

**RESILIENSI AKADEMIK SEBAGAI MODERATOR ANTARA DISTRES  
PSIKOLOGIS DENGAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA  
MAGISTER TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

<sup>1</sup>Jesica Solagrasia Bessie, <sup>1</sup>Hastaning Sakti

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jalan Prof. Mr. Sunario, Semarang, Jawa Tengah

[jesicabessie@gmail.com](mailto:jesicabessie@gmail.com)

**ABSTRAK**

Banyaknya tuntutan selama perkuliahan dan waktu kuliah yang terbilang pendek menjadi salah satu kendala yang dihadapi mahasiswa magister. Hal ini tak jarang menyebabkan munculnya distres bahkan *burnout*. Mahasiswa perlu meningkatkan resiliensi untuk membantu melewati masa sulit yang dihadapi selama perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *distres* psikologis dan *burnout* akademik dengan peran moderasi dari resiliensi akademik mahasiswa magister tingkat akhir di Universitas Diponegoro Semarang. Subjek penelitian merupakan mahasiswa magister tingkat akhir di Universitas Diponegoro Semarang yang mengerjakan tugas akhir tesis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan alat ukur Skala *Burnout* Akademik, Skala *Distres* Psikologis, dan Skala Resiliensi Akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa distres psikologis memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *burnout* akademik dengan sumbangan efektif sebesar 50.9%, sedangkan resiliensi akademik tidak mampu menjadi variabel moderator antara distres psikologis dengan *burnout* akademik mahasiswa. Resiliensi akademik ditemukan dapat menjadi variabel prediktor terhadap tingkat *burnout* akademik, dengan sumbangan efektif sebesar 55.2%. Penelitian ini menekankan bahwa pentingnya meningkatkan layanan kesehatan mental dalam rangka peningkatan resiliensi mahasiswa magister sebagai salah satu upaya untuk menekan dampak dan tingkat distres psikologis dan *burnout* akademik mahasiswa magister di lingkup Universitas Diponegoro Semarang.

**Kata Kunci:** Mahasiswa Magister Tingkat Akhir, *Distres* Psikologis, *Burnout* Akademik, Resiliensi Akademik

**ACADEMIC RESILIENCE AS A MODERATOR BETWEEN  
PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND ACADEMIC BURNOUT OF FINAL  
YEAR OF MASTER STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY  
SEMARANG**

<sup>1</sup>Jesica Solagrasia Bessie, <sup>1</sup>Hastaning Sakti

<sup>1</sup>Faculty of Psikologi Universitas Diponegoro  
Jalan Prof. Mr. Sunario, Semarang, Central Java

[jesicabessie@gmail.com](mailto:jesicabessie@gmail.com)

**ABSTRACT**

The course demands and its duration while students are accomplishing their master degree are two main obstacles which may cause distress and in turn can lead to burnout. Students need to enhance their resilience while fill the academic expectations. The purpose of this study is to investigate the relationship between psychological distress and academic burnout with academic resilience at a moderator variable. Participants in this study are graduate students at the University of Diponegoro, Semarang, who are working on the final assignment of the thesis. The study is a quantitative study and use the Academic Burnout Scale, the Psychological Distance Scale, and the Academic Resilience Scale for data collection. The results of the analysis show that psychological distress has a significant positive relationship with academic burnout with an effective contribution of 50.9%, while academic resilience is unable to act as a moderator variable between psychological distress and student academic burnout. Academic resilience was found to be a predictor variable for the level of academic burnout, with an effective contribution of 55.2%. This research emphasizes the importance of improving mental health services in order to increase the resilience of master's students as an effort to reduce the impact and level of psychological distress and academic burnout of master's students at the University of Diponegoro, Semarang.

**Keywords:** Final-Year Masters Students, Psychological Distress, Academic Burnout, Academic Resilience