



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 14358-14371

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Resiliensi dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Fitria Ningsih, Al Thuba Septa Priyngasari

Program Studi S1 Psikologi, Universitas Merdeka Malang

22090000102@student.unmer.ac.id, althuba.septa@unmer.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, yang seringkali memicu stres dan berpotensi berkembang menjadi *academic burnout*. *Academic burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas akademik, serta menurunnya pencapaian diri. Sementara itu, resiliensi dipandang sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan atau kesulitan yang dihadapi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov serta regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan *academic burnout* ($\beta = -0,222$; $t = -2,469$; $p = 0,015$), dengan nilai R^2 sebesar 0,049 yang menunjukkan resiliensi memberikan kontribusi sebesar 4,9% terhadap *academic burnout*, serta hasil uji F sebesar 6,097 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa. Resiliensi berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi menjadi penting untuk menekan risiko *academic burnout* dan mendukung keberhasilan penyelesaian studi.

Kata kunci: Resiliensi, *Academic Burnout*, Mahasiswa, Skripsi, Stres Akademik

1. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah tahap pendidikan yang tidak hanya mengharuskan mahasiswa untuk belajar berbagai ilmu pengetahuan saja, tetapi juga harus mampu mengelola berbagai tekanan dan tuntutan, seperti mengerjakan tugas kuliah, mengikuti ujian, dan mempelajari materi yang semakin mendalam (Abdullah et al., 2017). Tuntutan ini semakin meningkat ketika mahasiswa sudah memasuki semester akhir perkuliahan, terutama saat proses penyusunan skripsi. Menurut Maritapiska (dalam Rafikasari, 2015) proses penyusunan skripsi ini seringkali membuat mahasiswa menjadi stres karena mereka harus menghadapi banyak kesulitan, mulai dari kesulitan menentukan judul, mencari skala dan alat ukur, mencari sumber referensi, dan juga berulang-ulang melakukan revisi dari dosen pembimbing. Hal ini lah yang seringkali menjadi penghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya atau skripsi.

Burnout selama ini lebih sering dikaitkan dengan konteks pekerjaan dan beban kerja jangka panjang yang berlangsung selama bertahun-tahun. Namun, kondisi burnout tidak hanya muncul dalam dunia kerja, tetapi juga dapat terjadi dalam konteks akademik. Pada mahasiswa, *academic burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan pencapaian prestasi akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan (Schaufeli et al., 2002). Meskipun tekanan kerja berlangsung dalam jangka waktu yang lebih panjang, tekanan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bersifat intens dan menumpuk dalam periode waktu yang relatif singkat. Tenggat waktu kelulusan, tuntutan penyelesaian tugas akhir, serta tekanan lingkungan sosial menjadikan skripsi sebagai sumber stres yang signifikan. Kondisi ini berpotensi memicu *academic burnout* meskipun tidak berlangsung selama tekanan kerja. Meskipun stres dan burnout saling berkaitan, namun keduanya adalah kondisi yang berbeda. Stres merupakan respons awal individu terhadap tekanan atau tuntutan tertentu dan bersifat sementara, sedangkan burnout merupakan kondisi kelelahan psikologis kronis akibat stres yang berlangsung dalam waktu lama dan tidak tertangani (Brewer & McMahan, 2014).

Fenomena *academic burnout* di kalangan mahasiswa saat ini juga terlihat dari meningkatnya perhatian masyarakat Indonesia terhadap isu kesehatan mental. Berdasarkan hasil survei yang dipublikasikan oleh GoodStats (2024) yang merujuk pada hasil temuan Global Student Survey 2024 dari Chegg, ditemukan bahwa *academic burnout* menjadi permasalahan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa di Indonesia dengan persentase sebesar 56% dari total keseluruhan responden. Angka ini menunjukkan bahwa *academic burnout* menjadi permasalahan psikologis yang cukup serius, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki resiko tinggi mengalami burnout. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Neviyarni (2025) ditemukan 28 dari 58 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami tingkat burnout yang sangat tinggi (48%), dan 15 mahasiswa mengalami tingkat burnout tinggi (26%), sedangkan 12 mahasiswa lainnya mengalami tingkat burnout sedang (21%).

Berdasarkan hasil temuan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa fenomena *academic burnout* secara konsisten terjadi pada mahasiswa di Indonesia dengan sebagian besar tergolong dalam kategori tinggi. Tingginya tingkat kelelahan emosional dan menurunnya motivasi belajar yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa burnout bukan hanya masalah individu, melainkan juga fenomena sistematis yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang sedang berada di semester akhir dan sedang melakukan penyusunan skripsi. Menurut (Khairani & Ifdil, 2015) *academic burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa tidak berdaya, tidak memiliki harapan hingga mengakibatkan jenuh secara mental ataupun fisik karena peningkatan tuntutan. Menurut Pines dan Maslach (dalam Dimala & Rohayati, 2020) *academic burnout* adalah suatu kondisi kelelahan fisik dan mental yang ditandai oleh munculnya pandangan negatif terhadap diri sendiri, menurunnya kemampuan konsentrasi, serta timbulnya perilaku-perilaku negatif.

Selain itu, munculnya *academic burnout* juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Maslach dan Leiter (2016) menjelaskan bahwa *academic burnout* bisa muncul ketika terjadi ketidaksesuaian antara individu dengan lingkungannya, dan *academic burnout* bisa berkembang ketika individu merasa kehilangan kendali akan tekanan yang dihadapinya hingga akhirnya tidak mampu mempertahankan sumber daya psikologisnya. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, seringkali mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang dapat menguras energi fisik dan emosional, baik tuntutan akademik maupun sosial. Dalam kondisi ini, resiliensi memiliki peran penting untuk membantu mahasiswa menghadapi dan mengelola tekanan dan tuntutan yang menyebabkan *academic burnout*. Berdasarkan teori Conservation of Resources (COR) dari Hobfoll (1989), individu bisa mengalami burnout ketika sumber daya psikologisnya terkuras atau tidak cukup untuk menghadapi tuntutan yang ada. Resiliensi menjadi salah satu sumber daya yang dapat membantu mahasiswa tetap bertahan, pulih setelah menghadapi tekanan, dan tetap memiliki motivasi.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan menghadapi situasi sulit dengan cara yang lebih rasional, sehingga mampu menghadapi segala tuntutan dan tantangan yang dihadapi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah lebih rentan dan kesulitan dalam menghadapi tuntutan dan tekanan yang ada hingga bisa menyebabkan terjadinya *academic burnout*. Kemampuan untuk mengendalikan diri dalam situasi penuh tekanan berkaitan erat dengan konsep resiliensi. Reivich dan Shatte, (dalam Simatupang & Simarmata, 2024) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi dan bangkit kembali dari pengalaman yang penuh tekanan atau dari peristiwa besar yang menyebabkan stres. Resiliensi berfungsi sebagai kemampuan internal yang membantu seorang individu untuk tetap teguh menghadapi situasi sulit serta memberikan pengalaman yang bisa digunakan sebagai pembelajaran.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee (2019) terhadap 227 mahasiswa keperawatan menunjukkan analisis korelasi bahwa ada hubungan negatif antara resiliensi dan burnout, hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *academic burnout* rendah memiliki resiliensi yang tinggi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Apriliani (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari resiliensi dan burnout pada mahasiswa semester akhir yaitu sebesar 21,1%. Berdasarkan hasil dari berbagai penelitian tersebut variabel resiliensi dipilih karena memiliki kaitan yang signifikan dengan burnout pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Beberapa penelitian sebelumnya yang membahas resiliensi dengan burnout juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2021) pada mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung menunjukkan tingkat burnout yang lebih besar. Penelitian yang

dilakukan oleh Apriliani (2023) pada mahasiswa tingkat akhir, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari resiliensi, sabar, dan peer support dengan akademik burnout pada mahasiswa semester akhir sebesar 21,1%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Simatupang & Simarmata (2024) pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa skor resiliensi mempengaruhi akademik burnout sebesar 51,3%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengaruh yang diberikan oleh variabel resiliensi terhadap variabel akademik burnout bersifat negatif, artinya semakin tinggi resiliensi dari mahasiswa kedokteran maka akademik burnout akan semakin rendah.

Berdasarkan sejumlah penelitian terdahulu yang membahas mengenai resiliensi dan burnout pada mahasiswa, masih ditemukan beberapa keterbatasan yang membuka peluang untuk penelitian lanjutan. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2021) hanya fokus pada hubungan antara stres dan burnout tanpa mengkaji faktor kemampuan ketahanan diri seperti resiliensi yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Sementara itu, penelitian oleh Apriliani (2023) yang meneliti pengaruh resiliensi, sabar, dan peer support terhadap akademik burnout masih terbatas karena hanya fokus pada mahasiswa semester akhir secara umum, belum secara spesifik meneliti kelompok mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, padahal menurut Putri dan Neviyarni (2025), mahasiswa yang berada pada tahap penyusunan skripsi menunjukkan tingkat burnout yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada fase studi lain, sehingga kelompok mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini lebih rentan mengalami akademik burnout. Lalu penelitian oleh Simatupang dan Simarmata (2024) juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif terhadap burnout pada mahasiswa kedokteran, namun hasil tersebut tidak dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa dari bidang lain yang memiliki tuntutan dan tekanan akademik yang berbeda. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada lingkup universitas atau fakultas tertentu, sehingga belum mampu menjelaskan kondisi mahasiswa Indonesia secara menyeluruh terutama pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena jika *academic burnout* pada mahasiswa tidak segera diatasi, maka hal ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademik. Mahasiswa akhir yang menghadapi tekanan dan tuntutan dalam mengerjakan skripsi bisa memicu timbulnya stres, perasaan tidak mampu, frustrasi, menurunnya motivasi, kecenderungan menunda pengerjaan skripsi, bahkan dalam beberapa kasus menyebabkan mahasiswa memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya, (Kinansih 2019, dalam Sujono, 2014). Maslach & Leiter (2016) juga menyatakan bahwa akademik burnout yang terjadi secara berkelanjutan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan fisik, dan bisa menurunkan daya tahan tubuh. Penelitian ini nantinya bisa memberikan kontribusi dengan memfokuskan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebagai kelompok dengan tuntutan akademik spesifik, yang masih relatif terbatas dikaji dalam konteks *academic burnout*.

Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian lanjutan terkait hubungan antara resiliensi dan akademik burnout secara lebih luas pada populasi mahasiswa akhir dari berbagai fakultas di seluruh Universitas di Indonesia. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Resiliensi dan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi”.

2. Metode Penelitian

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional merupakan jenis penelitian non-eksperimental yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih serta menentukan tingkat kekuatan hubungan tersebut, yang dimana pada umumnya dilakukan untuk mencapai satu atau dua tujuan utama (Pratasya *et al.*, 2025). Pendekatan ini sesuai dengan tujuan peneliti yang ingin mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu resiliensi dengan variabel dependen yaitu *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

b. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah resiliensi sebagai faktor yang memiliki hubungan terhadap variabel terikat, yaitu *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Menurut Azwar (2017), definisi operasional adalah uraian tentang bagaimana suatu variabel tersebut diukur atau diamati dalam

penelitian, serta bagaimana bentuk perlakuan terhadap variabel tersebut apabila penelitian bersifat eksperimen. Oleh karena itu di dalam penelitian ini, definisi operasional digunakan untuk menjelaskan cara pengukuran variabel resiliensi dan *academic burnout* berdasarkan teori serta indikator yang telah ditetapkan.

1. Variabel Terikat (Y) *Academic Burnout*

Academic burnout adalah kondisi kelelahan emosional mendalam yang dapat mempengaruhi cara pandang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terhadap dirinya dan lingkungannya, kondisi psikologis ini muncul akibat tekanan atau stres berkepanjangan. Pengukuran *academic burnout* menggunakan skala *Maslach Burnout-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001), kemudian skala ini di adopsi dan disesuaikan kembali oleh Sigit (2019) untuk konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skala *academic burnout* terdiri dari tiga dimensi yaitu *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Reduced Personal Accomplishment* (Sigit, 2019).

2. Variabel Bebas (X) Resiliensi

Resiliensi dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk beradaptasi, bangkit, dan tetap berfungsi secara efektif ketika menghadapi tekanan, tuntutan, atau bahkan kegagalan dalam hidup. Pengukuran resiliensi dalam penelitian ini menggunakan skala *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003), dan diadopsi dari penelitian Setiani (2023). Skala ini terdiri dari lima aspek yaitu kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, kepercayaan pada naluri, penerimaan diri yang positif, kontrol diri, dan pengaruh spiritual (Setiani, 2023).

c. Partisipan Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2023), populasi diartikan sebagai keseluruhan wilayah generalisasi yang terdiri dari subyek atau objek yang memiliki karakteristik serta kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulannya. Berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) tahun 2025, jumlah mahasiswa aktif di Indonesia tercatat sebanyak 7.246.906 mahasiswa. Namun, populasi dalam penelitian ini secara khusus hanya mencakup mahasiswa tingkat akhir di Indonesia yang sedang menyusun skripsi. Karena PDDikti tidak menyediakan data spesifik mengenai berapa banyak mahasiswa yang sedang berada pada tahap penyusunan skripsi, maka jumlah pasti populasi pada penelitian ini tidak diketahui. Oleh karena itu, populasi penelitian ini dikategorikan sebagai populasi tak terbatas (*infinite population*) yaitu populasi yang jumlah anggotanya tidak diketahui secara pasti.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2023), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi terlalu besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh anggotanya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat mengambil sebagian anggota populasi tersebut sebagai sampel. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan yang digunakan adalah *convenience sampling*, yaitu salah satu bentuk dari *non-probability sampling*. Menurut Sugiyono (2015), *convenience sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pada kemudahan peneliti dalam menjangkau partisipan, sehingga responden yang dipilih adalah mereka yang mudah dijangkau dan bersedia memberikan data. Teknik ini dipilih karena peneliti membutuhkan partisipan yang dapat diakses dengan mudah dan cepat, serta sesuai dengan fokus penelitian.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Barlett *et al.* (2001) :

$$n_0 = \frac{(t)^2 \times (s)^2}{(d)^2}$$

Keterangan:

t : Tingkat kepercayaan 95%

s : Standar Deviasi (SD)
d : *Margin of error* 3%

Langkah perhitungannya adalah sebagai berikut :

$$n_o = \frac{(1,96)^2 \times (0,67)^2}{(0,12)^2}$$

$$= \frac{3,8416 \times 0,4489}{0,144}$$

$$n_o = 119,72 = 120$$

Berdasarkan perhitungan yang sudah dilakukan, maka sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 120 responden, sehingga jumlah tersebut ditetapkan sebagai target pengambilan sampel dalam penelitian ini.

d. Cara Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (angket). Menurut Sugiyono (2019), kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi mereka. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert, yaitu skala yang berfungsi untuk mengukur persepsi, sikap dan pendapat individu maupun kelompok (Arikunto, 2019). Skala ini berisi sejumlah pernyataan yang mewakili aspek-aspek dari variabel yang diteliti, dan responden diminta memberikan penilaian sesuai dengan tingkat persetujuannya terhadap pernyataan tersebut.

Tabel 1. *Kategori skor penilaian resiliensi*

Kategori	Favorable	Unfavorable
STS	4	1
TS	3	2
S	2	3
SS	1	4

Tabel 2. *Kategori skor penilaian Academic Burnout*

Kategori	Favorable	Unfavorable
0	6	0
1	5	1
2	4	2
3	3	3
4	2	4
5	1	5
6	0	6

e. Resiliensi

Dalam penelitian ini, Resiliensi adalah hasil pengukuran dari skala *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003), dan di adopsi dari penelitian Setiani (2023). Skala ini terdiri dari lima aspek yaitu kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, kepercayaan pada naluri, penerimaan diri yang positif, kontrol diri, serta pengaruh spiritual. Jumlah item skala ini adalah 25 butir dengan bentuk pernyataan skala Likert. Validitas pada skala ini sebesar 0,343 sedangkan uji reliabilitas sebesar 0,887 dan item yang gugur berjumlah 2 dari total 25 item (Setiani, 2023) .

Contoh item: “Saya tidak mudah putus asa ketika saya tidak berhasil menyelesaikan skripsi saya” (kontrol diri).

f. Academic Burnout

Dalam penelitian ini skala *academic burnout* menggunakan skala *Maslach Burnout-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001), kemudian skala ini di adopsi dan disesuaikan kembali oleh Nugroho (2021) untuk konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skala *academic burnout* terdiri dari tiga dimensi yaitu *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Reduced Personal Accomplishment*. Jumlah item skala ini adalah 24 butir dengan nilai reliabilitas sebesar 0,836, sedangkan uji validitas pada skala ini memiliki rentang 0,046-0,759, dan untuk item yang gugur berjumlah 1 dari total 24 item (Nugroho, 2021).

Contoh item: “Saya merasa lelah ketika saya bangun pagi dan saya harus menghadapi hari-hari berikutnya di kampus” (*Exhaustion*).

g. Cara Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengolahan data untuk mengubah data mentah menjadi informasi jadi yang dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis penelitian. Menurut Sugiyono (2023), analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul, yang meliputi pengelompokan data berdasarkan variabel, mentabulasi data, melakukan perhitungan statistik, dan menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu uji asumsi, dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi dengan normal. Menurut Ghozali (2018), distribusi normal merupakan asumsi penting dalam analisis parametrik, seperti uji korelasi dan regresi linear, karena hasil analisis yang tidak memenuhi asumsi normalitas dapat menyebabkan kesimpulan yang bias. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) untuk sampel besar ($n > 50$). Jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan hubungan antara variabel bebas (resiliensi) dan variabel terikat (*academic burnout*) bersifat linear. Menurut Priyatno (2018), hubungan linear menunjukkan bahwa perubahan pada variabel bebas akan diikuti oleh perubahan yang searah atau berbanding terbalik pada variabel terikat. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2023), analisis regresi linear sederhana merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengkaji antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Analisis ini juga dapat menunjukkan apakah hubungan antara kedua variabel bersifat negatif atau positif.

Rumus umum regresi linear sederhana adalah:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y = Variabel terikat (*academic burnout*)

X = Variabel bebas (resiliensi)

a = Konstanta (nilai Y jika X = 0)

b = Koefisien regresi (arah dan besar hubungan antara X dan Y)

Menurut Ghozali (2018), jika nilai koefisien regresi (b) bernilai positif, maka hubungan antara kedua variabel searah (semakin tinggi X, semakin tinggi Y). Sebaliknya, jika bernilai negative, maka hubungan berlawanan arah (semakin tinggi X, semakin rendah Y).

h. Prosedur Penelitian

Penelitian ini melalui beberapa tahapan sistematis agar proses pengumpulan data berjalan dengan baik. Adapun tahap penelitian meliputi:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti menyiapkan berbagai kebutuhan yang dibutuhkan dalam penelitian, seperti menentukan metode, populasi, teknik pengambilan sampel, hingga instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala resiliensi menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang diadopsi dari penelitian Setiani (2023), sedangkan skala *academic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang diadopsi dari Nugroho (2021). Sebelum disebar, kedua skala tersebut akan diperiksa kembali oleh peneliti agar sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian.

2. Tahap Rekrutmen Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Indonesia yang sedang menyusun skripsi. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *convenience sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pada kemudahan peneliti dalam menjangkau partisipan. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu berstatus aktif sebagai mahasiswa akhir dan sedang melakukan proses penyusunan skripsi. Rekrutmen dilakukan secara daring dengan menyebarkan link melalui media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *TikTok*. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan akan diberikan informasi tentang tujuan penelitian dan diminta menyetujui *informed consent* terlebih dahulu dengan mencentang pernyataan kesediaan berpartisipasi secara sukarela.

3. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah menyetujui *informed consent*, partisipan mengisi kuesioner yang terdiri dari dua bagian utama, yaitu data demografis (universitas dan semester) dan dua skala penelitian (resiliensi dan *academic burnout*). Pengisian dilakukan secara daring menggunakan *google form* dengan menggunakan skala likert 7 poin dan 4 poin. Partisipan dapat mengisi kuesioner mandiri tanpa adanya batasan waktu.

4. Tahap Penutupan

Setelah seluruh partisipan selesai mengisi kuesioner, peneliti menutup dengan ucapan terima kasih atas partisipasi mereka dalam penelitian. Partisipan tidak diberikan imbalan dalam bentuk apa pun karena keterlibatan partisipan bersifat sukarela. Seluruh data yang terkumpul dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

5. Tahap Analisis Data

Tahap akhir penelitian ini adalah analisis data. Data yang terkumpul dari hasil pengisian kuesioner kemudian diolah menggunakan SPSS versi 25. Analisis data meliputi uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas, lalu uji regresi linear sederhana, untuk mengetahui hubungan antara variabel resiliensi (X) dan *academic burnout* (Y) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Langkah ini dilakukan untuk memastikan hasil analisis memenuhi asumsi dan dapat diinterpretasikan secara ilmiah.

3. Hasil dan Diskusi

1) Hasil

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 februari 2026 – 2 April 2026, jdengan menggunakan populasi mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 120 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner menggunakan *google form*. Berikut keseluruhan data sampel pada penelitian ini:

Tabel 3. Tabel Data Demografi Responden Berdasarkan Universitas dan Semester

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase
1. Semester	7	52	43,33%
	8	67	55,83%
	10	1	0,83%
2. Universitas	Universitas Merdeka Malang	22	18,33%
	Universitas Brawijaya	12	10,00%
	Universitas Indonesia	9	7,50%
	Universitas Negeri Malang	8	6,67%
	Universitas lainnya	69	57,50%
Total		120	100%

Berdasarkan responden yang berjumlah 120 orang, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini didominasi oleh empat perguruan tinggi di Indonesia seperti yang sudah disebutkan pada tabel 2. Sementara itu, sebanyak 69 responden lainnya berasal dari berbagai perguruan tinggi yang kemudian dikelompokkan dalam kategori “universitas lainnya”. Seluruh responden dalam penelitian ini berada di semester akhir dengan rentang semester 7-10 yang sedang menyusun skripsi.

Menurut Putri dan Neviyarni (2025), mahasiswa yang berada pada tahap penyelesaian tugas akhir cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada tahap perkuliahan lainnya, sehingga kelompok ini dinilai lebih rentan terhadap munculnya *academic burnout*. Sejalan dengan hal tersebut, distribusi responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa semester 8 sebesar 55,83%, diikuti oleh semester 7 sebesar 43,33%, serta sebagian kecil berasal dari semester 10 sebesar 0,83%.

Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase krusial dalam proses penyelesaian studi, yang umumnya ditandai dengan tuntutan akademik yang tinggi. Selain itu, karakteristik responden juga menunjukkan kecenderungan dominasi dari beberapa perguruan tinggi tertentu, dengan jumlah responden terbanyak berasal dari Universitas erdeka Malanh yaitu sebanyak 22 orang (18,33).

b. Kategorisasi Data

Kategorisasi data responden dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan variabel yang digunakan, yaitu Resiliensi sebagai variabel bebas (X) dan *Academic Burnout* sebagai variabel terikat (Y). Selanjutnya disajikan tabel yang memuat perhitungan kategorisasi data responden beserta tabel hasil kategorisasinya:

Tabel 4. *Tabel Rumus Perhitungan Kategorisasi Data Responden*

NO	Variabel	Kategori	Rumus Perhitungan
1.		Rendah	$X < M - SD$
		Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$
		Tinggi	$M + SD \leq X$
2.	<i>Academic Burnout</i>	Rendah	$X < M - SD$
		Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$
		Tinggi	$X < M - SD$

Catatan: Rumus perhitungan kategorisasi mengacu pada rumus yang dikemukakan oleh Azwar (2012)

Tabel 5. *Tabel Kategorisasi Data Resiliensi dan Academic Burnout*

NO	Variabel	Kategori	Rumus	Frekuensi	Presentase
1.	Resiliensi (X)	Rendah	$X < 55,66$	58	48,33%
		Sedang	$55,66 \leq X < 72,63$	51	42,50%
		Tinggi	$72,63 > X$	11	9,17%
2.	<i>Academic Burnout</i>	Rendah	$X < 56,29$	13	10,83%
		Sedang	$56,29 \leq X < 78,69$	57	47,50%
		Tinggi	$78,69 > X$	50	41,67%

Catatan : Perhitungan kategorisasi menggunakan skor hipotetik.

Dari hasil tabel di atas, di peroleh responden skala resiliensi terdiri atas tiga kategori yaitu, kategori rendah sebanyak 48,33%, kategori sedang 42,50%, kategori tinggi 9,17%. Sedangkan hasil responden dari skala *academic burnout* yang terdiri dari tiga kategori yaitu, kategori rendah 10,83%, kategori sedang 47,50%, kategori tinggi 41,67%. Kesimpulan dari hasil di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden pada skala resiliensi berada pada kategori rendah sebesar 48,33%, sedangkan *academic burnout* berada pada kategori sedang yaitu sebesar 46,67%.

c. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini disajikan melalui analisis statistic deskriptif. Instrument tersebut meliputi skala resiliensi dan skala *academic burnout*. Selanjutnya hasil analisis statistic deskriptif beserta koefisien realibilitas masing-masing instrument ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 6. *Nilai Maksimal, Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Alpha Cronbach (a)*

No	Variabel	Min-Maks	M	SD	a
1.	Variabel Bebas	23-92	69	11,5	0,714
2.	Variabel Terikat	23-161	103,5	23	0,654

Catatan : N = 120

Berdasarkan hasil pada tabel 6 di atas, diketahui bahwa kedua instrument memiliki realibilitas yang cukup tinggi, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

d. Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan uji statistik parametric menggunakan uji regresi linear sederhana. Sebelum melakukan uji regresi linear sederhana, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik sebagai persyaratan.

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogrov-Smirnov. Adapun keterangan hasil uji normalitas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 7. Tabel Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov Variabel X Dan Y

No	Variabel	p (sig)	Keterangan
1.	Resiliensi (X)	0,062	Normal
2.	Academic Burnout (Y)	0,062	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogrov-Smirnov didapatkan hasil nilai p 0,062. Nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Adapun hasil uji linearitas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 8. Tabel Hasil Uji Linearitas Variabel X dan Y

No	Variabel	F	p	Keterangan
1.	Variabel X dan Y	5,431	0,022	Linear

Merujuk pada output pengujian linearitas didapatkan hasil nilai p 0,022. Nilai $p < 0,05$ maka dinyatakan bahwa data penelitian ini menunjukkan korelasi yang linear

2. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen. Suatu model regresi dinyatakan memiliki hubungan yang signifikan apabila nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel yang diteliti dinyatakan tidak signifikan (Sugiyono, 2020). Adapun hasil analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Analisis Regresi antara X dan Y

No	Variabel	B	β	SE	t	P (sig)
1	konstanta	89,211		13,231	6,742	0,000

2	Variabel Bebas (X)	-503	-222	204	-2,469	0,015
3	R ²		0,049			
4	F		6,097			0,015

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel resiliensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap *academic burnout*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien beta (β) sebesar -0,222, nilai t sebesar -2,469, serta nilai signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi berperan dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,049 menunjukkan bahwa resiliensi hanya mampu menjelaskan 4,9% variasi *academic burnout*, sedangkan sebagian besar lainnya, yaitu 95,1%, diperankan oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun hubungan antara kedua variabel signifikan, kontribusi resiliensi terhadap *academic burnout* tergolong rendah. Selain itu, hasil uji F menunjukkan nilai sebesar 6,097 dengan nilai signifikansi 0,015 ($p < 0,05$) sehingga model regresi dalam penelitian ini dinyatakan signifikan.

Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

2) Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun hipotesis yang diberikan pada penelitian ini adalah “Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan, diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, mengelola stres, serta beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik berperan penting dalam menentukan tingkat kelelahan akademik yang dialami. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi berbagai hambatan selama proses penyusunan tugas akhir atau skripsi, baik yang bersifat akademik maupun psikologis. Dengan demikian, resiliensi dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam menekan munculnya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Menurut Apriliani (2023), mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dalam keadaan sulit serta memahami tujuan yang dimiliki cenderung lebih mampu mengontrol diri saat menghadapi tekanan dan mengelola stres secara efektif. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengontrol diri dan mengelola stres lebih rentan mengalami *academic burnout*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *Conversation of Resources* (COR) dari Hobfoll (1989), di mana *academic burnout* dapat muncul ketika mahasiswa mengalami penurunan atau kehilangan sumber daya psikologis yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan lingkungan. Dalam konteks ini, resiliensi berperan sebagai sumber daya internal yang membantu mahasiswa mempertahankan kestabilan emosional serta mengurangi dampak tekanan yang dihadapi. Selain itu, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres, sehingga dapat meminimalkan kemungkinan terjadinya kelelahan akademik atau *academic burnout*.

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi dalam kategori rendah sebesar 48,33%, sementara itu, tingkat *academic burnout* pada responden didominasi oleh kategori sedang sebesar 41,67%. Temuan ini cenderung berkaitan dengan munculnya tingkat *academic burnout* yang relatif lebih tinggi. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan dominasi responden yang berada pada semester 7 dan 8, di mana pada rentang semester ini mahasiswa dalam fase penyelesaian skripsi. Menurut Putri dan Neviyarni (2025) pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang lebih kompleks, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan akademik. Namun, pada saat yang sama, perkembangan kognitif dan emosional yang lebih matang memungkinkan sebagian mahasiswa untuk mengelola stres dengan lebih baik. Hal ini dapat

menjelaskan mengapa meskipun tingkat resiliensi pada sebagian besar tergolong rendah namun tingkat *academic burnout* yang muncul cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Jika ditinjau dari dimensinya, kondisi *academic burnout* meliputi kelelahan emosional (*exhaustion*), sikap sinis atau menjauh dari tugas akademik (*cynicism*), serta penurunan rasa pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*). Menurut Schaufeli *et al.* (2002), mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kelelahan emosional akibat tekanan yang terus-menerus, menunjukkan sikap negatif terhadap tugas akademik, serta merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tuntutan yang sedang dihadapi. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi secara lebih stabil, mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas akademik, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Selain itu, tingginya tuntutan penyusunan skripsi sebagai bentuk beban kerja (*workload*) juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout*. Dalam kondisi tersebut, kemampuan resiliensi seperti regulasi emosi, optimisme, serta efikasi diri menjadi penting untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres, mempertahankan motivasi, serta menghadapi berbagai hambatan akademik secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, variabel resiliensi memberikan kontribusi sebesar 4,9% terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi, sedangkan 95,1% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar variabel penelitian. Besarnya kontribusi variabel lain di luar resiliensi menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya berkaitan dengan faktor internal, tetapi juga berkaitan dengan faktor eksternal. Salah satu faktor yang memiliki peran penting adalah stres akademik. Hasil penelitian Nugroho (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *academic burnout*, khususnya pada aspek kelelahan emosional dan depersonalisasi. Hal ini diperkuat oleh temuan Pourseyyed *et al.* (2015) yang juga menunjukkan hasil penelitian bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap munculnya *academic burnout* pada mahasiswa. Dengan demikian, rendahnya kontribusi resiliensi dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh adanya keterlibatan variabel lain, seperti stres akademik yang diduga memiliki hubungan yang relatif lebih kuat dengan *academic burnout*.

Meskipun kontribusi resiliensi relatif kecil, temuan ini tetap menunjukkan resiliensi berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, khususnya dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. Hal ini didukung oleh hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih tinggi. Hasil tersebut memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan burnout, yang menunjukkan bahwa meskipun kontribusi yang diberikan relatif kecil, hubungan antara resiliensi dan *academic burnout* tetap signifikan secara statistik.

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa hasil penelitian sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara resiliensi dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa resiliensi berhubungan signifikan terhadap *academic burnout* dengan arah hubungan yang negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa memiliki keterkaitan yang bermakna dengan tingkat *academic burnout* yang dialami, sehingga resiliensi menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Nugroho (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan Nugroho (2021) secara tidak langsung menunjukkan pentingnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, termasuk melalui resiliensi. Selain itu, penelitian oleh Apriliani (2023) juga sejalan dengan penelitian ini di mana penelitian oleh Apriliani (2023) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir, bersama dengan variabel lain yaitu sabar yang menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan *academic burnout*. Penelitian lainnya oleh Simatupang dan Simarmata (2024) pada mahasiswa kedokteran juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap *academic burnout* dengan kontribusi sebesar 51,3% di mana hubungan yang dihasilkan bersifat negatif.

Dengan demikian hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman teoritis mengenai *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Fokus penelitian yang menyoroti pentingnya resiliensi terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Pada fase ini, tuntutan akademik cenderung lebih kompleks dibandingkan fase sebelumnya. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, beradaptasi dengan situasi sulit, serta menjaga kestabilan

emosional berperan dalam menurunkan tingkat *academic burnout*. Dengan demikian resiliensi memiliki peran yang relevan dalam memahami dinamika *academic burnout*, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah rendahnya nilai r^2 yang hanya 4,4% yang menunjukkan bahwa variabel X memiliki kontribusi yang relatif kecil terhadap variabel Y. Hal ini mengindikasikan bahwa *academic burnout* merupakan fenomena yang kompleks dan bisa berkaitan dengan berbagai faktor. Dengan demikian, resiliensi sebagai salah satu faktor internal belum mampu menjelaskan keseluruhan dinamika *academic burnout* secara komprehensif. Selain itu, fokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan hasil penelitian lebih mempresentasikan pengalaman mahasiswa pada fase tersebut, di mana tekanan akademik, beban tugas, serta tuntutan penyelesaian studi cenderung lebih intens dibandingkan dengan mahasiswa pada semester lain. Oleh karena itu, variasi pengalaman *academic burnout* pada mahasiswa di jenjang semester lain belum sepenuhnya tergambarkan dalam penelitian ini.

Penelitian ini juga melibatkan responden yang berasal dari berbagai universitas di seluruh Indonesia. Cakupan ini memang bisa menjadi nilai tambah karena mampu menghadirkan keberagaman latar belakang responden serta memperluas representasi penelitian. Namun demikian, perbedaan karakteristik antar perguruan tinggi, seperti sistem pembelajaran, serta budaya kampus dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa dalam mengalami dan merespons tekanan akademik. Oleh karena itu, variasi tersebut belum sepenuhnya dapat dikendalikan dalam penelitian ini, sehingga hasil penelitian ini belum sepenuhnya menggambarkan hubungan resiliensi secara komprehensif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout*. Selain itu, arah hubungan yang diperoleh menunjukkan hubungan negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah cenderung lebih rentan mengalami *academic burnout*. Dengan demikian, resiliensi menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi *academic burnout*, yang di mana kemampuan mahasiswa dalam bertahan, beradaptasi, serta mengelola tekanan akademik berperan dalam menurunkan tingkat *academic burnout* yang dirasakan.

Referensi

1. Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, 3(1), 9-16.
2. Apriliani, A. (2023). Pengaruh resiliensi, sabar dan peer support terhadap *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
3. Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
4. Baru, A., Darma Yanti, N. P. E., Nurhesti, P. O. Y., & Krisnawati, K. M. S. (2025). Gambaran *burnout* mahasiswa profesi keperawatan program studi sarjana keperawatan dan pendidikan profesi ners. *Journal of Medics*, 1(1), 31–40. Global Health Science Group.
5. Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364.
6. Bazaruddin, M. A. (2018). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Resiliensi Dewasa Awal yang Hijrah di Kota Medan.
7. Coulson, R. (2006). Resilience and self-talk in university students.
8. Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2019). Kontribusi *Academic Burnout* Dan Dukungan Sosial Terhadap *Academic Engagement* Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2), 1-9.
9. Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
10. Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of occupational and organizational psychology*, 84(1), 116-122.
11. Khairani&Ifdil, Y. (2015). Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. 4.
12. Kotrlík, J. W. K. J. W., & Higgins, C. C. H. C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research appropriate sample size in survey research. *Information technology, learning, and performance journal*, 19(1), 43.
13. Lee, Eun-ha. (2019). Pengaruh Resiliensi Mahasiswa Keperawatan terhadap Kelelahan Akademik. *Jurnal Masyarakat Kerjasama Akademik-Industri Korea*, 20 (6), 178-187.
14. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111.

15. Masdianah. (2010). Hubungan antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada remaja korban perceraian orang tua. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
16. Maharani, D. M. (2019). Hubungan antara self-esteem dengan academic burnout pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019 [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. Universitas Negeri Semarang Repository.
17. Nisa, M. K. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3).
18. Nugroho, R. A. (2021). *Hubungan Stres Dengan Burnout Mahasiswa Yang Sedang Menghadapi Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
19. Putri, O. E., & Neviyarni, N. (2025). Faktor Penyebab Kejenuhan Mahasiswa Menyusun Skripsi dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Counseling and Humanities Review*, 5(1), 185-191.
20. Priyatno, D. (2018). *Olah data sendiri analisis regresi linier dengan SPSS dan analisis regresi data panel dengan Eviews*. Penerbit Andi.
21. Pratasya, M., Nada, L. Q., Nanda, R. T., Harnida, S., Pratiwi, U., Mauluddin, A., ... & Alpenita, V. (2025). Penelitian Korelasi. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(2), 2644-2655.
22. Pourseyyed, S. M., Motevalli, M. M., Pourseyyed, S. R., & Barahimi, Z. (2015). Relationship of perceived stress, perfectionism and social support with students' academic burnout and-academic performance. *Education Strategies in Medical Sciences*, 8(3), 187-194.
23. Simatupang, D. C. M., & Simarmata, N. I. P. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 6(1), 56-66.
24. Sugiyono, S. (2015). Metode penelitian & pengembangan research and development. *Bandung: Alfabeta*.
25. Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif (MP Setiyawwami, SH. ALFABETA, cv.
26. Sugiyono, D. (2023). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
27. Santoso, S. (2021). *Menguasai Statistik Parametrik: Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta, Elex Media Komputindo.
28. Sujono, S. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Problem Focused Coping Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMipa Unmul. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).
29. Sarwono, J. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Edisi 2.