UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Peran Regulasi Diri Terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa Jenjang Sarjana Universitas Gadjah Mada
Zulfa, Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Peran Regulasi Diri Terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Jenjang Sarjana Universitas Gadjah Mada

Zulfa, Aisha Sekar Lazuardini Rachmanie

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: [1]zulfa2003@mail.ugm.ac.id, [2]aisha.s@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Mahasiswa sarjana menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat memicu *burnout* akademik. Penelitian ini bertujuan menguji peran regulasi diri terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa sarjana. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* terhadap 155 mahasiswa sarjana yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala regulasi diri dan *burnout* akademik versi Indonesia serta dianalisis dengan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan bahwa regulasi diri berperan negatif secara signifikan terhadap *burnout* akademik ($B = -1{,}02$; $p < 0{,}001$), dengan nilai $R^2 = 0{,}256$. Artinya, semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah kecenderungan *burnout* akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan *burnout* akademik.

Kata kunci: regulasi diri, *burnout* akademik, mahasiswa sarjana

Abstract. *Undergraduate students face various academic demands that may contribute to academic burnout. This study aimed to examine the role of self-regulation in academic burnout among undergraduate students. A quantitative cross-sectional design was employed with 155 undergraduate students recruited through purposive sampling. Data were collected using the Indonesian versions of the Self-Regulation Scale and the Academic Burnout Scale and analyzed using simple linear regression. The results showed that self-regulation had a significant negative role in academic burnout ($B = -1.02$; $p < 0.001$), with an R^2 value of 0.256. This indicates that higher self-regulation is associated with lower academic burnout. These findings suggest that self-regulation is one factor associated with academic burnout. Therefore, developing self-regulation through time management and goal setting may help students cope with academic demands.*

Keywords: *self-regulation, academic burnout, undergraduate students*