



# Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)  
Editor:  Afriyadi Sofyan

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

## REGULASI DIRI, PEER SUPPORT, DAN BURNOUT PADA MAHASISWA DIFABEL

Arthur Huwae\*, Maria Prima Novita

Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah, Indonesia

---

### Article History

Received : 01 Desember 2021

Revised : 27 Februari 2022

Accepted : 16 Maret 2022

### How to cite this article (APA 6<sup>th</sup>)

1<sup>st</sup> Huwae, A, 2<sup>nd</sup> Novita, M. P. (2022). Regulasi Diri, Peer Support, dan Burnout pada Mahasiswa Difabel. *Psychocentrum Review*, 4(1), 44-54. DOI: 10.26539/pcr.41792The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.41792>

### Correspondence regarding this article should be addressed to:

Arthur Huwae, Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah, Indonesia, and E-mail: [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Huwae, A, Novita, M. P. (2022).

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

## REGULASI DIRI, PEER SUPPORT, DAN BURNOUT PADA MAHASISWA DIFABEL

Arthur Huwae\*, Maria Prima Novita

Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah, Indonesia.

---

**Abstract.** Digital-based learning problem, particularly during COVID-19 pandemic, has given both serious obstacles and risks to the student with disability. Under a rather limited self-sustaining capacity, often it inhibits each learning dynamic that are being held. This challenge will certainly affect the mental and physical health of the students. Hence, the effort requires adequate self-provision and environmental roles to facilitate the student with disability to surpass the obstacles. Therefore, this study aims to understand the correlation between self-regulation and peer support to burnout in undergraduate student with disability. This study uses quantitative design with multiple correlation approach. The research participants were 41 students selected using snowball sampling technique. The measurement scale consists of self-regulation scale, peer support scale, and burnout scale. The result of the study shows that there is a similar correlation between self-regulation, peer support and burnout. Each independent variables has significant negative relationship with the student's burnout. Low levels of burnout illustrate how students with disabilities are able to improve their self-regulation skills and able to seek and acquire appropriate support from college friends, to address any difficulties in the educational process.

---

**Keywords:** Burnout, Self-Regulation, Peer Support, Disabilities Students.

Corresponding author: Arthur Huwae, E-mail: [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu), Universitas Kristen Satya Wacana, Jawa Tengah, Indonesia

 This work is licensed under a CC-BY-NC

---

### Pendahuluan

Selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19, nampak sindrom burnout telah menjadi ancaman yang menyebabkan penurunan performance akademik mahasiswa difabel, dan munculnya gejala psikosomatis yang berisiko pada permasalahan fisik maupun mental (Nasution & Munthe, 2020). Hasil survei cepat belajar dari rumah yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan bersama UNICEF Tahun 2020, menemukan sebesar 73% pelajar difabel mengalami kesulitan mengikuti kegiatan pembelajaran daring, yang kemudian berdampak pada kelelahan mental (UNICEF, 2020). Data ini kemudian diperkuat dengan hasil wawancara yang diperoleh dari lima mahasiswa difabel, yang mengungkapkan tentang kecemasan dan perasaan tidak baik selama mengikuti pembelajaran daring. Mahasiswa difabel menjadi kehilangan semangat dan mengalami kemunduran akan kualitas diri, yang kemudian berdampak pada pencapaian indeks kumulatif yang menurun setiap semester. Bahkan, persoalan lebih buruk berkaitan dengan minimnya solusi maupun strategi mengatasi.

Apabila kondisi mental mahasiswa difabel terus mengalami kelelahan, maka diprediksi mahasiswa tersebut tidak dapat tampil secara optimal, dan mengarah pada tindakan panarikan diri dari lingkungan (Wasielewski, 2016). Kelelahan mental atau biasanya disebut burnout merupakan suatu sindrom kelelahan emosional secara keseluruhan (emotional exhaustion),

hadirnya sikap sinisme (cynicism), dan penurunan pencapaian personal (personal inadequacy) (Maslach, 1982). Dalam kegiatan akademik, banyak dinamika yang harus dilalui oleh mahasiswa difabel. Sering kali dinamika ini menghasilkan persoalan burnout yang sangat berat, sehingga berdampak pada hasil akademik yang dicapai. Burnout bisa terjadi kapan saja ketika individu tidak memiliki sarana diri yang tepat terhadap stressor, dan salah satu faktor yang dapat diprediksi berhubungan dengan burnout yaitu regulasi diri (Ekawanti & Mulyana, 2016).

Regulasi diri dipahami sebagai suatu proses dari kemampuan individu yang secara aktif melibatkan model perilaku yang bersifat positif guna mencapai tujuan yang dibuat selama suatu periode dalam waktu tertentu dan ditetapkan sendiri beserta konsekuensinya (Miller & Brown, 1991). Penerapan regulasi diri dapat dilakukan melalui tujuh tahap yang diungkapkan oleh Miller dan Brown (1991), yaitu receiving relevant information, evaluating the information and comparing it to norms, triggering change, searching for, formulating a plan, implementing the plan, dan assessing the plan's effectiveness. Seorang mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, akan lebih mudah dalam memotivasi diri, memiliki pola pikir yang berkembang, serta menunjukkan perilaku yang baik selama mengikuti pembelajaran (Li dkk., 2018). Sebaliknya, jika regulasi diri yang rendah, maka individu akan kesulitan dalam mengatasi persoalan mental yang dihadapi termasuk kegiatan belajar yang sedang ditempuh (de la Fuente dkk., 2014). Permasalahan yang muncul akibat rendahnya regulasi diri, juga berisiko terhadap hasil belajar yang buruk dan gagalnya pencapaian tujuan yang sudah dibuat.

Penelitian sebelumnya dari Ekawanti dan Mulyana (2016), menemukan bahwa regulasi diri berkontribusi dalam mengatasi burnout yang terjadi pada guru yang menjalankan tugas di sekolah. Tikkanen dkk. (2017), juga menemukan bahwa penerapan strategi regulasi diri secara proaktif dapat menurunkan tingkat burnout yang dialami oleh individu. Sedangkan, Duru dkk. (2014), menemukan bahwa regulasi diri yang rendah mengarah pada efek kelelahan emosional, sehingga berdampak pada minimnya pencapaian prestasi.

Selain regulasi diri, faktor lain yang dianggap berhubungan dengan burnout yaitu peer support (Patel, 2014). Peer support merupakan bentuk dukungan sosial yang diperoleh individu dari teman-teman terdekat sebagai ungkapan akan rasa dicintai, diperhatikan, dilindungi, dan dihargai, sehingga membuatnya mampu mengambil bagian dalam konektivitas bersama lingkungan (Wills & Shinar, 2000). Peer support dapat terjadi secara dua arah yakni individu memberikan dukungan bagi lingkungannya, dan sebaliknya lingkungan memberikan dukungan kepada individu. Maka dari itu, tercapainya peer support melibatkan lima dimensi yang diungkapkan oleh Wills dan Shinar (2000), yaitu information support, emotional support, instrumental support feedback, dan companionship support.

Dengan adanya peer support, individu mampu melihat harapan untuk bisa mengatasi setiap hambatan yang dialami (Khan dkk., 2021). Peer support yang kuat diperoleh oleh individu, juga menjadikan dirinya semakin merasa bahagia menikmati setiap proses belajar guna meningkatkan potensi diri (Permatasari dkk., 2021). Namun sebaliknya, apabila peer support yang rendah diperoleh oleh individu, maka berdampak pada penghancuran diri, dan gagalnya realisasi diri untuk mencapai prestasi (Kusumiati & Huwae, 2021). Keadaan buruk juga semakin meningkat seperti depresi yang membuat mahasiswa difabel tidak mampu berhadapan dengan realita pembelajaran daring.

Hasil penelitian dari Bai dkk. (2020), menemukan bahwa peer support berkaitan secara signifikan dengan burnout akademik pada pelajar di Cina. Kim dkk. (2017), menemukan bahwa bentuk dukungan dari hubungan dengan teman-teman cenderung menghasilkan konflik, sehingga berdampak pada peningkatan burnout pelajar di lembaga akademik. Sedangkan, Muflihah dan Savira (2021), menemukan bahwa dukungan teman tidak berkontribusi terhadap burnout akademik mahasiswa selama pandemi.

Persoalan tentang burnout selama mengikuti pembelajaran daring oleh mahasiswa difabel masih penuh dengan dinamika yang berat, dan menimbulkan berbagai persoalan secara holistik dari aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dimana mahasiswa difabel harus sebisa mungkin menghadapi tantangan dalam mengatur diri dengan baik, tetapi juga harus mencari maupun

memperoleh dukungan dari teman agar dapat menghadapi serta mengatasi setiap kesulitan selama menempuh pendidikan tinggi. Melihat hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan peer support dengan burnout mahasiswa difabel. Kemudian, hipotesis yang diajukan yaitu adanya hubungan antara regulasi diri dan peer support dengan burnout mahasiswa difabel.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasi berganda untuk melihat hubungan antara regulasi diri (X1) dan peer support (X2) dengan burnout (Y) pada mahasiswa difabel.

### Sampel

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 41 mahasiswa difabel fisik (23 laki-laki dan 18 perempuan), usia 18-22 tahun yang berkuliah di Jawa Tengah dengan menggunakan teknik snowball sampling. Sebelum melakukan pengumpulan data, partisipan diminta untuk mengisi lembar inform consent sebagai bagian dari prosedur penelitian.

### Instrumen

Pengukuran penelitian menggunakan tiga skala psikologi yaitu, skala regulasi diri, skala peer support, dan skala burnout. Skala regulasi diri diukur menggunakan the self-regulation questionnaire (SRQ: Brown dkk., 1999), berdasarkan tujuh tahap regulasi diri dari Miller dan Brown (1991). Kemudian, skala ini dimodifikasi sesuai dengan konteks partisipan, sehingga terdapat 21 item pernyataan dengan empat pilihan jawaban berdasarkan skala Likert dari Sangat Tidak Sesuai (1) sampai dengan Sangat Sesuai (4). Contoh item pernyataan yaitu "Saya memiliki begitu banyak rencana, namun saya sulit untuk bisa fokus pada setiap rencana tersebut". Nilai seleksi item berkisar dari 0.349-0.806 dengan nilai Alpha Cronbach 0.947.

Skala peer support diukur menggunakan five factors of peer support questionnaire dari Alaei dan Hosseinnzhad (2020), berdasarkan lima dimensi peer support dari Wills dan Shinar (2000). Kemudian, skala peer support dimodifikasi sesuai dengan konteks partisipan, sehingga terdapat 15 item pernyataan dengan empat pilihan jawaban berdasarkan skala Likert dari Sangat Tidak Sesuai (1) sampai dengan Sangat Sesuai (4). Contoh item pernyataan yaitu "Dukungan teman sebaya membantu saya untuk dapat terlibat secara aktif dalam perkuliahan". Nilai seleksi item berkisar dari 0.370-0.651 dengan nilai Alpha Cronbach 0.858.

Skala burnout diukur menggunakan school burnout inventory versi bahasa Indonesia dari Rahman (2020), berdasarkan 3 indikator burnout yang diungkapkan oleh Maslach (1982). Kemudian, skala burnout dimodifikasi sesuai dengan konteks partisipan, sehingga terdapat 9 item pernyataan dengan empat pilihan jawaban berdasarkan skala Likert dari Sangat Tidak Sesuai (1) sampai dengan Sangat Sesuai (4). Contoh item pernyataan yaitu "Saya merasa kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah". Nilai seleksi item berkisar dari 0.517-0.729 dengan nilai Alpha Cronbach 0.878.

## Analisis Data

Teknik analisis data terdiri dari uji deskriptif statistik, uji asumsi normalitas dan linieritas. Sedangkan untuk pengujian hipotesis, menggunakan uji korelasi berganda. Pengujian semua data penelitian menggunakan bantuan program komputer SPSS seri 16 for windows.

## Hasil

### Uji Deskriptif Statistik

**Tabel 1.** Kategorisasi Skala Pengukuran:

<i>Variable</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>Persentase</i>	<i>Category</i>
Regulasi Diri	64.29	10.584	16	39%	Tinggi
Peer Support	46.73	6.099	21	51%	Tinggi
Burnout	16.49	4.796	22	54%	Rendah

Skala regulasi diri pada tabel 1, menunjukkan nilai rata-rata 64.29 dengan standar deviasi 10.584, sehingga regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa difabel berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 39%. Nilai rata-rata skala peer support sebesar 46.73 dengan standar deviasi 6.099, sehingga peer support yang diperoleh oleh mahasiswa difabel berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 51%. Nilai rata-rata skala burnout adalah 16.49 dengan standar deviasi 4.796, sehingga tingkat burnout mahasiswa difabel berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 54%.

### Uji Asumsi

#### Uji Normalitas

**Tabel 2.** Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		41
<i>Normal Parameters<sup>a</sup></i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	2.55912598
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.072
	<i>Positive</i>	.072
	<i>Negative</i>	-.051
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.464
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.982

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2, diperoleh nilai K-S-Z unstandardized residual dari ketiga variabel (regulasi diri, peer support, dan burnout) sebesar 0.464 (sig. = 0.982). Dengan demikian, ketiga variabel berdistribusi normal karena nilai  $p > 0.05$ .

## Uji Linieritas

**Tabel 3.** Uji Linieritas Antara Regulasi Diri Dengan *Burnout*

			<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Burnout * Regulasi Diri</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	811.211	23	35.270	5.499	.000
		<i>Linearity</i>	650.230	1	650.230	101.381	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	160.980	22	7.317	1.141	.396
	<i>Within Groups</i>		109.033	17	6.414		
<i>Total</i>			920.244	40			

Dari hasil uji linieritas antara regulasi diri dengan burnout mahasiswa difabel pada tabel 3, diperoleh hasil uji linieritas Fhitung sebesar 101.381 dengan sig. = 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan linier.

**Tabel 4.** Uji Linieritas Antara *Peer Support* Dengan *Burnout*

			<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Burnout * Peer Support</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	725.161	17	42.657	5.029	.000
		<i>Linearity</i>	452.566	1	452.566	53.357	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	272.594	16	17.037	2.009	.062
	<i>Within Groups</i>		195.083	23	8.482		
<i>Total</i>			920.244	40			

Berdasarkan hasil uji linieritas antara peer support dengan burnout mahasiswa difabel pada tabel 4, diperoleh hasil uji linieritas Fhitung sebesar 53.357 dengan sig. = 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan linier.

## Uji Hipotesis

**Tabel 5.** Uji Korelasi Berganda

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>Change Statistics</i>				
					<i>R Square Change</i>	<i>F Change</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig. F Change</i>
1	.846 <sup>a</sup>	.715	.700	2.626	.715	47.744	2	38	.000

Dilihat dari hasil pengujian hipotesis mayor yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi berganda pada tabel 5, diperoleh nilai Fchange sebesar 47.744 dengan sig. Fchange = 0.000 ( $p < 0.05$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan secara bersamaan antara regulasi diri dan peer support dengan burnout mahasiswa difabel.

**Tabel 6.** Uji Korelasi Antara Regulasi Diri Dengan *Burnout*

		Regulasi Diri	<i>Burnout</i>
Regulasi Diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.841**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	41	41
<i>Burnout</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.841**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	41	41

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan perhitungan uji korelasi product moment dari Karl Pearson antara regulasi diri dengan burnout mahasiswa difabel pada tabel 6, diperoleh nilai pearson correlation sebesar -0.841 dengan sig. = 0.000 ( $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan burnout mahasiswa difabel.

**Tabel 7.** Uji Korelasi Antara Peer Support Dengan Burnout

		Regulasi Diri	Burnout
<i>Peer Support</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.701**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	41	41
<i>Burnout</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.701**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	41	41

\*\**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

Selanjutnya dari hasil uji korelasi antara peer support dengan burnout mahasiswa difabel pada tabel 7, diperoleh nilai pearson correlation sebesar -0.701 dengan sig. = 0.000 ( $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara peer support dengan burnout mahasiswa difabel.

### Sumbangan Efektif

**Tabel 8.** Sumbangan Efektif Variabel Bebas Terhadap Burnout

Keterangan	Sumbangan Efektif
Regulasi Diri (X1)	61.4%
Peer Support (X2)	10.1%
Total	71.5%

Dari tabel 8, memaparkan besarnya sumbangan yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung, dimana regulasi diri memberikan pengaruh terhadap burnout mahasiswa difabel sebesar 61.4% ( $\beta = -0.730$ ) dan peer support memberikan pengaruh terhadap burnout mahasiswa difabel sebesar 10.1% ( $\beta = -0.144$ ).

## Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu regulasi diri dan peer support berhubungan erat dengan burnout mahasiswa difabel. Menurunnya burnout pada mahasiswa difabel, memberikan suatu gambaran positif bahwa kesulitan pembelajaran berbasis digital tidak menjadi penghambat bagi mahasiswa difabel untuk mengembangkan diri menjadi mahasiswa yang berkompeten dengan memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dan penemuan peer support yang kuat. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Ekawanti dan Mulyana (2020), bahwa persoalan burnout dapat diatasi dengan tepat karena individu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik. Begitu juga dengan hasil penelitian oleh Bai dkk. (2020), yang mengungkapkan bahwa dengan memperoleh peer support yang positif dari lingkungan, mendorong individu menjadi lebih semangat dan meningkatkan daya juang guna untuk mengatasi burnout yang dialami. Pencapaian yang dilakukan oleh mahasiswa difabel, semuanya mengarah pada transfer tanggung jawab personal guna untuk bersaing secara sehat dengan tetap memperhatikan kesehatan mental di dalam diri.

Burnout yang rendah, membuat mahasiswa difabel belajar mengalihkan pikiran-pikiran buruk, dan meningkatkan perasaan bahagia dalam mengikuti setiap proses akademik yang sedang dijalani (Tarazi dkk., 2020). Kemampuan mahasiswa difabel nampak dominan baik

dalam mengendalikan setiap stressor yang diterima dari lingkungan, karena mahasiswa difabel mampu belajar meningkatkan pemikiran positif sebagai bentuk kualitas diri dalam menuntaskan setiap tugas-tugas kuliah (Rodriguez dkk., 2018). Meskipun memiliki kapasitas diri yang sangat terbatas, mahasiswa difabel mampu menunjukkan peningkatan pencapaian diri untuk dapat berhasil dalam bidang akademik guna menjadi sumber daya yang unggul. Selain itu, terminimalisirnya burnout membuat mahasiswa difabel dapat memanfaatkan potensi diri dengan tujuan mencapai pemulihan psikologis, khususnya gambaran akan rasa percaya pada semua potensi diri yang dimiliki.

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Kordzanganeh dkk. (2021), bahwa untuk dapat berhasil di bidang akademik, maka salah satu cara yang harus dilakukan yaitu dengan mengatasi persoalan kelelahan mental, karena apabila individu berhasil menerapkan managing self yang tepat, memudahkannya untuk mencapai tujuan hidup dalam bidang akademik. Managing self yang bisa dilakukan oleh individu untuk mengatasi burnout adalah dengan melakukan evaluasi diri secara tepat dan bertahap melalui regulasi diri (Duru dkk., 2014), serta sumbangsi lingkungan sebaya yang besar didapatkan dari individu seperti peer support (Ye dkk., 2021). Semua yang dilakukan oleh mahasiswa difabel melalui berbagai proses dan dinamika mengarah pada pencapaian yang merata secara keseluruhan.

Regulasi diri menjadi faktor internal yang berhubungan langsung dengan burnout. Hasil hipotesis telah membuktikan bahwa rendahnya burnout karena keberhasilan mahasiswa difabel dalam meningkatkan regulasi diri. Penelitian ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Jung (2013), bahwa bentuk realisasi diri dalam menurunkan burnout yaitu melalui penerapan strategi regulasi diri yang sesuai. Di masa-masa sulit mengikuti pembelajaran jarak jauh, membuat mahasiswa difabel terus belajar mengatur diri dengan tepat, sehingga mengarah pada optimalisasi potensi diri terhadap pengalaman burnout yang dialami. Kondisi ini tidak terlepas dari adanya minat belajar yang menjadi hal penting bagi setiap mahasiswa untuk bisa mencapai hasil belajar secara optimal selama proses e-learning berlangsung (Girsang dkk., 2021).

Penerapan regulasi diri menjadi salah satu cara yang berhasil dilakukan oleh mahasiswa difabel, cenderung menjadikannya tidak mengalami hambatan maupun kesulitan selama mengikuti proses akademik daring. Walaupun memiliki kapasitas diri yang terbatas, tidak membuat mahasiswa difabel kehilangan harapan untuk memanfaatkan penggunaan teknologi dalam kaitan pengumpulan setiap informasi penting untuk menunjang setiap rencana yang disusun sehingga mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Burnout tentu saja selalu dialami oleh setiap mahasiswa selama pembelajaran daring (Sveinsdóttir dkk., 2021), akan tetapi mahasiswa difabel mampu menjalankan setiap tugas sesuai dengan standar akademik yang berlaku yang berdampak pada kepuasan personal. Melalui penerapan regulasi diri, mahasiswa difabel mampu melakukan perubahan-perubahan positif dalam kegiatan akademik, dan dapat membentuk sarana diri dalam rangka menunjang pilihan-pilihan alternatif guna mengatasi persoalan kelelahan mental yang dialami (Zamachsari dkk., 2020).

Dalam menjalani perkuliahan daring, mahasiswa difabel dapat memformulasi setiap rencana secara bertahap. Huwaë (2017), mengungkapkan bahwa setiap rencana yang diatur untuk berhasil dalam belajar, diperlukan regulasi diri yang tepat dengan meningkatkan kemampuan metakognitif dan terbentuknya motivasi yang diwujudkan dalam bentuk perilaku. Keadaan seperti ini ditunjukkan dengan baik oleh mahasiswa difabel, karena dapat melakukan evaluasi pada setiap keputusan maupun tindakan yang diambil (Alhawiti, 2017).

Faktor lain yang berkontribusi terhadap masalah burnout dalam kegiatan akademik, yaitu peer support. Hasil penelitian membuktikan bahwa peer support berkaitan erat dengan burnout mahasiswa difabel selama menempuh pendidikan tinggi. Peer support yang tinggi memberikan

gambaran positif bahwa dalam kehidupan sosial yang penuh dengan daya saing yang ketat, nampak tidak meninggalkan peran teman sebaya untuk menjadi support system bagi individu lain. Kondisi ini menjadi acuan bagi mahasiswa difabel untuk dapat berhasil dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Morina & Biagiotti, 2021). Burnout yang dialami dapat diatasi karena peran peer support yang positif, sehingga membantu mahasiswa difabel meningkatkan harapan diri untuk dapat menikmati dan mengikuti proses akademik tanpa adanya tekanan berat. Lingkungan sosial teman sebaya yang baik, memberi dampak yang baik pula bagi mahasiswa difabel, dimana berkurangnya rasa takut, permusuhan, prasangka, dan diskriminasi serta meningkatnya toleransi, penerimaan, dan pemahaman (Kart & Kart, 2021).

Individu yang memiliki kualitas diri yang baik, akan dengan mudah meraih prestasi termasuk dalam bidang akademik (Lumley dkk., 2015). Berkaitan dengan hal tersebut, mahasiswa difabel dapat membuka diri untuk menerima masukan ataupun kritikan membangun yang dapat membentuk kualitas diri dan melihat kembali tentang keberartian diri karena adanya peer support. Selain itu, kehadiran peer support dapat meningkatkan rasa kasih sayang dan kepedulian terhadap diri dengan semua potensi yang dimiliki. Mahasiswa difabel juga mampu menemukan kebermaknaan akan setiap dukungan yang diberikan oleh teman, sehingga menjadikannya sebagai pribadi yang memiliki empati diri yang baik. Pencapaian akan keberhasilan akademik ini pada akhirnya dapat membentuk karakter yang peduli pada diri mahasiswa difabel dan meningkatnya rasa memiliki untuk saling mendukung satu dengan yang lain. Pencapaian diri yang dialami oleh mahasiswa difabel dalam mengatasi burnout, membuat terobosan baru bahwa siapa saja termasuk mahasiswa difabel, memiliki peluang yang sama untuk mencapai prestasi akademik karena mahasiswa mampu meregulasi diri dengan tepat dan menjadi bagian dari lingkungan sosial untuk memberi maupun menerima dukungan dari teman sebaya.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan pemahaman positif, namun perlu diketahui bahwa kesehatan mental di lingkungan akademik menjadi kajian yang sering kali dilupakan karena sistem pendidikan Indonesia yang masih bersifat paradoks. Sistem seperti ini cenderung menghasilkan berbagai gejala mental bagi peserta didik termasuk mahasiswa difabel. Pemerataan sistem akademik yang juga belum maksimal, menjadikan para pelajar masih mengalami diskriminasi atau intimidasi akademik (Santos dkk., 2019). Batasan-batasan secara personal atau status ekonomi juga sering kali membuat harapan para pelajar Indonesia untuk merasakan kebahagiaan belajar masih sangat minim. Persoalan ini menimbulkan trauma akademik termasuk di dalamnya burnout. Hal lain yang harus terus dilakukan dalam pendidikan Indonesia, ialah berkaitan dengan tinjauan mekanisme sistem dan sarana prasarana untuk menunjang proses pembelajaran bagi mahasiswa difabel.

## Simpulan

Kegunaan penelitian ini adalah melihat gambaran burnout mahasiswa selama kebijakan pembelajaran jarak jauh sampai saat ini di Indonesia, dan kaitannya dengan beberapa faktor. Dimana, penelitian ini memberi pemahaman baru dari penelitian sebelumnya, bahwa regulasi diri dan peer support memiliki hubungan signifikan dengan burnout khususnya pada mahasiswa difabel. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, walaupun praktis dalam konteks pembelajaran jarak jauh, namun kurangnya pengambilan sampel difabel secara acak dapat menimbulkan tantangan dalam menggeneralisasi temuan ke populasi difabel secara keseluruhan. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada lingkungan mahasiswa, sedangkan dinamika psikologis pada individu difabel juga terjadi di jenjang sekolah dasar sampai menengah. Pada penelitian selanjutnya, dapat mengkaji dinamika psikologis secara berjenjang dalam lingkup akademik dengan melibatkan faktor internal dan lingkungan lainnya.

Ketiga, sifat penelitian korelasional tidak menguji kausalitas dan tren burnout yang dapat dilakukan oleh studi longitudinal. Keempat, tanggapan terhadap item penelitian secara online dengan kemungkinan adanya bias keinginan sosial. Kelima, penelitian kedepannya perlu mempertimbangkan faktor internal berkaitan dengan regulasi diri, dan faktor lingkungan teman, yang dimana menjadi bagian melekat dalam aktivitas akademik mahasiswa difabel.

### Referensi

- Alaei, M. M., & Hosseinezhad, H. (2020). The development and validation of peer support questionnaire (PSQ). *Journal of Teaching Language Skills (JTLS)*, 39(3.2), 67-109. doi:10.22099/jtls.2021.38853.2906.
- Alhawiti, A. O. (2017). Self-determination and self-regulation for students with intellectual and developmental disabilities. Online Submission. High Point University.
- Bai, Q., Liu, S., & Kishimoto, T. (2020). School incivility and academic burnout: The mediating role of perceived peer support and the moderating role of future academic self-salience. *Frontiers in Psychology*, 10, 3016. doi:10.3389/fpsyg.2019.03016.
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lewandowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. In: VandeCreek, L., Jackson, T. L., Editors. *Innovations in Clinical Practice: A source Book*, 17, 281-292. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- de la Fuente, J., Zapata, L., Peralta, F. J., & Lopez, M. (2014). Personal self-regulation, academic achievement, and satisfaction of learning (product). *International Journal of Development and Educational Psychology*, 491), 187-195. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.602>.
- Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014). Analysis of relationships among burnout, academic achievement, and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(4), 1274-1284. DOI:10.12738/estp.2014.4.2050.
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi diri dengan burnout pada guru. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 6(2), 113-118. <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p113-118>.
- Girsang, N. C. C., Saud, H., & Reba, Y. (2021). Pengaruh persepsi pembelajaran e-learning terhadap minat belajar mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 3(2), 151-158. <https://doi.org/10.26539/pcr.32646>.
- Huwae, A. (2017). Hubungan antara self-regulated learning dan persepsi terhadap kompetensi guru dengan pembolosan siswa penerima beasiswa ADEM. Tesis (tidak dipublikasikan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Jung, E. S. (2013). The influence of regulatory focus, self-regulated learning and academic burnout on academic achievement. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 14(11), 5455-5464. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.11.5455>.
- Kart, A., & Kart, M. (2021). Academic and social effects of inclusion on students without disabilities: A review of the literature. *Education Sciences*, 11(16), 1-13. <https://doi.org/10.3390/educsci11010016>.
- Khan, B. N. A., Ismail, Z., Alwi, N. H., & Osman, Z. (2021). Indirect relationship among peer support, motivation and work from home productivity of higher education institutions during COVID-19 pandemic in Malaysia. *ASEAN Journal of Open and Distance Learning, Special Issue (2020)*, 37-47.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationship between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127-134. doi:10.1002/smi.2771.
- Kordzanganeh, Z., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Dashtbozorgi, Z. (2021). The relationship between time management and academic burnout with the mediating role of test anxiety and self-efficacy beliefs among university students. *Journal of Medical Education*, 20(1). doi:10.5812/jme.112142.

- Kusumiati, R. Y. E., & Huwae, A. (2021). Neuroticism trait personality, social support, dan resiliensi akademik mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 38-51. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3684>.
- Li, J., Ye, H., Tang, Y., Zhou, Z., & Hu, X. (2018). What are the effects of self-regulation phases and strategies for Chinese student? A meta-analysis of two decades research of the association between self-regulation and academic performance. *Frontiers in Psychology*, 9, 2434. doi:10.3389/fpsyg.2018.02434.
- Lumley, S., Ward, P., Roberts, L., & Mann, J. P. (2015). Self-reported extracurricular activity, academic success, and quality of life in UK medical students. *International Journal of Medical Education*, 6, 111-117. doi:10.5116/ijme.55f8.5f04.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In Heather, N., Miller, W. R., & Greeley, J. (Eds.), *Self-control and the addictive behaviours* (pp.3-79). Sydney: Maxwell Macmillan.
- Morina, A., & Biagiotti, G. (2021). Academic success factors in university students with disabilities: A systematic review. *European Journal of Special Needs Education*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1940007>.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201-211.
- Nasution, A., & Munthe, T. (2020). Sindrom burnoutancam siswa di tengah pandemi. Diakses dari <https://www.tagarid/sindrom-burnout-ancam-siswa-di-tengah-pandemi>.
- Patel, B. (2014). The organizational factors that affect burnout in nurses. In RCN Education Conference. West Middlesex University Hospital.
- Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N. (2021). Contribution of perceived social support (peer, family, and teacher) to academic resilience during COVID-19. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.52970/grsse.v1i1.94>.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi school burnout inventory versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93. <https://doi.org/10.21831/jpipip.v13i2.32579>.
- Rodriguez, M. G. U., Flores, C. J. G., & Lara, R. M. M. (2018). Quality of life in university students with disabilities: Systematic review. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanisticas*, 7(14). Doi:10.23913/rics.h.v7i14.154.
- Santos, S. B. D. L., Kupczynski, L., & Mundy, M. A. (2019). Determining academic success in students with disabilities in higher education. *International Journal of Higher Education*, 8(2), 16-38. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n2p16>.
- Sveinsdóttir, H., Flygenring, B. G., Svavarsdóttir, M. G., Thorsteinsson, H. C., Kristófersson, G. K., Bernharðsdóttir, J., & Svavarsdóttir, E. K. (2021). Predictors of university nursing students burnout at the time of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 106, 105070. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.105070>.
- Tarazi, Z., Ashkezari, M. K., & Tafti, M. A. (2020). Reducing the academic burnout of students with learning disabilities through attributional retraining, emotional regulation, and social cognitive problem solving. *Journal of Exceptional Children*, 20(3), 132-113.
- Tikkanen, L., Pyhalto, K., Pietarinen, J., & Soini, T. (2017). Interrelations between principals' risk of burnout profiles and proactive self-regulation strategies. *Social Psychology of Education*, 20(2), 259-274. <http://dx.doi.org/10.1007/s11218-017-9379-9>.
- UNICEF. (2020 Agustus, 27). COVID-19: Laporan baru UNICEF mengungkap setidaknya sepertiga anak sekolah di seluruh dunia tidak dapat mengakses pembelajaran jarak jauh selama sekolah ditutup. Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/covid-19-laporan-baru-unicef-mengungkap-setidaknya-sepertiga-anak-sekolah-di-seluruh>.
- Wasielewski, L. M. (2016). Academic performance of students with disabilities in higher education: Insights from a study of one Catholic College. *Journal of Catholic Education*, 20(1), 135-151. <https://dx.doi.org/10.15365/joce.2001062016>.

- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). *Measuring perceived and received social support*. New York: Oxford University.
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335-344. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>.
- Zamaksari., Masruri, S., & Sutrisno. (2020). Self-regulatory learning patterns of disabled students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 1(2), 126-146. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v1i2.9739>.