Copyright © 2026 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol. 15 No. 4, November 2026

Dukungan Teman Sebaya dan Regulasi Emosi terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Samsiana[1], Dian Fitriani[2], Nurwahyuni[3], Nur Eka Wayhuningsih Riyadi[4]
[1,2,3,4]Universitas Tadulako, Indonesia

[1]samsianasamsi@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.58230/27454312.5235

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Populasi penelitian berjumlah 638 mahasiswa dari empat program studi, dengan sampel sebanyak 246 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik *quota sampling*. Data dikumpulkan melalui angket untuk mengukur dukungan teman sebaya, regulasi emosi, dan *burnout* akademik, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki koefisien regresi negatif dan signifikan terhadap *burnout* akademik (B = −0,135; t = −2,019; p = 0,045). Sebaliknya, regulasi emosi memiliki koefisien regresi positif dan signifikan (B = 0,174; t = 2,865; p = 0,005). Secara simultan, kedua variabel tersebut signifikan dalam model regresi (F = 4,834; p = 0,009), dengan koefisien determinasi sebesar 0,038 atau 3,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan dengan *burnout* akademik dalam arah negatif, sedangkan skor regulasi emosi berhubungan dalam arah positif setelah dukungan teman sebaya diperhitungkan dalam model. Dengan demikian, arah hubungan positif regulasi emosi perlu ditafsirkan berdasarkan hasil pengodean instrumen dan tidak dapat langsung dimaknai bahwa regulasi emosi yang lebih baik meningkatkan *burnout* akademik.
Kata kunci: Dukungan teman sebaya; Regulasi emosi; *Burnout* akademik.

Pendahuluan

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi menghadapi berbagai tuntutan dan kendala, baik dalam proses bimbingan, pencarian referensi, penyusunan tulisan, maupun penyelesaian revisi. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa, terlebih ketika proses penyelesaian skripsi berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan, kehilangan motivasi, serta kesulitan mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akhir (Dewi, 2024). Apabila tekanan akademik berlangsung secara terus-menerus tanpa pengelolaan yang baik, mahasiswa dapat berada pada kondisi yang rentan mengalami *academic burnout*.

Academic burnout merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kelelahan akibat berbagai tuntuan akademik, diserta munculnya perasaan pesimis, menurunnya minat terhadap kegiatan belajar, serta munculnya persepsi kurang mampu dalam menjalankan peran sebagai

siswa (Izdihar, 2026). Beban akademik yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap proses dan pencapaian akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami burnout akademik umumnya ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, kehilangan minat belajar dan cenderung menghindari lingkungan belajar. Hal ini dapat berdampak serius pada mahasiswa, dimana beberapa individu mampu mengatasi tekanan tersebut namun ada yang tidak mampu mengatasinya.

Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami burnout akademik, di mana kondisinya cenderung memburuk seiring dengan bertambahnya waktu selama menempu pendidikan di perguruan tinggi. Bimbingan, ujian proposal, dan ujian akhir dapat membuat sejumlah mahasiswa merasa terbebani dan mengalami stress yang pada akhirnya menyebabkan burnout pada mahasiswa. sejalan dengan pendapat tersebut, penelitian lain memaparkan bahwa banyak mahasiswa menganggap skripsi sebagi suatu tantangan yang menakutkan dan berat untuk dikerjakan (Fadilah, 2022). Data National College Assessment menunjukkan bahwa 80% mahasiswa mengalami burnout akademik dan 40% mengalami kesulitan dalam menjalankan tugas akademik. Temuan tersebut sejalan dengan (Marchella et al., 2023) yang menunjukkan 73,8% mahasiswa di Surabaya mengalami burnout akademik tingkat sedang dan 9,2% tingkat tinggi, serta yang menemukan 52,2% dari 136 mahasiswa mengalami burnout akademik.

Dukungan teman sebaya dapat memberikan dorongan emosional, informasi praktis mengenai pengelolaan stres, serta pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya menjaga keseimbangan hidup, baik dalam konteks akademik maupun spiritual. Keberadaan dukungan teman sebaya dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap cara mahasiswa menghadapi burnout akademik yaitu bahwa seorang mahasiswa yang menerima lebih banyak dukungan sosial cenderung akan lebih sedikit mengalami burnout akademik. Selain dukungan teman sebaya faktor lain yang mempengaruhi burnout akademik yaitu regulasi emosi. Mahasiswa semester akhir yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi dan cenderung mengalami akademik burnout, mengakibatkan mahasiswa mengalami emosi negatif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan menyesuaikan respons emosional ketika menghadapi situasi tertentu. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa dapat mengalami kecemasan, frustrasi, kekecewaan, dan kelelahan ketika menghadapi kesulitan mencari referensi, revisi berulang, atau tuntutan penyelesaian studi. Kemampuan mengelola emosi dapat membantu mahasiswa merespons situasi tersebut secara lebih adaptif dan mempertahankan keterlibatan dalam kegiatan akademik. Sebaliknya, kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi tekanan dapat membuat tuntutan akademik terasa semakin berat. (Sindy et al., 2025) menjelaskan bahwa lingkungan sosial yang memberikan dukungan emosional dapat membantu individu mengelola tekanan, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan dan minim dukungan dapat meningkatkan risiko burnout akademik. Hal ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor personal, seperti regulasi emosi, bersama faktor sosial, seperti dukungan teman sebaya, dalam memahami burnout akademik.

Fenomena burnout akademik juga ditemukan dalam wawancara awal terhadap lima mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, mahasiswa mengungkapkan adanya kelelahan dan stres selama proses penyusunan proposal maupun skripsi. Kondisi tersebut ditandai dengan kurang tidur, kelelahan fisik dan mental, kesulitan mencari referensi, serta tekanan akibat tuntutan penyelesaian studi. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa memanfaatkan dukungan teman sebaya melalui pemberian semangat, perhatian, dan kesempatan untuk berbagi cerita, serta melakukan kegiatan bersama untuk mengurangi tekanan. Mahasiswa juga melakukan berbagai upaya untuk mengelola emosi, seperti menenangkan diri, berjalan-jalan, melakukan kegiatan penyegaran (*refreshing*), dan *healing*. Hasil wawancara awal ini memberikan gambaran

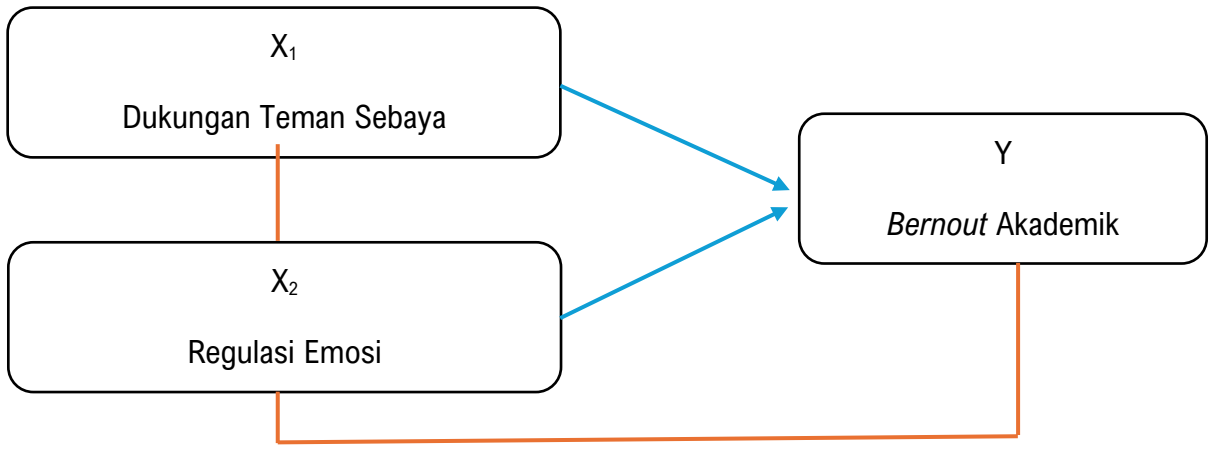
Copyright © 2026 The Author(s)

kontekstual mengenai tekanan akademik yang dialami mahasiswa serta bentuk dukungan sosial dan upaya pengelolaan emosi yang mereka lakukan selama penyelesaian tugas akhir.

Meskipun dukungan teman sebaya dan regulasi emosi relevan untuk memahami kondisi burnout akademik, keterkaitan kedua faktor tersebut perlu dikaji secara empiris secara bersamaan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa pada tahap ini menghadapi karakteristik tuntutan akademik yang berbeda dari tahap perkuliahan lainnya, antara lain penyelesaian bimbingan, pemenuhan revisi, pencarian referensi, dan target kelulusan. Oleh karena itu, penting untuk memperoleh bukti empiris mengenai hubungan dukungan teman sebaya dan regulasi emosi dengan burnout akademik dalam konteks penyelesaian tugas akhir, khususnya pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dukungan teman sebaya dan regulasi emosi dengan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir, baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih terarah mengenai keterkaitan faktor sosial dan kemampuan pengelolaan emosi dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya (X_1) dan regulasi emosi (X_2) terhadap burnout akademik (Y) pada mahasiswa akhir. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial maupun secara simultan terhadap variabel dependen. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS versi 25.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:
X_1 : Dukungan Teman Sebaya
X_2 : Regulasi Emosi
Y : *Burnout* Akademik
: Pengaruh secara persial antara Variabel X_1 Terhadap Variabel Y
: Pengaruh secara persial antara Variabel X_2Terhadap Variabel Y
: Pengaruh Secara Simultan antara Variabel X_1 dan X_2 Terhadap Variabel Y

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan sebesar 5% dari populasi sebanyak 638 mahasiswa, sehingga diperoleh

sampel sebanyak 246 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel nonprobabilitas dengan menetapkan jumlah responden yang perlu dipenuhi sesuai kuota yang telah ditentukan. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada mahasiswa yang bersedia berpartisipasi hingga jumlah responden yang ditetapkan terpenuhi.

Sampel dalam penelitian ini terdiri atas 82 mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 50 mahasiswa PGPAUD, 53 mahasiswa PGSD, dan 61 mahasiswa PJKR, sehingga jumlah keseluruhan sampel sebanyak 246 mahasiswa. Penggunaan teknik *quota sampling* memiliki keterbatasan karena responden tidak dipilih secara acak. Kesediaan mahasiswa untuk berpartisipasi dapat memengaruhi karakteristik responden yang terpilih. Selain itu, pembagian kuota ant arprogram studi tidak dapat dinyatakan proporsional terhadap jumlah populasi masing-masing program studi tanpa dasar perhitungan yang dapat diverifikasi. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan generalisasinya terhadap seluruh populasi perlu mempertimbangkan keterbatasan teknik pengambilan sampel tersebut.

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner dan dokumentasi. Kuesioner digunakan untuk mengukur dukungan teman sebaya, regulasi emosi, dan burnout akademik, sedangkan dokumentasi berupa foto kegiatan pengumpulan data digunakan sebagai data pendukung penelitian. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju, dengan penskoran terbalik pada pernyataan *unfavorable*. Instrumen dukungan teman sebaya diadopsi dari (Ayu et al., 2024) sebanyak 34 item dengan nilai Cronbach's Alpha 0,980. Instrumen regulasi emosi sebanyak 26 item dengan nilai Cronbach's Alpha 0,887 (Seftyfenda, 2024), sedangkan instrumen burnout akademik di adopsi sebanyak 15 item dengan nilai Cronbach's Alpha 0,860 di adopsi dari (Sulthon, 2020).

Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data penelitian melalui nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, dan kategorisasi variabel. Sebelum analisis inferensial, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas. Analisis inferensial menggunakan regresi linier berganda untuk menguji pengaruh dukungan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap burnout akademik secara parsial dan simultan. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji *t* dan uji *F* pada taraf signifikansi 0,05, sedangkan koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi burnout akademik.

Hasil

Analisis Deskriptif

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner dan dokumentasi kepada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. Penelitian ini melibatkan 246 responden yang berasal dari empat program studi dan dipilih berdasarkan kriteria penelitian. Data yang dikumpulkan terdiri atas tiga variabel, yaitu dukungan teman sebaya (X_1) dan regulasi emosi (X_2) sebagai variabel bebas, serta burnout akademik (Y) sebagai variabel terikat.

Deskripsi data bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi masing-masing variabel berdasarkan data yang diperoleh dari responden. Pengukuran ketiga variabel dilakukan menggunakan kuesioner dengan *skala Likert* empat tingkat. Pada pernyataan positif, skor diberikan mulai dari 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), 3 untuk

Copyright © 2026 The Author(s)

setuju (S), 2 untuk tidak setuju (TS), dan 1 untuk sangat tidak setuju (STS). Sebaliknya, pada pernyataan negatif, pemberian skor dilakukan secara terbalik.

Selanjutnya, skor setiap variabel dikategorikan berdasarkan interval skor yang telah ditetapkan dalam instrumen penelitian. Dalam skripsi, kategorisasi skor regulasi emosi menggunakan lima tingkatan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut kategori sangat rendah berada pada interval skor 26–41, rendah 42–57, sedang 58–73, tinggi 74–89, dan sangat tinggi 90–104. Kategorisasi dilakukan untuk memberikan gambaran tingkat regulasi emosi responden berdasarkan skor yang diperoleh.

Tabel 1. Variabel X_1 (Dukungaan Teman Sebaya)

Variabel	N	Minimun	Maksimun	Mean	Std. Deviation
Dukungan teman sebaya	241	74	111	86,37	4.813

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas, variabel dukungan teman sebaya memiliki nilai minimum sebesar 74 dan nilai maximum 111, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 86,37 dan standar deviasi sebesar 4,81.

Tabel 2. Variabel X_2 (Regulasi Emosi)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	246	54	93	63.65	5.315
Valid N (*listwise*)	246				

Berdasarkan Tabel 2 diatas, variabel Regulasi Emosi memiliki nilai minimum sebesar 54 dan nilai maximum 93, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 63,65 dan standar deviasi sebesar 5.31.

Tabel 3. Variabel Y (*Burnout* Akdemik)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Burnout Akademik	246	21	60	39.16	4.893
Valid N (*listwise*)	246				

Berdasarkan Tabel 3. diatas, variabel *Burnout* Akdemik memiliki nilai minimum sebesar 21 dan nilai maximum 60, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 39,16 dan standar deviasi sebesar 4.89.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		246
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.79841608
Most Extreme Differences	Absolute	.057
	Positive	.054
	Negative	-.057
Test Statistic		.057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.050[c]
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas One-Sample Kolmogorov–Smirnov terhadap *unstandardized residual* pada 246 data menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,050. Nilai tersebut berada tepat pada batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, berdasarkan kriteria pengujian yang digunakan, hasil uji ini tidak menunjukkan penolakan terhadap asumsi normalitas residual. Namun, hasil tersebut perlu diinterpretasikan karena nilai signifikansinya berada tepat pada batas yang ditetapkan.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.002	.001		1.899	.059
	X_1 _B2	.028	.040	.116	.691	.490
	X_2 _B2	-.090	.103	-.147	-.870	.385
a. Dependent Variable: ABS_RES1						

Berdasarkan Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas diketahui bahwa nilai Sig. variabel dukungan teman sebaya sebesar 0,490 dan regulasi emosi 0,385 kedua nilai Sig tersebut lebih besar dari 0,05.

Copyright © 2026 The Author(s)

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients[a]								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	39.784	5.923		6.717	.000		
	Dukungan Teman Sebaya	-.135	.067	-.133	-2.019	.045	.908	1.101
	Regulasi Emosi	.174	.061	.189	2.865	.005	.908	1.101
a. Dependent Variable: *Burnout* Akademik								

Berdasarkan tabel 6 hasil uji multikolinieritas, variabel dukungan teman sebaya dan regulasi emosi memiliki nilai Tolerance sebesar 0,908 > 0,10 dan VIF sebesar 1,101 < 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala multikolinieritas.

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya (X_1) dan regulasi emosi (X_2) terhadap burnout akademik (Y), dilakukan analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 25.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.784	5.923		6.717	.000
	Dukungan Teman Sebaya	-.135	.067	-.133	-2.019	.045
	Regulasi Emosi	.174	.061	.189	2.865	.005
a. Dependent Variable: *Burnout* Akademik						

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada Tabel 7, diperoleh konstanta sebesar 39,784, koefisien regresi dukungan teman sebaya sebesar −0,135, dan koefisien regresi regulasi emosi sebesar 0,174. Dengan demikian, persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$\mathbf{Y = 39{,}784 - 0{,}135X_1 + 0{,}174X_2}$$

Keterangan:

Y = *Burnout* Akademik

X_1 = Dukungan Teman Sebaya

X_2 = Regulasi Emosi

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa koefisien dukungan teman sebaya sebesar −0,135 mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor dukungan teman sebaya berkaitan dengan penurunan nilai *burnout* akademik yang diprediksi sebesar 0,135 satuan, dengan regulasi emosi dianggap konstan. Sementara itu, koefisien regulasi emosi sebesar 0,174 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor regulasi emosi berkaitan dengan kenaikan nilai *burnout* akademik yang diprediksi sebesar 0,174 satuan, dengan dukungan teman sebaya dianggap konstan. Interpretasi koefisien tersebut menggambarkan hubungan statistik antarvariabel dalam model regresi dan tidak dapat langsung dimaknai sebagai hubungan sebab-akibat. Untuk mengetahui signifikansi hubungan masing-masing variabel prediktor dengan *burnout* akademik, interpretasi selanjutnya didasarkan pada hasil uji t dan nilai signifikansi masing-masing koefisien.

Koefisien determinasi (R Square) menunjukkan seberapa besar variasi variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model. Semakin tinggi. nilainya, semakin kuat kemampuan model dalam menjelaskan perubahan variabel dependen.

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi (RSquare)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.196[a]	.038	.030	4.818
a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi , Dukungan Teman Sebaya				

Berdasarkan Tabel 8 hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,038 atau 3,8%. Artinya, dukungan teman sebaya dan regulasi emosi secara bersama-sama menjelaskan 3,8% variasi *burnout* akademik, sedangkan 96,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 9. Uji T

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.784	5.923		6.717	.000
	Dukungan Teman Sebaya	-.135	.067	-.133	-2.019	.045
	Regulasi Emosi	.174	.061	.189	2.865	.005
a. Dependent Variable: *Burnout* Akademik						

Berdasarkan Tabel 9 hasil uji t parsial, dukungan teman sebaya memiliki nilai *t* sebesar −2,019 dengan nilai signifikansi 0,045 < 0,05, sehingga berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik. Koefisien regresi sebesar −0,135 menunjukkan arah pengaruh negatif, yang berarti semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah *burnout* akademik. Sementara itu, regulasi emosi memiliki nilai *t* sebesar 2,865 dengan nilai signifikansi 0,005 < 0,05, sehingga berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik. Koefisien regresi sebesar 0,174

Copyright © 2026 The Author(s)

menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki arah pengaruh positif terhadap *burnout* akademik.

Tabel 10 Tabel Anova (Hasil Uji F)

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	224.421	2	112.210	4.834	.009[b]
	Residual	5641.075	243	23.214		
	Total	5865.496	245			
a. Dependent Variable: *Burnout* Akademik						
b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Dukungan Teman Sebaya						

Berdasarkan Tabel 10 hasil uji F pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 4,834 dengan nilai signifikansi 0,009 < 0,05. Dengan demikian, dukungan teman sebaya dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan dalam menjelaskan pengaruh kedua variabel independen terhadap *burnout* akademik.

Pembahasan

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tekanan, seperti penyusunan dan revisi skripsi, proses bimbingan, keterbatasan waktu, tuntutan penyelesaian studi, serta harapan dari keluarga dan lingkungan. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko burnout akademik. Dalam kondisi tersebut, dukungan teman sebaya dapat membantu mahasiswa merasa tidak menghadapi permasalahan seorang diri melalui kegiatan berbagi pengalaman, berdiskusi, saling memberikan motivasi, dan membantu memperoleh informasi akademik. Di sisi lain, regulasi emosi membantu mahasiswa mengelola emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, kecewa, dan takut gagal sehingga dapat memberikan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel dukungan teman sebaya pada mahasiswa akhir memperoleh nilai minimum sebesar 74, nilai maksimum sebesar 111, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 86,37, dan standar deviasi sebesar 4,813. Berdasarkan kriteria standar kategorisasi, variabel dukungan teman sebaya termasuk kategori sedang apabila memperoleh skor 75–94. Dengan demikian, nilai rata-rata sebesar 86,37 berada dalam interval kategori sedang. Hasil ini menggambarkan bahwa dukungan teman sebaya pada mahasiswa akhir berada pada tingkat sedang dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyelesaian studi.

Hasil uji t parsial menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memperoleh nilai t hitung sebesar -2,019 dengan nilai signifikansi sebesar 0,045. Karena nilai signifikansi 0,045 < 0,05, maka dukungan teman sebaya secara parsial berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik. Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap burnout akademik diterima.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyelesaian skripsi. Mahasiswa akhir menghadapi berbagai tuntutan, seperti penyusunan proposal, revisi, pencarian referensi, dan konsultasi dengan dosen pembimbing, yang dapat disertai dengan tekanan psikologis berupa kecemasan, kelelahan, dan kekhawatiran terhadap penyelesaian studi. Dalam kondisi tersebut, dukungan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan sosial yang memberikan rasa nyaman, motivasi, informasi, maupun bantuan praktis sehingga tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Rosiana et al., 2026) yang menunjukkan pentingnya peer support dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan penyesuaian diri selama menjalani kehidupan perguruan tinggi. Keberadaan dukungan dari teman sebaya dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dorongan, serta mendapatkan bantuan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Novitanti & Ramadhani, 2023).yang menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya merupakan hubungan interpersonal yang dapat memberikan dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan sehingga individu lebih mampu menghadapi berbagai tantangan. Dalam konteks mahasiswa akhir, dukungan tersebut dapat berupa pemberian motivasi dan empati, berbagi referensi dan informasi mengenai penyusunan skripsi, bantuan praktis, serta kebersamaan dengan teman sehingga mahasiswa tidak merasa menghadapi proses penyelesaian studi seorang diri. penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Fadilah, 2022), (Asrini & Basti , 2025), serta (Aprilia & Yoenanto, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan atau pengaruh negatif antara dukungan sosial dengan burnout maupun stres akademik. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat berfungsi sebagai faktor protektif dengan membantu mahasiswa mempertahankan motivasi, meningkatkan keyakinan diri, dan mengurangi dampak negatif tekanan akademik.Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Dukungan teman sebaya dapat dikembangkan melalui program peer support, kelompok belajar, kelompok pendampingan skripsi, maupun konseling kelompok. Program tersebut dapat menjadi wadah bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional dan informasi, serta mempertahankan motivasi selama proses penyelesaian studi. Dengan demikian, penguatan dukungan teman sebaya dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu meminimalkan burnout akademik pada mahasiswa akhir

Hasil penelitian ini juga didukung oleh wawancara pendahuluan pada lima mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. Sebagian besar mahasiswa menyampaikan bahwa motivasi, perhati, diskusi bersama teman, dan kegiatan bersama di luar aktivitas akademik dapat membantu mengurangi kelelahan serta tekanan selama penyusunan skripsi. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian bahwa dukungan teman sebaya dapat menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel regulasi emosi pada mahasiswa akhir memperoleh nilai minimum sebesar 54, maksimum sebesar 93, mean sebesar 63,65, dan standar deviasi sebesar 5,315. Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengelola dan mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik, meskipun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal.

Hasil uji t parsial menunjukkan bahwa regulasi emosi memperoleh nilai t hitung sebesar 2,865 dengan nilai signifikansi sebesar 0,005. Karena nilai signifikansi 0,005 < 0,05 dan nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, maka regulasi emosi secara parsial berpengaruh

Copyright © 2026 The Author(s)

signifikan terhadap burnout akademik mahasiswa akhir. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap burnout akademik diterima. Hasil ini juga menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan mengendalikan emosi berkaitan dengan kondisi burnout akademik yang dialami selama proses penyelesaian studi. Mahasiswa akhir menghadapi berbagai tuntutan, seperti penyusunan skripsi, revisi, keterbatasan waktu, dan tuntutan untuk segera menyelesaikan studi yang dapat memunculkan stres, kecemasan, frustrasi, maupun rasa takut gagal. Dalam kondisi tersebut, regulasi emosi diperlukan agar mahasiswa dapat memberikan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik.

Temuan ini sejalan dengan (Aprilia & Yoenanto, 2022) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu regulasi emosi mencakup emotion monitoring, emotion evaluating, dan emotion modification. Ketiga aspek tersebut membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengelola emosi sehingga dapat menghadapi tuntutan dan tekanan secara lebih adaptif. Sejalan dengan hal tersebut, (Andini et al., 2026) mengkaji peran self-control dan self-regulation dalam menghadapi fenomena fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial TikTok. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian dan pengaturan diri merupakan aspek yang penting dalam mengelola respons individu terhadap berbagai tuntutan dan kondisi yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa akhir, kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan selama penyusunan skripsi.

Pentingnya regulasi emosi dalam konteks layanan bimbingan dan konseling juga didukung oleh (Andini et al., 2026) yang menunjukkan penggunaan konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling. Dalam konteks mahasiswa akhir, pengembangan kemampuan regulasi emosi dapat diarahkan pada kemampuan mengenali emosi, mengendalikan respons terhadap tekanan, serta memilih strategi yang lebih adaptif ketika menghadapi tuntutan penyelesaian studi. Dalam konteks mahasiswa akhir, kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan yang muncul selama penyusunan skripsi. Selain itu, (Asrini & Basri, 2025)menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan burnout akademik melalui kemampuan individu dalam mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan tersebut memperkuat bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Hasil analisis deskriptif yang menunjukkan kategori sedang juga didukung oleh wawancara pendahuluan terhadap lima mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. Mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami kelelahan emosional selama penyusunan skripsi, tetapi berusaha mengelolanya melalui aktivitas seperti berjalan-jalan, refreshing bersama teman, dan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Strategi tersebut menunjukkan adanya upaya mahasiswa untuk mengurangi ketegangan emosional agar dapat kembali berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas akademik.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien regresi regulasi emosi bernilai positif (β = 0,174). Artinya, dalam model penelitian ini, peningkatan skor regulasi emosi diikuti oleh peningkatan skor burnout akademik. Temuan tersebut berbeda dengan kecenderungan teoritis dan sebagian penelitian terdahulu yang umumnya menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih adaptif. Perbedaan arah tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden dan adanya

faktor lain yang turut berperan terhadap burnout akademik, seperti beban akademik, efikasi diri, dukungan sosial, strategi coping, motivasi belajar, kondisi ekonomi, hubungan dengan dosen pembimbing, dan kondisi psikologis mahasiswa.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi program studi dan fakultas dalam merancang program pendampingan bagi mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian, pengembangan kemampuan regulasi emosi dan pembentukan hubungan positif dengan teman sebaya dapat menjadi salah satu aspek yang diperhatikan dalam mendukung mahasiswa menghadapi tuntutan akademik selama penyelesaian tugas akhir. Upaya tersebut dapat dipertimbangkan melalui program pendampingan akademik, layanan konseling, maupun kegiatan pengembangan diri yang mendorong interaksi positif dan dukungan antarmahasiswa. Meskipun demikian, penelitian ini tidak menguji efektivitas program-program tersebut secara langsung. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji apakah program pendampingan dan layanan bimbingan dan konseling tersebut efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik dan mengurangi *burnout* akademik.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa akhir berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 39,16. Hasil tersebut berbeda dengan penelitian (Silalahi et al., 2023) yang menunjukkan bahwa tingkat burnout akademik siswa pada SMPN 1 Sigi dan SMPN 4 Sigi berada pada kategori rendah, masing-masing dengan persentase rata-rata sebesar 23,16% dan 20,7%, Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kelelahan dan tekanan akademik selama proses penyelesaian studi. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik dan tuntutan akademik responden. Penelitian (Silalahi et al., 2023) dilakukan pada siswa sekolah menengah pertama dalam konteks pembelajaran tatap muka terbatas, sedangkan penelitian ini melibatkan mahasiswa akhir yang menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir, seperti penyusunan skripsi, proses bimbingan, pencarian referensi, serta revisi. Dengan demikian, perbedaan tingkat burnout dalam kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa karakteristik jenjang pendidikan dan tuntutan akademik yang dihadapi dapat berkaitan dengan kondisi burnout akademik yang dialami mahasiswa atau siswa.

Academic burnout perlu menjadi perhatian karena dapat memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik. Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian (Silalahi et al., 2023) menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten dapat diterapkan sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi academic burnout. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa permasalahan burnout akademik dapat menjadi bagian dari perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya melalui pemberian layanan yang membantu individu mengembangkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 4,834 dengan nilai signifikansi sebesar 0,009. Karena nilai signifikansi 0,009 < 0,05 dan F hitung lebih besar daripada F tabel, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik mahasiswa akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa burnout akademik berkaitan dengan kombinasi faktor eksternal dan internal. Dukungan teman sebaya memberikan sumber daya sosial berupa perhatian, motivasi, informasi, penghargaan, dan bantuan, sedangkan regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi tuntutan akademik.

Adapun keterbatasan penelitian ini meliputi beberapa hal. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa di perguruan tinggi lain yang

Copyright © 2026 The Author(s)

memiliki karakteristik akademik dan lingkungan belajar yang berbeda. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan dua variabel independen, yaitu dukungan teman sebaya dan regulasi emosi, sedangkan burnout akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan keluarga, dukungan dosen pembimbing, beban akademik, motivasi belajar, *self efficiacy*, resiliensi, strategi coping, manajemen waktu, kondisi ekonomi, maupun kesehatan mental. Ketiga, penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner *(self report)* sehingga jawaban responden sangat bergantung pada persepsi, pengalaman, serta tingkat kejujuran masing-masing responden yang memungkinkan munculnya bias subjektivitas. Keempat, penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional* sehingga pengambilan data hanya dilakukan pada satu waktu dan belum mampu menggambarkan perubahan tingkat burnout akademik secara berkelanjutan selama proses penyusunan skripsi. Kelima, berdasarkan hasil analisis regresi, masih terdapat variasi burnout akademik yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan regulasi emosi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan tinggi rendahnya burnout akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik mahasiswa akhir. Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang mengintegrasikan faktor eksternal dan internal dalam upaya memahami dan meminimalkan burnout akademik pada mahasiswa selama proses penyelesaian studi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan teman sebaya dan regulasi emosi terhadap burnout akademik pada mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap burnout akademik. Semakin tinggi dukungan yang diperoleh mahasiswa dari teman sebaya, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasional, instrumental, maupun persahabatan, maka semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami.

Regulasi emosi juga berpengaruh terhadap burnout akademik, di mana mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur, mengendalikan, dan mengelola emosi dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tuntutan akademik sehingga tingkat burnout yang dialami lebih rendah. Selain itu, dukungan teman sebaya dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik. Dengan demikian, dukungan sosial yang positif dari teman sebaya serta kemampuan regulasi emosi yang baik merupakan faktor yang berperan dalam membantu mahasiswa akhir menghadapi tuntutan akademik dan meminimalkan risiko burnout akademik selama proses penyelesaian studi

References

Andini, F., Hasan, H., Rasido, I., & Arifyadi, A. (2026). *The Effect Of Self-Control And Self-Regulation On Fear Of Missing Out (Fomo) In Student Users Of Tiktok Social*. *15*(2), 206–212.

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi*. *2*(1), 19–30.

Asrini, Basri Tetteng, P. K. (2025). *Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Dimediasi Oleh Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Koas Universitas Hasanuddin*.

Ayu, R., Witungga, A., Purwatiningrum, D. A., & Gumanti, K. A. (2024). *The Relationship Of*

Maternal Self-Efficacy And Family Social Support To The Achivement Of Maternal Identity In Postpartum Women With A History Of Early Marriage. *10*(12), 1349–1358.

Dewi, D. P. (2024). *Implementasi Layanan Konseling Kelompok Teknik Role Playing Dalam Mengatasi Hambatan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Di Sma Negeri 7 Bandar Lampung*.

Fadilah, A. R. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academicburnout Pada Mahasiswa Rantau Fakultas Sains Dan Teknologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.

Izdihar, E. T. (2026). *Efektivitas Peer Counseling Dalam Menurunkan Academic Burnout Taruna Taruni Sma Negeri Taruna Nala Jawa Timur*.

Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). *Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peranan Prokrastinasi Akademik Dan Academic Burnout*. *3*(1), 28–37.

Micha Felayati Silalahi, Munifah, Dian Fitriani, H., & Universitas. (2023). *Students' Academic Burnout During Limited Face-To-Face Learning Process In Sigi Regency Micha Felayati Silalahi, Munifah, Dian Fitriani, Hasan*. *10*(1), 53–58.

Ratisya Rosiana*, Munifah, Ikhlas Rasido, H. (2026). *The Effect Of Self-Efficacy On The Adjustment Of Out Of Town College Students, With Peer Support As A Moderator Variable Ratisya*. *10*(6), 466–481.

Seftyfenda, Z. C. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*.

Silalahi, M., Durrotunnisa, D., & Hasan, H. (2022). *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengatasi Academic Burnout Pada Siswa Di Masa*. *2*(1), 52–55.

Sindy, S. S., Eka, N. N., & Munawaroh, H. (2025). *Keterkaitan Regulasi Emosi Dan Prestasi Akademik Siswa : Perspektif Psikologi Pendidikan*. *2*(April), 229–237.

Sulthon, M. (2020). *Coping Stress , Dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Syarif Oleh : Pengaruh Self-Efficacy , Dukungan Sosial , Terhadap Academic Burnout Pada*.

Tausyiah Rohmah Novitanti, N. D. A. R. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Informasi Terhadap Upaya Penerimaan Diri Remaja Penyitas Kekerasan Verbal Di Surabaya*. *6*(5), 943–948.