

**PENGARUH PERSEPSI BEBAN STUDI DAN GAYA BELAJAR
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh :

Syahadah Aliyah

J01219039

Dosen Pembimbing :

Rizma Fithri, S. Psi, M. Si

NIP. 197403121999032001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Persepsi Beban Studi dan Gaya Belajar Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

20
Surabaya, Desember 2023


Syahadah Aliyah

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Persepsi Beban Studi dan Gaya Belajar Terhadap *Academic
Burnout* Pada Mahasiswa

Oleh :

Syahadah Aliyah

NIM. J01219039

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 20 Desember 2023

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

Rizma Fihtri, S. Psi, M. Si

NIP. 197403121999032001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI PENGARUH PERSEPSI BEBAN STUDI DAN GAYA BELAJAR TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA

Yang disusun oleh :
Syahadah Aliyah
J01219039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 28 Desember 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

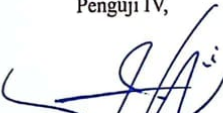
Dybbil Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I,


Rizma Fithri, S. Psi, M. Si
NIP. 197403121999032001
Penguji II,


Dr. Suryani, S. Ag., S. Psi., M. Si
NIP. 197708122005012004
Penguji III,


Lucky Abrorrv, M. Psi., Psikolog
NIP. 197910012006041005
Penguji IV,


Syafruddin Faisal Thohar, M. Psi., Psikolog
NIP. 198305092020121008

HALAMAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syahadah Alryah
NIM : 501219039
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : Syahadahalryah01@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Persepsi Beban Studi dan
Gaya Belajar terhadap Academic Burnout

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

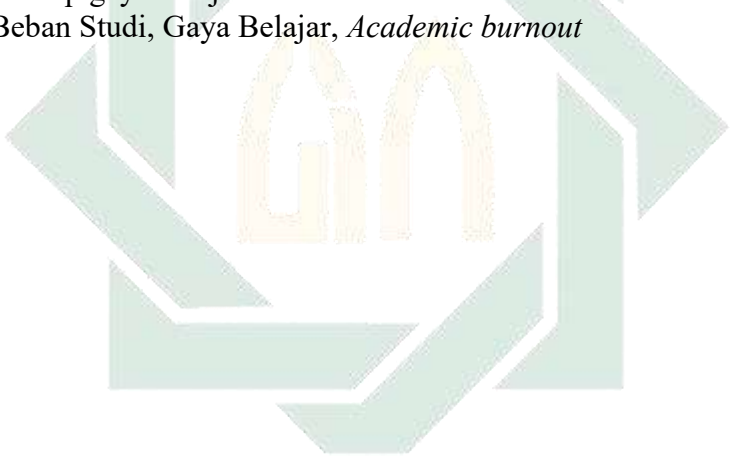
Penulis

Syahadah Alryah
(Syahadah Alryah
nama terang dan tanda tangan)

INTISARI

Academic burnout merupakan masalah psikologis berupa kejenuhan atau kelelahan yang dialami individu dalam lingkungan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *academic burnout* ditinjau dari Beban Studi dan Gaya belajar pada mahasiswa. Metode dalam penelitian ini yakni kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNIPDU Jombang sebanyak 302 subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh Secara parsial dan simultan antara Beban Studi dan Gaya Belajar Terhadap *Academic burnout* Pada Mahasiswa, hasil secara parsial menunjukkan bahwa beban studi berpengaruh positif signifikan terhadap burnout, dan gaya belajar visual dan auditory berpengaruh negatif signifikan terhadap burnout namun gaya belajar kinestetik tidak berpengaruh terhadap gaya belajar.

Kata Kunci : Beban Studi, Gaya Belajar, *Academic burnout*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Academic burnout is a psychological problem in the form of boredom or exhaustion experienced by individuals in an academic environment. This research aims to determine Academic burnout in terms of Study Load and students' learning styles. The method in this research is quantitative. The subjects in this research were 302 UNIPDU Jombang students. The results of this research show that there is a partial and simultaneous influence between Learning Load and Learning Style on Academic burnout in Students. The partial results show that learning load has a significant positive effect on burnout, and visual and auditory learning styles have a significant negative effect on burnout but learning style kinesthetic has no effect on learning style.

Keywords: Study Load, Learning Style, Academic burnout



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

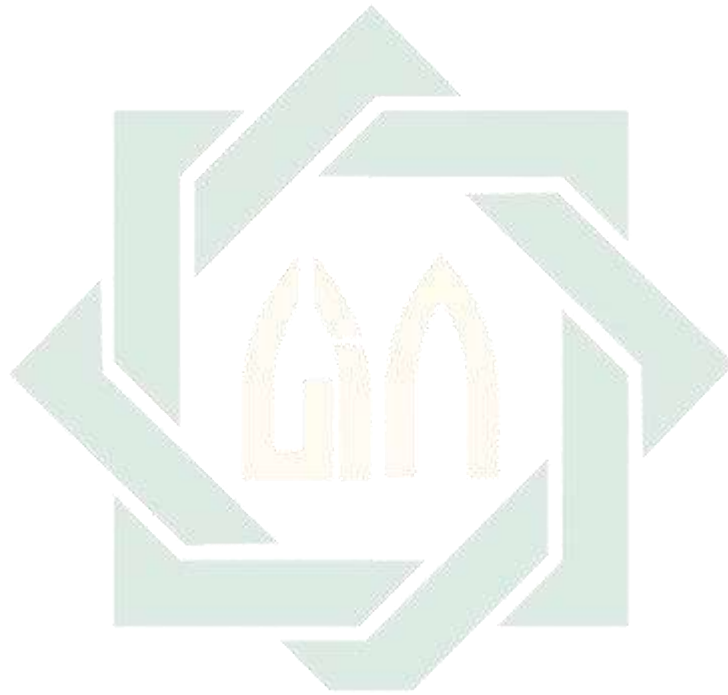
PENGARUH PERSEPSI BEBAN STUDI DAN GAYA BELAJAR TERHADAP <i>ACADEMIC BURNOUT</i> PADA MAHASISWA	1
PENGARUH PERSEPSI BEBAN STUDI DAN GAYA BELAJAR TERHADAP <i>ACADEMIC BURNOUT</i> PADA MAHASISWA	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
KAJIAN PUSTAKA	12
A. <i>Academic burnout</i>	12
B. Beban studi	19
C. Gaya Belajar	25
D. Kerangka Teoritik	29
E. Hipotesis	32
METODE PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel	33
B. Definisi Operasional	33
C. Populasi dan Sampel	34
D. Rancangan Penelitian	38
E. Instrument Penelitian	39
F. Analisis Data	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Populasi Penelitian	35
Tabel 3.3. Tabel Sampel Krejcie dan Morgan.....	37
Tabel 3.4. Sebaran Sampel Penelitian	38
Tabel 3.5. Model Skala Likert.....	39
Tabel 3.6. Blueprint <i>Academic burnout</i>	40
Tabel 3.7. Blueprint Beban studi	41
Tabel 3.8. Blueprint Gaya Belajar.....	42
Tabel 3.9. Uji Validitas Variabel Beban Studi	45
Tabel 3.10. Uji Validitas Variabel Gaya Belajar.....	46
Tabel 3.11. Uji Validitas Variabel <i>Academic burnout</i>	48
Tabel 3.12 Uji Reliabilitas	49
Tabel 3.13. Kriteria Uji Autokorelasi.....	50
Tabel 4.1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Program Studi.....	56
Tabel 4.3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Semester	56
Tabel 4.4. Hasil Deskriptif Statistik	57
Tabel 4.5. Rumus Kategorisasi	58
Tabel 4.6. Kategorisasi <i>Academic burnout</i>	58
Tabel 4.7. Kategorisasi Beban Studi.....	59
Tabel 4.8. Kategorisasi Gaya Belajar.....	59
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Beban Studi dengan <i>Academic burnout</i>	60
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Gaya Belajar Visual dengan <i>Academic burnout</i> . 61	
Tabel 4.11 Tabulasi Silang Gaya Belajar Auditorial dengan <i>Academic burnout</i>	62
Tabel 4.13 Tabulasi Silang Gaya Belajar Kinestetik dengan <i>Academic burnout</i>	62
Tabel 4.9. Hasil Uji Autokorelasi.....	64
Tabel 4.10. Hasil Uji Multikolonieritas	66
Tabel 4.11. Hasil Analisis Regresi Berganda	67
Tabel 4.12. Hasil Pengujian Hipotesis Secara Parsial	70
Tabel 4.13. Hasil Uji Nilai F	71
Tabel 4.14. Analisis Koefisien Determinasi (R^2).....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teoritik	32
Gambar 4.1. Uji Normalitas	64
Gambar 4.2. Uji Heteroskedastisitas.....	67



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

(2021). *Burnout akademik selama pandemi*.
org/10.22219/pjsp.v1i2.19021

*Analisis Gaya Belajar dan Gaya Berpikir
an IPA di SMP Negeri 5 Padang Panjang*
MA ISLAM NEGERI BATUSANGKAR.

S. Z., & Rauf, N. W. (2017). *Should S
ademic burnout and School-Engagement*

en, J. H., Häsä, J., & Katajavuori, N. (2021). *Academic
and burnout profiles and their relation
nachievement. Learning and Individual
1016/j.lindif.2021.102105*

- g university students. *Learning and Individual Differences* (September), 101781. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101781>

- Fiorilli, C., Barni, D., Russo, C., Marchetti, V., Angelini, G., & Romano, L. (2022). Students' Burnout at University: The Role of Gender and Worker Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811341>
- Gregory, R. . (2013). *Tes Psikologi : Sejarah, Prinsip, dan Aplikasi* (6th ed.). Erlangga.
- Gumasing, M. J. J., Sesnorio, C. J. E., Subido, H. L. P., & Ilo, K. K. (2023). *Effects of Academic Workload on the Burnout of Students during Online Learning*. 2386–2393. <https://doi.org/10.46254/na07.20220520>
- Hart, S. G., & Staveland, F. C. L.-M. E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index). *Results of Empirical and Theoretical Research*.
- Jafari, M. P., & Khazaei, K. (2014). *The Structural Model of Academic burnout Based on the Components Philosophical Mindedness in Female High School Students of Chalous City*. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Structural-Model-of-Academic-Burnout-Based-on-Jafari-Khazaei/ac9dda13c994f2c14d04e3112f9f3e633a8cfeab>
- Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., Tagg, A., & Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low- And middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256402>
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 8.
- Kurnia, A. (2023). Pengaruh Gaya Belajar (Visual, Auditori, dan Kinestetik) terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas Tinggi SDN Pekayon 10 Pagi. In *Elementar : Jurnal Pendidikan Dasar* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.15408/elementar.v3i1.25858>
- Marpaung, J. (2016). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 2(2), 13–17. <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.302>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Brunout. In *Annual Review of Psychology*.

- Muna, N. R. (2013). *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning*. 14(02), 57–78.
- Nafs, T. (2020). Pengaruh Beban Kerja terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. *Acta Psychologia*, 2(2), 199–208. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35106>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Putri Daniswari, H., & Lathifah Nuryanto, I. (2022). The Effectiveness of Stress Coping Techniques to Reduce *Academic burnout* in Guidance and Counseling Students in Yogyakarta During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 2022, 896–904. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i14.12040>
- Rahma, N. A., & Prihatsanti, U. (2023). Factors Affecting Academic Fatigue In College Students A Systematic Review. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 37(1), 62–68. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/33921>
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524–534. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.53.4.524>
- Rigg, J., Day, J., & Adler, H. (2013). Emotional Exhaustion in Graduate Students: The Role of Engagement, Self-Efficacy and Social Support. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(2), 138–152. <https://doi.org/10.5539/jedp.v3n2p138>
- Royani, I., Cahyani, N., & Ariannur, W. (2021). English Students ' Learning Strategies during Pandemic Covid 19. *International Online Conference on English Education*, 1–16.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat *Academic burnout* Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Salgado, S., & Au-Yong-oliveira, M. (2021). Student burnout: A case study about a portuguese public university. *Education Sciences*, 11(1), 1–35. <https://doi.org/10.3390/educsci11010031>
- Santoso. (2004). *No Title*.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study.

Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464–481.
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Siskandar, & Ahmad, M. (2021). Pengaruh Gaya Belajar terhadap Tingkat Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Polimedik Depok. *Journal Cendekia*, 15(1), 28–43. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v15i1.652>.Pengaruh

Sulastri, E., Imran, I., & Ramadhan, I. (2022). Analisis Ciri-Ciri Gaya Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sosiologi Fkip Untan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(2), 1–10. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i2.52280>

Tubbs-Cooley, H. L., Mara, C. A., Carle, A. C., & Gurses, A. P. (2018). The NASA Task Load Index as a measure of overall workload among neonatal, paediatric and adult intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 46, 64–69. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2018.01.004>

Wahyuddin, W. (2016). Gaya Belajar Mahasiswa. *Alqalam*, 33(1), 105. <https://doi.org/10.32678/alqalam.v33i1.387>

Wang, M. Te, Kiuru, N., Degol, J. L., & Salmela-Aro, K. (2018). Friends, academic achievement, and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection effects. *Learning and Instruction*, 58(June), 148–160. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.06.003>

Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>

Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, *academic burnout* and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>