

Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19

Andrey Akira Adityaputra
andreyakira371@gmail.com
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Ermida Simanjuntak
mida@ukwms.ac.id
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

Corresponding Author: Ermida Simanjuntak

Received: 6 Desember 2023 *Revised:* 10 Desember 2023 *Accepted:* 10 Desember 2023

Abstrak—Mahasiswa yang bekerja akan rentan mengalami kelelahan berlebih baik dari segi fisik dan juga emosional. Kelelahan berlebih dari segi fisik dan emosional pada perkuliahan menggambarkan adanya *academic burnout* yaitu rasa lelah yang muncul karena beban pembelajaran, pandangan sinis pada tugas-tugas kewajiban perkuliahan dan juga adanya rasa kurang kompeten yang dirasakan oleh mahasiswa. Salah satu cara agar mahasiswa dapat mengurangi tingkat *academic burnout* yang dimilikinya akibat bekerja adalah melakukan pengaturan diri untuk belajar yang disebut sebagai *self-regulated learning*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan *self-regulated learning* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada 149 mahasiswa yang bekerja di Surabaya dengan metode *incidental sampling* yang terdiri dari 64 mahasiswa dan 85 mahasiswi. Variabel *academic burnout* dan *self-regulated learning* diukur memakai skala yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan dimensi-dimensi pada skala *school burnout inventory* Salmela-Aro dkk. (2009) dan dimensi-dimensi pada skala *self-regulated learning* yang disusun oleh Kadioğlu dkk. (2011). Uji hipotesa menunjukkan nilai $r = -0.468$ ($p = 0.000$; $p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Arah hubungan yang bersifat negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah *academic burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut.

Kata kunci: *academic burnout, self-regulated learning, mahasiswa yang bekerja*

Abstract—Students who work will be vulnerable to experiencing excessive fatigue both physically and emotionally. Excessive physical and emotional fatigue in lectures illustrates the existence of *academic burnout*, namely the fatigue that arises due to the burden of learning, a cynical view of the tasks of lecture obligations, and the feeling of incompetence felt by students. Students can reduce *academic burnout* using *self-regulated learning*. The purpose of this study is to examine the relationship between *self-regulated learning* and *academic burnout* in working students during the Covid-19 pandemic. This study was conducted on 149 working students in Surabaya using the *incidental sampling* method consisting of 64 male students and 85 female students. The variables of *academic burnout* and *self-regulated learning* were measured using a scale developed by the author based on the dimensions of the *school burnout inventory* scale of Salmela-Aro dkk. (2009) and the dimensions of the *self-regulated learning* scale developed by Kadioğlu dkk. (2011). The hypothesis test shows the value of $r = -0.468$ ($p = 0.000$; $p < 0.05$), so it can be concluded that *self-regulated learning* has a significant relationship with *academic burnout* in working students during the Covid-19 pandemic. The negative correlation means that the higher *self-regulated learning*, then the *academic burnout* will be lower.

Keywords: *academic burnout; self-regulated learning; working students*

Pendahuluan

Masa perkembangan dewasa awal atau *emerging adulthood* pada mahasiswa adalah masa perkembangan psikologis yaitu mahasiswa memiliki tugas perkembangan untuk menjalani karir serta tanggungjawab akademis secara bersamaan (Miller, 2011). Hal ini menyebabkan terjadinya fenomena mahasiswa bekerja yaitu mahasiswa yang menjalani perkuliahan sekaligus bekerja. Fenomena mahasiswa bekerja menjadi semakin banyak sejak terjadinya wabah virus Covid-19 yang juga memberikan dampak ekonomi bagi Indonesia (Natalia dkk., 2020). Salah satu dampak ekonomi adalah terjadinya PHK secara masal di berbagai perusahaan dan instansi (Karunia, 2020) sehingga beberapa mahasiswa terpaksa bekerja untuk dapat membantu perekonomian keluarga.

Fenomena mahasiswa bekerja ini juga terjadi di Surabaya bahwa pada tahun 2019, mahasiswa Surabaya yang bekerja tercatat sejumlah 14,178 mahasiswa. (Kurniawati dkk., 2020). Kegiatan kuliah sambil bekerja sendiri memiliki dampak yang positif serta negatif. Dampak yang positif dari kuliah sambil bekerja di antaranya adalah membantu perekonomian keluarga dan memperoleh pengalaman diluar perkuliahan yang berguna untuk

melamar pekerjaan selain itu juga melatih diri agar menjadi pribadi yang mandiri (Wensly, 2016). Namun, penelitian Lusi (2021) menyebutkan bahwa dampak negatif mahasiswa yang bekerja sering merasa kelelahan karena memiliki tanggungan yang berat seperti tugas dari perkuliahan, target yang harus dicapai dari pekerjaan yang ia lakukan, dan membagi waktu antara bekerja dan berkuliah.

Penelitian dari Zahid dkk., (2022) kepada 316 mahasiswa yang berstatus aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menyebutkan bahwa sebanyak 223 mahasiswa mengalami kondisi *academic burnout* pada kategori sedang. Selain itu, ada 44 mahasiswa mengalami kondisi *academic burnout* dengan kategori tinggi. Terjadinya *academic burnout* pada 267 mahasiswa dengan kategorisasi sedang-tinggi disebabkan oleh metode pembelajaran baru selama masa pandemi yakni secara daring. Hal serupa juga dinyatakan oleh Sagita dan Meilyawati (2021) yang menyebutkan bahwa dari 307 mahasiswa, 76% diantaranya mengalami kelelahan emosi dan fisik, 63% mengalami perasaan sinis, dan 61% diantaranya mengalami ketidakpercayaan diri dalam perkuliahannya dimana ketiga hal tersebut merupakan dimensi dari *academic burnout*. Penyebab dari terjadinya

academic burnout berasal dari beban kerja di perkuliahan, kurangnya dukungan sosial dan kurangnya motivasi dalam diri. Hal ini didukung dari *preliminary research* yang dilakukan oleh peneliti yaitu 16 dari 20 responden mengalami lelah secara fisik dan emosi yang menunjukkan terjadinya *academic burnout*. Perilaku dari *academic burnout* ini dikarenakan terjadinya kelelahan berlebih yang searah dengan penelitian milik Wasito dan Yoenanto (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kelelahan dan stress dari pekerjaan yang dilakukannya mengarah kepada kelelahan dan kejenuhan yang terjadi pada individu tersebut. *Exhaustion* sendiri yaitu perasaan tegang yang berhubungan dengan kegiatan di sekolah dimana muncul perasaan kelelahan sebagai akibat dari banyaknya tugas yang harus dikerjakan (Schaufeli dkk., 2002). Terjadinya kelelahan pada mahasiswa yang bekerja juga menyebabkan menurunnya motivasi dari mahasiswa tersebut untuk dapat belajar dengan baik (Febriani dkk., 2021).

Mahasiswa yang bekerja memerlukan motivasi yang baik sehingga dapat berkuliah dan bekerja dengan hasil yang baik pula (Julika & Setiyawati, 2019; Saddki dkk, 2017). Motivasi yang baik harus dimiliki oleh mahasiswa serta mahasiswa mampu meregulasi motivasi tersebut (*motivation regulation*). Definisi

self-regulated learning pada mahasiswa adalah mahasiswa mampu mempertahankan kognisi, afeksi dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan belajar (Schunk & Zimmerman, 2011). Motivasi dalam belajar sendiri kurang disorot sebagai faktor pembentuk *self-regulated learning*. Penelitian Istia'dah (2018) menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa masih kurang mampu memonitor, meregulasi dan memahami kebutuhan motivasi dalam meregulasi diri mereka dikala belajar. Aimah dan Ifadah (2013) menyatakan bahwa motivasi pada aspek *self-regulated learning* adalah salah satu komponen yang penting untuk mengembangkan *self-regulated learning*. Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2016) juga menyebutkan bahwa *self-regulated learning* atau kemampuan regulasi belajar adalah komponen penting untuk meregulasi emosi mahasiswa saat belajar. Dengan demikian, maka *self-regulated learning* merupakan faktor penting untuk mencapai menjaga motivasi belajar mahasiswa agar mencapai hasil belajar yang baik (Kadioğlu dkk., 2011).

Ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatur motivasi saat belajar yang ditunjukkan dengan rendahnya *motivation regulation* merupakan adalah faktor dari *academic burnout* yaitu *fairness and support* (Salmela-Aro dkk., 2008).

Pengaruh *self-regulated learning* untuk menurunkan *academic burnout* sesuai dengan penelitian dari Setiawan (2020) yang menunjukkan adanya penurunan tingkat *academic burnout* dari sangat tinggi menjadi sedang setelah diberikannya perlakuan dalam bentuk *self-regulated learning*. Penelitian Diar (2022) menunjukkan hasil bahwa ada korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran di Universitas Lambung Mangkurat.

Mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja apabila mengalami *academic burnout* pada masa perkembangan *emerging adult* akan kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang harus dikerjakannya pada masa perkembangan yang sedang ia lalui, maka dari itu mahasiswa memerlukan strategi-strategi khusus untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. Selain melihat dari dampak negatif yang terjadi sebagai akibat dari *academic burnout* peneliti ingin menindaklanjuti penelitian terkait dengan *academic burnout* dengan *self-regulated learning* karena cukup kurang diteliti di Indonesia terutama dalam membahas populasi mahasiswa yang bekerja. Melihat bahwa fenomena bekerja pada mahasiswa semakin banyak terkhususnya untuk menjawab tugas-tugas perkembangan mahasiswa dalam *emerging adult* maka

penelitian ini diharapkan menjadi sebuah pelopor penelitian terkait *academic burnout* khususnya pada mahasiswa bekerja.

Metode Penelitian

Partisipan. Kriteria responden adalah mahasiswa aktif berusia 19-23 tahun, sedang kuliah serta tinggal di Surabaya pada masa pandemi Covid-19. Peneliti menggunakan *Google Formulir* untuk menyebarkan kuesioner dalam penelitian ini.

Alat Ukur Penelitian. Skala *academic burnout* disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi-dimensi pada *school burnout inventory* milik Salmela-Aro dkk. (2009) yang terdiri atas 3 faktor yaitu kelelahan bersekolah, pandangan sinis pada sekolah dan kurangnya efikasi pada hal-hal yang berhubungan dengan sekolah. Hasil uji *confirmatory factor analysis* (CFA) pada *school burnout inventory* menunjukkan nilai *fit indices* pada model pengukuran yaitu : $\chi^2 (25, N = 1344) = 157.51, p < .001, RMSEA = .06, CFI = .96, TLI = .95, SRMR = .04, AIC = 33966.70$ (Salmela-Aro dkk., 2009). Pengujian validitas skala *academic burnout* dan skala *self-regulated learning* menggunakan validitas isi. *Corrected total item correlation* pada skala *academic burnout* berkisar antara 0.318-0.643. Nilai reliabilitas α skala *academic*

burnout = 0,837. Adapun pengukuran *self-regulated learning* menggunakan skala *self-regulated learning* yang disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi-dimensi *self-regulated learning* milik Kadioğlu dkk. (2011) yaitu regulasi emosi, perencanaan, regulasi usaha, kemampuan fokus atensi, strategi pengerjaan tugas, penggunaan sumber daya tambahan, dan instruksi diri. Nilai *corrected total item correlation* skala *self-regulated learning* adalah antara 0.286 – 0.628 dan nilai reliabilitas $\alpha = 0.887$.

Teknik analisis data. Data diolah memakai *software SPSS for Windows* versi 26. Sebelum mengetahui adanya hubungan atau tidak maka dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil Penelitian

Peneliti melakukan uji sebaran data normal yang didapatkan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$) pada variabel *academic burnout* dan $p = 0,040$ ($p < 0,05$) untuk variabel *self-regulated learning*. Kedua variabel tidak memenuhi uji asumsi normalitas. Hasil uji linieritas didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan X dan Y yang linier. Pada penelitian ini uji asumsi yang terpenuhi hanyalah uji linieritas maka analisis data dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi non parametrik *Kendall's Tau-B* dengan nilai $r = -0,468$ ($p = 0,000$; $p < 0,05$) sehingga diartikan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara *self-regulated learning* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi Covid-19. Kenaikan skor *self-regulated learning* akan diikuti dengan turunnya skor *academic burnout* pada mahasiswa bekerja

Diskusi

Hasil uji hipotesa pada penelitian ini menggambarkan ada hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja dengan $r = -0,468$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai korelasi yang bersifat negatif menggambarkan bahwa *self-regulated learning* yang tinggi akan diikuti dengan semakin rendahnya *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa bekerja.

Hasil penelitian juga menggambarkan bahwa mahasiswi lebih rentan terkena *academic burnout* dibandingkan mahasiswa. Jumlah mahasiswi yang tergolong memiliki *academic burnout* tinggi adalah sebanyak 11 mahasiswi sedangkan mahasiswa sebanyak 4 orang. Penelitian oleh Salmela-Aro dkk., (2008) menyebutkan bahwa mahasiswi lebih mudah terkena *academic burnout* dibandingkan dengan mahasiswa. Penelitian oleh Simarmata dkk., (2022) juga menyimpulkan bahwa ada perbedaan *academic burnout* antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswi

perempuan. Mahasiswi ternyata lebih mudah mengalami *academic burnout*.

Self-regulated learning berguna bagi mahasiswa untuk dapat mengatur dirinya saat belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar dengan cara memanfaatkan waktu yang dimiliki oleh mahasiswa dengan baik dan efisien (Pamungkas & Prakoso, 2020). *Self-regulated learning* dinilai dapat membantu mahasiswa dalam menetapkan strategi sehingga dapat belajar dengan lebih efisien dan mengidentifikasi kekurangan pemahaman yang dimiliki sehingga dapat menemukan solusi yang sesuai dengan permasalahan yang dimiliki (Pravesti dkk., 2022). Laoli dkk. (2022) menjelaskan bagaimana mahasiswa di masa pandemi yang belum memiliki struktur pembelajaran yang baik akan mengalami banyak masalah seperti menunda-nunda mengerjakan tugas, kesulitan membagi waktu, kesulitan membuat perencanaan tujuan belajar dan menggunakan sumber lain seperti *internet* untuk hal-hal lain di luar pembelajaran. Perilaku mahasiswa yang mengalami banyak masalah karena memiliki *self-regulated learning* yang rendah sesuai dengan penjabaran aspek-aspek regulasi belajar oleh Kadioğlu dkk., (2011).

Dalam penelitian yang membahas mahasiswa bekerja maka penelitian oleh Istia'dah (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa bekerja yang memiliki tingkat

self-regulated learning yang tinggi akan dapat membuat perencanaan seperti membagi waktu, pikiran dan tenaga agar kegiatan perkuliahan dan pekerjaannya dapat berjalan maksimal bersamaan. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Christy dkk., (2020) yang menjelaskan bagaimana keyakinan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas sangat berpengaruh untuk tercapainya pemenuhan tugas. Melihat dari ketiga penelitian yang dilakukan oleh Istia'dah (2018) dan Christy dkk., (2020) menunjukkan bagaimana pada mahasiswa yang bekerja memiliki cara-cara tersendiri dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang dimilikinya disamping tanggung jawabnya dalam bekerja sehingga mereka terhindar dari terjadinya *academic burnout*.

Melihat adanya hubungan antara *self-regulated learning* dengan *academic burnout* yang dialami mahasiswa maka hal tersebut dapat dipengaruhi oleh kondisi bahwa mahasiswa dalam fase ini sedang melakukan pemenuhan tugas-tugas perkembangan yaitu pemikiran mengenai karir dan akademis yang sedang dijalani oleh mereka (Miller, 2011). Salah satu cara yang dilakukan mahasiswa untuk pemenuhan tugas perkembangannya adalah kuliah sambil bekerja. Dampak positif yang dapat dirasakan mahasiswa adalah memiliki pengalaman lebih banyak dalam mengatur waktu sehingga dapat

memenuhi kedua peran (sebagai mahasiswa dan pekerja) tersebut dengan baik. Di sisi lain, dampak negatifnya adalah kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan bekerja sehingga berdampak pada kelelahan berlebih yang berlebihan (Lusi, 2021). Terjadinya kelelahan berlebih pada mahasiswa disebut dengan *academic exhaustion* yang merupakan penyebab terjadinya *academic burnout* (Salmela-Aro dkk., 2009). *Academic burnout* didefinisikan sebagai sebuah rasa lelah yang diakibatkan oleh beban pembelajaran dan munculnya respon sinis terhadap tugas-tugas yang berkaitan dengan pendidikan dengan munculnya rasa tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa (Schaufeli dkk., 2002).

Munculnya *academic burnout* yang dialami mahasiswa bekerja tidak akan luput dari motivasi belajar secara internal dan eksternal yang ada pada mahasiswa (Febriani dkk., 2021). Tabel 4.7 menunjukkan bahwa motivasi eksternal antara lain adanya dukungan sosial dari orangtua yaitu sebanyak 22.2% (16 responden). Hal ini sesuai dengan penelitian Lailatul dan Savira (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh signifikan pada *academic burnout* yang dialami mahasiswa. Dukungan dari eksternal seperti keluarga menumbuhkan motivasi yang berguna untuk mencegah terjadinya kebosanan

dalam belajar (Julika & Setiyawati, 2019; Muna, 2013; Saddki dkk., 2017). Motivasi yang bervariasi seperti motivasi dari lingkungan antara lain keluarga, pasangan dan juga rekan mahasiswa adalah sangat berguna untuk mencegah *academic burnout* (Hutama, 2015; Yahya & Yulianto, 2018). Mahasiswa juga dituntut untuk dapat meregulasi motivasi yang dimilikinya sehingga motivasi tersebut dapat menjadi sebuah pemicu dalam mengurangi tingkat *academic burnout* (Salmela-Aro dkk., 2008).

Mahasiswa yang memiliki regulasi motivasi yang baik akan berpengaruh kepada menurunnya tingkat *academic burnout*. Hal ini sesuai dengan riset Zulkarnain (2021) yang menunjukkan ada korelasi yang signifikan dengan arah hubungan negatif ($r = -0.226$) sehingga semakin tinggi tingkat regulasi motivasi akan diikuti dengan semakin rendah tingkat *academic burnout* seseorang. Sebagai seorang pelajar, kurangnya regulasi motivasi seorang mahasiswa akan mempengaruhi tingkat *self-regulated learning* (Zimmerman, 1990). Mahasiswa dengan motivasi belajar yang baik akan meningkat *self-regulated learning* yang dimilikinya sehingga hal ini akan menunjang keinginan mahasiswa tersebut untuk berhasil dalam proses belajarnya (Wei dkk., 2023). Dengan memiliki tingkat regulasi motivasi yang baik, maka

mahasiswa dapat terhindar dari kejenuhan akademis dengan dapat diberikannya pelatihan-pelatihan dalam meregulasi diri dalam proses mahasiswa berkuliah (Tajeri Moghadam dkk., 2020b).

Motivasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam proses perkuliahannya merupakan salah satu faktor dari *academic burnout* yakni *fairness and support* (Salmela-Aro dkk., 2008). *Fairness and support* adalah pemberian motivasi yang bersifat positif dari lingkungan pembelajaran seperti dari tenaga pengajar atau sesama pembelajar lainnya. Hal ini sesuai dengan riset Chang dkk. (2015) yang menyebutkan bagaimana peranan dari motivasi memiliki keterkaitan kuat dan positif dengan *academic burnout*. Melihat pentingnya regulasi motivasi ketika membentuk *self-regulated learning* yang baik bagi mahasiswa adalah penting untuk mencegah *academic burnout* (Diar, 2022).

Pada tabel 4.7 dijelaskan bagaimana mahasiswa yang bekerja melalui kelelahan fisik dan emosi yang dijelaskan dalam tabel 4.5 dan 4.6 mendapatkan dukungan motivasi berupa dukungan sosial yang beragam mulai dari dukungan dari orangtua hingga mendapatkan dukungan dari diri sendiri. Penelitian Permatasari dkk. (2021) menyatakan bahwa faktor internal dan eksternal pada mahasiswa akan mempengaruhi motivasi dalam perkuliahan yang berdampak pada

academic burnout mahasiswa. Permatasari dkk. (2021) juga menjelaskan bagaimana mahasiswa yang bekerja sembari berkuliah menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk mengatur waktu antara bekerja dan kuliah sehingga mereka akhirnya kehilangan motivasi untuk menjalani perkuliahannya. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Orpina & Prahara, (2019) bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami kelelahan fisik dan emosi seperti perasaan emosi yang meluap-luap serta sifat kurang peduli terhadap orang lain.

Penelitian Kurt dan Eskimez, (2022) pada mahasiswa yang bekerja sebagai seorang perawat menunjukkan bagaimana kemampuan regulasi motivasi dan juga kemampuan menjalankan strategi belajar sebagai gambaran mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi akan mencapai *performance* belajar yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki strategi dalam belajar. Pembelajar yang memiliki *self-regulated learning* yang baik akan merasa lebih kompeten dan dapat meningkatkan keberhasilan dalam mengikuti perkuliahan dan pekerjaannya dengan lebih baik. Hal ini terlihat pada hasil tabulasi silang pada tabel 4.10 bahwa mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi akan cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah. Hal

ini terbukti bahwa ada 43 mahasiswa yang memiliki regulasi belajar yang tinggi ternyata mengalami *academic burnout* pada kategori yang rendah.

Sumbangan efektif pada penelitian ini adalah sebesar 45,5%, artinya variabel *academic burnout* dapat dijelaskan variasinya sebesar 45,5% oleh variabel *self-regulated learning* dan sebesar 54,5% variabel *academic burnout* dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Fakta lain yang terlihat pada hasil penelitian ini adalah hasil jawaban responden pada angket terbuka. Responden berpendapat bahwa kuliah sambil bekerja merupakan hal penting yang harus dilakukan di masa perkuliahan untuk dapat menunjang pengalaman kerja mahasiswa serta dapat membantu perekonomian orangtua mahasiswa.

Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja di masa pandemi Covid-19. Arah hubungan yang negatif menggambarkan bahwa *self-regulated learning* yang tinggi akan diikuti penurunan *academic burnout* pada mahasiswa bekerja. Jumlah terbanyak responden yaitu 43 mahasiswa (28.85%) adalah mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* pada kategori tinggi dengan *academic burnout* yang rendah.

Keterbatasan dan Saran.

Keterbatasan penelitian ini antara lain: (1) peneliti tidak melakukan identifikasi dan mengontrol terhadap pekerjaan yang dilakukan oleh responden terkhususnya dengan beban kerja yang dilakukan dan lama waktu kerja sehingga terjadinya *academic burnout* yang disebabkan oleh beban kerja dari pekerjaan yang dilakukan dan juga beban kerja dari perkuliahan tidak dapat diidentifikasi lebih lanjut, dan (2) *preliminary research* pada penelitian ini dilakukan pada masa pembatasan berskala besar atau PSBB, sedangkan penelitian ini dilakukan pada masa *new normal* sehingga beban kerja yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja berada pada tekanan yang berbeda.

Saran berdasarkan hasil penelitian yaitu : (1) bagi responden penelitian yang telah memiliki tingkat *self-regulated learning* yang tinggi dapat mempertahankan dan mencari kembali strategi belajar yang cocok dengan situasi belajar yang sedang dialami; (2) bagi mahasiswa yang bekerja, diharapkan dapat melatih strategi belajar secara mandiri untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* dengan kondisi multi peran yang sedang dijalannya; (3) bagi Perusahaan diharapkan mempertimbangkan beban atau bobot kerja yang diberikan kepada mahasiswa yang bekerja, dan (4) bagi Universitas maka diharapkan dapat

memberikan edukasi dan program-program pengembangan diri yang dapat mendukung mahasiswa yang bekerja untuk dapat menjalankan kedua perannya dengan baik seperti : strategi belajar, teknik-teknik mengatur motivasi, cara-cara pengaturan lingkungan belajar dan program manajemen waktu. Saran lain adalah bagi peneliti yang tertarik menindaklanjuti tema ini maka dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti jenis pekerjaan yang dilakukan oleh responden, beban kerja responden, kesiapan dalam bekerja dan faktor-faktor lainnya.

Daftar Pustaka

- Aimah, S., & Ifadah, M. (2013). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 21–24.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & Lee, S. M. (2015). Role of motivation in the relation between perfectionism and academic burnout in Korean students. *Personality and Individual Differences*, 82, 221–226. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.027>
- Christy, C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2020). Kemampuan Mengontrol Diri Mahasiswa Kedokteran Dalam Belajar, Pengerjaan Tugas, Dan Penggunaan Gawai. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 204. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7576.2020>
- Diar, S. D. S. (2022). *Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Academic Burnout pada Mahasiswa selama Belajar Daring di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat*. Universitas Lambung Mangkurat.
- Febriani, R. D., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Hutama, A. W. (2015). *Dilema menyeimbangkan tiga peran keluarga, kerja, kuliah (Studi kasus konflik keluarga, kerja, kuliah pada mahasiswa strata 1 dan strata 2 Universitas Islam Indonesia)* [Universitas Islam Indonesia]. https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/1523/08_naskah publikasi.pdf?sequence=19&isAllowed=y
- Istia'dah, F. N. L. (2018). Komparasi Self Regulated Learning pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(1), 6–13.

- <https://docplayer.info/72552187-Komparasi-self-regulated-learning-pada-mahasiswa-yang-bekerja-dan-mahasiswa-yang-tidak-bekerja.html>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kadioğlu, C., Uzuntiryaki, E., & Aydin, Y. Ç. (2011). Development of self-regulatory strategies scale (SRSS). *Egitim ve Bilim*, 36(160), 11–23.
- Karunia, A. M. (2020). *Imbas Corona, Lebih dari 3,5 juta Pekerja Kena PHK dan Dirumahkan*. <https://money.kompas.com/read/2020/08/04/163900726/imbasm-corona-lebih-dari-3-5-juta-pekerja-kena-phk-dan-dirumahkan?page=all>
- Kurniawati, Y., Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dan status karyawan dengan strategi coping pada mahasiswa yang memiliki peran ganda. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, X(X). <http://repository.untag-sby.ac.id/15569/8/JURNAL.pdf>
- Kurt, E., & Eskimez, Z. (2022). Examining self-regulated learning of nursing students in clinical practice: A descriptive and cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 109, 105242. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.105242>
- Lailatul, M., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>
- Laoli, J. K., Dakhi, O., & Zagoto, M. M. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Jigsaw untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan BK pada Perkuliahan Filsafat Pendidikan. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(3), 4408–4414. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2863>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Miller, J. L. (2011). The relationship between identity development processes and psychological distress in emerging adulthood. *Dissertation*, 1–168.

- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik*, 14(02), 57–78.
- Natalia, Setianingrum, V. D., & Zulianingsih, P. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Ekonomi dan Pendidikan melalui Tinjauan Pendekatan Environmental Justice. *Jurnalistik Milenial*. <http://himasyiva.fp.unila.ac.id/?p=175>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Pamungkas, H., & Prakoso, A. F. (2020). Self-regulated learning bagi mahasiswa: pentingkah? *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 13(1), 69–75. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.17977/UM014v13i12020p>
- Permatasari, D., Latifah, L., Pambudi, P. R., & Artikel, S. (2021). *Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa*. 4(2).
- Pravesti, C. A., Mufidah, E. F., Farid, D. A. M., & Lathifah, M. (2022). Pentingnya self-regulated learning pada mahasiswa. *Seminar Nasional Hasil Riest Dan Pengabdian*. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosidin/index.php/snhrp/article/view/261/220>
- Saddki, N., Sukerman, N., & Mohamad, D. (2017). Association between emotional intelligence and perceived stress in undergraduate dental students. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 24(1), 59–68. <https://doi.org/10.21315/mjms2017.24.1.7>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(2), 16.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J. E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 663–689. <https://doi.org/10.1348/000709908X281628>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school

- matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.12>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2011). Handbook of Self-Regulation of Learning. In *Educational Psychology Handbook Series*. Routledge.
- Setiawan, I. (2020). *Penerapan teknik Self Regulated Learning dalam mereduksi tingkat Academic Burnout siswa di sekolah MAN 1 Watansoppeng* [Universitas Negeri Makassar]. http://eprints.unm.ac.id/18995/1/JURNAL_WANDI.pdf#
- Simarmata, S. W., Nengsih, Harahap, A. C. P., & Batubara, A. (2022). Mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam perspektif academic burnout. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2747–2754. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/573>
- 1/4372
- Simanjuntak, E. (2016). Regulasi belajar pada mahasiswa psikologi. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 97–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v4i2.900>
- Tajeri Moghadam, M., Abbasi, E., & Khoshnodifar, Z. (2020a). Students' academic burnout in Iranian agricultural higher education system: the mediating role of achievement motivation. *Heliyon*, 6(9), e04960. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Tajeri Moghadam, M., Abbasi, E., & Khoshnodifar, Z. (2020b). Students' academic burnout in Iranian agricultural higher education system: the mediating role of achievement motivation. *Heliyon*, 6(9), e04960. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Timur, B. P. S. P. J. (2016). *Statistik Pemuda Provinsi Jawa Timur*. <https://dispora.jatimprov.go.id/wp-content/uploads/2018/05/Statistik-Pemuda-Provinsi-Jawa-Timur-2016.pdf>
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset*

- Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112–119. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24380>
- Wei, X., Saab, N., & Admiraal, W. (2023). Do learners share the same perceived learning outcomes in MOOCs? Identifying the role of motivation, perceived learning support, learning engagement, and self-regulated learning strategies. *The Internet and Higher Education*, 56, 100880. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2022.100880>
- Wensly, Y. R. (2016). Dampak Kuliah Sambil Bekerja. *Jom FISIP*, 3(Februari), 1–15. <https://www.e-jurnal.com/2016/03/dampak-kuliah-sambil-bekerja-studi.html>
- Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Burnout sebagai implikasi konflik dan peran ganda (pekerjaan-kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. *AkMen Jurnal Ilmiah*, 15(4), 564–573. <https://e-jurnal.nobel.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>
- Zahid, K. B., Sukiatni, D. S., & Arifiana, I. Y. (2022). *Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Akademik Burnout pada Mahasiswa* [Universitas 17 Agustus 1945]. <http://repository.untag-sby.ac.id/17596/>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zulkarnain. (2021). *Hubungan motivasi belajar, regulasi diri, dukungan sosial dengan academic burnout siswa pada masa pandemi Covid-19* [Universitas Muhammadiyah Surakarta].