara individu mengevaluasi situasi dirinya saat ini berdasarkan apa yang menurutnya kapasitas dan realitas yang dimiliki. Seseorang berperan sebagai penilai untuk dirinya sendiri setiap hari.

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh Calhoun dan Accocella pada tahun (1990), bisa disimpulkan bahwa identitas remaja dibentuk lewat interaksi sosial yang terjadi secara terus-menerus dengan lingkungan terdekatnya. Tiga elemen utama yang berperan dalam pembentukan identitas remaja adalah keluarga, teman, dan sekolah. Keluarga menjadi landasan utama dalam mengembangkan identitas melalui cara berinteraksi, berkomunikasi, dan dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya. Teman sebaya berfungsi sebagai lingkungan sosial yang memungkinkan remaja untuk membandingkan diri, mendapatkan pengakuan, dan membangun identitas diri di luar keluarga. Di sisi lain, sekolah bertindak sebagai tempat sosial dan pendidikan yang menyediakan berbagai pengalaman belajar, evaluasi diri, serta pembentukan sikap dan adaptasi melalui interaksi dengan guru, kegiatan belajar, dan aktivitas ekstrakurikuler. Hubungan yang positif dan mendukung di ketiga lingkungan ini akan mendorong terbentuknya identitas yang baik, sedangkan hubungan yang kurang mendukung bisa menyebabkan terbentuknya identitas yang negatif (Suharso & Asti, 2015). Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut Fitts dalam (Madly, 2022) ialah pengalaman, kompetensi, dan aktualisasi diri.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi didefinisikan oleh Gross sebagai proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang muncul, kapan emosi tersebut dirasakan, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Sejalan dengan pandangan tersebut, regulasi emosi merupakan bentuk upaya sistematis seseorang untuk mengelola emosi yang sedang ia rasakan, termasuk mekanisme dalam merasakan dan cara mengekspresikannya (Putri, 2025). Sementara itu, (Thompson, 1994) menegaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menilai serta menyesuaikan reaksi emosionalnya sehingga perilaku yang ditampilkan tetap adaptif dan sesuai dengan tuntutan situasi maupun kondisi lingkungan. Secara praktis,

penguasaan regulasi emosi yang baik berperan krusial dalam meminimalisir tingkat stres individu (Mulyana dkk., 2020). Menurut Azizah dan Hendriani (2023), upaya untuk mengatur emosi bertujuan untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang, perilaku orang lain di sekitarnya, serta perasaan dari orang tersebut (Gani et al., 2025)

Dalam mengukur kemampuan ini, Gross mengemukakan empat aspek utama yang menentukan kualitas regulasi emosi seseorang (Gross, 2002). Pertama, Strategi Emosi (*Strategies to Emotion*), yaitu kapasitas individu dalam mengenali, memahami, dan mengaplikasikan strategi yang tepat untuk mengatur emosi. Aspek ini menekankan pada fleksibilitas kognitif individu dalam memilih cara yang paling efektif untuk meredakan tekanan mental. Kedua, Keterlibatan pada Perilaku Terarah (*Engaging in Goal Directed Behaviours*), yakni kemampuan untuk mengatasi emosi negatif agar individu tetap mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya secara konsisten tanpa terganggu oleh gejolak perasaan. Ketiga, Kontrol Respons Emosional (*Control Emotional Responses*), yang merujuk pada kemampuan mengendalikan intensitas respons, beradaptasi terhadap perubahan emosi, serta mempertahankan perasaan positif meskipun berada dalam situasi yang menantang. Keempat, Penerimaan Respons Emosional (*Acceptance of Emotional Responses*), yaitu keterbukaan individu untuk menerima setiap peristiwa emosional yang dirasakan tanpa upaya menekan (*suppression*), disertai kesadaran penuh bahwa emosi tersebut bersifat sementara.

Kemampuan regulasi emosi ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor fundamental seperti jenis kelamin, usia, keluarga, dan lingkungan sosial. Perbedaan biologis dan konstruksi sosial pada jenis kelamin memengaruhi pola pengelolaan emosi, sementara pertambahan usia umumnya diikuti dengan peningkatan kematangan emosional individu. Keluarga bertindak sebagai agen sosialisasi pertama dalam mengenali emosi, sedangkan lingkungan seperti teman sebaya dan media turut membentuk perkembangan kemampuan tersebut. Dalam konteks akademik, faktor-faktor ini memiliki kaitan yang sangat erat dengan risiko *burnout*. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih adaptif dalam memitigasi tekanan studi, yang pada akhirnya efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan emosional serta mencegah munculnya sikap sinis terhadap aktivitas akademik mereka (Mulyana dkk., 2020).

Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari konsep diri dan regulasi emosi terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa. Secara spesifik, penelitian ini memiliki tujuan untuk: (1) meneliti dampak konsep diri terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa, (2) meneliti dampak regulasi emosi terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa, serta (3) meneliti dampak kombinasi konsep diri dan regulasi emosi secara bersamaan terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa.

Hipotesis

Penelitian ini merumuskan hipotesis bahwa konsep diri dan regulasi emosi berperan dalam memengaruhi *burnout* akademik pada mahasiswa. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa konsep diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout* akademik, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa konsep diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* akademik. Selanjutnya, hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa regulasi emosi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout* akademik, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* akademik. Lebih lanjut, hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa konsep diri dan regulasi emosi

secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa konsep diri dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa. Penelitian korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan antarvariabel yang diteliti tanpa melakukan manipulasi terhadap data penelitian.

Populasi yang diteliti dalam studi ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani studi di universitas-universitas di Indonesia. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah simple random sampling, dengan syarat mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan dan berada di antara semester 1 sampai semester 7. Penentuan angka sampel dihasilkan melalui aplikasi *G*Power* dengan ukuran efek sebesar 0,30, tingkat kesalahan (α) sebesar 0,05, dan daya uji (*power*) sebesar 0,95, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 134 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner dengan skala *Likert* yang dirancang untuk mengukur tiga variabel utama, yaitu *burnout* akademik, konsep diri, dan regulasi emosi. Uji validitas isi instrumen dilakukan menggunakan indeks *Aiken's V*, dengan hasil menunjukkan seluruh item memiliki nilai di atas 0,80, sehingga dapat dikategorikan memiliki validitas yang tinggi. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's alpha, yang menunjukkan nilai di atas 0,90 pada masing-masing skala, sehingga instrumen dinyatakan memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Subjek penelitian ini terdiri atas mahasiswa program sarjana (S1) yang tercatat sebagai mahasiswa aktif pada tahun akademik saat penelitian dilaksanakan. Total subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 134 responden, dengan rentang usia 18–25 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Seluruh subjek sedang menjalani aktivitas perkuliahan dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti pengerojan tugas, pelaksanaan ujian, serta kegiatan belajar lainnya.

Pengambilan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik convenience sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan responden untuk berpartisipasi. Teknik ini dipilih karena memungkinkan mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian untuk berpartisipasi secara sukarela melalui pengisian kuesioner yang disebarluaskan secara daring.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai teknik utama dalam pengumpulan data yang disebarluaskan secara daring melalui *Google Form* guna memudahkan partisipasi responden. Skala psikologi merupakan alat ukur tertulis yang dirancang untuk mengungkap atribut non-kognitif, seperti sikap, persepsi, dan kondisi psikologis individu yang tidak dapat diamati secara langsung (Azwar, 2016). Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Likert disusun berdasarkan landasan teori masing-masing variabel, yaitu *burnout* akademik, konsep diri, dan regulasi emosi. *Burnout* akademik diukur menggunakan skala yang

dikembangkan dari teori Maslach dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa, konsep diri diukur berdasarkan kerangka teori Calhoun dan Acocella yang menggambarkan persepsi individu terhadap dirinya secara menyeluruh, sedangkan regulasi emosi diukur menggunakan skala yang mengacu pada teori Gross dan John yang menilai strategi individu dalam mengelola serta mengekspresikan emosi. Validitas konten instrumen dianalisis menggunakan koefisien Aiken's V yang dihitung secara manual dengan bantuan *Microsoft Excel* untuk memastikan setiap butir telah merepresentasikan aspek yang diukur secara tepat. Butir dengan nilai validitas rendah ditinjau kembali melalui proses revisi atau dieliminasi agar tidak menurunkan kualitas instrumen (Nugraheni et al., 2025). Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk menilai konsistensi internal, di mana nilai yang semakin mendekati 1,00 menunjukkan tingkat reliabilitas yang semakin tinggi (Azwar, 2016).

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden serta sebaran skor pada setiap variabel penelitian. Sebelum dilakukan analisis inferensial, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi statistik, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, guna memastikan kesesuaian data dengan persyaratan analisis lanjutan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi dan regresi, baik regresi sederhana maupun regresi berganda, untuk menguji pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap burnout akademik pada mahasiswa. Seluruh proses analisis data dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*.

Dalam proses penyusunan naskah dan pengembangan instrumen penelitian, peneliti juga memanfaatkan *Artificial Intelligence* (AI), yaitu *ChatGPT*, sebagai alat bantu dalam menelusuri referensi ilmiah serta memperoleh gambaran awal terkait penyusunan butir pernyataan yang disajikan melalui *Google Form*. Seluruh informasi yang diperoleh dari penggunaan AI telah diparafrasekan, disesuaikan dengan konteks penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografis Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 134 mahasiswa. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 105 mahasiswa (78,4%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 29 mahasiswa (21,6%). Ditinjau dari usia, sebagian besar responden berada pada usia 21 tahun, yaitu 52 mahasiswa (38,8%), diikuti oleh usia 20 tahun dan 22 tahun yang masing-masing berjumlah 30 mahasiswa (22,4%). Responden berusia 19 tahun berjumlah 8 mahasiswa (6,0%), usia 18 tahun sebanyak 3 mahasiswa (2,2%), usia 23 tahun sebanyak 5 mahasiswa (3,7%), dan usia 24 tahun sebanyak 6 mahasiswa (4,5%). Berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), mayoritas responden berada pada kategori 3,51–4,00, yaitu 71 mahasiswa (53,0%), diikuti oleh kategori 2,76–3,50 sebanyak 41 mahasiswa (30,6%), serta kategori 2,00–2,75 sebanyak 22 mahasiswa (16,4%), yang menunjukkan capaian akademik responden tergolong baik.

Selain karakteristik individual, responden penelitian ini juga berasal dari beragam latar belakang akademik. Berdasarkan jenis program studi, responden terbanyak berasal dari rumpun Ekonomi sebanyak 40 mahasiswa (29,9%), diikuti oleh Sosial dan Humaniora sebanyak 28

mahasiswa (20,9%), serta kategori lain-lain sebanyak 31 mahasiswa (23,1%), sementara program studi lainnya masing-masing memiliki proporsi di bawah 10%. Jika ditinjau berdasarkan jurusan, responden paling banyak berasal dari Psikologi sebanyak 35 mahasiswa (26,1%), disusul oleh Manajemen (11,2%) dan Akuntansi (10,4%), sedangkan jurusan lainnya diwakili oleh jumlah responden yang relatif kecil. Sebaran ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian memiliki latar belakang akademik yang beragam. Tabel data demografis terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Subjek

Variabel		Jumlah	Total	Percentase	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	29	134	21.6%	100%
	Perempuan	105		78.4%	
Usia	18	3	134	2.2%	100%
	19	8		6.0%	
	20	30		22.4%	
	21	52		38.8%	
	22	30		22.4%	
	23	5		3.7%	
	24	6		4.5%	
IPK	2.00-2.75	22	134	16.4%	100%
	2.00-2.75	41		30.6%	
	3.51-4.00	71		53.0%	
Program studi	MIPA	8	134	6,0%	100%
	Kesehatan	6		4,5%	
	Ekonomi	40		29,9%	
	Sosial dan Humaniora	28		20,9%	
	Agama dan Filsafat	1		0,7%	
	Kesenian	1		0,7%	
	Pendidikan dan Keguruan	10		7,5%	
	Sains dan Teknologi	9		6,7%	
	Lain-lain	31		23,1%	
Jurusan	Psikologi	35	134	26,1%	100%
	Manajemen	15		11,2%	
	Akuntansi	14		10,4%	
	Ilmu Komunikasi	6		4,5%	
	Sistem Informatika	4		3,0%	
	Pendidikan Bahasa Indonesia	4		3,0%	
	Teknik Informatika	3		2,2%	
	Ilmu Ekonomi	4		3,0%	

Administrasi Bisnis	4	3,0%
Hukum	3	2,2%
Jurusan lainnya	42	31,3%
	134	100%

Hasil Uji Deskriptif

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, didapatkan informasi mengenai variabel burnout akademik, konsep diri, dan regulasi emosi dari responden penelitian. Untuk variabel burnout akademik, nilai terendah yang dicatat adalah 46 dan nilai tertinggi 104, dengan nilai rata-rata 79,69 dan deviasi standar 12,180, menunjukkan bahwa tingkat burnout akademik peserta umumnya berada dalam kategori sedang dengan variasi skor yang cukup moderat. Selanjutnya, pada variabel konsep diri, peserta mendapatkan skor terendah 41 dan skor tertinggi 95, dengan rata-rata 77,61 serta deviasi standar 10,274, yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki konsep diri yang tergolong positif dan berada di sekitar nilai rata-rata. Di sisi lain, variabel regulasi emosi menunjukkan skor terendah 89 dan skor tertinggi 200, dengan rata-rata 156,53 serta deviasi standar 20,271, yang mencerminkan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta berada pada tingkat sedang hingga baik, meskipun terdapat variasi skor yang cukup besar di antara mereka. Secara keseluruhan, distribusi skor ini menunjukkan bahwa partisipan cenderung mengalami tingkat burnout akademik yang moderat, disertai dengan konsep diri dan regulasi emosi yang cukup baik, sehingga hasil ini menjadi dasar untuk pengujian hipotesis selanjutnya mengenai pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap burnout akademik di kalangan mahasiswa.

Format tabel hasil pengujian deskriptif terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Kategorisasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Burnout</i>	< 67,51	15	67,51 -	94	>91,87	25
<i>Akademik</i>			(11,19%)%	91,87	(70,15%)	(18,66%)
Konsep Diri	< 67,336	14	67,336 -	94	>87,884	26
			(10,45%)%	87,884	(70,15%)	(19,40%)
Regulasi	< 136,259	16	136,259 -	91	>176,801	27
Emosi		(11,94%)%	176,801	(67,91%)		(20,15%)

Hasil Uji Asumsi

1. Uji Asumsi Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, variabel burnout akademik menunjukkan nilai K-S-Z = 0,064 dengan p = 0,200 ($p > 0,05$), yang berarti data untuk variabel burnout akademik terdistribusi normal. Selanjutnya, variabel konsep diri memiliki nilai K-S-Z = 0,070 dan p = 0,198 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan data konsep diri juga terdistribusi normal. Di sisi lain, untuk variabel regulasi emosi, nilai yang diperoleh adalah K-S-Z = 0,108 dengan p = 0,001 ($p < 0,05$), regulasi emosi tidak berdistribusi normal.

Dengan demikian, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa tidak seluruh variabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas, sehingga pemilihan teknik analisis statistik selanjutnya perlu disesuaikan dengan karakteristik distribusi data. Meskipun terdapat satu variabel yang tidak memenuhi kriteria normalitas, analisis data dalam penelitian ini tetap dilanjutkan menggunakan pendekatan statistika parametrik melalui analisis regresi ganda untuk menguji hipotesis secara simultan. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa model regresi yang dihasilkan tetap memiliki stabilitas yang baik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *Adjusted R* yang konsisten. Format tabel hasil pengujian asumsi diperkuat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	K-S Z	df	p
Burnout Akademik	0,064	134	0,200*
Konsep Diri	0,070	134	0,198
Regulasi Emosi	0,108	134	0,001

2. Hasil Uji Linearitas

Hasil pengujian linearitas menunjukkan bahwa keterkaitan antara variabel burnout akademik dan konsep diri memiliki nilai Deviation from Linearity sebesar $F = 0,496$ dengan derajat kebebasan $df = 36$ dan nilai signifikansi $p = 0,990$. Nilai signifikansi ini lebih tinggi dari $0,05$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada penyimpangan dari linearitas. Oleh karena itu, hubungan antara burnout akademik dan konsep diri adalah linear. Selanjutnya, hasil uji linearitas yang menghubungkan burnout akademik dengan regulasi emosi menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar $F = 0,859$ dengan derajat kebebasan $df = 60$ dan nilai signifikansi $p = 0,726$. Nilai p yang juga lebih tinggi dari $0,05$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 4. Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	Deviation from linearity			
		F	df	p
Burnout Akademik *	0,496	36	0,990	
Konsep Diri				
Burnout Akademik *	0,859	60	0,726	
Regulasi Emosi				

Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi secara simultan merupakan prediktor yang signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa, $F(2, 131) = 47.98, p < .001$. Secara parsial, konsep diri berkontribusi secara signifikan terhadap burnout akademik ($\beta = .50, p < .001$), demikian pula regulasi emosi yang juga menunjukkan pengaruh signifikan ($\beta = .16, p = .008$). Model regresi ini menghasilkan koefisien korelasi ganda sebesar $R = .65$ dengan koefisien determinasi $R^2 = .42$, yang mengindikasikan bahwa 42.3% varians burnout akademik dapat dijelaskan oleh konsep diri

dan regulasi emosi secara bersama-sama. Nilai *Adjusted R²* sebesar .41 menunjukkan bahwa model tetap stabil setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor dan ukuran sampel.

Tabel 8. hasil pengujian regresi ganda

Variabel	β	p
Constant	15,350	0,023
<i>Konsep diri</i>	0,503	0,000
Regulasi emosi	0,162	0,008
F	47,978	0,000
df regression	2	
df residual	131	
R	0,650	
R ²	0,423	
Adjust R ²	0,414	

Variabel Terikat: *Burnout academic*

KESIMPULAN DAN SARAN

DISKUSI

Menurut (Azwar S. , 2012), reliabilitas dan validitas bukanlah sifat yang permanen yang selesai setelah satu kali tes, melainkan merupakan proses pengukuran yang berlangsung tanpa henti selama instrumen atau skala itu digunakan. Ini berarti bahwa sebuah alat ukur tidak bisa langsung dianggap sepenuhnya terpercaya dan valid hanya berdasarkan hasil pengujian awal, karena karakteristik dari responden, konteks penelitian, serta keadaan saat pengukuran bisa berbeda-beda setiap kali digunakan. Oleh karena itu, setiap kali skala diuji pada subjek atau kondisi yang berbeda, peneliti perlu mengevaluasi kembali kualitas pengukuran yang diperoleh. Sejalan dengan pandangan (Azwar S. , 2012), di fase selanjutnya dalam penelitian, penentuan koefisien reliabilitas dan validitas dilakukan menggunakan data empiris yang diperoleh dari hasil pengukuran yang sebenarnya. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur dapat mengukur konstruk yang dimaksud secara konsisten (reliabilitas) dan sesuai dengan konsep teoretis yang diukur (validitas). Dengan melakukan evaluasi reliabilitas dan validitas secara berulang, peneliti dapat menjaga tingkat akurasi, keandalan, dan kredibilitas hasil penelitian, sehingga kesimpulan yang diperoleh benar-benar berdasarkan data yang berkualitas dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 42,3%. Secara parsial, konsep diri merupakan prediktor yang paling kuat terhadap penurunan burnout akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Diyanti (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan konsep diri positif memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga risiko kelelahan akademik cenderung lebih rendah. Mahasiswa dengan pemahaman yang realistik terhadap kapasitas diri dan tuntutan akademik mampu mengevaluasi beban belajar secara lebih objektif, sehingga tidak mudah merasa tidak kompeten (Rohila, 2025). Selain itu, regulasi emosi juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap burnout akademik ($\beta = .16$, $p = .008$), yang mendukung temuan Cloudy et al. (2023) mengenai peran kemampuan pengelolaan emosi dalam menurunkan tingkat burnout.

Mahasiswa yang mampu meregulasi emosi cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan terhindar dari sikap sinis terhadap perkuliahan. Namun, besaran pengaruh regulasi emosi dalam penelitian ini relatif lebih kecil dibandingkan konsep diri, dan berbeda dengan temuan Aprilia dan Yoenanto (2022) yang melaporkan tidak adanya pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap burnout. Perbedaan temuan tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, di mana mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki capaian akademik tinggi (IPK 3,51–4,00) dan berada pada tahap dewasa awal.

Pada kelompok mahasiswa, konsep diri khususnya aspek penilaian diri dan kompetensi memiliki peran yang lebih dominan karena identitas diri mahasiswa sangat terkait dengan keberhasilan akademik. Hal ini sejalan dengan Gumiwang et al. (2025) yang menegaskan bahwa persepsi individu terhadap dirinya berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang relatif stabil dalam menghadapi tekanan akademik (Salmela-Aro, 2017). Secara keseluruhan, penulis menilai bahwa pencegahan burnout akademik pada mahasiswa perlu lebih menekankan penguatan konsep diri yang positif, dengan regulasi emosi berperan sebagai faktor pendukung, mengingat lemahnya konsep diri dapat memicu perasaan tidak kompeten yang merupakan salah satu komponen utama pembentuk burnout akademik.

SIMPULAN & SARAN

Penelitian ini telah mencapai tujuan yang ditetapkan dengan menunjukkan adanya pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap burnout akademik pada mahasiswa. Hasil analisis mengungkapkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik dengan kontribusi sebesar 42,3%. Secara parsial, konsep diri terbukti sebagai prediktor yang paling kuat dan signifikan dalam menurunkan tingkat burnout akademik dibandingkan regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan konsep diri yang lebih positif serta kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan sumber daya internal mahasiswa, khususnya dalam membangun persepsi positif terhadap kompetensi diri, sebagai upaya utama untuk meminimalkan risiko munculnya sindrom burnout di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan temuan penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk secara aktif membangun dan mempertahankan konsep diri yang positif melalui pemahaman yang objektif terhadap kapasitas diri serta penetapan ekspektasi akademik yang realistik. Selain itu, pengembangan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti kemampuan menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi tekanan akademik, perlu terus dilatih guna mencegah munculnya sikap sinis terhadap aktivitas perkuliahan. Dari sisi institusional,

universitas melalui layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengembangkan program intervensi yang berfokus pada penguatan sumber daya internal mahasiswa, khususnya pada aspek efikasi diri dan penilaian kompetensi, sebagai langkah preventif dalam menekan tingkat burnout akademik. Selanjutnya, penelitian mendatang disarankan untuk mengkaji variabel lain di luar konsep diri dan regulasi emosi, seperti dukungan sosial, beban studi, serta kondisi lingkungan belajar, mengingat masih terdapat 57,7% varians burnout akademik yang belum terjelaskan dalam model penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas karakteristik dan jumlah subjek penelitian dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif agar temuan yang diperoleh memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik pada populasi mahasiswa di Indonesia. Terakhir, analisis yang lebih mendalam terhadap kontribusi masing-masing dimensi dalam setiap variabel perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor utama yang memicu kelelahan akademik pada mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 19–30.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, James F. Accocella, Jo. R. (1978). *Psychology Of Adjustment and Human Relationship*.
- Cloudy, M., Mardiansyah, S., & Affandi, G. R. (2023). *Relationship between Academic Self-Regulation and Academic Burnout in Online Learning Students at SMK Antartika 2 Sidoarjo*.
- Diyanti, P. R. (2022). Hubungan Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout pada Siswa di Masa Pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 04(01), 51–59. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>
- Fitts, W. H. (1971). he self-concept and behavior: Overview and supplement. . *Nashville: Counselor Recordings and Tests*.
- Gani, A. A., Nurhidayah, S., & Pramintari, R. D. (2025). Kesulitan Regulasi Emosi Dan Bystander Terhadap Perilaku Bullying Remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 31–47. <https://doi.org/10.33558/soul.v17i1.10889>
- Gumiwang, I. N., Samara, F., Wahidah, N., & Mekanah, A. P. (2025). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.

Psychophysiology, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

- Hanoum, M., & Muslimah, A. I. (2017). Konsep Diri, Peer Group, dan Kecenderungan Menjadi Korban Kekerasan dalam Pacaran. *SOUL : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 9(1), 13–21.
- Hasmyati. (2022). Stres akademik dan implikasinya terhadap aktivitas mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 15–26.
- Ikbar, R. R. (2019). *HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BURNOUT PADA ASISTEN MATA KULIAH PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*.
- Jennyaa, V., Maria Heny, P., & Selvie, R. (2021). *GAYA HIDUP HEDONISME DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS SAM RATULANGI*. 14(3), 167–186.
- Kelly. (2024). Emotional regulation in academic resilience: A psychological perspective. *Journal of Educational Psychology Studies*, 8(2), 77-89.
- Khairunnisah. (2025). LITERATUR REVIEW: PENGARUH STRATEGI COPING DALAM MENGATASI BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA. *ACADEMIA ; Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 6. <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Madly, A. M. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA / I STAMBUK 2019 UNIVERSITAS MEDAN AREA SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area Mar 'i Ahmad Madhy FAKULTAS PS*.
- Maslach, C. (1982). Burnout : The cost of caring. *Englewood Cliffs, NJ :Prentice-Hall*.
- Maslach, C. (2016). Understanding The Burnout Experience : Recent Researchand Its Implications For Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111
- Mulyana, O. P., Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani, & Ni Wayan Sukmawati Puspita Dewi. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Nouvan. (2025, Juli 19). Penyebab Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Indonesia: Kurang Tidur hingga Burnout Akademik.
- Novianti, R. (2021). Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring. *Kesehatan Printis*, 8(2), 128–133.
- Prameswari, R. (2025). Stres akademik dan kemandirian belajar terhadap academic flow pada mahasiswa s1. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 103–118.

***Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap
Burnout Akademik pada Mahasiswa***

- Putri, A. d. (2025). Regulasi Emosi sebagai Prediktor Kegiatan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 13(2), 89-102.
- Purnamasari, D. dkk. (2024). *FAKTOR PENYEBAB AKADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. 1(3), 545–561.
- Rohila., et al. (2025). BURNOUT AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 7 PADANG. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 6. <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>
- Suharso, & Asti, R. (2015). Faktor Determinan Konsep Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri Sekota Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 30–36.
- Syahara Sindy, S., Najwa Eka, N., & Munawaroh, H. (2025). Keterkaitan Regulasi Emosi dan Prestasi Akademik Siswa: Perspektif Psikologi Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(3), 229–237. <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/about>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.