DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v10i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

Pengaruh *Academic Burnout* Dan Dukungan Sosial Terhadap *Academic Engagement* Dengan *Self-Regulated Learning* Sebagai Mediator Pada Mahasiswa Di Universitas X

[1]Sintha Pitaloka, [2]Erdina Indrawati, [3]Anastasia Sri Maryatmi, [4]Nurhidaya

[1,2,3,4]Fakultas Psikologi

[1,2,3,4]Universitas Persada Indonesia Y.A.I., Jakarta

Email: [1]pitalokasin@gmail.com, [2]erdina.indrawati@gmail.com, [3]anasaocie@yahoo.com, [4]nurhidayahamar19@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap *academic engagement* dengan *self-regulated learning* sebagai mediator. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *proportionate stratified random sampling* pada 146 mahasiswa program sarjana. Data dianalisis menggunakan JASP melalui regresi dan mediasi. Hasil menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic engagement* (p = 0,073), sedangkan dukungan sosial berpengaruh positif signifikan (p = 0,007). *Academic burnout* berpengaruh terhadap *self-regulated learning* (p < 0,001), sementara dukungan sosial tidak berpengaruh (p = 0,251). *Self-regulated learning* berpengaruh positif terhadap *academic engagement* (p < 0,001) dan memediasi hubungan *academic burnout* dengan *academic engagement* (p < 0,001), tetapi tidak memediasi hubungan dukungan sosial dengan *academic engagement* (p = 0,304). Temuan ini menegaskan pentingnya *self-regulated learning* dalam mempertahankan *academic engagement* mahasiswa.

Kata kunci: ***academic burnout, dukungan sosial, academic engagement, self-regulated learning.***

ABSTRACT

This study aims to analyze the effects of academic burnout and social support on academic engagement, with self-regulated learning as a mediator. The study employed a quantitative approach using proportionate stratified random sampling of 146 undergraduate students. Data were analyzed using JASP through regression and mediation analyses. The results show that academic burnout does not have a significant effect on academic engagement (p = 0.073), whereas social support has a significant positive effect (p = 0.006). Academic burnout affects self-regulated learning (p < 0.001), while social support has no effect (p = 0.251). Self-regulated learning had a positive effect on academic engagement (p < 0.001) and mediated the relationship between academic burnout and academic engagement (p < 0.001), but did not mediate the relationship between social support and academic engagement (p = 0.304). These findings underscore the importance of self-regulated learning in maintaining students' academic engagement.

Keywords: academic burnout, social support, academic engagement, self-regulated learning.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v10i3

1. PENDAHULUAN

Academic engagement merupakan salah satu aspek penting dalam proses pendidikan tinggi karena menunjukkan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Fredricks et al. (2004) menjelaskan bahwa *academic engagement* mencakup keterlibatan perilaku, emosional, dan kognitif dalam proses pembelajaran. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, termasuk *academic burnout*, dukungan sosial, dan *self-regulated learning*.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan *academic engagement* adalah *academic burnout*. Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa *academic burnout* ditandai oleh kelelahan akibat tuntutan akademik, sikap sinis atau menjauh dari aktivitas akademik, serta perasaan tidak kompeten dalam menjalani kegiatan akademik. Kondisi tersebut dapat menghambat keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara *academic burnout* dan *academic engagement*, meskipun hasil penelitian tidak selalu menunjukkan pola yang konsisten pada setiap konteks mahasiswa.

Selain *academic burnout*, dukungan sosial juga berperan dalam kehidupan akademik mahasiswa. Zimet et al. (1988) menjelaskan dukungan sosial sebagai persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, kenyamanan, dan bantuan emosional dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan positif dengan *academic engagement*, terutama melalui dukungan emosional yang diterima mahasiswa dari lingkungan terdekat.

Faktor lain yang penting adalah *self-regulated learning* (SRL). Zimmerman (2002) menjelaskan SRL sebagai proses ketika individu secara aktif mengatur pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar. Kemampuan SRL membantu mahasiswa merencanakan, mengatur, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya. Mahasiswa dengan SRL yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan akademik sehingga dapat mempertahankan keterlibatannya dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan positif antara SRL dan *student engagement*.

Fenomena tersebut juga terlihat dari hasil wawancara awal dengan mahasiswa Universitas X. Pada aspek *academic engagement*, M1 mengungkapkan bahwa semangat mengikuti perkuliahan dipengaruhi oleh tujuan belajar, mencari relasi, dan memenuhi tuntutan orang tua, tetapi terkadang merasa malas ketika menghadapi dosen yang dianggap kurang menyenangkan. M4 juga menyampaikan bahwa semangat mengikuti perkuliahan terkadang berubah karena jarak tempat tinggal dan kemacetan. Pada aspek *academic burnout*, M1 mengungkapkan kelelahan karena harus membagi waktu antara perkuliahan dan kegiatan organisasi, sedangkan M4 merasa *overload* ketika tugas menumpuk dan harus membagi waktu dengan aktivitas lainnya.

Pada aspek dukungan sosial, M3 mengungkapkan bahwa ketika mengalami stres atau kelelahan,

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v10i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

dirinya cenderung memendam masalah dan jarang bercerita kepada orang lain. Sementara itu, pada aspek SRL, M3 mengungkapkan kecenderungan menunda pengerjaan tugas dan mengerjakannya sedikit demi sedikit, sedangkan M4 mengalami kesulitan membagi waktu antara tugas kuliah, organisasi, dan aktivitas lainnya. Temuan wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai kondisi yang dapat memengaruhi keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik serta kemampuan dalam mengatur proses belajar.

Hubungan antara *academic burnout*, dukungan sosial, dan *academic engagement* tidak selalu bersifat langsung. Kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya berpotensi menjadi mekanisme yang menjelaskan bagaimana kondisi internal maupun dukungan dari lingkungan berkaitan dengan keterlibatan akademik. Oleh karena itu, *self-regulated learning* dipertimbangkan sebagai mediator dalam hubungan antara *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap *academic engagement*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap *academic engagement* dengan *self-regulated learning* sebagai mediator pada mahasiswa.

2. LANDASAN TEORI

Academic engagement merupakan keterlibatan mahasiswa dalam proses akademik yang mencakup aspek perilaku, emosional, dan kognitif. Fredricks et al. (2004) menjelaskan bahwa *academic engagement* terdiri atas *behavioral engagement*, *emotional engagement*, dan *cognitive engagement*. *Behavioral engagement* berkaitan dengan partisipasi dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik, *emotional engagement* berkaitan dengan minat, antusiasme, dan respons emosional terhadap kegiatan akademik, sedangkan *cognitive engagement* berkaitan dengan penggunaan strategi dan upaya dalam memahami proses pembelajaran. Selanjutnya, Freda et al. (2021) memandang *academic engagement* sebagai konstruk multidimensional yang juga berkaitan dengan pengalaman mahasiswa terhadap lingkungan universitas, dosen, teman sebaya, dan jaringan sosialnya.

Salah satu faktor yang dapat berkaitan dengan *academic engagement* adalah *academic burnout*. Schaufeli et al. (2002) menjelaskan *academic burnout* melalui tiga aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced efficacy*. *Exhaustion* mengacu pada perasaan lelah akibat tuntutan akademik, *cynicism* berupa sikap menjauh atau sinis terhadap kegiatan akademik, sedangkan *reduced efficacy* berkaitan dengan menurunnya perasaan kompeten dalam menjalankan aktivitas akademik. Kondisi *academic burnout* dapat mengurangi energi dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Penelitian An et al. (2017) menunjukkan adanya hubungan negatif antara burnout dan engagement pada mahasiswa.

Selain faktor internal, dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang dapat berkaitan dengan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Zimet et al. (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan individu

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v10i3

berasal dari tiga sumber, yaitu keluarga, teman, dan *significant other*. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman, bantuan emosional, serta sumber daya psikologis bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatannya dalam kegiatan akademik dan menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan.

Kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya juga menjadi faktor yang penting dalam mempertahankan keterlibatan akademik. Zimmerman (2002) menjelaskan *self-regulated learning* (SRL) sebagai proses ketika individu secara aktif mengatur pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar. SRL mencakup kemampuan mahasiswa dalam mengatur aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku selama proses pembelajaran. Mahasiswa dengan kemampuan SRL yang baik cenderung lebih mampu menetapkan tujuan, mengatur strategi belajar, mengelola waktu, serta memantau dan mengevaluasi proses belajarnya. Penelitian Pertiwi et al. (2022) menunjukkan bahwa SRL berhubungan positif dengan *academic engagement*.

SRL juga dapat berperan sebagai mekanisme yang menjelaskan hubungan antara kondisi internal dan eksternal mahasiswa dengan *academic engagement*. Wolters dan Taylor (2012) menjelaskan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa mengelola tujuan belajar, strategi kognitif, motivasi, dan emosi selama proses akademik. Dalam konteks *academic burnout*, kemampuan regulasi diri dapat membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik sehingga dampak negatif burnout terhadap keterlibatan akademik dapat diminimalkan. Sementara itu, dukungan sosial juga dapat memberikan sumber daya yang membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri. Komarraju dan Nadler (2013) menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan proses regulasi diri dan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, *academic burnout* dan dukungan sosial dipandang sebagai faktor yang dapat memengaruhi *academic engagement*, baik secara langsung maupun melalui kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya. Dalam penelitian ini, *self-regulated learning* ditempatkan sebagai mediator yang menjelaskan hubungan *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap *academic engagement*.

Model penelitian ini kemudian dituangkan dalam hipotesis sebagai berikut:
H1: Terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap *academic engagement*.
H2: Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic engagement*.
H3: Terdapat pengaruh *academic burnout* terhadap *self-regulated learning*.
H4: Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *self-regulated learning*.
H5: Terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap *academic engagement*.
H6: *Self-regulated learning* memediasi pengaruh *academic burnout* terhadap *academic engagement*.

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v10i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

H7: *Self-regulated learning* memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap *academic engagement*.

3. METODOLOGI

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form*. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada Universitas X melalui surat permohonan dari Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. nomor 1959/D/Fak.Psi.UPI Y.A.I/XII/2025. Setelah memperoleh izin, peneliti berkoordinasi dengan penanggung jawab fakultas, ketua program studi, dan dosen pengampu mata kuliah untuk melaksanakan pengambilan data di kelas.

Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 20–22 April 2026, 29–30 April 2026, dan 4 Mei 2026. Pengambilan data dilakukan secara langsung di kelas dengan menyediakan kode QR yang dapat dipindai mahasiswa untuk mengakses kuesioner. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan formulir persetujuan yang memuat informasi mengenai tujuan penelitian, perlindungan data, dan hak untuk berpartisipasi secara sukarela. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu sekitar 10–15 menit. Sebanyak 149 responden menyelesaikan kuesioner, kemudian dilakukan pemeriksaan dan pembersihan data. Sebanyak tiga responden dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria penelitian sehingga jumlah responden yang digunakan dalam analisis akhir adalah 146 mahasiswa.

Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 reguler pagi angkatan 2024 Universitas X yang terdiri atas lima program studi, yaitu Falsafah dan Agama sebanyak 6 mahasiswa, Hubungan Internasional sebanyak 42 mahasiswa, Ilmu Komunikasi sebanyak 69 mahasiswa, Psikologi sebanyak 55 mahasiswa, dan Manajemen sebanyak 43 mahasiswa, sehingga total populasi berjumlah 215 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* untuk memastikan keterwakilan mahasiswa dari setiap program studi. Berdasarkan perhitungan, jumlah sampel minimum yang dibutuhkan adalah 139 responden, dengan distribusi proporsional yaitu Falsafah dan Agama sebanyak 4 mahasiswa, Hubungan Internasional 27 mahasiswa, Ilmu Komunikasi 45 mahasiswa, Psikologi 35 mahasiswa, dan Manajemen 28 mahasiswa. Dalam pelaksanaannya, diperoleh 149 responden yang mengisi kuesioner. Setelah dilakukan pemeriksaan dan pembersihan data, sebanyak tiga responden dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria penelitian, sehingga jumlah responden yang digunakan dalam analisis akhir adalah 146 mahasiswa.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan JASP versi 0.95.4. Analisis diawali dengan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran karakteristik data penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen serta uji asumsi sebelum pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v10i3

regresi untuk mengetahui pengaruh *academic burnout*, dukungan sosial, dan *self-regulated learning* terhadap *academic engagement*. Selain itu, dilakukan analisis mediasi untuk menguji peran *self-regulated learning* dalam memediasi hubungan *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap *academic engagement*.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan empat instrumen untuk mengukur variabel yang diteliti. *Academic engagement* diukur menggunakan SInAPsi Academic Engagement Scale (SAES) yang dikembangkan oleh Freda et al. (2021) dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hidayat (2023). Instrumen ini terdiri atas 29 item yang mencakup enam dimensi, yaitu *university value and sense of belonging*, *perception of the capability to persist in the university choice*, *value of university course*, *engagement with university professors*, *engagement with university peers*, serta *relationships between university and relational net*.

Self-regulated learning diukur menggunakan instrumen yang dikonstruksi oleh peneliti berdasarkan teori Zimmerman (1990). Instrumen tersebut mencakup tiga aspek, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Instrumen awal terdiri atas 42 item, kemudian setelah melalui proses pengujian diperoleh 31 item yang digunakan dalam penelitian.

Academic burnout diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002). Instrumen terdiri atas 15 item yang mencakup tiga aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*.

Dukungan sosial diukur menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Instrumen terdiri atas 12 item yang mengukur dukungan dari *significant other*, keluarga, dan teman.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian
Statistik Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 146 mahasiswa sebagai responden. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 104 orang (71,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 42 orang (28,8%). Berdasarkan program studi, responden terbanyak berasal dari Ilmu Komunikasi sebanyak 50 orang (34,2%), diikuti Psikologi sebanyak 35 orang (24,0%), Manajemen sebanyak 29 orang (19,9%), Hubungan Internasional sebanyak 28 orang (19,2%), dan Falsafah dan Agama sebanyak 4 orang (2,7%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 88 orang (60,3%).

Secara deskriptif, *academic burnout* memiliki nilai minimum 15, maksimum 54, mean 29,37, dan standar deviasi 7,428. Dukungan sosial memiliki nilai minimum 12, maksimum 48, mean 35,27, dan standar deviasi 7,286. *Self-regulated learning* memiliki nilai minimum 59, maksimum 123, mean 93,43, dan standar deviasi 12,61. Sementara itu, *academic engagement* memiliki nilai minimum 46, maksimum 116, mean 96,86, dan standar deviasi 12,56.

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi dilakukan melalui uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa *academic burnout* (p = 0,002), dukungan sosial (p < 0,001), dan *academic engagement* (p < 0,001) tidak berdistribusi normal, sedangkan *self-regulated learning* berdistribusi normal (p = 0,085). Meskipun terdapat beberapa variabel yang tidak berdistribusi normal, analisis regresi tetap dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah sampel penelitian sebanyak 146 responden.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa seluruh hubungan antarvariabel memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Korelasi antara *academic burnout* dan *self-regulated learning* sebesar r = -0,610, *academic burnout* dan *academic engagement* sebesar r = -0,467, dukungan sosial dan *self-regulated learning* sebesar r = 0,266, dukungan sosial dan *academic engagement* sebesar r = 0,407, serta *self-regulated learning* dan *academic engagement* sebesar r = 0,535. Dengan demikian, hubungan antarvariabel dalam penelitian memenuhi asumsi linearitas.

Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai tolerance seluruh variabel berada di atas 0,10 dan VIF berada di bawah 10. Nilai tolerance dan VIF masing-masing adalah *academic burnout* sebesar 0,609 dan 1,643; dukungan sosial sebesar 0,901 dan 1,110; serta *self-regulated learning* sebesar 0,620 dan 1,613. Dengan demikian, model penelitian tidak menunjukkan adanya masalah multikolinearitas.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis mediasi untuk mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung *academic burnout* serta dukungan sosial terhadap *academic engagement* dengan *self-regulated learning* sebagai mediator.

Hasil pengujian pengaruh langsung menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic engagement* (β = -0,168; p = 0,073). Sebaliknya, dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic engagement* (β = 0,261; p = 0,007).

Pada hubungan dengan mediator, *academic burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-regulated learning* (β = -0,582; p < 0,001), sedangkan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning* (β = 0,094; p = 0,255). Selanjutnya, *self-regulated learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic engagement* (β = 0,363; p < 0,001).

Hasil pengujian pengaruh tidak langsung menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh signifikan terhadap *academic engagement* melalui *self-regulated learning* (β = -0,211; p < 0,001). Dengan demikian, *self-regulated learning* berperan sebagai mediator pada hubungan *academic burnout* terhadap *academic engagement*. Sementara itu, pengaruh tidak langsung dukungan sosial terhadap *academic engagement* melalui *self-regulated learning* tidak signifikan (β = 0,034; p = 0,300), sehingga *self-regulated learning* tidak berperan sebagai mediator pada hubungan tersebut.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v10i3

Nilai R^2 menunjukkan bahwa *academic burnout*, dukungan sosial, dan *self-regulated learning* secara bersama-sama mampu menjelaskan 37,4% varians *academic engagement*. Sementara itu, *academic burnout* dan dukungan sosial mampu menjelaskan 37,6% varians *self-regulated learning*.

Pembahasan

Pengaruh *Academic Burnout* terhadap *Academic Engagement*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic engagement* (β = -0,168; p = 0,073). Dengan demikian, hipotesis pertama tidak didukung. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Ghadampour et al. (2016) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *academic burnout* dan *academic engagement*. Demikian pula, penelitian Hong (2025) melaporkan korelasi negatif yang signifikan antara *academic burnout* dan *academic engagement*, memperlihatkan bahwasanya mahasiswa dengan tingkat kelelahan yang lebih tinggi cenderung memperlihatkan *academic engagement* yang lebih rendah.

Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden dan konteks penelitian. Mahasiswa berada pada tahap *emerging adulthood* yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam mengambil keputusan dan mengelola berbagai aspek kehidupan (Arnett, 2006). Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa tetap mempertahankan keterlibatan akademiknya meskipun mengalami kelelahan atau tekanan akademik. Dengan demikian, *academic burnout* yang dialami mahasiswa belum tentu secara langsung menurunkan *academic engagement*, tetapi dapat bekerja melalui mekanisme psikologis lain, salah satunya *self-regulated learning*.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Engagement*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic engagement* (β = 0,261; p = 0,007). Dengan demikian, hipotesis kedua didukung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dimala dan Rohayati (2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki *academic engagement* yang lebih tinggi.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar dapat memberikan rasa diperhatikan, dihargai, dan memperoleh bantuan ketika menghadapi tuntutan akademik. Kondisi tersebut dapat membantu mahasiswa mempertahankan partisipasi dan komitmen dalam kegiatan akademik. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan fenomena wawancara awal yang menunjukkan bahwa faktor eksternal dan dukungan lingkungan dapat memengaruhi semangat mahasiswa dalam mengikuti kegiatan akademik.

Pengaruh *Academic Burnout* terhadap *Self-Regulated Learning*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa academic burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap self-regulated learning (β = -0,582; p < 0,001). Dengan demikian, hipotesis ketiga didukung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Adityaputra dan

Simanjuntak (2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat academic burnout lebih rendah cenderung memiliki self-regulated learning yang lebih tinggi. Hasil ini juga didukung oleh Fauziyah et al. (2024), yang menunjukkan bahwa academic burnout dapat menyebabkan kesulitan dalam mengelola pembelajaran, berkonsentrasi, dan mempertahankan motivasi.

Kondisi academic burnout dapat mengurangi energi dan sumber daya psikologis yang diperlukan mahasiswa untuk mengatur proses belajarnya. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan, mereka dapat mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menetapkan tujuan, mempertahankan motivasi, serta memilih strategi belajar yang efektif. Dengan demikian, semakin tinggi academic burnout, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam melakukan regulasi diri selama proses pembelajaran.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Self-Regulated Learning

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning* ($\beta = 0{,}094$; $p = 0{,}255$). Dengan demikian, hipotesis keempat tidak didukung. Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian Matara (2025) serta Meli dan Prawita (2024) yang menemukan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *self-regulated learning*.

Ketidaksignifikanan tersebut kemungkinan berkaitan dengan karakteristik mahasiswa yang semakin mampu mengelola proses pembelajaran secara mandiri. Perkembangan kognitif mahasiswa memungkinkan mereka melakukan penalaran, mengevaluasi alternatif, dan mengambil keputusan secara lebih independen. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulated learning* kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, disiplin diri, efikasi diri, serta kemampuan menetapkan dan mengevaluasi tujuan belajar dibandingkan dukungan sosial.

Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Academic Engagement

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic engagement* ($\beta = 0{,}363$; $p < 0{,}001$). Dengan demikian, hipotesis kelima didukung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiani dan Wijaya (2020) yang menemukan hubungan positif antara self-regulated learning dan student engagement. Hasil tersebut juga didukung oleh Obeng et al. (2025) yang menunjukkan pengaruh positif self-regulated learning terhadap academic engagement.

Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu menetapkan tujuan, mengatur waktu, memantau proses belajar, dan menggunakan strategi belajar yang sesuai. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan dalam kegiatan akademik meskipun menghadapi berbagai tuntutan. Dengan demikian, self-regulated learning menjadi salah satu faktor internal yang penting dalam mempertahankan academic engagement mahasiswa.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v10i3

Peran Self-Regulated Learning sebagai Mediator pada Hubungan *Academic Burnout* terhadap *Academic Engagement*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* secara signifikan memediasi hubungan antara *academic burnout* dan *academic engagement* (β = -0,211; p < 0,001). Dengan demikian, hipotesis keenam didukung. Artinya, pengaruh *academic burnout* terhadap *academic engagement* terjadi melalui perubahan pada kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya.

Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun *academic burnout* tidak memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap *academic engagement*, *burnout* dapat menurunkan *self-regulated learning*, yang selanjutnya berkaitan dengan penurunan *academic engagement*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wolters et al. (2023) yang menunjukkan bahwa keterampilan *self-regulated learning* berkaitan dengan peningkatan *academic engagement* serta pengurangan gejala *academic burnout*.

Peran Self-Regulated Learning sebagai Mediator pada Hubungan Dukungan Sosial terhadap *Academic Engagement*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* tidak memediasi hubungan antara dukungan sosial dan *academic engagement* (β = 0,034; p = 0,300), sehingga hipotesis ketujuh tidak didukung. Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian Mahardika dan Nurkhin (2024), yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan dosen berpengaruh terhadap *student engagement* melalui *self-regulated learning*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya dan dosen dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan belajar mandiri yang selanjutnya meningkatkan keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Perbedaan hasil tersebut dapat dipahami karena dalam penelitian ini dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning*, meskipun terbukti berpengaruh langsung terhadap *academic engagement*. Artinya, dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat mendorong mereka untuk tetap terlibat dalam kegiatan akademik tanpa harus terlebih dahulu meningkatkan kemampuan regulasi diri. Dengan demikian, hubungan antara dukungan sosial dan *academic engagement* kemungkinan berlangsung melalui mekanisme lain di luar *self-regulated learning*, seperti dukungan emosional, motivasi, atau rasa diterima dalam lingkungan akademik.

5. KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari tujuh hipotesis yang diuji, empat hipotesis didukung oleh data, sedangkan tiga hipotesis lainnya tidak didukung. Hasil pengujian dapat dirangkum sebagai berikut:

1) *Academic burnout* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic engagement* mahasiswa di Universitas X.
2) Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic engagement* mahasiswa di Universitas X.
3) *Academic burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-regulated learning* mahasiswa di Universitas X.

4) Dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning* mahasiswa di Universitas X.
5) *Self-regulated learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic engagement* mahasiswa di Universitas X.
6) *Self-regulated learning* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *academic burnout* dan *academic engagement*.
7) *Self-regulated learning* tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan *academic engagement*.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada dosen pembimbing, dosen penguji, Universitas Persada Indonesia Y.A.I., Universitas X, serta seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. (2023). Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *11*(2), 218-231.

An, M., Kang, A. Y., Kim, Y. A., Kim, M. J., Kim, Y. L., Kim, H. W., … & Hwang, Y. Y. (2017). *Comparison of academic engagement, academic burnout, stress, and social support by grade among undergraduate nursing students. Journal of the Korean Society of School Health, 30*(2), 113–123. https://doi.org/10.15434/KSSH.2017.30.2.113

Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century (p. 3– 19). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/1138 1-001.

Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2019). *Kontribusi academic burnout dan dukungan sosial terhadap academic engagement pada mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang*. Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Fauziyah, U. T., Solihat, A. N., & Kurniawan. (2024). Pengaruh *self-regulated learning* dan *self efficacy* terhadap *academic burnout* mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU), 1*(5), 519–532. https://doi.org/10.61722/jinu.v1i5.2613.

Freda, M. F., De Luca, R., Raffaele, P., Esposito, G., Ragozini, G., & Testa, I. (2021). A new measure for the assessment of the university engagement: The SInAPSi academic engagement scale (SAES). Current Psychology, 42, 9674–9690. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02189-2/Published

Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of educational research*, *74*(1), 59-109.

Ghadampour, E., Farhadi, A., & Naghibeiranvand, F. (2016). *The relationship among academic burnout, academic engagement and performance of students of Lorestan University of Medical Sciences*. *Research in Medical Education,*

8(2), 60–68. https://doi.org/10.18869/acadpub.rme.8.2.60

Hidayat, S. A. P. (2023). Adaptasi SInAPsi academic engagement scale (SAES) versi Indonesia. *Acta Psychologia*, *5*(2), 65-78.

Hong, S. (2025). *The impact of future time perspective on academic achievement: The mediating roles of academic burnout and academic engagement*. PLOS ONE, 20(1), e0316841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316841

Komarraju, M., & Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter?. *Learning and individual differences*, *25*, 67-72.

Mahardika, A. A., & Nurkhin, A. (2024). Pengaruh Peer support, Teacher Support, dan Digital Literacy terhadap Student Engagement dengan Self Regulated Learning sebagai Pemediasi. *Journal of Accounting, Economics, and Business Education*, 178-195.

Matara, K. (2025). Model *self regulated learning* ditinjau dari pola asuh otoritatif dan dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri sebagai mediator (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

Meli, M., & Prawita, E. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Regulasi Diri Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *PSIMPHONI*, *5*(2), 1-8. https://doi.org/10.30595/psimphoni.v5i2.23177

Obeng, P., Srem-Sai, M., Salifu, I., Amoadu, M., Arthur, F., Agormedah, E. K., ... & Schack, T. (2025). Linking students' grit and academic engagement: Mediating role of academic motivation and self-regulated learning. *British Educational Research Journal*, *51*(5), 2511-2535.

Pertiwi, C. I., Rachmawati, I. N., & Widyastuti, T. (2022). *The effect of self-regulated learning on academic engagement: The mediating role of academic motivation*. *Sustainability, 14*(7), 4075. https://doi.org/10.3390/su14074075

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, 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

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. Journal of Happiness Studies, 3(1), 71-92. http://dx.doi.org/10.1023/A:1015630930326

Setiani, S., & Wijaya, E. (2020). The relationship between self-regulated learning with student engagement in college students who have many roles. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 307-312). Atlantis Press.

Wolters, C. A., & Taylor, D. J. (2012). A self-regulated learning perspective on student engagement. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 635-651). Boston, MA: Springer US.

Wolters, C. A., Benzon, M. B., Figueroa, C., & Arroyo-Giner, C. (2023). *Improving self-regulated learning and academic engagement: Evaluating a college learning-to-learn course. Contemporary Educational Psychology, 73*, 102143.

https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102282

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*, *25*(1), 3-17.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, *41*(2), 64-70.