

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA UIN
WALISONGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyusun Skripsi
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Lazizatul Akmaliyah

1807016016

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Lazizatul Akmaliyah

NIM : 1807016016

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA UIN
WALISONGO**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 23 September 2022

Pembuat Pernyataan



Lazizatul Akmaliyah

NIM: 1807016016

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA UIN
WALISONGO

Penulis : Lazizatul Akmaliah
NIM : 18070161016
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 07 Oktober 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.
NIP : 197110121997031002

Penguji II

Dr. Abdul Wahib, M.Ag
NIP : 196006151991031004

Penguji III

Hj. Siti Hikmah, S.Psi., M.Si.
NIP : 197502052006042003

Penguji IV

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.
NIP: -

Pembimbing I

Dr. Abdul Wahib, M.Ag
NIP : 196006151991031004

Pembimbing II

Nadva Arivani H. N., M.Psi., Psikolog
NIP : 199201172019032019

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Motivasi Belajar Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa UIN Walisongo

Nama : Lazizatul akmaliyah

NIM : 1807016016

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Semarang, 20 September 2022
Yang bersangkutan

DR. ABDUL WAHIB, M.Ag
196006151991031004

Lazizatul akmaliyah
1807016016

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Motivasi Belajar Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa UIN Walisongo

Nama : Lazizatul akmaliyah

NIM : 1807016016

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Semarang, 20 September 2022
Yang bersangkutan

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyatiningrum, M. Psi., Psikolog
199201172019032019

Lazizatul akmaliyah
1807016016

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbillalamiin, puji syukur yang senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah, serta pertolongan-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah kelak.

Skripsi yang berjudul: Hubungan antara Kontrol Diri dan Motivasi Belajar dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih Sarjana Psikologi program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Terselesainya skripsi ini tidak hanya hasil dari jerih payah penulis sendiri melainkan juga adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat. Peneliti menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

- 1) Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
- 2) Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 3) Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 4) Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
- 5) Bapak Dr. Abdul Wahib, M. Ag., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan,

arahan, dukungan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,

- 6) Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
- 7) Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
- 8) Keluarga tercinta, kedua orang tua saya, Bapak Nurjali dan Ibu Khodijah, dan saudara saya Kakak Hulwun Mubarak dan Adek Fadlan Ahmad Dinedjat yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat,
- 9) *You know who you are*, yang bersedia untuk saling memberikan motivasi dan dukungan untuk bersama-sama menjalani tiap semester dengan baik,
- 10) Kepada Hera, Farras, Hani, Isnayah, Nadia, Zahratul Lailah, Adzra, Eja Gabriela, Zahra, Erika, Novita, Wulan, Alamanda, Olifiani, Tasya, Pipit, Dhea, Amilia, Novi yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
- 11) Seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi A yang telah menemani, menghibur, memotivasi dan membantu selama ini

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 23 September 2022

Penulis,



Lazizatul Akmaliyah

NIM. 1807016016

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, bapak Nurjali dan Ibu Khodijah beserta saudara dan keluarga tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis,
2. Mahasiswa-mahasiswi UIN Walisongo Semarang yang telah berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini,
3. *For myself, you deserve this happiness.* Terima kasih telah mampu kooperatif dalam mengerjakan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 23 September 2022

Penulis,



Lazizatul Akmaliyah

NIM. 1807016016

MOTTO

The privilege of a lifetime is to become who you truly are

-Carl Jung-

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PENGESAHAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	8
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. <i>Academic Burnout</i>	17
1. Definisi <i>academic burnout</i>	18
3. Faktor yang dapat mempengaruhi <i>academic burnout</i>	20
4. <i>Unity of science</i>	29
B. Kontrol Diri.....	30
1. Pengertian kontrol diri.....	30
2. Aspek-aspek kontrol diri	32
3. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri.....	35
4. <i>Unity of science</i>	36

C. Motivasi Belajar	38
1. Pengertian motivasi belajar	38
2. Aspek-aspek motivasi belajar.....	39
3. Faktor yang mempengaruhi motivasi belajar	42
4. <i>Unity of science</i>	44
D. Hubungan antara Kontrol Diri dan Motivasi Belajar terhadap <i>Academic Burnout</i>	45
Hipotesis	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	52
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	52
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	53
1) Variabel independen (X)	53
2) Variabel dependen (Y)	53
C. Tempat dan Waktu Penelitian	54
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	55
1. Populasi	55
2. Sampel	56
3. Teknik sampel	56
E. Teknik Pengumpulan Data.....	59
1. Skala <i>academic burnout</i>	59
2. Skala kontrol diri	60
3. Skala motivasi belajar	61
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	62
1. Validitas.....	62
2. Reliabilitas.....	64
G. Hasil uji coba alat ukur	64
1. Validitas alat ukur	64
2. Reliabilitas alat ukur.....	67
H. Analisis data.....	68
1. Uji asumsi.....	69
2. Uji hipotesis.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
A. Hasil Penelitian	71
1. Deskripsi Subjek.....	71

2. Deskripsi Data Penelitian	72
B. Hasil Uji Asumsi	77
1. Uji Normalitas	77
2. Uji Linearitas	78
C. Hasil Analisis Data.....	80
1. Uji Hipotesis Pertama.....	80
2. Uji Hipotesis Kedua	82
3. Uji Hipotesis Ketiga	84
D. Pembahasan.....	85
BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	100
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	134

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Pra Riset.....	2
Tabel 1.2 Keaslian Penelitian	10
Tabel 3.1 Jumlah Sampel oleh Krejcie dan Morgan	56
Tabel 3.2 Skoring Skala	58
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Academic Burnout</i>	59
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri	60
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Motivasi Belajar	61
Tabel 3.6 Batasan Reliabilitas <i>Cronbach's Alfa</i>	64
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala <i>Academic Burnout</i>	65
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala Skala Kontrol Diri.....	66
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Skala Motivasi Belajar	67
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala <i>Academic Burnout</i>	68
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	68
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Motivasi Belajar.....	68
Tabel 3.13 Interpretasi Koefisien Nilai R	70
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif.....	73
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Variabel <i>Academic Burnout</i>	73
Tabel 4.3 Distribusi Variabel <i>Academic Burnout</i>	74
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri	75
Tabel 4.5 Distribusi Variabel Kontrol Diri	75
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Motivasi Belajar	76
Tabel 4.7 Distribusi Skor Variabel Motivasi Belajar.....	76
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Kontrol Diri, Motivasi Belajar dan <i>Academic Burnout</i>	77
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dan <i>Academic Burnout</i>	78
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Motivasi Belajar dan <i>Academic Burnout</i>	79
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Kontrol Diri Dengan <i>Academic Burnout</i>	80
Tabel 4.12 Kategori Rentang Koefisien.....	81
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Motivasi Belajar Dengan <i>Academic Burnout</i> . 82	
Tabel 4.14 Kategori Rentang Koefisien.....	83
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Kontrol Diri, Motivasi Belajar Dengan <i>Academic Burnout</i>	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar terhadap <i>academic burnout</i>	51
Gambar 4.1 Presentase Subjek Berdasarkan Angkatan	71
Gambar 4.2 Presentase Subjek Berdasarkan Fakultas	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Angkatan Tahun 2020 dan 2021	101
Lampiran 2 <i>Blue Print</i> Skala Penelitian.....	104
Lampiran 3 Uji Skala Penelitian	111
Lampiran 4 Skala Penelitian	119
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	125
Lampiran 6 Hasil Uji Deskriptif	129
Lampiran 7 Hasil Uji Kategorisasi.....	129
Lampiran 8 Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	131
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas.....	131
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis	132

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND LEARNING
MOTIVATION WITH ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS OF
WALISONGO STATE ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

Lazizatul Akmaliyah

ABSTRACT

Abstract: Academic burnout is conceptualized as a state of emotional, physical and mental exhaustion resulting from performing activities under pressure and stress. This study aims to empirically examine the relationship between self-control and learning motivation with academic burnout for students at UIN Walisongo Semarang. This study uses a quantitative approach with correlational techniques. The sample used in this study were 373 students of UIN Walisongo Semarang. Sampling was done by convenience sampling technique. Method of data analysis using Pearson product moment correlation test. The results of the first hypothesis show that there is a negative relationship between self-control and academic burnout of -0.307. The results of the second hypothesis have a negative relationship between learning motivation and academic burnout of -0.303. The results of the third hypothesis show a correlation of 0.375. So it can be said that there is a significant relationship between the variables of self-control and learning motivation with academic burnout for students at the State Islamic University of Walisongo Semarang. Therefore, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Self Control, Learning Motivation, Academic Burnout

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN MOTIVASI BELAJAR
DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

LAZIZATUL AKMALIYAH

ABSTRAK

Abstrak: *Academic burnout* dikonseptualisasikan sebagai keadaan kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat dari melakukan aktivitas di bawah tuntutan dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 373 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*. Metode analisis data menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Hasil hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *academic burnout* sebesar -0,307. Hasil hipotesis kedua terdapat hubungan negatif antara motivasi belajar dengan *academic burnout* sebesar -0,303. Hasil hipotesis ketiga menunjukkan angka korelasi sebesar 0,375. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: Kontrol Diri, Motivasi Belajar, *Academic Burnout*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas sumber daya manusia dalam hal kemampuan berpikir, merasa, dan bertindak (Firmantyo & Alsa, 2017). Di Indonesia, terdapat banyak permasalahan yang muncul terkait dengan pelaksanaan pendidikan. Proses transisi dari siswa menjadi mahasiswa di perguruan tinggi memicu berbagai permasalahan. Terdapat lima jenis permasalahan seperti masalah ketika situasi di luar rumah, masalah kesehatan, sosial, emosional, dan pendidikan (Alfinuha & Nuqul, 2016). Menurut Al-Dubai, al-Naggar, al-Shagga, dan Rampal (2011 dalam Husnar dkk., 2017) masalah akademik merupakan salah satu penyebab utama stres di kalangan siswa. Ketika melakukan perkuliahan, mahasiswa memiliki beban kerja berupa pekerjaan rumah dan kuliah. Belum lagi adanya beberapa masalah akademik seperti beberapa jenis ujian yang harus diselesaikan, fasilitas penunjang kegiatan pembelajaran yang terbatas, dan banyaknya materi yang harus dibaca dengan waktu belajar yang terbatas. Selain itu terdapat penyebab sumber stres bagi siswa lainnya seperti mudah merasa lelah, tekanan untuk mempertahankan nilai bagus, kurangnya pengakuan atas usaha keras, persaingan yang ketat dalam kuliah, dan beban harapan tinggi orang tua. Siswa menjadi rentan mengalami stres, kesehatan fisik yang buruk, dan permasalahan lain sebagai akibat dari tuntutan yang dihadapi. Keadaan ini disebut *academic burnout* dan telah dikonseptualisasikan sebagai keadaan kelelahan emosional, fisik, dan mental sebagai konsekuensi dari melakukan aktivitas yang bertanggung jawab di bawah tuntutan dan stres.

Berdasarkan data yang dipaparkan oleh Rad, Shomoossi, Rakhshani, dan Sabzevari (2017) di China terdapat 86,6% mahasiswa mengalami stres akademik parah hingga menyebabkan *academic burnout*. Di Eropa, sebanyak 1.702 mahasiswa keperawatan mengalami *academic burnout*, dimana mahasiswa merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas mahasiswa dan memiliki kecenderungan untuk berhenti bekerja. Mahasiswa Ilmu Manajerial di Serbia yang mengalami

academic burnout sebanyak 54,4%. Pada tahun 2009 data *academic burnout* yang terkait dengan studi di kalangan mahasiswa Finlandia yang dikumpulkan melalui survei nasional dari 9 universitas di Finlandia, ditemukan bahwa 45% dari semua responden memiliki risiko mengalami peningkatan *academic burnout*, sementara sebanyak 19% responden lainnya memiliki risiko yang jelas untuk mengalami peningkatan *academic burnout*. Mahasiswa yang mengalami kelelahan dan stres sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan menunjukkan kepenatan dan keletihan yang disebut sebagai *academic burnout* dalam psikologi. *Academic burnout* menurut penelitian (Zulkarnain, 2019) merupakan perasaan yang timbul akibat adanya tekanan tuntutan studi ditandai dengan kelelahan emosional, perasaan sinisme, rasa terpisah atau jauh dari sekolah, serta rasa tidak kompeten sebagai siswa.

Universitas Negeri Islam (UIN) Walisongo merupakan salah satu universitas yang melakukan aktivitas perkuliahan secara langsung. Peneliti mendapatkan bahwa mahasiswa bisa melakukan perkuliahan sebanyak 2-5 kali dalam satu hari. Peneliti melakukan wawancara singkat terhadap mahasiswa UIN Walisongo mengenai *academic burnout*. Berikut hasil pra riset dari 11 mahasiswa UIN Walisongo Semarang pada tabel berikut ini.

Tabel 1.1 Hasil Pra Riset

Fakultas	Inisial nama	Gejala <i>academic burnout</i>		
		Kelelahan Fisik	Kelelahan Emosional	Kelelahan Mental
FPK	M	Sakit kepala, susah tidur.	Kehilangan semangat dikarenakan tugas yang menumpuk	Kesulitan mengatur waktu belajar
FDK	O	Waktu istirahat menjadi tidak teratur	-	-
FUHUM	E	-	Berkurangnya semangat dan motivasi untuk belajar	Merasa lelah untuk berkegiatan di pagi hari
FITK	F	Sulit tidur	-	-

FDK	L	Pusing karena terlalu banyak tugas	Mudah merasakan lelah karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan	kesulitan untuk memahami materi dan tugas sehingga menyebabkan tertekan
FPK	DSA	Sakit kepala	Merasa kesulitan diberi tugas dan ujian di waktu yang berdekatan	Kelelahan karena sulit mengatur waktu
FPK	C	Merasa pegal	Merasa beban semakin bertambah, mudah marah	Khawatir dikarenakan terlalu banyak memikirkan hal yang belum terjadi
FST	D	Waktu istirahat menjadi berantakan	Mudah menangis	Dikarenakan tugas yang menumpuk dan menjelang waktu ujian menjadi mudah mengeluh
FDK	Y	Nafsu makan menurun	Mudah tersinggung	Merasa lelah dikarenakan waktu pengumpulan tugas berdekatan menjelang ujian
FPK	L	Pegal di punggung	Merasa tertekan karena tugas yang menumpuk	Merasa tidak berharga
FPK	V	Mudah merasa pusing	Gelisah, mudah merasa tertekan	Merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang tidak berharga

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan 9 dari 11 mahasiswa mengalami gejala *academic burnout*. Menurut Pines dan Aronson (1988:11) gejala *academic burnout* berupa kelelahan secara fisik yakni merasa pusing, lelah di bagian punggung, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, mual, ketegangan otot di bahu dan leher, dan perubahan pola makan termasuk makan berlebihan dan kurang makan. Individu yang mengalami kelelahan karena beraktivitas sepanjang hari dianggap dapat tidur nyenyak di waktu malam, akan tetapi hal ini tidak terjadi untuk individu yang mengalami gejala *burnout*. Individu tidak dapat tidur di malam hari karena pikiran atau mimpi yang tersiksa, meskipun kelelahan sepanjang hari. Isi mimpi buruk sering dikaitkan dengan kondisi individu yang mengalami gejala *burnout*.

Kelelahan emosional berupa mudah tersinggung, sinisme, tertekan serta mudah menangis. Kelelahan emosional yang disebabkan oleh *burnout* menyebabkan gangguan emosional dicirikan seperti emosi ketidakberdayaan, keputusasaan, dan terjebak dalam keadaan seolah-olah seseorang tidak punya apa-apa lagi untuk diberikan. Adapun kelelahan mental didefinisikan oleh perkembangan sikap yang tidak menyenangkan tentang pribadi, profesi, dan kegiatan secara umum. Seseorang yang mengalami *burnout* sering mengalami perasaan tidak mampu, rendah diri, dan tidak kompeten, ketidakpuasan dengan pencapaian yang didapat dan cara hidup, perasaan hilangnya kepercayaan diri, serta merasa tidak berharga.

Mahasiswa yang mengalami kelelahan dan stres sebagai akibat dari pekerjaan mereka menunjukkan kepenatan dan keletihan yang disebut sebagai *academic burnout* dalam psikologi. *Academic burnout* menurut penelitian (Zulkarnain, 2019) merupakan perasaan yang timbul akibat adanya tekanan tuntutan studi ditandai dengan kelelahan emosional, perasaan sinisme, rasa terpisah atau jauh dari sekolah, serta rasa tidak kompeten sebagai siswa. Penyebab *burnout* dapat berasal dari faktor situasional dan Faktor personal yang dapat memengaruhi *burnout* pada faktor individual (Bakker & Costa, 2014). Faktor situasional meliputi tuntutan dari suatu tugas, sedangkan faktor individual. Tuntutan akademik yang dimiliki mahasiswa dapat dikategorikan sebagai faktor situasional. Mahasiswa

memiliki tuntutan masing-masing yang dipengaruhi oleh peraturan dan kebijakan institusi.

Menurut Maslach dan Leiter (1997:37) terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *academic burnout* seperti konsep diri. Individu dengan konsep diri tinggi cenderung mengalami stres dan ingin mempertahankan rasa keberhasilan ketika belajar di bawah tekanan. Ketika individu menjadi kecewa dan pesimis, individu sering merasa seolah-olah kehormatan diri dan rasa mempunyai mereka dirugikan (Gold & Roth, 2001:25).

Kedua adalah tidak adanya kontrol. Karena seringkali banyaknya pekerjaan yang harus diprioritaskan dan tingkat prioritas atau urgensi yang sama menjadi sulit bagi seseorang untuk menentukan prioritas, atau tindakan mana yang dilakukan terlebih dahulu, karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Ketika seseorang tidak memiliki kendali atas beberapa bagian penting dari pekerjaannya menyebabkan seseorang memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk mengidentifikasi atau mengantisipasi masalah. Kontrol diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dapat dilihat mahasiswa mampu menurunkan *academic burnout* dengan mendengarkan musik, bermain game, berkumpul bersama teman-teman dan memperbanyak berdoa. Hal tersebut berarti mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi maka akan dapat menurunkan *academic burnout*. Begitu pula sebaliknya jika mahasiswa tidak mempunyai kontrol diri yang rendah maka mahasiswa akan cenderung susah untuk menurunkan *academic burnout*.

Seseorang yang punya kemampuan kontrol diri dengan baik akan sanggup mengatasi ketakutan. Cara individu mengatasi masalah mulai dari pengendalian emosi, ekspresi dan metode penanganan masalah berkaitan dengan istilah kontrol diri. Menurut Hurlock (1980:68) kontrol diri dipicu karena adanya perbedaan dalam cara pemecahan masalah, mengontrol emosional, ukuran dorongan internal, dan kemampuan untuk mengelola dan mengembangkan keterampilan individu. Menurut Calhoun dan Acocella (1990, dalam Ghufroon & Risnawita, 2017:22) kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang, serta sejumlah proses lain yang mempengaruhi perasaan seseorang terhadap dirinya. Kontrol diri mengacu pada keputusan seseorang untuk

mengadopsi perilaku yang telah dibentuk untuk mendukung hasil dan tujuan tertentu yang diinginkan. Keputusan ini didasarkan pada faktor kognitif. Kemampuan untuk mengelola emosi dan tindakan seseorang dikenal sebagai kontrol diri. Semakin tua seseorang, semakin baik dia bisa mengatur dirinya sendiri. Individu dapat belajar dan menerapkan kontrol diri pada berbagai fase kehidupan, termasuk saat menghadapi tantangan eksternal.

Academic burnout terjadi sebagai akibat dari banyaknya tuntutan tugas dan kurangnya waktu istirahat yang disebabkan oleh banyaknya pekerjaan rumah yang menyebabkan siswa memiliki motivasi belajar yang rendah (Helfajrin & Ardi, 2020). *Academic burnout* terjadi ketika seorang siswa merasa seolah-olah pengetahuan dan kemampuan yang diperoleh melalui belajar tidak berubah, sehingga timbul rasa kemalasan. Akibatnya, *academic burnout* dapat terjadi ketika siswa kehilangan minat belajar (Zulkarnain, 2019). Berkurangnya minat belajar berkaitan dengan motivasi belajar siswa. Motivasi belajar menurut Uno (Seto, 2020) adalah dorongan yang berasal dari faktor internal dan eksternal sehingga menyebabkan seseorang berkeinginan untuk mengubah beberapa perilaku atau kegiatan demi situasi yang lebih baik. Siswa mengalami hambatan karena kurangnya keinginan dan semangat dalam belajar sehingga mengakibatkan rendahnya produktivitas dan prestasi akademik (Erawati, 2017). Dalam penelitian Zulkarnain (2021) ditemukan bahwa motivasi belajar menyumbang 6,8%. Sementara regulasi diri memberi sumbangan tertinggi yakni sebesar 14%, dan dukungan sosial merupakan variabel yang memiliki sumbangan terendah yaitu 2,1%. Penelitian ini juga menandakan bahwa terdapat 77,1% variabel *academic burnout* lain.

Berdasarkan motivasi belajar mahasiswa UIN Walisongo Semarang, masih terdapat beberapa mahasiswa di UIN Walisongo Semarang yang kurang termotivasi untuk belajar. Hal ini dibuktikan dengan terdapat mahasiswa yang tidak terlibat dalam pembelajaran, tidak memperhatikan saat dosen menjelaskan, dan tidak mempersiapkan materi sebelum perkuliahan dimulai. Faktor lingkungan seperti teman kost yang tidak saling menyemangati atau siswa yang masih terbiasa dengan sekolah menengah yang akan belajar hanya jika guru memberi perintah atau jika

ada tugas, dan keinginan belajar yang kurang kuat juga memiliki dampak. Hal ini mengindikasikan bahwa Motivasi belajar mahasiswa UIN Walisongo Semarang masih rendah. Adanya motivasi belajar mendorong siswa untuk tekun dalam mencapai tujuannya dan mempelajari suatu ilmu pengetahuan secara maksimal.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas terdapat urgensi yang berfokus pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengalami kelelahan dikarenakan akademik, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah Hubungan Kontrol diri dan Motivasi Belajar dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka rumusan masalah yang dapat dibahas adalah:

1. Adakah hubungan antara kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
2. Adakah hubungan antara motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?
3. Adakah hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tentang apa yang akan dicapai oleh peneliti pada hasil penelitian tersebut. Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Untuk enguji secara empiris hubungan antara motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya yang berkaitan dengan kontrol diri, motivasi belajar dan *academic burnout*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan kontrol diri dan motivasi belajar sehingga mampu untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

b) Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan intervensi untuk peningkatan kontrol diri dan motivasi belajar mahasiswa khususnya untuk mahasiswa UIN Walisongo Semarang dan diharapkan mampu untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout*.

c) Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat membantu permasalahan yang dihadapi bagi peneliti lain dan dalam penelitian yang akan dikembangkan dengan variabel lain kaitannya sama variabel dalam penelitian ini.

E. Keaslian Penelitian

Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini untuk menghindari plagiarisme dan pengulangan hasil penelitian yang sama dari seseorang dalam bentuk skripsi, penelitian, atau bentuk tertulis lainnya.:

Tabel 1.2 Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Qanita Zulkarnain (2019)	Hubungan antara Perfeksionisme dengan <i>Academic Burnout</i> pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Surabaya	<ul style="list-style-type: none"> ● Persamaan pada penggunaan <i>academic burnout</i> sebagai variabel dependen ● Persamaan pada penggunaan teori <i>academic burnout</i> ● Menggunakan metode penelitian yang sama yakni kuantitatif korelasional 	<ul style="list-style-type: none"> ● Perbedaan pada variabel independen yakni membahas perfeksionisme ● subjek penelitian berbeda ● Penggunaan Teknik pengambilan sampel yang berbeda ● Penggunaan alat ukur yang berbeda ● Lokasi penelitian yang berbeda
2.	Isma Dayanti (2019)	Pengaruh <i>Hardiness</i> , Dukungan Sosial dan Faktor Demografi terhadap <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	<ul style="list-style-type: none"> ● Penggunaan variabel dependen yang sama ● Subjek yang sama yakni mahasiswa ● Persamaan pada penggunaan teori <i>academic burnout</i> ● Terdapat persamaan pada penggunaan metode pengambilan sampel 	<ul style="list-style-type: none"> ● Penggunaan variabel bebas yang berbeda yakni <i>hardiness</i>, dukungan sosial, faktor demografi ● Lokasi penelitian yang berbeda ● Penggunaan alat ukur yang berbeda

3.	Risa Az zahra Khatami (2018)	Hubungan Stres terhadap <i>Burnout</i> pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2018/2019	<ul style="list-style-type: none"> ● Penggunaan subjek penelitian yaitu sama-sama meneliti mahasiswa yang mengalami <i>burnout</i> ● Persamaan pada penggunaan teori <i>burnout</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Variabel bebas penelitian membahas tentang stres ● Penggunaan teknik pengambilan sampel yang berbeda ● Lokasi penelitian yang berbeda ● Metode penelitian yang berbeda ● Penggunaan alat ukur yang berbeda
4.	Muhammad Ulin Nuha (2021)	Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga	<ul style="list-style-type: none"> ● Membahas satu variabel independen yang sama yakni kontrol diri ● Penggunaan subjek penelitian yang sama yakni mahasiswa. ● Persamaan pada penggunaan teori kontrol diri ● Penggunaan metode pengambilan sampel 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salah satu variabel independen yang berbeda yakni stres akademik. ● Penelitian ini menggunakan perilaku <i>cyberloafing</i> sebagai variabel dependen ● Terdapat perbedaan pada teknik pengumpulan data dan teknik analisis data ● Lokasi penelitian yang berbeda
5.	Nadhifah Amaliah (2021)	Hubungan Antara Citra Diri Dan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Membeli Secara Impulsif	<ul style="list-style-type: none"> ● Membahas satu variabel yang sama yakni tentang kontrol diri ● Persamaan pada 	<ul style="list-style-type: none"> ● Membahas variabel terikat yang berbeda yakni <i>Impulsive Buying</i>. ● Terdapat perbedaan pada

		(<i>Impulsive Buying</i>) Pada Mahasiswi Uin Walisongo Semarang	<p>penggunaan teori kontrol diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terdapat persamaan lokasi dan subjek penelitian • Persamaan pada Teknik pengumpulan data dan teknik analisis data 	<p>salah satu penggunaan variabel bebas yakni citra diri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan teknik sampling yang berbeda
6.	Fitria Isnaini (2017)	Pengaruh Motivasi dan Sumber Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Dabin II Kecamatan Margadana Kota Tegal	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas satu variabel dependen yang sama yakni motivasi • Persamaan pada penggunaan teori motivasi belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan pada salah satu variabel dependen yakni sumber belajar. • Membahas variabel terikat yang berbeda tentang hasil belajar. • Penggunaan teknik pengumpulan sampel yang berbeda • Lokasi penelitian yang berbeda • Perbedaan subjek penelitian yakni siswa SD.
7.	Victor Jimmi (2017)	Peranan Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Palembang	<ul style="list-style-type: none"> • Membahas satu variabel yang sama yakni motivasi belajar • Persamaan pada penggunaan teori motivasi belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan metode penelitian dan teknik pengambilan sampel yang berbeda • Lokasi penelitian yang berbeda

				<ul style="list-style-type: none"> • Subjek penelitian yang berbeda
--	--	--	--	--

Pertama adalah penelitian yang berjudul “Hubungan antara Perfeksionisme dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Surabaya” ditulis oleh Qanita Zulkarnain (2019). Perfeksionisme dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMAN 5 Surabaya ditemukan memiliki kaitan yang signifikan menurut penelitian tersebut. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan pengumpulan data seperti skala *academic burnout* dan skala perfeksionisme. Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai *academic burnout* terdapat perbedaan mengenai teknik sampling, subjek penelitian dan lokasi penelitian.

Kedua adalah penelitian berjudul “Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah” Jakarta yang ditulis oleh Isma Dayanti (2019). *Hardiness* (komitmen, kontrol dan tantangan), dukungan sosial (dukungan keluarga, teman dan *significant other*) dan faktor demografi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki pengaruh yang signifikan menurut penelitian tersebut dengan sumbangan sebesar 28.2%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai *academic burnout* terdapat perbedaan mengenai lokasi penelitian, dan variabel dependen berupa *Hardiness*, dukungan Sosial dan faktor demografi.

Ketiga adalah penelitian dengan judul “Hubungan Stres terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2018/2019” yang ditulis oleh Risa azzahra khatami (2018). Stres dan *burnout* pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran UIN Syarif hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019 memiliki hubungan positif menurut penelitian tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai *academic burnout* terdapat perbedaan mengenai teknik sampling, lokasi penelitian dan variabel bebas berupa stres.

Keempat adalah penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga” yang ditulis oleh Muhammad Ulin Nuha (2020). Stres akademik dan *cyberloafing* terdapat pengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga terlihat nilai signifikansi penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan mengenai kontrol diri terdapat perbedaan mengenai teknik sampling, lokasi penelitian dan variabel terikat yang berbeda.

Kelima adalah penelitian berjudul “Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Selama Pandemi” yang ditulis oleh Rahayu (2020). Kontrol diri memiliki kaitan negatif dan signifikan pada prokrastinasi akademik menurut penelitian ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai kontrol diri terdapat perbedaan mengenai teknik sampling, lokasi penelitian dan variabel terikat berupa prokrastinasi akademik.

Keenam adalah penelitian dengan judul “Pengaruh Motivasi dan Sumber Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa kelas V SD Negeri Dabin II kecamatan Margadana kota Tegal” yang ditulis oleh Isnaini (2017). Menurut penelitian Isnaini (2017) motivasi belajar dan sumber belajar berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar siswa Kelas V SD Negeri Dabin II Kecamatan Margadana Kota Tegal. Penelitian yang dilakukan mengenai motivasi terdapat perbedaan mengenai teknik sampling, teori penelitian, lokasi penelitian dan subjek yang berbeda.

Ketujuh adalah penelitian yang memiliki judul “Peranan Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Palembang” ditulis oleh (Jimmi, 2017). Berdasarkan penelitian ini terlihat jelas bahwa orang tua memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar anak berprestasi, khususnya dengan secara konsisten menunjukkan rasa cinta dan kasih sayang kepada anak serta mengalokasikan waktu yang cukup untuk anak. Penelitian yang dilakukan mengenai motivasi belajar terdapat perbedaan mengenai teknik sampling, lokasi penelitian dan subjek penelitian yang berbeda.

Terdapat perbedaan dan persamaan antara penelitian-penelitian tersebut di atas dengan judul yang dipilih penulis. Terdapat persamaan pada penelitian yang ditulis oleh Zulkarnain (2019) berupa variabel terikat *academic burnout*. Penelitian

karya Dayanti (2019) juga terdapat persamaan pada variabel terikat *academic burnout* dan perbedaannya pada variabel dependen *hardiness*, dukungan sosial dan faktor demografi. Penelitian yang ditulis oleh (Khatami, 2018) terdapat persamaan subjek akan tetapi dalam pembahasan penelitiannya fokus dalam stres yang dialami mahasiswa. Penelitian yang membahas satu variabel dependen yang sama yakni kontrol diri yang dilakukan oleh (Nuha, 2021) dan (Rahayu, 2020). Sedangkan penelitian yang membahas variabel yang sama mengenai motivasi dilakukan oleh (Isnaini, 2017) dan (Jimmi, 2017). Judul yang akan diteliti peneliti berbeda dan belum pernah diteliti sebelumnya, sebagaimana dapat disimpulkan dari judul di atas.

BAB II

Landasan Teori

A. *Academic Burnout*

1. Definisi *Academic Burnout*

Menurut Reis (2015:34) *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah (meliputi kelelahan emosional, fisik, dan kognitif) akibat adanya tekanan belajar yang bercampur dengan kesepian dan sikap menjauh dan dari studi seseorang. *Academic burnout* didefinisikan oleh Zhang, Gan dan Cham (2007:24) sebagai sensasi keletihan yang disebabkan oleh tuntutan belajar, suasana hati yang memandang rendah suatu kebaikan dan sikap berpisah atau menjauh dari sekolah, dan rasa tidak cakap sebagai siswa. *Academic burnout* didefinisikan oleh Yang (2004:41) seperti kondisi penuh emosi, kecenderungan kehilangan rasa memiliki identitas pribadi, dan emosi pencapaian diri yang rendah disebabkan oleh stres, tanggungan, atau elemen psikis lain yang terkait dengan cara belajar siswa. Menurut Schaufeli (2002:28) *burnout* dalam bidang pendidikan yang terkenal juga dengan istilah *academic burnout*, *school burnout*, atau *student burnout* adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan akibat tuntutan akademik, munculnya pesimisme dan pesimisme, penurunan minat terhadap pelajaran dan tugas, serta perasaan tidak tertarik sebagai siswa.

Berdasarkan definisi yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan pencapaian akademik yang berlebih ditandai dengan terlihat dari berkurangnya minat belajar, perasaan sinisme, dan rendahnya perasaan kompeten sebagai individu.

2. Dimensi-dimensi *Academic Burnout*

Menurut Maslach dan Leiter (1997:28) terdiri atas tiga dimensi, yaitu:

a. Kelelahan (*Exhaustion*).

Kelelahan membuat seseorang merasa dikuasai oleh gejala emosi dan gejala kelelahan fisik lainnya. Perasaan yang muncul seperti lelah, terlalu banyak bekerja, dan tidak bisa beristirahat dan kembali bugar. Dan

terasa lelahnya saat bangun tidur seperti saat pergi tidur. Individu yang mengalami kelelahan tidak dapat bekerja atau terlibat dengan orang lain karena kekurangan energi untuk melakukannya. Respon pertama tubuh terhadap stres adalah kelelahan, yang disebabkan oleh tuntutan tugas atau perubahan besar. Dalam situasi ini, ketika seseorang lelah, mereka akan berusaha untuk menarik diri untuk melepaskan beban emosional pada orang lain.

b. Sinisme (*Cynicism*).

Sinisme menyebabkan orang memiliki sikap dingin dan tidak peduli terhadap tugas yang dihadapi dan orang-orang di sekitarnya. Seseorang mungkin kehilangan minat dalam karir dan melupakan prinsip-prinsip sebagai akibat dari sensasi ini. Di satu sisi, sinisme berfungsi sebagai perisai pelindung terhadap kelelahan dan kekecewaan. Orang yang mengalami sinisme akan mengambil posisi lebih baik menjadi pesimis ketika masa depan tidak berjalan sesuai rencana. Di sisi lain, pikiran negatif dapat membahayakan kesehatan dan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien.

c. Ketidakefektifan (*Ineffectiveness*).

Ketidakefektifan atau tidak menghasilkan efek yang diinginkan merupakan perasaan tidak efektif dan identik dengan tumbuhnya rasa tidak kompeten. Setiap bagian baru terlihat tidak dapat diatasi. Dunia tampaknya bersekutu melawan segala upaya kemajuan, mengabaikan apa yang ingin dicapainya. Kurangnya kepercayaan pada kemampuan diri sendiri untuk berkembang. Dan karena hilangnya rasa kepercayaan pada diri sendiri dapat menyebabkan orang lain kehilangan rasa kepercayaan juga.

Menurut Schaufeli, dkk (2002:33) ada tiga aspek dari *academic burnout*, yaitu:

a. Kelelahan (*Exhaustion*).

Item dalam dimensi ini berbicara tentang kelelahan tetapi tidak secara spesifik menyebutkan individu lain. Menurut Maslach dan Leiter (1997:28),

dimensi ini berkontribusi pada pengalaman kelelahan emosional dan kelebihan beban. Orang-orang memiliki kekurangan vitalitas ketika berhadapan dengan orang lain atau hari lain.

b. Sinisme

Dimensi ini ditandai dengan sikap menjauhkan diri atau tidak tertarik pada perkuliahan yang dilakukan, meskipun tidak selalu dengan kehadiran orang lain.

c. Penurunan Efikasi Diri (*Reduce of Professional Efficacy*).

Komponen keberhasilan akademik baik sosial maupun non-sosial termasuk dalam kategori ini. Menurut Maslach dan Leiter (1997:30), individu akan merasa tidak berdaya dan seolah-olah tanggung jawab yang diberikan membebani. Individu sering mengalami perasaan tidak mampu ketika merasa tidak efektif.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi *academic burnout* terdiri dari kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan (*ineffectiveness*).

3. Faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Gold dan Roth (1993:47) menyebutkan bahwa faktor penyebab terjadinya *burnout* yaitu:

a. *Lack of Social Support* (Kekurangan Dukungan Sosial)

Menurut Gold dan Roth (1993:47) kekurangan dukungan sosial dalam berbagai penelitian terbukti dapat menyebabkan *burnout*. Mendengarkan, dukungan profesional, tantangan profesional, dukungan emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial adalah enam fungsi dukungan sosial. Mendengarkan dengan maksud menawarkan saran yang baik atau membuat keputusan. Dukungan emosional didefinisikan sebagai mempunyai seseorang yang selalu sejalan dengan tujuan dan menghargai apa yang akan dilakukan. Dukungan sosial adalah fungsi yang paling pokok dalam mencegah *burnout*. Dari pernyataan ini, jelas bahwa dukungan sosial dan emosional sangat penting dalam mengurangi *burnout*.

b. *Demographic Factors* (Faktor Demografis)

Menurut penelitian *burnout* lebih sering terjadi pada laki-laki daripada perempuan, serta pada orang lajang. Berdasarkan penelitian ini, pria lebih mungkin mengalami *burnout* dibandingkan wanita. Pria membutuhkan lebih banyak bantuan dan dukungan sosial. Kekurangan dukungan sosial pria dapat menyebabkan emosi keterasingan dan kekecewaan, yang dapat menyebabkan kelelahan jika tidak dikenali dan ditangani. Kemungkinan *burnout* lebih tinggi untuk orang lajang. Seseorang yang lajang sering kali tidak melakukan interaksi sosial di rumah dan menghabiskan banyak waktu di luar rumah. Perasaan kecewa, kesepian, dan bahkan kemarahan dapat berkembang ketika hasil yang diinginkan tidak sesuai dengan pekerjaan yang telah dilakukan. Karena bayaran yang didapat tidak sebanding dengan pekerjaan, akibatnya adalah rasa yang berlebihan. Bagi seseorang yang masih lajang, kebutuhan akan dukungan sosial dan keterlibatan dengan orang lain sangat penting.

c. *Self-Concept* (Konsep Diri)

Menurut penelitian tentang kelelahan seseorang dengan konsep diri yang tinggi lebih rentan terkena stres dan lebih mungkin merasa berhasil ketika belajar di bawah tekanan. Seseorang tersebut percaya bahwa harga diri dan ambisinya telah terpengaruh ketika merasa kecewa, tidak puas dan putus asa.

d. *Role Conflict and Role Ambiguity* (Peran Konflik dan peran Ambiguitas)

Ketika seseorang diberi tuntutan dan kewajiban yang tidak pantas dan tidak diinginkan, konflik akan terjadi. Konflik peran terjadi ketika seseorang menampilkan dua atau lebih perilaku peran yang saling bertentangan. Hasil konflik dari ketidakmampuan seseorang untuk membedakan antara perilaku peran yang diharapkan. Ketika tujuan, tugas, hak, dan kewajiban seseorang, serta cara yang tepat untuk melaksanakannya, tidak jelas, ini dikenal sebagai ambiguitas peran.

e. *Isolation* (Isolasi)

Individu yang baru mengenal suatu profesi dan memiliki keyakinan mereka saat ini akan dianggap sebagai anggota kelompok. Namun, pada kenyataannya, keadaan ini membuat orang menjadi sensitif terhadap kritik. Akibatnya, perasaan kesepian dan isolasi diakibatkan oleh kurangnya dukungan sosial. Kesedihan adalah reaksi alami ketika individu percaya bahwa perasaan tidak ditanggapi, dan akhirnya mengarah pada kelelahan. Individu yang baru mengenal suatu profesi dan memiliki keyakinan saat ini akan dianggap sebagai anggota kelompok. Namun, pada kenyataannya, keadaan ini membuat individu menjadi sensitif terhadap kritik. Akibatnya, perasaan kesepian dan isolasi diakibatkan oleh kurangnya dukungan sosial. Kekecewaan adalah reaksi alami ketika orang percaya bahwa perasaan tidak ditanggapi, dan akhirnya mengarah pada kelelahan.

f. Self-efficacy

Academic burnout diketahui berkontribusi dalam efikasi diri. Menurut Chemers, Hu, dan Garcia (2001:64) siswa yang memiliki efikasi diri yang kuat lebih mudah beradaptasi dalam kemampuan pemecahan masalah, memiliki harapan yang lebih tinggi untuk kinerja akademiknya, dan mengungguli siswa lain. Dan ditemukan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi dapat menangani berbagai tuntutan.

Naderi dkk., (2018) menjelaskan bagaimana faktor psikologis yang disebut efikasi diri dapat menurunkan tingkat *academic burnout*. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa efikasi diri memiliki kemampuan untuk secara efektif mengatur tanggapan kognitif, motivasi, dan sosial individu terhadap berbagai hambatan, masalah, dan kegagalan yang terkait dengan pengejaran target akademik. Menurut Charkhabi, Abarghuei, dan Hayati (2013:67) orang dengan efikasi diri yang tinggi memiliki rencana untuk menangani setiap tantangan akademik dan membantu seseorang agar tidak mudah menyerah dalam mencoba menemukan solusi. Akibatnya, seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi rentan terhadap efek stres, yang pada akhirnya dapat menyebabkan *burnout* jika terus berlanjut.

Sementara Maslach dan Leiter (1997:48) menemukan bahwa ada enam jenis konflik antara siswa dan tugas yang berkontribusi terhadap kelelahan yaitu:

a. Terlalu banyak beban kerja.

Dalam konteks pekerjaan, beban kerja mengacu pada produksi. Sedangkan dalam konteks individu, beban kerja mengacu pada waktu dan usaha. Individu diharapkan dapat mengerjakan banyak hal dalam waktu singkat dan dengan anggaran yang seadanya. Akibat setiap karyawan dibebani dengan beban kerja yang seringkali melebihi kapasitas kemampuan seseorang. Jenis situasi ini menggunakan banyak energi yang menyebabkan kelelahan jasmani dan psikis.

b. Kurangnya kontrol.

Karena terlalu banyak pekerjaan yang harus diselesaikan menjadi berat bagi seseorang untuk memilih preferensi atau aktivitas mana yang perlu diselesaikan terlebih dahulu, karena sering kali banyaknya pekerjaan yang harus diprioritaskan berdasarkan jumlah kepentingan yang sama. Ketika seseorang tidak memiliki kendali atas beberapa bagian penting dari pekerjaan mereka, individu cenderung tidak dapat melihat atau meramalkan masalah. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan terhadap kelelahan dan sinisme.

c. Sistem Penghargaan yang Tidak Memadai.

Kurangnya proporsi antara sistem penghargaan ekstrinsik dan intrinsik akan menurunkan motivasi kerja dan pada akhirnya membuat seseorang merasa terjebak dalam rutinitas, sehingga menurunkan tanggung jawab dan motivasi kerja. Keadaan ini adalah tanda bahwa kebosanan mulai muncul.

d. Terganggunya Sistem Komunitas dalam Pekerjaan.

Lingkungan yang individualistis dan kompetitif dapat menumbuhkan kompetensi sekaligus membuat orang merasa tidak nyaman karena mengganggu ikatan sosial. Selain itu, intervensi dari lingkungan sosial menyebabkan orang mengalami ketakutan. Penyelesaian konflik

membutuhkan banyak pekerjaan dan dapat dengan cepat menyebabkan kelelahan.

e. Hilangnya Keadilan.

Pelaksanaan hukum yang tidak adil dan hubungan yang buruk adalah dua karakteristik yang dapat berkontribusi pada ketidakadilan dalam sistem manajemen. Ketika seseorang merasa dirugikan, individu dapat bereaksi dalam berbagai cara, termasuk menarik diri dan mengurangi komitmen profesional mereka. Kemudian ciri-ciri *burnout* mulai terlihat.

f. Konflik Nilai.

Sistem nilai seseorang akan memengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan suatu pekerjaan. Di sisi lain manajemen sering mengabaikan persyaratan karyawannya. Akibatnya, pekerja akan mendapat masalah. Kekhawatiran karyawan tidak tersalurkan dan individu akhirnya menjadi Lelah. Karena karyawan memiliki kepercayaan yakni harus mengatasi masalah tanpa dukungan perusahaan.

Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001:53) berikut faktor-faktor yang dapat menyebabkan *burnout*:

a. Faktor Situasional

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001:53) memberikan penjelasan tentang gagasan yang menghubungkan kondisi situasional dengan enam aspek dunia kerja yang terkait dengan *burnout*, antara lain:

1) *Workload* (Beban Kerja)

Beban kerja dalam konteks kuliah dapat dipahami sebagai kumpulan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

2) *Control* (Pengawasan)

Ketika membahas pengambilan keputusan di perguruan tinggi dalam konteks *academic burnout* istilah pengawasan mengacu pada pengaruh teman sebaya, tetapi profesor dan peraturan kampus juga dapat berpengaruh.

3) *Reward* (Penghargaan)

Reward atau penghargaan adalah tanda pujian yang diberikan oleh dosen, teman sekelas, atau orang tua atas prestasi seorang mahasiswa.

4) *Community* (Komunitas)

Dalam lingkungan perkuliahan, komunitas dapat diartikan sebagai interaksi antara mahasiswa dengan teman kuliahnya serta dosen, yang dapat memberikan rasa nyaman bagi mahasiswa saat duduk di bangku perkuliahan.

5) *Value* (Nilai)

Nilai diartikan sebagai ide yang dipegang oleh siswa untuk dirinya.

6) *Fairness* (Keadilan)

Fairness yakni pihak kampus memberikan rasa keadilan bagi mahasiswa.

b. Faktor Individu

1) Karakteristik Demografik

a) Jenis Kelamin

Menurut penelitian temuan Aguayo dkk., (2019) ditemukan adanya variasi *coping style* dimana wanita dan pria mengalami waktu *academic burnout* yang berbeda *academic burnout*. Hal ini disebabkan karena variasi *coping style* dimana wanita mengutamakan penggunaan emosi dan empati daripada pria.

2) Tingkat Studi/*Grade*

Menurut riset Aguayo dkk., (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih banyak merasai *emotional exhaustion* dibandingkan dengan mahasiswa yang berada di tahun akhir, hal ini dikaitkan dengan siswa tahun pertama yang masih menyesuaikan diri dengan suasana sekolah.

3) Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)

Hasil penelitian Farahani (2016) menemukan hubungan negatif antara IPK dan *academic burnout*, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan IPK yang bagus lebih mengarah pada tidak mengalami *academic burnout*.

Menurut Asghari, Saadati, Ghodzi, dan Fard (2015:7) *academic burnout* berkembang karena beberapa keadaan, seperti berikut:

- 1) Kegiatan ilmiah dan publik, seperti menghadiri kelas, menyelesaikan pekerjaan rumah, pelajaran, dan ujian
- 2) Faktor ekonomi
- 3) Tekanan sosial dan pribadi dari guru dan teman sekelas
- 4) Harapan dari para profesional dan ketidakpastian tentang kegunaan dan pekerjaan di masa depan
- 5) Kompetisi dengan teman sekelas
- 6) Ketidakseimbangan antara sumber dan faktor yang terkait dengan kegiatan pendidikan, seperti motivasi belajar untuk mengharapkan keberhasilan dalam pendidikan.

Berdasarkan faktor yang dijelaskan di atas peneliti melihat pada pendapat Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001:53) yakni terdapat 2 faktor penyebab *burnout* yakni faktor situasional dan faktor individu. Selain itu ada kekurangan dukungan sosial, faktor demografis, konsep diri, peran konflik dan peran ambiguitas, dan isolasi. Terdapat faktor terlalu banyak beban kerja, kurangnya kontrol, Sistem penghargaan yang tidak memadai, terganggunya sistem komunitas dalam pekerjaan, hilangnya keadilan, dan konflik nilai. Dan ada juga faktor kegiatan ilmiah dan publik, faktor ekonomi, tekanan sosial dan pribadi dari guru dan teman sekelas, harapan dari para profesional dan ketidakpastian tentang kegunaan dan pekerjaan di masa depan, kompetisi dengan teman sekelas dan ketidakseimbangan antara sumber dan faktor yang terkait dengan kegiatan pendidikan, seperti motivasi belajar untuk mengharapkan keberhasilan dalam pendidikan.

4. *Unity of science*

Academic burnout adalah hal yang biasa terjadi selama proses pembelajaran, meskipun bisa menjadi lebih parah pada saat tekanan menjadi lebih besar. Contohnya menjelang ujian. Perasaan penuh tekanan ini dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa mengalami stres dan mengakibatkan mereka mengembangkan kebiasaan negatif. Dalam konteks

ajaran Islam, stres adalah suatu tekanan yang terjadi pada jiwa manusia karena gelisah, kecewa, sedih dan melanggar perintah Allah atau mengikuti hawa nafsu. Salah satu bukti di dalam Al-Qur'an yang menjelaskan faktor dan penjelasan mengenai orang-orang yang mengalami stres. Allah swt. berfirman dalam surah al-Ma'arij/70: 19-22;

١٩ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢٢﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ

Artinya: “Sesungguhnya manusia itu diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan) ia berkeluh kesah. Dan Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan salat.” (Surah al-Ma'arij: 19-22).

Ibn Kathir (1970 dalam Ali., dkk., 2018) menjelaskan dua bentuk emosi manusia. Pertama ketika dia diberi bencana atau kemalangan ia menjadi tidak senang, takut dan berulang kali mengeluh. Kedua, ketika dia telah mencapai keuntungan yang signifikan dia tetap keras kepala. Hanya seseorang yang mampu melepaskan diri dari emosi yang mengerikan ini. Seseorang yang selalu setia dalam doa. Stres mewakili kemarahan perasaan, kecemasan, ketakutan dan kekecewaan. Hal ini dikarenakan adanya reaksi pembalasan terhadap suatu peristiwa. Situasi menawarkan memperbaikinya secara signifikan agar emosinya tidak lagi terganggu.

Stres merupakan masalah emosional bagi setiap manusia. Akibatnya jiwa seseorang akan mengalami tekanan dan tidak tenang karena stres. Karena Allah menciptakan manusia, maka sulit untuk menghindari kesulitan dalam hidup, seperti ketika seseorang menghadapi tantangan. Kehidupan manusia tidaklah lepas dari rintangan atau tantangan. Tantangan tersebut menyebabkan mereka mengalami stres. Tekanan yang konstan dan berlebihan menyebabkan gangguan pada keadaan psikologis atau kesehatan fisik. Sama halnya yang biasa dialami mahasiswa Ketika mendapat tekanan dan rasa stres menjelang ujian sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami *academic burnout*. *Academic burnout* dapat digambarkan sebagai keadaan kelelahan yang meliputi kelelahan fisik, mental, dan emosional, serta perasaan sinis atau penghindaran dari lingkungan dan

harga diri rendah. Jenis situasi ini mungkin disebabkan oleh beban kerja yang berat atau tekanan akademis yang tinggi, yang dapat membuat orang merasa cemas dan tidak bahagia.

B. Kontrol diri

1. Definisi kontrol diri

Menurut Lazarus (1976:38) kontrol diri adalah pilihan yang dibuat seseorang untuk menggabungkan kegiatan yang direncanakan untuk mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan berdasarkan pertimbangan kognitif. Menurut Gleitman (1999:27) kontrol diri adalah kapasitas individu untuk mengejar tujuannya tanpa dibatasi oleh pengaruh internal atau eksternal. Menurut Goldfried dan Merbaum (1976:16) kontrol diri adalah kecakapan untuk merencanakan, memandu, mengelola, dan menuntun perilaku yang mengarah pada hasil yang bermanfaat. Kontrol diri mengacu pada pertimbangan individu berdasarkan keputusan kognitif untuk menggabungkan perilaku terstruktur untuk hasil yang lebih baik dan tujuan tertentu yang diinginkan.

Calhoun dan Acocella (1990 dalam Ghufroon & Risnawita, 2017:22) kontrol diri didefinisikan sebagai pengaturan proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang, atau urutan proses yang membentuk kepribadian seseorang. Menurut Mahoney dan Thoresen (1975:25) kontrol diri adalah keseluruhan hubungan (*integrative*) yang dimiliki orang dengan lingkungannya. Seseorang yang mempunyai tingkat kontrol diri yang tinggi akan sangat teliti bagaimana seharusnya bertindak dalam berbagai situasi. Tingkah laku individu cenderung berubah dalam menanggapi tuntutan lingkungan sosial, yang kemudian dapat memberikan kesan bahwa perilaku tersebut membuat orang lebih terbuka terhadap arahan sosial yang lebih fleksibel, mendorong ikatan sosial, erat, dan transparan.

Berdasarkan pemaparan definisi dari para ahli maka dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah laku atau melakukan sesuatu yang diinginkan individu melalui pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak.

2. Aspek-aspek kontrol diri

Menurut Averil (1973 dalam Ghufron & Risnawita, 2017:29) kontrol diri memiliki tiga aspek di antaranya;

a. Mengontrol perilaku (*behavioral control*)

Kapasitas untuk mengubah keadaan yang tidak diinginkan dikenal sebagai kontrol perilaku. Ada dua komponen kontrol perilaku, yaitu:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan untuk memastikan apakah diri sendiri, orang lain, atau faktor eksternal yang harus disalahkan atas suatu keadaan atau peristiwa. Kontrol diri adalah keterampilan yang dapat digunakan untuk mengelola perilakunya sendiri.
- 2) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*) yakni mengacu pada kecakapan untuk mengenali dengan cara apa dan bilamana dorongan yang tidak diinginkan muncul. Terdapat berbagai pilihan, antara lain mencegah atau menghindari stimulus, mengakhiri stimulus sebelum batas waktu habis, dan mengurangi intensitas stimulus.

b. Mengontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif adalah kemampuan individu untuk menafsirkan, mengevaluasi, atau mensintesis pengalaman dalam kerangka kognitif. Kontrol kognitif adalah kemampuan untuk mengabaikan informasi yang tidak relevan untuk mengurangi stres. Ada dua aspek kontrol kognitif:

- 1) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information gain*).

Individu dengan informasi tentang suatu keadaan akan dapat mengantisipasi situasi berdasarkan berbagai masukan yang rasional.

- 2) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*).

Penilaian seseorang adalah upaya demi mengevaluasi dan menganalisis secara subjektif suatu situasi serta mempertimbangkan dampak positifnya.

c. Mengontrol keputusan (*decision control*)

Kontrol pengambilan keputusan mengacu pada kemampuan individu demi menentukan dan memutuskan tujuan yang hendak dituju. Ketika

individu memiliki kesempatan, fleksibilitas, dan berbagai pilihan untuk dipilih, maka individu akan dapat membuat pilihan yang lebih baik.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004:44) menyatakan bahwa terdapat 5 aspek kontrol diri, yaitu:

- a. *Self-discipline* yaitu membentuk kecakapan seseorang untuk melatih kontrol diri. Hal ini berarti bahwa seseorang dapat berkonsentrasi pada apa yang dilakukan. Individu yang disiplin mampu menghindari gangguan yang sebaliknya akan mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi
- b. *Deliberate/Non-Impulsive* yakni yang mengacu pada keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu setelah memikirkannya, berhati-hati, dan tidak terburu-buru. Seseorang yang tergolong non-impulsif mampu membuat keputusan dan berperilaku dengan tenang.
- c. *Healthy Habit* yaitu kecakapan individu untuk mengubah pola perilakunya menjadi kebiasaan yang baik. Maka dari itu individu dengan *healthy habit* akan mengelak sesuatu meskipun menyenangkan, orang dengan kebiasaan sehat akan menolak sesuatu yang mungkin berdampak bagi dirinya. Individu yang menunjukkan kebiasaan sehat akan menekankan hal-hal yang berdampak baik pada mereka, bahkan jika hal itu tidak mudah diamati.
- d. *Work Ethic* mengevaluasi kemampuan individu untuk mengatur sendiri etikanya dalam menjalankan tugas sehari-hari. Individu dengan etos kerja yang kuat akan mampu memutuskan hubungan tanpa gangguan yang datang. Individu dengan etos kerja yang kuat mampu fokus pada tugas yang dihadapi.
- e. *Reliability* berhubungan dengan penilaian seseorang atas kemampuannya untuk melaksanakan tujuan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini akan mempertahankan tingkat kontrol diri yang stabil untuk melaksanakan semua rencana yang telah dibuat.

Menurut konsep De Ridder dkk (2011) kontrol diri memiliki dua dimensi yakni inhibisi dan inisiasi. Inhibisi adalah kapasitas untuk menahan

godaan impuls, sedangkan inisiasi adalah kapasitas untuk memunculkan perilaku yang diarahkan pada tujuan.

Berdasarkan sudut pandang para ahli di atas maka dalam penelitian ini berfokus pada dimensi inhibisi dan inisiasi. Terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Aspek ini yang peneliti gunakan sebagai skala penelitian. Selain itu juga ada *self-discipline, deliberate/non impulsive, healthy habit, work ethic*, dan *reliability*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Menurut Ghufron dan Risnawita (2017:32) kontrol diri dipengaruhi oleh 2 faktor yakni:

a. Faktor Internal

Faktor internal dipengaruhi oleh pengaruh yang berasal dari dalam diri orang tersebut. Usia merupakan salah satu unsur internal yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengelola diri sendiri; semakin tua seseorang, semakin dewasa dan cakap seseorang.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang berpengaruh terhadap kontrol diri. Salah satunya adalah situasi keluarga, khususnya orang tua, yang berdampak pada kecakapan individu untuk mengatur dirinya sendiri. Jika kedua orang tua mencontohkan kesopanan dan kesopanan kepada anak-anaknya sejak dini, maka kesantunan dan sopan santun akan tumbuh dengan sendirinya pada anak-anaknya. Jika kedua orang tua konsisten dengan semua konsekuensi anak-anaknya agar mereka mengikuti aturan, anak-anak akan mengadopsi dan menjalankan sikap konsisten ini.

Sedangkan menurut penelitian Forzano dan Logue (1995:56) faktor yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri di antaranya:

1. Faktor Bawaan (Genetik)

Secara umum, usia seseorang merupakan faktor genetik (diwariskan) yang mempengaruhi tingkat kontrol diri seseorang. Sementara itu kontrol

diri berkembang seiring bertambahnya usia dan dapat disesuaikan, sulit untuk membandingkan kontrol diri di masa kanak-kanak dan dewasa.

2. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan pertama yang membentuk kontrol diri pada anak adalah keluarga, cara merawat kedua orang tua, pola komunikasi yang digunakan dalam keluarga, dan cara mengekspresikan emosi atau menahan diri, serta tindakan awal anak dalam belajar mengatur diri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua unsur yang mempengaruhi kontrol diri yakni faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu. Ada juga faktor bawaan dan faktor lingkungan.

4. *Unity of science*

Kontrol diri mengacu pada kemampuan untuk menjaga diri dari bertindak atas kecenderungan yang merugikan bagi diri sendiri dan orang lain.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ"

Artinya: "Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi Saw. yang telah bersabda: Orang yang kuat itu bukanlah karena jago gulat, tetapi orang kuat ialah orang yang dapat menahan dirinya di kala sedang marah." (HR Bukhari dan Muslim).

Hasrul Hamdani (2019 dalam Hosaini & Maryam, 2022:138-139) mengartikan tafsir hadis ini sebagai berikut:

- a. Umat islam belum tentu kuat jika konsisten menang dalam duel, berkelahi, atau gulat.
- b. Nilai menahan diri dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Hanya orang-orang yang memiliki pengendalian diri, yang mampu menahan emosi ketika marah, dan yang terus menerus membangun kesabaran dalam menghadapi kesulitan, kesulitan, dan kesedihan yang dapat meraih kemenangan dan kesuksesan. Menahan diri dari segala tindakan yang dapat menyakiti diri sendiri atau orang lain seperti

ketamakan dan ketamakan, dikenal sebagai pengendalian diri (*Mujahadah An-Nafs*).

Menurut Alamsyah., dkk., (2018) *an-nafs* dalam bahasa Arab berarti jiwa, nafsu, atau ego sedangkan *mujahadah* berarti ikhlas. Oleh karena itu, *mujahadah an-nafs* mengacu pada perjuangan yang tulus melawan nafsu atau penghindaran dari perbuatan yang bertentangan dengan aturan Allah SWT. Kontrol diri disebut sebagai *mujahadah an-nafs* dalam bahasa Indonesia. Salah satu sifat terpuji yang harus dimiliki setiap Muslim adalah pengendalian diri. Orang yang memiliki pengendalian diri tidak mampu mengendalikan dan mengarahkan perilakunya. Kontrol emosi mempengaruhi kontrol diri. Kekuatan ego, atau kapasitas untuk mengelola ledakan emosi, memungkinkan orang untuk mempertahankan kontrol emosi yang sehat.

C. Motivasi belajar

1. Definisi motivasi belajar

Motivasi adalah elemen psikologis yang mendorong keinginan seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan tertentu untuk memenuhi serangkaian tujuan. Adanya motivasi dapat menyebabkan atau mengawali aktivitas manusia. Menurut Ghufron dan Risnawita (2017:83) motivasi akan terwujud dalam perilaku yang ditargetkan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pada akhirnya, perubahan tingkat energi seseorang menunjukkan perkembangan motivasi, yang mungkin atau mungkin tidak disadari. Menurut Woodworth (1995:35) motivasi adalah seperangkat faktor yang mendorong orang untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai tujuannya.

Mcdonald (2015:16) motivasi belajar adalah pergeseran energi seseorang yang ditandai dengan terbentuknya perasaan dan perilaku yang terarah pada pencapaian tujuan. Menurut Maslow (1951:28) motivasi belajar merupakan keinginan untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat tampil lebih baik dan lebih kreatif. Motivasi belajar adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa terpaksa untuk mencapai

sesuatu guna mencapai suatu tujuan tertentu. Motivasi belajar diartikan sebagai dorongan dari seseorang yang melakukan tindakan untuk mencapai tujuan belajar. Menurut Hamzah (2012:11) motivasi belajar adalah dukungan internal dan eksternal bagi siswa yang belajar untuk memodifikasi perilakunya.

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal untuk mencapai tujuan belajar dan proses pengembangan kemampuan diri secara optimal.

2. Aspek-aspek motivasi belajar

Menurut McClelland (1987:35) terdapat lima aspek motivasi meliputi berkewajiban menyelesaikan tugas yang diberikan, mempunyai pikiran inovatif dan orisinal, mengambil tugas bersumber pada bakat, menghargai dan menerima saran atau masukan atas pekerjaan yang telah diselesaikan, dan berusaha untuk berhasil. Berikut ini adalah aspek-aspek motivasi belajar menurut Sardiman (2011:85):

- a. Mendorong seseorang untuk mengambil tindakan dalam aspek ini adalah pengubah energi. Dalam konteks ini, motivasi merupakan kekuatan pendorong di balik semua kegiatan yang harus diselesaikan
- b. Menentukan arah tindakan atau tujuan yang akan dikejar. Alhasil, motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus ditempuh untuk mencapai hasil yang diinginkan.
- c. Memilih kegiatan, yaitu memilih tindakan mana yang harus dilakukan bersama untuk mencapai tujuan.

Menurut Pintrich, Schunk, dan Meece (2014:47) ada tiga aspek motivasi belajar yang termasuk dalam contoh umum motivasi harapan-nilai (*general expectancy-value model of motivation*), diantaranya:

- a. Komponen harapan (*expectancy component*)

Pikiran dan keputusan individu tentang kemampuan untuk menyelesaikan tugas disebut sebagai harapan. Individu yang percaya bahwa telah gagal pada suatu tugas lebih cenderung untuk berhenti bekerja, atau

menyerah tidak berusaha lagi. Komponen harapan dibagi menjadi dua kategori:

- 1) Pengendalian belajar (*control of learning*). Pengendalian atau kontrol belajar mengacu pada kepercayaan siswa dalam diri mereka sendiri dan kemampuan siswa untuk belajar.
- 2) Efikasi diri untuk belajar dan kinerja (*self-efficacy for learning and performance*). Siswa mengevaluasi atau membuat penilaian tentang kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas. Siswa juga menunjukkan kemampuannya dengan menyelesaikan tugas.

b. Komponen nilai (*value component*)

Pendapat individu mengenai alasan yang beragam untuk potensi menyelesaikan tugas disebut sebagai nilai. Komponen nilai ini menggambarkan bagaimana perasaan siswa tentang tugas yang diberikan oleh guru dan seberapa besar mahasiswa menyukai atau tidak menyukai sesuatu.

- 1) Orientasi tujuan intrinsik (*intrinsic goal orientation*)

Orientasi tujuan intrinsik atau *mastery goal orientation* juga dikenal sebagai orientasi tujuan penguasaan, berfokus pada belajar, menguasai hal-hal sesuai dengan keterampilan seseorang, mencoba sesuatu yang sulit, dan berusaha memahami pelajaran untuk mendapatkan pemahaman.

- 2) Orientasi tujuan ekstrinsik (*extrinsic goal orientation*)

Orientasi tujuan ekstrinsik atau *performance goal orientation* adalah kemampuan siswa untuk berhubungan dengan orang lain dan bagaimana mereka mengekspresikannya. Misalnya, berusaha untuk mengungguli siswa lain, menghindari penilaian diri yang tidak menyenangkan dari orang lain (tidak terlalu pintar atau kompeten dalam menyelesaikan pekerjaan rumah), dan menginginkan penghargaan untuk kesuksesan yang tinggi.

- 3) Nilai tugas (*task value*)

Perasaan seseorang tentang nilai dan minat dalam suatu pekerjaan atau aktivitas disebut sebagai nilai tugas.

c. Komponen afektif (*affective/emotional reaction component*)

Reaksi afektif atau emosional dapat didefinisikan sebagai respons yang menyangkut perasaan atau emosional individu terhadap aktivitas atau tugas yang dilakukan. Individu mungkin mengantisipasi keterkaitan tugas dan mengevaluasi nilai positif atau negatif terhadap tugas di bawah pengaturan tertentu berkat pengalaman emotif ini.

Terdapat dua aspek motivasi belajar yang dikemukakan oleh Santrock (2009:56) yaitu:

- a. Motivasi ekstrinsik, yaitu melakukan sesuatu dengan tujuan untuk memperoleh sesuatu yang lain (cara untuk mencapai suatu tujuan). Motivasi eksternal seperti penghargaan dan hukuman memiliki dampak besar pada motivasi ekstrinsik. Misalnya, siswa rajin belajar untuk persiapan ujian agar bisa meraih nilai tinggi. Tujuan dari penghargaan adalah untuk mengatur perilaku siswa dan berisi informasi tentang penguasaan keterampilan. Reward dapat digunakan sebagai keinginan untuk menyelesaikan tugas, atau dapat digunakan untuk mengontrol perilaku siswa dan berisi informasi tentang penguasaan keterampilan.
- b. Motivasi intrinsik atau motivasi internal yakni untuk mencapai sesuatu hanya demi melakukannya (tujuan itu sendiri). Misalnya siswa belajar untuk ujian karena siswa bersemangat tentang mata pelajaran yang dinilai. Ketika siswa diberi pilihan, mereka senang menerima balasan yang sesuai dengan kemampuan mereka, dan mereka dihargai, misalnya, ketika guru memuji siswa, siswa terdorong untuk belajar.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dalam penelitian ini diambil aspek motivasi belajar teori Pintrich, Schunk, dan Meece (2014:47) terdapat tiga aspek motivasi belajar yaitu komponen harapan (*expectancy component*), komponen nilai (*value component*), komponen afektif (*affective/emotional reaction component*). Selain itu ada pendorong seseorang untuk mengambil tindakan, menentukan arah tindakan atau tujuan yang akan dikejar, dan memilih kegiatan. Dan juga motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar

Menurut Purwanto (2011:71) menyatakan bahwa faktor motivasi intrinsik motivasi belajar adalah minat, tujuan, dan keadaan siswa. Sedangkan faktor motivasi ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi belajar adalah ketakutan siswa terhadap hukuman, penghargaan, pujian, serta orang tua siswa, peran guru dan keadaan lingkungan.

Slameto (1991:91) berpendapat bahwa untuk mencapai suatu tujuan, seseorang membutuhkan dorongan atau motivasi. Dalam situasi ini, berbagai faktor mempengaruhi pembelajaran, termasuk:

- a. Faktor Individual seperti kedewasaan atau perkembangan, kepintaran, pelatihan, motivasi, dan karakteristik individu.
- b. Faktor sosial seperti keadaan keluarga atau rumah tangga, guru dan teknik pembelajarannya, alat bantu belajar, dan dorongan sosial.
- c. Faktor lain yang dapat mempengaruhi belajar yaitu:
 - 1) Faktor intern seperti masalah fisik, psikologis, dan kelelahan.
 - 2) Faktor ekstern seperti pengaruh keluarga, sekolah, dan masyarakat.Motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai hal. Sebab, adanya rangsangan dari luar diri, serta kemauan yang berasal dari dalam diri sendiri, sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar individu. Motivasi belajar yang berasal dari motivasi eksternal akan berdampak signifikan terhadap munculnya motivasi intrinsik dalam diri seseorang.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar dipengaruhi tiga faktor yakni faktor individual, sosial dan faktor lainnya. Adapun faktor lain yang memengaruhi motivasi belajar seperti faktor motivasi intrinsik dan faktor motivasi ekstrinsik.

4. *Unity of science*

Motivasi belajar sama halnya dengan memiliki semangat untuk mencari ilmu. Allah SWT mengangkat derajat orang-orang yang mencari ilmu karena ridha-Nya. Dalam Alquran, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا تَرْفَعِ
اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: berlapang-lapanglah dalam majelis, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Surat Al-Mujadalah ayat: 11).

Berdasarkan ayat di atas, tekad seorang hamba dalam mencari ilmu mencerminkan karakternya, karena seorang hamba tidak mudah putus asa dalam mengejar prestasi meskipun menghadapi berbagai rintangan. Ayat ini menekankan perlunya keinginan untuk belajar atau mencari informasi karena Allah SWT akan mengangkat derajat orang yang berilmu. Orang yang menuntut ilmu akan diberikan kedudukan dan nama baik dalam kehidupan bermasyarakat, serta kedudukan yang tinggi di surga, dan juga ditingkatkan derajatnya.

D. Hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout*

Menurut Reis (2015:34) *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah (penuh emosi, jasmani, dan mental) yang ditimbulkan oleh tuntutan belajar, serta penarikan dan keterasingan dari studi seseorang. Menurut Zhang, Gan, dan Cham (2007:24) *academic burnout* sebagai sensasi kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan belajar, suasana hati yang sinis dan sikap menjauh atau menjauh dari sekolah, dan rasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Dimensi-dimensi *academic burnout* menurut Maslach dan Leither (2001:28) yakni kelelahan (*exhaustion*), sinisme, dan ketidakefektifan (*ineffectiveness*). *Exhaustion* atau kelelahan merupakan suatu keadaan yang terjadi sebagai akibat dari tuntutan akademik siswa yang tinggi (Hu & Schaufeli, 2009:33). Dimensi ini dapat berkontribusi pada pengembangan sikap terlepas terhadap tugas-tugas yang dihadapi.

Karena seseorang yang telah mengalami *burnout* akan terus merasa lelah bahkan setelah tidur, akan kekurangan energi untuk beraktivitas, dan tidak akan mampu mengelola masalah pribadinya. Sinisme adalah emosi sinis yang menyebabkan orang tampak dingin, menjaga jarak dari orang lain, dan kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas. Perasaan acuh tak acuh, kecenderungan merendahkan, membolos, gagal menyelesaikan tugas, tidak sopan, acuh, dan berpikiran tidak baik terhadap dosen dan suasana perkuliahan adalah hal biasa. Ketidakefektifan atau *ineffectiveness* adalah keadaan di mana individu percaya bahwa dirinya tidak kompeten dalam prestasi akademik. Perasaan tersebut muncul pada saat siswa merasa tidak mampu untuk mencapai pencapaian akademik yang diinginkan.

Hilangnya kontrol merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *academic burnout* (Gold & Roth, 1993). Ketika individu dihadapkan dengan begitu banyak tugas yang harus diselesaikan, individu akan merasa sulit untuk menetapkan prioritas. Seseorang yang tidak dapat melakukan kontrol diri atas aktivitas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu karena tingkat kepentingan yang sama dapat mengalami kelelahan, sikap dingin terhadap tugas, dan rasa keterpisahan dari orang-orang di sekitarnya. Hal ini merupakan awal dari periode jenuh. Kurangnya kontrol diri pada individu dapat menimbulkan kelelahan yang berlebihan karena kegagalan dalam kontrol diri dan menyebabkan terjadinya *academic burnout*. Cara individu mengatasi masalah mulai dari pengendalian emosi, ekspresi dan metode penanganan masalah berkaitan dengan istilah kontrol diri. Calhoun dan Acocella (1990 dalam Ghufron & Risnawita, 2017:22) kontrol diri didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau serangkaian proses yang membentuk kepribadiannya. Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi akan sangat teliti bagaimana seharusnya seseorang bertindak dalam berbagai situasi.

Menurut Averil (1973 dalam Ghufron & Risnawita, 2017:29) aspek-aspek kontrol diri meliputi mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan

mengontrol keputusan. Kontrol perilaku adalah kesanggupan untuk mengubah situasi yang tidak diinginkan atau yang tidak dikenal. Menurut Maslach dan Leiter (1997:28) salah satu dimensi *academic burnout* adalah kelelahan atau *exhaustion*. Kelelahan membuat seseorang merasa dikuasai oleh gejala emosi dan gejala kelelahan fisik lainnya. Perasaan yang muncul contohnya lelah, terlalu banyak bekerja, dan tidak bisa beristirahat dan kembali bugar. Kelelahan bisa menjadi respon pertama tubuh terhadap stres yang disebabkan oleh tuntutan tugas atau perubahan besar. Ketika seseorang merasa kelelahan, maka seseorang akan cenderung sulit untuk mengontrol perilaku, seperti melampiasikan beban emosional pada orang lain secara berlebihan.

Keterampilan seseorang untuk menafsirkan, menganalisis, atau mensintesis pengalaman dalam kerangka kognitif dikenal sebagai kontrol kognitif. Menurut Maslach dan Leiter (1997:48) salah satu faktor penyebab terjadinya *burnout* adalah terlalu banyak beban kerja. Dalam situasi mengikuti pelajaran di perguruan tinggi, beban kerja dapat diartikan sebagai sekumpulan tugas yang harus dikerjakan dalam waktu yang singkat. Alhasil setiap mahasiswa dibebani dengan beban kerja yang seringkali melebihi kapasitas kemampuan seseorang. Jenis situasi ini dapat menyebabkan kesulitan untuk mengontrol kognitif yang tidak diinginkan. Kontrol pengambilan keputusan mengacu pada kemampuan individu untuk menentukan dan memutuskan tujuan yang diinginkan. Salah satu faktor situasional penyebab *burnout* menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001:53) adalah pengawasan atau *control*. Dalam konteks *academic burnout*, pengawasan mengacu pada pengambilan keputusan kuliah yang sebagian besar dipengaruhi oleh teman sebaya, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh dosen dan peraturan kampus. Ketika individu memiliki kesempatan, fleksibilitas, dan berbagai pilihan untuk dipilih, maka individu akan dapat membuat pilihan yang lebih baik.

Menurut Asghari, Saadati, Ghodzi, dan Fard (2015:7) salah satu faktor yang memengaruhi *academic burnout* adalah ketidakseimbangan antara

sumber dan faktor yang terkait dengan kegiatan pendidikan, seperti motivasi untuk mengharapkan keberhasilan dalam pendidikan. *Burnout* terjadi ketika seorang siswa merasa seolah-olah pengetahuan dan kemampuan yang diperoleh melalui belajar menurun, sehingga timbul rasa kemalasan. Akibatnya *academic burnout* dapat terjadi ketika siswa kehilangan minat belajar (Zulkarnain, 2019). Motivasi belajar menurut Uno (dalam Seto, 2020) adalah keinginan yang berasal dari dalam dan luar diri yang menyebabkan seseorang berkeinginan untuk mengubah beberapa perilaku atau kegiatan demi situasi yang lebih baik. Siswa memiliki tantangan karena kurangnya keinginan dan semangat dalam belajar sehingga mengakibatkan rendahnya produktivitas dan prestasi akademik (Erawati, 2017). Sistem penghargaan yang buruk dapat mengakibatkan hilangnya antusiasme dan motivasi. Tidak adanya konsistensi antara sistem penghargaan ekstrinsik dan intrinsik akan membatasi keinginan seseorang untuk menikmati pekerjaan dan akhirnya membuat individu merasa diperbudak oleh tugas-tugas yang berulang, sehingga mengakibatkan penurunan semangat dan kemauan untuk belajar.

Menurut teori Pintrich, Schunk, dan Meece (2014:47) terdapat tiga komponen motivasi belajar yaitu komponen harapan (*expectancy component*), komponen nilai (*value component*), komponen afektif (*affective/emotional reaction component*). Pikiran dan keputusan individu mengenai kapasitasnya untuk menyelesaikan tugas membentuk komponen harapan. Individu yang percaya bahwa telah gagal dalam suatu tugas lebih cenderung untuk berhenti bekerja, atau menyerah pada usaha sama sekali. Salah satu aspek dari komponen harapan ini adalah efikasi diri untuk belajar dan kinerja (*self-efficacy for learning and performance*). Hal tersebut seupa dengan salah satu dimensi *academic burnout* menurut Schaufeli, dkk (2002:56) yakni penurunan efikasi diri (*Reduce of Professional Efficacy*). Menurut Maslach dan Leiter (1997:47) individu akan merasa tidak berdaya dan seolah-olah tanggung jawab yang diberikan membebani. Individu sering mengalami perasaan gagal ketika merasa tidak mampu. Naderi dkk.,

(2018) menjelaskan bagaimana faktor psikologis yang disebut efikasi diri dapat menurunkan tingkat *academic burnout*. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa efikasi diri memiliki kemampuan untuk secara efektif mengatur tanggapan kognitif, motivasi, dan sosial individu terhadap berbagai hambatan, masalah, dan kegagalan yang terkait dengan pengejaran target akademik. Menurut Charkhabi, Abarghuei, dan Hayati (2013:67) orang dengan efikasi diri yang tinggi memiliki rencana untuk menangani setiap tantangan akademik dan membantu seseorang agar tidak mudah menyerah dalam mencoba menemukan solusi. Akibatnya, seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi rentan terhadap efek stres, yang pada akhirnya dapat menyebabkan *burnout* jika terus berlanjut.

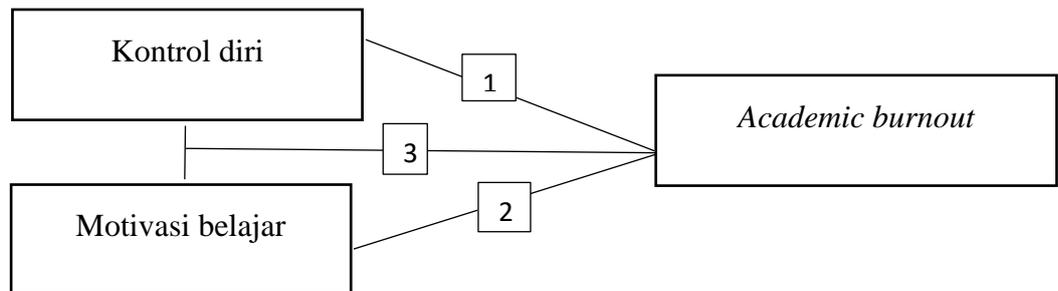
Pendapat individu mengenai alasan yang beragam untuk potensi menyelesaikan tugas disebut sebagai aspek nilai. Aspek nilai ini setara dengan alasan seorang siswa ingin menyelesaikan tugas ini. Salah satu faktor situasional penyebab *burnout* menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001:53) adalah *value* atau nilai. Nilai diartikan sebagai ide yang dipegang oleh siswa untuk dirinya.

Aspek reaksi afektif atau emosional adalah pengalaman afektif atau emosional individu tentang jenis aktivitas atau tugas yang dilakukan atau dilakukan. Individu dapat memprediksi partisipasi tugas dan menentukan nilai tugas positif atau negatif dalam kondisi tertentu berkat pengalaman subjektif ini. Bagaimana perasaan siswa tentang tugas adalah contoh dari komponen ini. Kecemasan, murka, keputusasaan, dan kebanggaan adalah jawaban yang mungkin untuk pertanyaan ini. Salah satu faktor situasional penyebab *burnout* menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001:53) adalah *reward* atau penghargaan. *Reward* atau penghargaan adalah tanda pujian yang diberikan oleh dosen, teman sekelas, atau orang tua atas prestasi seorang mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri dan motivasi belajar yang lemah akan mudah mengalami *academic burnout*. Begitupun sebaliknya mahasiswa yang

memiliki kontrol diri tinggi dan motivasi belajar tinggi akan sulit mengalami *academic burnout*.

Gambar 2.1 Skema hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout*.



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dalam permasalahan penelitian, sampai data terkumpul dan jawaban tersebut terbukti. Berdasarkan telaah pustaka dan kerangka teori di atas maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat hubungan negatif antara motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mencapai kebenaran ilmiah, dan untuk itu diperlukan proses penelitian yang objektif dan sistematis. Penelitian adalah media yang digunakan untuk mengidentifikasi pemecahan masalah dengan menggunakan metode ilmiah dan terstruktur (Latipun, 2015:1). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang yakni penelitian yang menggunakan metode pertanyaan empiris, biasanya dinyatakan secara numerik, dan di mana peneliti tidak diizinkan untuk memanipulasi situasi variabel yang akan dipelajari untuk menentukan hubungan atau pengaruh yang variabel akan ada dalam penelitian. Menurut Creswell (2009:3) penelitian kuantitatif adalah suatu cara untuk mengevaluasi teori dengan menguji hubungan antar variabel. Metode penelitian kuantitatif menurut Creswell (2009:3), adalah suatu cara untuk menguji teori dengan memeriksa hubungan antar variabel. Variabel yang akan diukur biasanya memberikan data numerik yang dapat diperiksa dengan menggunakan metode statistik.

Desain penelitian korelasi kuantitatif akan digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian korelasi ini, variabel-variabel dipisahkan menjadi dua kelompok yaitu variabel bebas (*variable independen*) dan variabel terikat (*variabel dependen*). Variabel bebas adalah variabel yang keberadaannya tidak dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat (*dependen variable*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel lain. Desain penelitian kuantitatif korelasi dipilih karena dalam penelitian ini meneliti sejauh mana hubungan saling mempengaruhi antara ketiga variabel yang akan diteliti, yakni kontrol diri, motivasi belajar dan *academic burnout*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah simbol atau penilaian individu terhadap topik tindakan yang telah ditentukan untuk diteliti dan ditarik temuannya (Azwar, 2018:32). Ada tiga variabel dalam penelitian ini, yang satu merupakan variabel

terikat dan dua lainnya merupakan variabel bebas. Adapun variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah variabel sebagai berikut;

- a. Variabel Dependen: *Academic Burnout*
- b. Variabel Independen 1: Kontrol Diri
- c. Variabel Independen 2: Motivasi Belajar

2. Definisi operasional

a. *Academic Burnout*

Academic burnout adalah kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan pencapaian akademik yang berlebih ditandai dengan terlihat dari berkurangnya minat belajar, perasaan sinisme, dan rendahnya perasaan kompeten sebagai individu. *Academic burnout* dalam penelitian ini menggunakan skala *academic burnout* yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori Maslach dan Leither (2001:28) terdiri atas dimensi-dimensi *academic burnout* berupa kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan atau tidak menghasilkan efek yang diinginkan.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku atau melakukan sesuatu yang diinginkan individu melalui pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak. Kontrol diri pada penelitian ini menggunakan skala kontrol diri yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori De Ridder dkk (2011) dan dimensinya terdiri atas dimensi inhibisi dan inisiasi. Semakin besar skor yang diperoleh subjek dalam penelitian maka semakin tinggi sikap kontrol diri yang dimiliki oleh subjek, sebaliknya jika skor yang diperoleh kecil maka sikap kontrol diri yang dimiliki subjek rendah.

c. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal untuk mencapai tujuan belajar dan proses pengembangan kemampuan diri secara optimal. Motivasi belajar pada penelitian ini menggunakan skala motivasi belajar yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori Pintrich, Schunk, dan Meece (2014:47) terdapat tiga aspek motivasi belajar yaitu komponen harapan (*expectancy component*), komponen nilai (*value component*), komponen afektif (*affective/emotional reaction component*).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah UIN Walisongo Semarang yang beralamat di Jl. Dr. Prof Hamka No. 3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada bulan Agustus-September 2022.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan objek penelitian yang sama kualitasnya dan telah diteliti sampai diperoleh suatu kesimpulan (Latipun, 2015:29). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 dan 2021. Berdasarkan data yang tersimpan di dalam sistem informasi akademik pada April 2022 total mahasiswa aktif adalah 8.914 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang lebih besar, dan temuannya digunakan untuk mengkarakterisasi seluruh populasi (Latipun, 2015:30). Peneliti hanya mampu menyelidiki sebagian dari populasi yang menjadi subjek penelitian atau sampel karena keterbatasan kemampuannya untuk menjangkau seluruh populasi dalam penelitian ini. Jika populasi terlalu besar dan peneliti tidak memiliki waktu, ruang, dana, atau orang untuk menganalisis seluruh populasi, peneliti memilih sampel dari populasi tersebut. Pengambilan sampel lengkap dalam penelitian ini menggunakan rumus perhitungan yang dikembangkan oleh Krejcie dan Morgan (1970), yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Tabel Jumlah Sampel Krejckie dan Morgan

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

Krejckie menghitung ukuran sampel dengan *margin* kesalahan 5%. Berdasarkan jumlah perhitungan pada tabel jika populasi keseluruhan dalam penelitian ini adalah 8.914 anggota, maka jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 368 anggota. Tetapi setelah *google form* disebarakan terdapat 373 anggota yang mengisi *google form*, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 373 anggota.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah salah satu yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini menggunakan teknik metode *Non probability sampling* dengan jenis *convenience sampling*. *Non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada setiap komponen atau orang dalam populasi untuk dipilih menjadi anggota

sampel (Sugiyono, 2017: 125). Teknik *convenience sampling* digunakan untuk menetapkan ukuran sampel untuk penelitian. Konsep *convenience sampling* menurut Solimun, Armanu, dan Fernandes (2019) adalah pengumpulan data dari individu-individu dari suatu populasi yang setuju untuk memberikan informasi. *Convenience sampling* didasarkan pada penilaian yang baik dan dilakukan sekali, dengan mudah, dan cepat. Akibatnya, pengambilan sampel tidak dapat dilakukan secara acak, dan karena sampel hanya diambil secepat mungkin, temuan penelitian ini tidak dapat diprediksi meskipun demikian, dapat diterapkan di tempat lain kecuali untuk sampel. Teknik pengambilan sampel ini juga sering disebut sebagai *incidental, accidental, haphazard, fortuitous sampling*. Adapun ciri-ciri tertentu yang dimaksud adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020 dan 2021.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengukuran *academic burnout*, kontrol diri, dan motivasi belajar menggunakan skala likert digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Skala likert adalah suatu skala psikologis yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2017: 136). Tentu saja pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) diubah untuk mengukur *academic burnout*, kontrol diri, dan motivasi belajar. Untuk meminimalkan jawaban yang meragukan, tabel penjelasan terlampir untuk menghitung skor skala penelitian telah disesuaikan untuk hanya memberikan empat alternatif pilihan jawaban.

Tabel 3.2 Skoring Skala

Pilihan Jawaban	Skoring	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3

Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
---------------------------	---	---

Untuk skala *academic burnout*, kontrol diri dan motivasi belajar menggunakan pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) serta disusun menggunakan dua macam pernyataan yaitu *favorable* sebagai bentuk pernyataan yang mendukung dan *unfavorable* sebagai bentuk pernyataan yang tidak mendukung. Berikut ini adalah skala yang digunakan:

1. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* berkaitan dengan dimensi-dimensi *academic burnout* menurut teori Maslach dan Leiter (2001:28) yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynisme*), dan ketidakefektifan atau tidak menghasilkan efek yang diinginkan (*ineffectiveness*). Dimensi ini digunakan karena lebih mudah untuk dipahami dan digunakan dalam dunia perkuliahan karena mengacu pada cara mahasiswa berperilaku. Tabel *blueprint* berikut ini akan memperjelas jumlah dan penempatan item yang diusulkan untuk skala *academic Burnout* yang akan diukur serta penempatannya pada skala:

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala *Academic Burnout*

Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kelelahan (<i>exhaustion</i>)	- Kelelahan fisik	1, 13, 25	7, 22, 34	12
	- Kelelahan emosional	2, 14, 26	8, 23, 35	
Sinisme (<i>cynisme</i>)	- Membuat jarak dengan orang disekitar	3, 15, 27	9, 24, 36	12
	- Merasa sinis terhadap studi	10, 19, 31	4, 16, 28	

Ketidakefektifan (<i>ineffectiveness</i>)	- Kehilangan semangat belajar	11, 20, 32	5, 17, 29	12
	- Perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri	12, 21, 33	6, 18, 30	
Jumlah		18	18	36

Skala *academic burnout* diukur dengan menggunakan skala Likert. Pada aitem *favorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat skor 4, Setuju (S) mendapat skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 1. Sedangkan dalam aitem *unfavorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat skor 1, Setuju (S) mendapat skor 2, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 4.

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri mengacu pada dimensi-dimensi yang diungkapkan oleh yang telah diadaptasi dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh terdiri atas inhibisi dan inisiasi. Tabel *blue-print* di bawah ini akan menggambarkan jumlah dan susunan item yang direncanakan untuk skala kontrol diri yang akan diukur:

Tabel 3.4 *Blue-Print* Skala Kontrol Diri

Dimensi	Nomer	Keterangan	Jumlah
Inhibisi	1	<i>Favorable</i>	6
	10		
	2	<i>Unfavorable</i>	
	4		
	5		
	8		

Inisiasi	3	<i>Unfavorable</i>	4
	6		
	9		
	7	<i>Favorable</i>	
Jumlah			10

Skala kontrol diri diadaptasi dari 10 item *Brief Self Control Scale* (BSCS) versi De Ridder dkk (2011) yang telah diadaptasi dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). Skala terdiri dari 10 item diukur dengan menggunakan skala Likert. Pada aitem *favorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat skor 4, Setuju (S) mendapat skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 1. Sedangkan dalam aitem *unfavorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat skor 1, Setuju (S) mendapat skor 2, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 4.

3. Skala Motivasi Belajar

Skala motivasi belajar berkaitan dengan dimensi atau komponen yang dijelaskan oleh teori Pintrich, Schunk, dan Meece (2014:47). Komponen harapan (*expectancy component*), komponen nilai (*value component*), dan komponen afektif (*affective/emotional reaction component*) merupakan tiga komponen motivasi belajar. Tabel *blue-Print* berikut ini akan memperjelas jumlah dan susunan item yang direncanakan untuk skala motivasi belajar yang akan diukur:

Tabel 3.5 *Blue-Print* Skala Motivasi Belajar

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Komponen harapan	- Upaya pengendalian proses belajar	1, 13, 25	7, 22, 34	12
	- Keyakinan kemampuan diri	2, 14, 26	8, 23, 35	

Komponen nilai	- Orientasi tujuan intrinsik	3, 15, 27	9, 24, 36	12
	- Orientasi tujuan ekstrinsik	10, 19, 31	4, 16, 28	
Komponen afektif	- Perasaan positif terhadap tugas yang diberikan	11, 20, 32	5, 17, 29	12
	- Perasaan terhadap situasi pembelajaran	12, 21, 33	6, 18, 30	
Jumlah		18	18	36

Skala motivasi belajar diukur dengan menggunakan skala Likert. Pada aitem *favorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat skor 4, Setuju (S) mendapat skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 1. Sedangkan dalam aitem *unfavorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat skor 1, Setuju (S) mendapat skor 2, Tidak Setuju (TS) mendapat skor 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat skor 4.

F. Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017:168), untuk mencapai hasil penelitian yang valid dan terpercaya, maka harus digunakan instrumen yang valid dan reliabel untuk menguji reliabilitas dan validitas instrumen tersebut.

1. Validitas

Jika skor yang diberikan oleh skala psikologi disebut skala yang dapat diandalkan dan berkualitas, validitas skala psikologi terkait dengan sejauh mana skala psikologi itu akurat dalam menilai sesuatu (Saifuddin, 2020:157). Dengan kata lain, skala psikologi dianggap sah jika dapat mengukur apa yang seharusnya dinilai. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi, yang menunjukkan bahwa sekelompok item dalam skala psikologi dapat mengukur sesuatu secara akurat dapat dilihat dari batasan item-item tersebut hanya menunjukkan ciri-ciri yang dimiliki seperti kriteria, domain, dan

indikator yang diturunkan dari konsep teoritis, dan tidak boleh mengungkapkan aspek lain melalui konsultasi ahli. Perhitungan validitas dengan menggunakan bantuan SPSS dan *Expert judgement* digunakan untuk validitas. Dimana dosen ahli, khususnya pembimbing skripsi, meninjau kembali kesesuaian item dengan apa yang hendak diukur mulai dari skala *academic burnout*, kontrol diri, dan motivasi belajar. Dosen pembimbing memberikan arahan, ide, penilaian, dan komentar tentang produk yang telah peneliti buat berdasarkan aspek dan indikator.

Kriteria pemilihan item dikatakan valid jika koefisien korelasi lebih besar dari 0,30. Semua item dianggap baik jika koefisien korelasinya minimal 0,30. Peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas baku secara signifikan menjadi 0,25 agar hal-hal yang diperlukan dapat terwujud jika jumlah butir soal yang lulus masih belum mencukupi untuk mencapai jumlah yang diharapkan. Namun, menurunkan batas standar di bawah 0,20 tidak disarankan (Azwar, 2012:86). Dapat disimpulkan bahwa item tersebut harus dihapus karena menurut uji validitas item, indeks korelasi total item terkoreksi 0,25 menunjukkan bahwa item tersebut memiliki validitas rendah dan tidak boleh digunakan sebagai alat ukur. Item yang baik adalah item dengan indeks korelasi item total lebih besar dari 0,25.

2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2012:111) ukuran yang dapat menghasilkan data dengan reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang dapat diandalkan. Alat komputer dengan *software Statistical Product and Service Solution (SPSS)* digunakan untuk mendapatkan hasil perhitungan reliabilitas. Rumus *Alpha Cronbach* digunakan untuk menentukan tingkat reliabilitas. Menurut Priyatno (2010:98) rumus *Alpha Cronbach* dapat digunakan untuk instrumen yang memiliki bentuk skala. Batasan dalam menggunakan *alfa cronbach* menurut Saifuddin (2020:36):

Tabel 3.6 Batasan Reliabilitas Alfa cronbach

Hasil reliabilitas	Batasan Alfa Cronbach
<0,06	Tidak dapat diterima
0,06-0,65	Diterima namun kurang memuaskan
0,65-0,70	Dapat diterima secara minimal
0,70-0,80	Dapat diterima
0,80-0,90	Sangat baik
>0,90	Sebaiknya susunan skala dipersingkat/ diperpendek.

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat ukur

a) *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan pada uji coba berjumlah 36 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 36 mahasiswa yang berasal dari UIN Walisongo Angkatan 2020 dan 2021 diluar dari 373 responden skala penelitian. Aitem yang dinyatakan valid yakni 25 aitem dan yang gugur 11 aitem, hal tersebut dikarenakan 11 aitem $r \leq 0,30$. Dalam skala *academic burnout* aitem yang gugur antara lain adalah aitem nomor 3, 7, 8, 15, 16, 22, 24, 26, 29, 30, 36. Berikut merupakan *blueprint* skala *academic burnout* yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3.7 hasil uji coba Skala *Academic Burnout*

Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kelelahan (<i>exhaustion</i>)	- Kelelahan fisik	1, 13, 25	7, 22, 34	12
	- Kelelahan emosional	2, 14, 26	8, 23, 35	

Sinisme (<i>cynisme</i>)	- Membuat jarak dengan orang disekitar	3, 15, 27	9, 24, 36	12
	- Merasa sinis terhadap studi	10, 19, 31	4, 16, 28	
Ketidakefektifan (<i>ineffectiveness</i>)	- Kehilangan semangat belajar	11, 20, 32	5, 17, 29	12
	- Perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri	12, 21, 33	6, 18, 30	
Jumlah		18	18	36

Keterangan: warna merah adalah aitem yang gugur

b) Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 10 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 36 mahasiswa yang berasal dari UIN Walisongo Angkatan 2020 dan 2021 diluar dari 373 responden skala penelitian. Aitem yang dinyatakan valid yakni 8 aitem dan yang gugur 2 aitem, hal tersebut dikarenakan 2 aitem $r \leq 0,25$. Dalam skala kontrol diri aitem yang gugur antara lain adalah aitem nomor 3 dan 5. Berikut merupakan *blueprint* skala kontrol diri yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3.8 hasil uji coba Skala Kontrol Diri

Dimensi	Nomer	Keterangan	Jumlah
Inhibisi	1	<i>Favorable</i>	6
	10		
	2	<i>Unfavorable</i>	
	4		

	5		
	8		
Inisiasi	3	<i>Unfavorable</i>	4
	6		
	9		
	7	<i>Favorable</i>	
Jumlah			10

Keterangan: warna merah adalah aitem yang gugur

c) Motivasi Belajar

Skala motivasi belajar yang digunakan pada uji coba berjumlah 36 aitem. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah 36 mahasiswa yang berasal dari UIN Walisongo Angkatan 2020 dan 2021 diluar dari 373 responden skala penelitian. Aitem yang dinyatakan valid yakni 25 aitem dan yang gugur 11 aitem, hal tersebut dikarenakan 11 aitem $r \leq 0,30$. Dalam skala motivasi belajar aitem yang gugur antara lain adalah aitem nomor 2, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 21, 23, 30, 31. Berikut merupakan *blueprint* skala motivasi belajar yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3.9 hasil uji coba Skala Motivasi Belajar

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Komponen harapan	- Upaya pengendalian proses belajar	1, 13, 25	7, 22, 34	12
	- Keyakinan kemampuan diri	2, 14, 26	8, 23, 35	
Komponen nilai	- Orientasi tujuan intrinsik	3, 15, 27	9, 24, 36	12

	- Orientasi tujuan ekstrinsik	10, 19, 31	4, 16, 28	
Komponen afektif	- Perasaan positif terhadap tugas yang diberikan	11, 20, 32	5, 17, 29	12
	- Perasaan terhadap situasi pembelajaran	12, 21, 33	6, 18, 30	
Jumlah		18	18	36

Keterangan: warna merah adalah aitem yang gugur

2. Reliabilitas Alat Ukur

a) Tabel Perolehan Reliabilitas *Academic Burnout*

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala *Academic Burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.710	8

b) Tabel Perolehan Reliabilitas Kontrol Diri

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	25

c) Tabel Perolehan Reliabilitas Motivasi Belajar

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Motivasi Belajar

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	25

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, *Cronbach's Alpha* 0,879 untuk skala *academic burnout*, 0,710 untuk skala kontrol diri, 0,909 untuk skala motivasi belajar. Dengan demikian ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karna skor koefisien *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$.

H. Analisis Data

1. Uji asumsi

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data pada kedua variabel (independen dan dependen) berasal dari populasi yang berdistribusi teratur. Jika mean, median, dan modus semuanya berada pada distribusi simetris pusat, maka disebut distribusi normal Priyatno (2010:71). Uji *kolmogorov-smirnov* digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS. Uji *Kolmogorov-smirnov* digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Saat menggunakan tes *kolmogorov-smirnov* untuk membuat keputusan, ada dua batasan menurut Priyatno (2010:71):

- 1) Distribusi tidak normal jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05.
- 2) Jika nilai probabilitas atau nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka distribusinya normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier atau tidak. Menurut Priyatno (2010:73) relevansi linieritas ditentukan oleh ambang batas 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan linier. Uji Linieritas digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan alat SPSS. Tingkat signifikansi untuk data penelitian ditetapkan terlihat pada penyimpangan dari linieritas (*deviation from linearity*) yang memiliki tingkat signifikansi $p \geq 0,05$.

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis adalah jenis pengujian yang digunakan untuk mengambil keputusan berdasarkan fakta dan sampel. Hipotesis ini berbentuk asumsi spekulatif berdasarkan fakta-fakta kasus atau faktor-faktor yang telah

ditentukan. Korelasi *Product Moment* akan digunakan sebagai uji hipotesis. Program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) digunakan dalam teknik analisis korelasi, yang menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*.

Dalam penelitian ini hipotesis 1 dan 2 diuji dengan menggunakan pendekatan analisis korelasi langsung yang disebut korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*), dan hipotesis 3 diuji dengan menggunakan analisis korelasi ganda yang disebut *multiple correlation*. Menurut Priyatno (2010:16) korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*) digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel serta arah hubungan. Menurut Sugiyono (2017:67) jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat korelasi; jika lebih besar dari 0,05, maka tidak ada hubungan. Ringkasan tabel *Model Summary* di kolom R berisi temuan analisis korelasi langsung. Nilai r yang telah ditentukan kemudian akan ditampilkan pada data output pada tabel *Model Summary*. Pedoman pemahaman koefisien korelasi dengan R tabel dalam rentang 0 sampai 1 diberikan oleh Sugiyono (2017: 242).

Tabel 3.13 Interpretasi Koefisien Nilai R

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,19	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

BAB IV

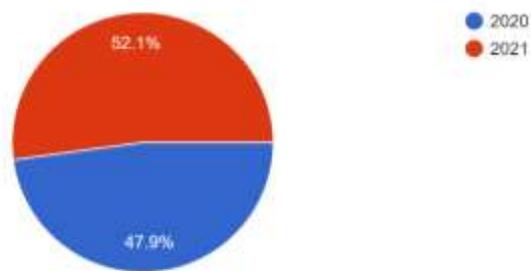
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

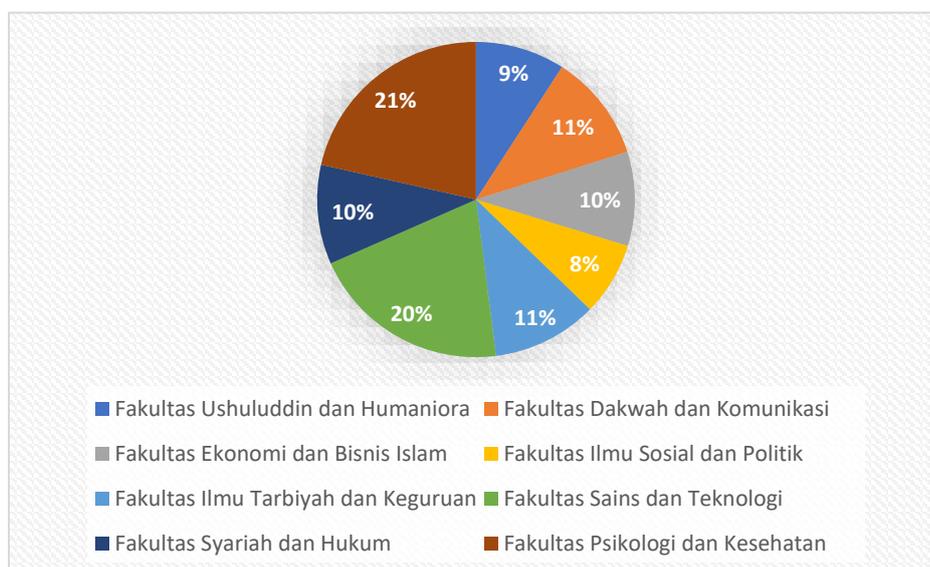
Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini melibatkan 373 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sebagai partisipan. Setelah dilakukan pengukuran sebaran responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan



Berdasarkan diagram di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 52,1% atau sekitar 194 mahasiswa dari Angkatan 2020 dan 47,9% atau sekitar 179 mahasiswa dari Angkatan 2021.

Gambar 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas



Berdasarkan fakultas subjek penelitian, maka diperoleh gambaran sebanyak 34 orang atau sekitar 9% mahasiswa fakultas Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 37 orang atau 10% mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, 30 orang atau sekitar 8% mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, 41 orang atau sekitar 11% mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 78 orang atau sekitar 21% mahasiswi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, 75 orang atau sekitar 20% mahasiswi Fakultas Sains dan Teknologi, 37 orang atau sekitar 10% mahasiswi Fakultas Syariah dan Hukum, dan 41 orang atau sekitar 11% mahasiswa dakwah dan komunikasi.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan deskripsi data adalah untuk memberikan representasi visual data dari setiap variabel. Data pada tabel pengukuran SPSS di bawah ini menunjukkan nilai terendah (*minimum*), nilai tertinggi (*maximum*), skor rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standar deviasi*) dapat dilihat melalui hasil pengukuran SPSS di bawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kontrol diri	373	16.00	30.00	23.8097	3.55883
motivasi belajar	373	49.00	79.00	59.2440	6.25119
<i>academic burnout</i>	373	40.00	70.00	55.8954	5.65897
Valid N (listwise)	373				

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel *academic burnout* memiliki nilai terendah 40, nilai tertinggi 70 dengan skor rata-rata 55,89 dan standar deviasi sebesar 5,65. Nilai terendah kontrol diri 30 dan tertinggi 30, serta skor rata-

rata 23,80 dan *standar deviasi* 3,55. Sedangkan data motivasi belajar nilai terendah 49 dan nilai tertinggi 79, dengan skor rata-rata 59,24 dan *standar deviasi* 6,25. Sedangkan pada berdasarkan perolehan data di atas dapat dilakukan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Variabel *Academic Burnout*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 50,23$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$50,23 \leq X < 61,55$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 61,55$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel *academic burnout*, hasil kategorisasi skor *academic burnout* pada responden dinyatakan memiliki *academic burnout* tinggi jika skornya lebih besar dari 61,55, sedang atau cukup jika skornya antara 50,23-61,55, dan dinyatakan mengalami *academic burnout* rendah jika skornya di bawah 50,23. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Variabel *Academic Burnout*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	78	20.9	20.9	20.9
	sedang	228	61.1	61.1	82.0
	tinggi	67	18.0	18.0	100.0
	Total	373	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori *academic burnout*. Kategori tinggi sebesar 18% atau sebanyak 67 mahasiswa tergolong memiliki *academic burnout* tinggi, kategori sedang sebesar 61,1% atau sebanyak 228 mahasiswa tergolong memiliki *academic burnout* sedang, sisanya 20,9% atau sebanyak 78 mahasiswa UIN Walisongo Semarang tergolong memiliki *academic burnout* dalam kategori rendah.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel kontrol diri sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 20,25$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$20,25 \leq X < 27,36$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 27,36$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel kontrol diri, hasil kategorisasi skor kontrol diri pada mahasiswa dinyatakan memiliki kontrol diri yang tinggi jika skornya lebih besar dari 27,36, sedang atau cukup jika skornya antara 20,25–27,36, dan dinyatakan mempunyai kontrol diri yang rendah jika skornya di bawah 20,25. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat kontrol diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Variabel Kontrol Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	86	23.1	23.1	23.1
	sedang	223	59.8	59.8	82.8
	tinggi	64	17.2	17.2	100.0
	Total	373	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori kontrol diri mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Kategori tinggi sebesar 17,2 % atau sebanyak 64 mahasiswa tergolong memiliki kontrol diri tinggi, kategori sedang sebesar 59,8% atau sebanyak 223 mahasiswa tergolong memiliki kontrol diri sedang. Sisanya 23,1% atau sebanyak 86 mahasiswa tergolong memiliki kontrol diri dalam kategori rendah.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel motivasi belajar sebagai berikut:

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel Motivasi Belajar

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 52,97$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$52,97 \leq X < 65,49$	Sedang

$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 65,49$	Tinggi
-----------------------	----------------	--------

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel motivasi belajar, hasil kategorisasi skor motivasi belajar pada responden dinyatakan memiliki motivasi belajar yang tinggi jika skornya lebih besar dari 65,49, sedang atau cukup jika skornya antara 96,30 –65,49, dan dinyatakan mempunyai motivasi belajar yang rendah jika skornya di bawah 52,97. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat motivasi belajar pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Variabel Motivasi Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	7.2	7.2	7.2
	sedang	289	77.5	77.5	84.7
	tinggi	57	15.3	15.3	100.0
	Total	373	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori motivasi belajar mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Kategori tinggi sebesar 15,3% atau sebanyak 57 mahasiswa tergolong memiliki motivasi belajar tinggi, kategori sedang sebesar 77,5 % atau sebanyak 289 mahasiswa tergolong memiliki motivasi belajar sedang, sisanya 7,2 % atau sebanyak 27 mahasiswa tergolong memiliki dalam kategori rendah.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data pada kedua variabel (independen dan dependen) berasal dari populasi yang berdistribusi teratur. Jika mean, median, dan modus semuanya berada pada distribusi simetris pusat, maka disebut distribusi normal Priyatno (2010:71). Uji *kolmogorov-*

smirnov digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS. Uji *Kolmogorov-smirnov* digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian dapat dilihat dalam tabel sebagaimana berikut ini:

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Kontrol Diri, Motivasi Belajar dan *Academic Burnout*

		Unstandardized Residual
N		373
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.24702915
Most Extreme Differences	Absolute	.039
	Positive	.039
	Negative	-.026
Test Statistic		.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel di atas, pada uji normalitas ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,200 yang artinya nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 atau $p \geq 0,05$. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa data residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel tersebut mempunyai hubungan linier atau tidak. Aplikasi IBM SPSS Statistics 25 digunakan untuk membantu pengolahan data pengujian ini. Kriteria data disebut sebagai linier

jika nilai *deviation from linearity* $\geq 0,05$ atau data tersebut tidak dikatakan linier jika nilai *deviation from linearity* $\leq 0,05$. Di bawah ini tabel hasil uji linearitas dari data penelitian yang sudah didapatkan, sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri dan *Academic Burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
academic burnout * kontrol diri	Between Groups	(Combined)	1649.232	14	117.802	4.109	.000
		Linearity	1123.202	1	1123.202	39.178	.000
		Deviation from Linearity	526.030	13	40.464	1.411	.151
	Within Groups		10263.690	358	28.670		
	Total		11912.922	372			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,151 > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kontrol diri dengan *academic burnout*.

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Variabel Motivasi Belajar dan *Academic Burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
academic burnout * motivasi belajar	Between Groups	(Combined)	1555.053	30	51.835	1.712	.013
		Linearity	1092.682	1	1092.682	36.079	.000
		Deviation from Linearity	462.372	29	15.944	.526	.981
	Within Groups		10357.869	342	30.286		
	Total		11912.922	372			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,981 > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel motivasi belajar dengan *academic burnout*.

C. Hasil Analisis Data

Uji analisis data menggunakan alat SPSS 25 *for Windows* dalam pengujian hipotesis, yaitu menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk melihat apakah ada hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pengujian hipotesis dilakukan dalam tiga tahap karena dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu kontrol diri (X1), motivasi belajar (X2), dan *academic burnout* (Y), sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis Pertama

Untuk menguji hipotesis pertama, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Temuan uji korelasi antara kontrol diri dan *academic burnout* ditunjukkan pada tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Kontrol Diri dengan *Academic Burnout*

		kontrol diri	academic burnout
kontrol diri	Pearson Correlation	1	-.307**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	373	373
academic burnout	Pearson Correlation	-.307**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	373	373

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data tabel di atas, kategori korelasi lemah, koefisien korelasi bersifat negatif antara kontrol diri dengan adalah -0,307, dan nilai *sig.(2-tailed)* antara kontrol diri dengan *academic burnout* adalah 0,000. Jika $p < 0,05$ maka korelasi terbukti signifikan. Nilai signifikansi uji hipotesis ini sebesar 0,000, artinya nilai uji hipotesis ini kurang dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa uji hipotesis antara variabel kontrol diri dengan *academic burnout* dinyatakan signifikan.

Tabel 4.12 Kategori Rentang Koefisien

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis variabel kontrol diri dan *academic burnout*, berdasarkan nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi koefisien menurut (Sugiyono, 2017) maka dapat dinyatakan bahwa kontrol diri dan *academic burnout* memiliki hubungan yang lemah pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

2. Uji Hipotesis Kedua

Peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana untuk mengevaluasi hipotesis kedua. Hipotesis peneliti adalah terdapat hubungan negatif antara motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Pada tabel di bawah ini disajikan hasil uji korelasi antara motivasi belajar dengan *academic burnout*, sebagai berikut:

Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Motivasi Belajar dengan *Academic Burnout*

		motivasi belajar	academic burnout
motivasi belajar	Pearson Correlation	1	-.303**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	373	373
academic burnout	Pearson Correlation	-.303**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	373	373

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data tabel di atas, korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menguji hipotesis ini. Dalam kategori korelasi lemah, koefisien korelasi bersifat negatif antara motivasi belajar dengan *academic burnout* adalah -0,303, sedangkan nilai *sig.(2-tailed)* antara motivasi belajar dan *academic burnout* adalah 0,000. Korelasi terbukti signifikan jika $p < 0,05$. Nilai signifikansi uji hipotesis ini sebesar 0,000, artinya nilai uji hipotesis ini kurang dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa uji hipotesis antara variabel motivasi belajar dengan *academic burnout* dinyatakan signifikan.

Tabel 4.14 Kategori Rentang Koefisien

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis kedua antara variabel motivasi belajar dan *academic burnout*, dilihat dari nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi

menurut (Sugiyono, 2017) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah antara motivasi belajar dengan *academic burnout* mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Untuk menguji hipotesis ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi ganda. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Tabel berikut menunjukkan hasil pengujian hipotesis antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout*, sebagai berikut:

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis antara Kontrol Diri dan Motivasi Belajar dengan *Academic Burnout*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.375 ^a	.140	.136	5.26119	.140	30.189	2	370	.000

a. Predictors: (Constant), motivasi belajar, kontrol diri

Berdasarkan tabel 4.14, diketahui kontrol diri dan motivasi belajar memiliki koefisien korelasi 0,375, menunjukkan hubungan yang lemah dengan *academic burnout*. Selanjutnya nilai probabilitas (*sig. F Change*) = 0,000 dapat digunakan untuk menentukan tingkat signifikansi dari koefisien korelasi berganda. Korelasi antar variabel tersebut dinilai signifikan bila nilai *sig. F* sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan dari uji hipotesis ketiga ini terdapat hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Berdasarkan analisis data di atas, dapat disimpulkan untuk hipotesis pertama terdapat hubungan yang rendah antara kontrol diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang ditinjau dari koefisien korelasi bersifat negatif dan signifikansi. Berdasarkan hipotesis kedua, terdapat hubungan yang rendah antara motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang ditinjau dari koefisien korelasi bersifat negatif dan signifikan. Hipotesis ketiga adalah terdapat hubungan yang rendah antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi dan signifikansi.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri, motivasi belajar, dan *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 for Windows, hasil pengujian hipotesis pertama menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* diperoleh koefisien korelasi adalah sebesar -0,307 dan nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$, hal ini dapat diartikan bahwa antara kontrol diri dengan *academic burnout* terdapat hubungan negatif dan signifikan pada tingkat hubungan dalam kategori rendah berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2014: 234), maka hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout* begitupun sebaliknya.

Penemuan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Vitasari (2016) melakukan penelitian tentang kejenuhan (*burnout*) belajar ditinjau dari tingkat kesepian dan kontrol diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta diperoleh hasil ada hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kejenuhan (*burnout*) belajar. Besarnya hubungan dilihat dari nilai harga korelasi sebesar -0,352. Hal

ini dapat diartikan bahwa tinggi rendahnya tingkat kontrol diri mahasiswa berdampak pada kejenuhan (*burnout*) belajar.

Karena penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang jenjang S1, maka rendahnya tingkat *academic burnout* ini searah dengan sejalan dengan penelitian Santrock (2009) yang berpendapat bahwa orang dengan pendidikan tinggi dan pengetahuan yang kaya akan dapat memandang diri mereka dengan baik. Oleh karena itu, mahasiswa akan lebih siap untuk menangani berbagai tuntutan, baik tuntutan internal maupun eksternal, ketika mereka mampu menilai diri mereka sendiri secara positif. Dengan melakukan ini, orang tersebut dapat mengurangi kemungkinannya mengembangkan kelelahan intelektual, yang menyebabkan kelelahan emosional. Beban kerja, pengawasan, penghargaan, komunitas, keadilan, nilai, faktor demografi, dan perilaku individu terhadap kewajiban atau pekerjaan yang ditanggung juga dapat mempengaruhi rendahnya tingkat *academic burnout* (Maslach dkk., 2001).

Berdasarkan teori Piaget (dalam Ghufroon & Risnawati 2017:29) ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa, individu akan mampu menyelesaikan tugas pertumbuhan dan mampu menerima kedudukan di dalam masyarakat, hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mulai memasuki masa dewasa masih dalam tahap labil sehingga kontrol diri yang dimilikinya cenderung sedang. Dari keterangan tersebut, maka hasil penelitian yang didapatkan sesuai karena mahasiswa UIN Walisongo mulai memasuki masa dewasa sehingga kontrol diri yang dimilikipun akan cenderung sedang. Mahasiswa S1 termasuk pada usia rata-rata 19-23 tahun. Usia tersebut dapat disebut dengan fase dewasa awal yang dimana merupakan fase perubahan dari remaja ke dewasa (Fauziah, 2016: 124).

Menurut Bukhori (2012:38) kontrol diri merupakan tindakan mengendalikan perilaku. Proses merumuskan penilaian sebelum bertindak atas keputusan disebut sebagai "kontrol perilaku." Jika seseorang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, hal ini akan berfungsi sebagai sarana utama untuk mengatur dan mengarahkan tindakan penting dengan cara yang dapat

menghasilkan hasil yang lebih baik atau menguntungkan (Borba, 2008:112). Seseorang dengan kontrol diri yang kuat akan mampu mengatur dan mengontrol perilaku seseorang untuk mengurangi kemungkinan mengalami *academic burnout*. Mahasiswa yang menyelesaikan tugas dengan kontrol diri yang sangat baik sehingga dapat memberikan semua yang dimiliki untuk segera menyelesaikan tugas. Menurut Purwanti (2016:3), seseorang dengan kontrol diri yang baik dapat memanfaatkan waktunya seefektif mungkin dan mengendalikan perilaku utama. Menurut Ray (2011) kontrol diri yang rendah adalah ketidakmampuan untuk menahan diri dari bertindak dan mengabaikan dampak jangka panjang dari tindakan seseorang. Namun, orang dengan pengendalian diri yang baik dapat menahan diri dari tindakan negatif dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini diperoleh korelasi koefisien sebesar -0,303 dan nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$, hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan negatif antara motivasi belajar dengan *academic burnout* yang signifikan pada tingkat hubungan dalam kategori lemah berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2014: 234), maka hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin sedikit *academic burnout* yang dirasakan, dan begitupun sebaliknya. Searah dengan penelitian Zulkarnain (2021) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara signifikan antara motivasi belajar dengan *academic burnout*.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Abbasi, Moslemi dan Ghomi (2019) yang melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ilmu Kedokteran Masyhad tentang hubungan antara motivasi dan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ilmu Kedokteran Masyhad dengan perolehan nilai koefisien korelasi $r = -0.503$. Hal ini dapat diartikan bahwa tinggi rendahnya motivasi belajar akan berdampak pada *academic burnout*. Bentuk hubungan di antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa dengan memiliki motivasi belajar yang tinggi

maka akan berdampak pada *academic burnout* yang lebih sedikit, dan begitupun sebaliknya.

Temuan penelitian ini lebih lanjut mendukung gagasan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat *academic burnout* yang lemah, seperti di UIN Walisongo, mengembangkan keterikatan positif pada kegiatan akademik dan lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran yang mendukung pembelajaran mandiri yang sangat baik (Fredricks dkk., 2017). Hal ini sejalan dengan *academic burnout* terjadi sebagai akibat dari banyaknya tuntutan tugas dan kurangnya waktu istirahat yang disebabkan oleh banyaknya pekerjaan rumah yang menyebabkan siswa memiliki motivasi belajar yang rendah (Helfajrin & Ardi, 2020:2). *Academic burnout* terjadi ketika seorang siswa merasa seolah-olah pengetahuan dan kemampuan yang diperoleh melalui belajar tidak berubah, sehingga timbul rasa kemalasan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Triplet, yang menunjukkan bahwa seorang pesepeda memiliki kecepatan yang lebih lambat ketika dirinya bersepeda sendirian daripada ketika dia bersepeda dengan orang lain (Triplet, 1899). Hadirnya orang lain menyebabkan peningkatan dorongan atau motivasi bagi seseorang (Fakhira & Setowati, 2017).

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini ialah terdapat hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout*. Hasil uji korelasi ganda (*multiple correlation*) menunjukkan bahwa kontrol diri dan motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout* di kalangan mahasiswa di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang dibuktikan dengan perolehan nilai korelasi koefisien sebesar 0.375 yang berarti bahwa tingkat hubungan berada pada taraf lemah menurut rentang nilai yang dikemukakan oleh Sugiyono (2014: 234), sehingga hipotesis ketiga diterima. Hal ini bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* mahasiswa Universitas Islam Walisongo Semarang dengan kategori hubungan berada pada taraf lemah.

Menurut Wasito dan Yoenanto (2021) efikasi diri akademik berpengaruh 60% terhadap *academic burnout*, sedangkan karakteristik lain seperti tipe kepribadian, motivasi, dan pengendalian diri mempengaruhi 40% *academic burnout*. Hal ini sesuai dengan teori psikologi perilaku yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Bandura (1986: 56) mengembangkan teori belajar sosial, yang menekankan pada kemampuan otak manusia untuk belajar dan berpikir. Teori belajar sosial sering disebut sebagai teori kognitif sosial. Teori ini didasarkan pada gagasan bahwa proses sosial dan pembelajaran saling terkait. Berpikir kognitif diperlukan untuk memahami motivasi, emosi, dan tindakan manusia (Abdullah, 2019: 86). Teori ini berpendapat bahwa komponen afektif/emosional dan kognitif individu membentuk komponen pribadi manusia, yang berinteraksi dan berdampak pada komponen kognitif afektif/emosional dan individu dari keadaan eksternal.

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa dan motivasi belajar dapat berdampak pada *academic burnout*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah belum terdapat penelitian yang mencakup pada tiga variabel secara sekaligus ke dalam satu penelitian dan perbedaan dalam penggunaan teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel. Studi sebelumnya hanya melihat hubungan antara kontrol diri dan *academic burnout* atau motivasi belajar dan *academic burnout*.

Secara keseluruhan, ada beberapa kekurangan dalam penelitian ini. Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara *online* melalui *google formulir* sehingga komunikasi dengan subjek masih kurang dikarenakan waktu yang kurang mencukupi. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi *academic burnout*, selain itu juga melakukan penelitian secara *full offline* agar dapat melakukan komunikasi secara langsung guna melakukan observasi dan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi subjek saat pengisian data.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengkaji hubungan antara variabel independen yaitu kontrol diri dan motivasi belajar dengan variabel dependen yaitu *academic burnout*. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang kebanyakan pada kategori rendah, sedangkan motivasi belajar pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang kebanyakan pada kategori rendah atau lemah. Hasil uji hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *academic burnout* mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Uji hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara motivasi belajar dengan *academic burnout* mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Uji hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan *academic burnout* mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hal ini berarti bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dengan pemahaman bahwa semakin tinggi kontrol diri dan motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin rendah *academic burnout* yang dilakukan oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya.

B. Saran

Beberapa saran yang diberikan peneliti terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kontrol diri dan motivasi belajar yang dimiliki dapat mencegah dan meminimalisasi *academic burnout* dikalangan mahasiswa UIN Walisongo Semarang

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang akan menggunakan penelitian ini sebagai referensi disarankan untuk memperhatikan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti jangkauan area subjek yang lebih luas, meningkatkan metode pengukuran yang digunakan oleh peneliti, menambahkan variabel lain yang mungkin berhubungan, dengan *academic burnout*. Seperti konsep diri, kepercayaan diri, dukungan sosial keluarga, dan faktor lingkungan.

3. Bagi Pihak Fakultas dan Universitas

Untuk mencegah terjadinya *academic burnout* di kalangan mahasiswa, disarankan agar fasilitas, dosen yang berkualitas, dan penghargaan diberikan kepada mereka yang berprestasi di bidang akademik. Selain itu, jika mahasiswa terlambat dengan tugas, konsekuensi tegas harus diambil, dan waktu belajar maksimum harus selalu ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, M., Moslemi, Z., & Ghomi, M. (2018). Hubungan antara motivasi dan burnout pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ilmu Kedokteran Masyhad. *Jurnal Strategi Perkembangan dalam Pendidikan Kedokteran*, 4(1).
- Abdullah, F. (2014). Virtues and character development in Islamic ethics and positive psychology. *International Journal of Education and Social Science*, 1(2), 69–77.
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Alamsyah, F. H., Uzra', G. N. F., Rahmalia, I. D., & Rusdi, A. (2018). Kontrol diri pada individu yang orangtuanya bercerai ditinjau dari pemaafan dan religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5590>
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2016). Pengaruh Modal Psikolodi dan Totalitas Kerja terhadap Keseja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(2), 1–23.
- Ali, M. S., Ismail, M. S., Jusoh, W. H. W., Omar, S. H. S., Abdullah, M. S., & Razak, R. A. (2018). Anxiety therapy by practising and reciting Al-Fatiha surah: an alternative remedy. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(7). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i7/4519>
- Al-Dubai, S. A., al-Naggar, R. A., al-Shagga, M. A., & Rampal, K. G. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *Malaysian Journal of Medical Science*, 57-64.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Asghari, A., Saadati, S.M., Ghodzi, A., & Fard, F. A. (2015). Review The Academic Burnout and Its Relationship with Self-Esteem in Students of Medical Sciences University at Neyshabour. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 3 (9C), 3329-3334
- Azwar, S. (2018). *Dasar-dasar psikometrika*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala edisi 2*. Pustaka Belajar.
- Badaruddin, A. (2015). *Peningkatan motivasi belajar siswa melalui konseling klasikal*. CV Abe kreatifindo.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Reviews Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Bukhori, B. (2012). Toleransi terhadap umat Kristiani ditinjau dari fundamentalisme agama dan kontrol diri. Semarang: IAIN Walisongo Semarang. 1-113.
- Bisma, Y. T., & Aliza, R. M. (2018). Kemampuan mengajar guru dan motivasi

- belajar fisika pada siswa di yogyakarta. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 1(2), 60–75.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral (tujuh kebijakan utama agar anak bermoral tinggi)*. PT Gramedia Pustaka Utama
- Chaq, M. C. (2019). Religiusitas, Kontrol diri dan agresivitas verbal remaja. *Fenomena*, 27(2), 1–8. <https://doi.org/10.30996/fn.v27i2.1979>
- Chemers, M. M., Hu, L.-t., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Fakhria, M., & Setiowati, E. (2017). Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29-42. doi:<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1279>
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959>
- Gleitman, H.(1999). *Psychology: Eighth International Student Edition*. WW Norton & Company.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruzz media.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1976). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution*. The Flamer Pres.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Holt, Rinehart & Winston.
- Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00289kons2020>
- Hosaini, & Maryam, S. (2022). *Pengembangan bahan ajar PAI menggunakan metode inkuiri*. CV Bintang Semesta Media.
- Hurlock, E., B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Gramedia.
- Hurlock, E. B. (2008). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (ke- 5 ed.)*. (terj. Istiwidayanti, Soedjarwo, & R. M. Sijabat) Erlangga.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Ibrahim, A. R. (2020). Pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi akademik

- musyrif dan musyrifah pusat mahad al-jamiah uin maulana malik ibrahim malang. [Bachelor's thesis UIN Malik Ibrahim Malang].
- Isnaini, F. (2017). Pengaruh motivasi dan sumber belajar terhadap hasil belajar siswa kelas v sd negeri dabin II kecamatan margadana kota Tegal [Bahcelor's thesis University state of Semarang].
- Jimmi, V. (2017). Peranan Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Palembang (Vol. 53, Issue 9) [Bahcelor's thesis UIN Raden Fatah Palembang].
- Khatami, R. A. (2018). Hubungan stres terhadap burnout pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran uin syarif hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019. 1–82.
- Kusumatuti, A., Khoiron, A. M., dan Achamadi, T. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV Budi Utama.
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. UMM Malang.
- Lazarus, S. R. (1976). Why we should think of stress as a subset of emotion. Dalam Leo Goldberger & Shlomo Breznitz (ed). *Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects*. The Free A Division Of Macmillan, Inc.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cup Archive.
- Mcdonald, P.(2015). Methodological choices in work-life balance research 1987 to 2006: A critical review. *The International Journal of Human Resource Management*, 21(13), 2381–2413. doi: 10.1080/09585192.2010.516592
- Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. (1975). Behavioral self-control: Power to the person. *Educational Researcher*, 1(10), 5-7.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth about Burnout*. jossey Bas.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*.
- Maslow, Abraham. (1951). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row Publisher.
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (2018). Prediction of academic burnout and academic performance based on the need for cognition and general self-efficacy: A cross-sectional analytical study. In *Revista Latinoamericana de Hipertension* (Vol. 13, Issue 6, pp. 584–591). http://www.revhipertension.com/rhlh_6_2018/15_prediction_of_academic_burnout_and.pdf%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed19&NEWS=N&AN=2001617014
- Pines, A., & Aronson, P. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. The Free Press.
<https://archive.org/details/careerburnoutcau00pine/page/12/mode/1up?view=theater&q=physical+exhaustion>
- Pintrich, P. R., Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson.
- Priyatno. (2010). *Paham Analisis Statistika Data Dengan SPSS*. MediaKom.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. kencana.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319.

- <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana* 2021, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2(1), 8–18. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.11.001>
- Sadirman. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT. Rajagrafindo Persada
- 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>
- Sita, P., Normasari, D., & Sjabadhyni, B. (2020). *The effect of flexible work arrangements on ethical decision-making*. 5(2), 197–206. <https://doi.org/http://doi.org/10.21580/pjpp.v5i2.4279>
- Slameto. (1991). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Bumi Aksara.
- Solimun, Armanu, & Fernandes, A. A. R. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem (Mengungkap Novelty dan Memenuhi Validitas Penelitian)*. UB Press.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263>.
- Uno, Hamzah B. (2014). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Bumi Aksara
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh academic self-efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 112-119.
- Yang, H. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement In Multiple Enrollment Programs In Taiwan’s Technical–Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yusriyyah, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan universitas bhakti kencana. In *Repository Bhakti Kencana University*. http://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1330/SELMA_YUSRIYYAH-1-61.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Pers Indiv Differ*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>
- Zulkarnain, Q. (2019). *Hubungan antara perfeksionisme dengan academic burnout*

pada siswa kelas xi sman 5 surabaya [Bahcelor's thesis UIN sunan ampel
surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/34603/1/Qanita>
Zulkarnain_J71215135.pdf

LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2020 dan 2021

NO	FAKULTAS	PROGRAM STUDI		
			ANGKATAN 2020	ANGKATAN 2021
1	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Bimbingan dan Penyuluhan Islam	99	157
2	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Komunikasi dan Penyiaran Islam	110	183
3	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Manajemen Dakwah	96	156
4	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Pengembangan Masyarakat Islam	62	110
5	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Manajemen Haji dan Umrah	68	86
6	Fakultas Syariah dan Hukum	Hukum Keluarga Islam (Ahwal al-Syakhsiyyah)	147	182
7	Fakultas Syariah dan Hukum	Hukum Pidana Islam	136	159
8	Fakultas Syariah dan Hukum	Hukum Ekonomi Syariah (Muamalah)	131	161
9	Fakultas Syariah dan Hukum	Ilmu Falak	51	90
10	Fakultas Syariah dan Hukum	Ilmu Hukum	119	158
11	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Agama Islam	128	260
12	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Bahasa Arab	79	180
13	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Manajemen Pendidikan Islam	58	183

14	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Bahasa Inggris	78	208
15	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	107	168
16	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	76	127
17	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Aqidah dan Filsafat Islam	80	108
18	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Ilmu Al-Quran dan Tafsir (Tafsir dan Hadits)	140	204
19	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Studi Agama Agama	47	67
20	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Tasawuf dan Psikoterapi	85	139
21	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Ilmu Seni dan Arsitektur Islam	61	162
22	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	D3 Perbankan Syariah	-	-
23	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	Ekonomi Syariah / Ekonomi Islam	108	167
24	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	S1 Perbankan Syariah	95	169
25	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	Akuntansi Syariah	104	168
26	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	Manajemen	85	130
27	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	Ilmu Politik	105	154

28	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	Sosiologi	118	236
29	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	Psikologi	181	165
30	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	Gizi	89	121
31	Fakultas Sains dan Teknologi	Biologi	54	108
32	Fakultas Sains dan Teknologi	Fisika	14	44
33	Fakultas Sains dan Teknologi	Kimia	37	94
34	Fakultas Sains dan Teknologi	Matematika	51	102
35	Fakultas Sains dan Teknologi	Pendidikan Matematika	84	136
36	Fakultas Sains dan Teknologi	Pendidikan Fisika	48	70
37	Fakultas Sains dan Teknologi	Pendidikan Kimia	91	127
38	Fakultas Sains dan Teknologi	Pendidikan Biologi	96	177
39	Fakultas Sains dan Teknologi	Teknologi Informasi	70	110
Total			3.388	5.526
			8.914	

Lampiran 2 *Blue Print* Penelitian

1) *Blue Print Academic Burnout*

Dimensi	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kelelahan (<i>exhaustion</i>)	- Kelelahan fisik	1. Saya merasa badan saya lelah bangun di pagi hari 13. Badan saya terasa pegal setelah perkuliahan 25. Walaupun sudah tidur yang cukup, saya tetap merasa lelah	7. Badan saya terasa segar saat bangun pagi 22. Istirahat membuat tubuh saya menjadi rileks 34. Setelah perkuliahan saya merasa badan saya tetap segar	12
	- Kelelahan emosional	2. Tugas yang menumpuk membuat saya merasa kesal 14. Saya merasa mudah kesal karena permasalahan studi saya 26. Belajar beberapa mata kuliah menjelang ujian akhir membuat saya tertekan	8. Menghadiri kelas membuat saya senang 23. Dalam menghadapi perkuliahan, saya menghadapi permasalahan dengan tenang 35. Belajar merupakan hal yang menyenangkan bagi saya sebagai cara untuk mengisi waktu luang	
Sinisme (<i>cynisme</i>)	- Membuat jarak dengan orang di sekitar	3. Saya menghindari kegiatan sosial ketika saya	9. Menghadiri kelas bersama teman membuat saya gembira	12

		<p>tertekan dengan banyak tugas</p> <p>15. Saya cenderung menarik diri dari lingkungan saat tugas menumpuk</p> <p>27. Saya menjadi kurang tertarik berkumpul bersama teman saya yang sudah menyelesaikan tugasnya</p>	<p>24. Saya merasa senang setelah belajar bersama dengan teman-teman</p> <p>36. Saya merasa nyaman dengan lingkungan pertemanan di kampus</p>	
	- Merasa sinis terhadap studi	<p>10. Saya merasa jenuh ketika menghadiri kelas</p> <p>19. Saya merasa kehilangan ketertarikan pada materi perkuliahan</p> <p>31. Saya merasa tugas yang diberikan dosen tidak terlalu penting</p>	<p>4. Saya menjadi aktif belajar hal-hal menarik selama studi saya</p> <p>16. Saya merasa mendapatkan hal-hal yang berharga dalam perkuliahan</p> <p>28. Saya merasa optimis terhadap studi saya</p>	
Ketidakefektifan (<i>ineffectiveness</i>)	- Kehilangan semangat belajar	<p>11. Saya mulai kehilangan ketertarikan terhadap studi saya</p> <p>20. Saya merasa semua tugas yang diberikan terasa berat</p> <p>32. Saya malas mengerjakan tugas saya ketika</p>	<p>5. Saya mampu menjaga minat belajar saya</p> <p>17. Membaca buku pelajaran yang baru membuat saya menjadi senang belajar</p> <p>29. Saya yakin bahwa saya memberikan kontribusi pada</p>	12

		tugas sudah menumpuk	kelas-kelas yang saya hadiri	
	- Perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri	12. Saya ragu bahwa saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik 21. Selama perkuliahan, saya merasa belum mampu menyelesaikan tugas dengan baik 33. Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri	6. Saya yakin dapat menyelesaikan studi S1 saya 18. Saya merasa kemampuan saya diakui orang-orang di sekitar saya 30. Saya yakin mampu untuk mendapatkan IPK sesuai dengan harapan	
	Jumlah	18	18	36

2) Blue Print Kontrol Diri

Dimensi	No	Aitem	Ket.
Inhibisi	1	Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik.	<i>Favorable</i>
	10	Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya	
	2	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk.	<i>Unfavorable</i>
	4	Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan.	

	5	Hal yang menyenangkan dan bersenang-senang kadang menahan saya untuk menyelesaikan pekerjaan.	
	8	Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah.	
Inisiasi	3	Saya pemalas.	<i>Unfavorable</i>
	6	Saya kesulitan berkonsentrasi.	
	9	Saya sering bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif.	
	7	Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang.	<i>Favorable</i>

3) Blue Print Motivasi Belajar

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Komponen harapan	- Upaya pengendalian proses belajar	1. Saya dapat mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas 13. Saya memilih jadwal perkuliahan yang sesuai guna menghindari bentrok dengan kegiatan lain	7. Saya merasa kesulitan untuk mengatur jadwal belajar 22. Saya suka menunda mengerjakan tugas 34. Saya malas menghabiskan waktu untuk belajar	12

		25. Mengerjakan tugas selesai tepat waktu agar dapat berkegiatan lainnya		
	- Keyakinan kemampuan diri	2. Ketika sedang ada masalah saya yakin dapat mengatasi permasalahan tersebut 14. Saya yakin dapat menyelesaikan studi 26. Saya yakin usaha saya akan menghasilkan prestasi	8. Saya merasa ragu dengan keputusan memilih jurusan perkuliahan ini karena rendahnya kemampuan diri 23. Mendapatkan prestasi yang buruk dapat menurunkan rasa kepercayaan diri saya 35. Saya cenderung mudah menyerah karena saya merasa tidak berguna	
Komponen nilai	- Orientasi tujuan intrinsik	3. Saya memilih untuk fokus belajar karena jurusan ini sesuai	9. Saya tidak memiliki alasan agar diri saya	12

		<p>dengan kemampuan saya</p> <p>15. Saya mencoba memahami pelajaran sebelum dijelaskan oleh dosen untuk menambah wawasan</p> <p>27. Saya menjadi lebih giat belajar untuk mencapai cita-cita</p>	<p>belajar lebih giat</p> <p>24. Saya menunda mengerjakan tugas karena berkurangnya minat belajar</p> <p>36. Saya tidak memiliki tujuan dalam mencapai prestasi</p>	
	- Orientasi tujuan ekstrinsik	<p>10. Saya ikut berperan aktif dalam kerja kelompok agar lebih kompak</p> <p>19. Saya mencoba menjadi unggul dalam hal prestasi akademik agar orang tua saya bangga</p> <p>31. Saya berusaha untuk menghindari dapat</p>	<p>4. Saya menjadi pasif ketika belajar bersama karena kehadiran saya tidak dianggap</p> <p>16. Saya tidak tertarik untuk menjadi unggul dari teman kelas yang lain</p> <p>28. Saya enggan belajar, meskipun dosen sering</p>	

		penilaian buruk dari dosen	menegur karena nilai ulangan saya kurang baik	
Komponen afektif	- Perasaan positif terhadap tugas yang diberikan	11. Saya terharu karena sudah berusaha mendapatkan nilai yang terbaik 20. Saya berani melewati rintangan dalam pengerjaan tugas 32. Saya merasa tertantang dengan tugas yang diberikan	5. Saya merasa jenuh menyelesaikan tugas yang banyak 17. Saya tidak suka saat diberikan tugas oleh dosen 29. Saya marah saat mendapatkan banyaknya tugas yang harus diselesaikan bersamaan	12
	- Perasaan terhadap situasi pembelajaran	12. Saya lebih senang mendengarkan penjelasan dari dosen secara langsung 21. Hati saya tergerak untuk turut aktif memberikan pendapat saat dosen	6. Saya merasa cemas menjelang ujian akhir 18. Saya merasa tertekan berada dalam persaingan kelas yang ketat 30. Saya merasa takut	

		memberikan pertanyaan 33. Saya tertarik mengambil jurusan ini karena merasa tertantang dengan mata kuliah yang ada	saat peralihan proses pembelajaran menjadi <i>offline</i>	
	Jumlah	18	18	36

Lampiran 3: Uji Skala Penelitian

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri
3. Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu

SS: Bila pernyataan tersebut SANGAT SETUJU dengan yang anda alami

S: Bila pernyataan tersebut SETUJU dengan yang anda alami

TS: Bila pernyataan tersebut TIDAK SETUJU dengan yang anda alami

STS: Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SETUJU dengan yang anda alami

4. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Semua jawaban adalah benar selama itu benar-benar menggambarkan diri Anda
5. Pastikan kembali bahwa semua pernyataan telah terisi.

1. *Academic Burnout*

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa badan saya lelah bangun di pagi hari				
2.	Tugas yang menumpuk membuat saya merasa kesal				
3.	Saya menghindari kegiatan sosial ketika saya tertekan dengan banyak tugas				

4.	Saya menjadi aktif belajar hal-hal menarik selama studi saya				
5.	Saya mampu menjaga minat belajar saya				
6.	Saya yakin dapat menyelesaikan studi S1 saya				
7.	Badan saya terasa segar saat bangun pagi				
8.	Menghadiri kelas membuat saya senang				
9.	Menghadiri kelas bersama teman membuat saya gembira				
10.	Saya merasa jenuh ketika menghadiri kelas				
11.	Saya mulai kehilangan ketertarikan terhadap studi saya				
12.	Saya ragu bahwa saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
13.	Badan saya terasa pegal setelah perkuliahan				
14.	Saya merasa mudah kesal karena permasalahan studi saya				
15.	Saya cenderung menarik diri dari lingkungan saat tugas menumpuk				
16.	Saya merasa mendapatkan hal-hal yang berharga dalam perkuliahan				
17.	Membaca buku pelajaran yang baru membuat saya menjadi senang belajar				
18.	Saya merasa kemampuan saya diakui orang-orang di sekitar saya				

19.	Saya merasa kehilangan ketertarikan pada materi perkuliahan				
20.	Saya merasa semua tugas yang diberikan terasa berat				
21.	Selama perkuliahan, saya merasa belum mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
22.	Istirahat membuat tubuh saya menjadi rileks				
23.	Dalam menghadapi perkuliahan, saya menghadapi permasalahan dengan tenang				
24.	Saya merasa senang setelah belajar bersama dengan teman-teman				
25.	Walaupun sudah tidur yang cukup, saya tetap merasa lelah				
26.	Belajar beberapa mata kuliah menjelang ujian akhir membuat saya tertekan				
27.	Saya menjadi kurang tertarik berkumpul bersama teman saya yang sudah menyelesaikan tugasnya				
28.	Saya merasa optimis terhadap studi saya				
29.	Saya yakin bahwa saya memberikan kontribusi pada kelas-kelas yang saya hadiri				
30.	Saya yakin mampu untuk mendapatkan IPK sesuai dengan harapan				
31.	Saya merasa tugas yang diberikan dosen tidak terlalu penting				

32.	Saya malas mengerjakan tugas saya ketika tugas sudah menumpuk				
33.	Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri				
34.	Setelah perkuliahan saya merasa badan saya tetap segar				
35.	Belajar merupakan hal yang menyenangkan bagi saya sebagai cara untuk mengisi waktu luang				
36.	Saya merasa nyaman dengan lingkungan pertemanan di kampus				

2. Kontrol diri

Skala kontrol diri diadaptasi dari 10 item *Brief Self Control Scale (BSCS)* versi de Ridder dkk. (2011) yang telah diadaptasi dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). hafizul.haykal@gmail.com
mnmilla@gmail.com

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik				
2.	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk				
3.	Saya pemalas				
4.	Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan.				

5.	Hal yang menyenangkan dan bersenang-senang kadang menahan saya untuk menyelesaikan pekerjaan.				
6.	Saya kesulitan berkonsentrasi.				
7.	Saya sering menunda mengerjakan tugas				
8.	Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah				
9.	Saya sering bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif.				
10.	Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya				

3. Motivasi Belajar

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas				
2.	Ketika sedang ada masalah saya yakin dapat mengatasi permasalahan tersebut				
3.	Saya memilih untuk fokus belajar karena jurusan ini sesuai dengan kemampuan saya				
4.	Saya menjadi pasif ketika belajar bersama karena kehadiran saya tidak dianggap				

5.	Saya merasa jenuh menyelesaikan tugas yang banyak				
6.	Saya merasa jenuh untuk menyelesaikan perkuliahan				
7.	Saya merasa kesulitan untuk mengatur jadwal belajar				
8.	Saya merasa ragu dengan keputusan memilih jurusan perkuliahan ini karena rendahnya kemampuan diri				
9.	Saya tidak memiliki alasan agar diri saya belajar lebih giat				
10.	Saya ikut berperan aktif dalam kerja kelompok agar lebih kompak				
11.	Saya terharu karena sudah berusaha mendapatkan nilai yang terbaik				
12.	Saya lebih senang mendengarkan penjelasan dari dosen secara langsung				
13.	Saya memilih jadwal perkuliahan yang sesuai guna menghindari bentrok dengan kegiatan lain				
14.	Saya yakin dapat menyelesaikan studi				
15.	Saya mencoba memahami pelajaran sebelum dijelaskan oleh dosen untuk menambah wawasan				
16.	Saya tidak tertarik untuk menjadi unggul dari teman kelas yang lain				
17.	Saya tidak suka saat diberikan tugas oleh dosen				

18.	Saya merasa tertekan berada dalam persaingan kelas yang ketat				
19.	Saya mencoba menjadi unggul dalam hal prestasi akademik agar orang tua saya bangga				
20.	Saya berani melewati rintangan dalam pengerjaan tugas				
21.	Hati saya tergerak untuk turut aktif memberikan pendapat saat dosen memberikan pertanyaan				
22.	Saya suka menunda mengerjakan tugas				
23.	Mendapatkan prestasi yang buruk dapat menurunkan rasa kepercayaan diri saya				
24.	Saya menunda mengerjakan tugas karena berkurangnya minat belajar				
25.	Mengerjakan tugas selesai tepat waktu agar dapat berkegiatan lainnya				
26.	Saya yakin usaha saya akan menghasilkan prestasi				
27.	Saya menjadi lebih giat belajar untuk mencapai cita-cita				
28.	Saya enggan belajar, meskipun dosen sering menegur karena nilai ulangan saya kurang baik				
29.	Saya marah saat mendapatkan banyaknya tugas yang harus diselesaikan bersamaan				
30.	Saya merasa takut saat peralihan proses pembelajaran menjadi <i>offline</i>				

31.	Saya berusaha untuk menghindari dapat penilaian buruk dari dosen				
32.	Saya merasa tertantang dengan tugas yang diberikan				
33.	Saya tertarik mengambil jurusan ini karena merasa tertantang dengan mata kuliah yang ada				
34.	Saya malas menghabiskan waktu untuk belajar				
35.	Saya cenderung mudah menyerah karena saya merasa tidak berguna				
36.	Saya tidak memiliki tujuan dalam mencapai prestasi				

Lampiran 4 Skala Penelitian

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri
3. Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu

SS: Bila pernyataan tersebut SANGAT SETUJU dengan yang anda alami

S: Bila pernyataan tersebut SETUJU dengan yang anda alami

TS: Bila pernyataan tersebut TIDAK SETUJU dengan yang anda alami

STS: Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SETUJU dengan yang anda alami

4. Tidak ada jawaban yang salah atau benar. Semua jawaban adalah benar selama itu benar-benar menggambarkan diri Anda
5. Pastikan kembali bahwa semua pernyataan telah terisi.

1. *Academic Burnout*

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa badan saya lelah bangun di pagi hari				
2.	Tugas yang menumpuk membuat saya merasa kesal				
3.	Saya menjadi aktif belajar hal-hal menarik selama studi saya				

4.	Saya mampu menjaga minat belajar saya				
5.	Saya yakin dapat menyelesaikan studi S1 saya				
6.	Menghadiri kelas bersama teman membuat saya gembira				
7.	Saya merasa jenuh ketika menghadiri kelas				
8.	Saya mulai kehilangan ketertarikan terhadap studi saya				
9.	Saya ragu bahwa saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
10.	Badan saya terasa pegal setelah perkuliahan				
11.	Saya merasa mudah kesal karena permasalahan studi saya				
12.	Membaca buku pelajaran yang baru membuat saya menjadi senang belajar				
13.	Saya merasa kemampuan saya diakui orang-orang di sekitar saya				
14.	Saya merasa kehilangan ketertarikan pada materi perkuliahan				
15.	Saya merasa semua tugas yang diberikan terasa berat				
16.	Selama perkuliahan, saya merasa belum mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
17.	Dalam menghadapi perkuliahan, saya menghadapi permasalahan dengan tenang				

18.	Saya merasa senang setelah belajar bersama dengan teman-teman (harus valid)				
19.	Walaupun sudah tidur yang cukup, saya tetap merasa lelah				
20.	Saya menjadi kurang tertarik berkumpul bersama teman saya yang sudah menyelesaikan tugasnya				
21.	Saya merasa optimis terhadap studi saya				
22.	Saya merasa tugas yang diberikan dosen tidak terlalu penting (harus gugur)				
23.	Saya malas mengerjakan tugas saya ketika tugas sudah menumpuk				
24.	Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri				
25.	Setelah perkuliahan saya merasa badan saya tetap segar				
25.	Belajar merupakan hal yang menyenangkan bagi saya sebagai cara untuk mengisi waktu luang				

2. Kontrol diri

Skala kontrol diri diadaptasi dari 10 item *Brief Self Control Scale* (BSCS) versi de Ridder dkk. (2011) yang telah diadaptasi dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020). hafizul.haykal@gmail.com
mnmilla@gmail.com

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik				
2.	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk				
3.	Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan.				
4.	Saya kesulitan berkonsentrasi.				
5.	Saya sering menunda mengerjakan tugas				
6.	Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah				
7.	Saya sering bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif.				
8.	Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya				

3. Motivasi Belajar

No.	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas				
2.	Saya memilih untuk fokus belajar karena jurusan ini sesuai dengan kemampuan saya				

3.	Saya menjadi pasif ketika belajar bersama karena kehadiran saya tidak dianggap				
4.	Saya merasa jenuh menyelesaikan tugas yang banyak				
5.	Saya merasa cemas menjelang ujian akhir				
6.	Saya merasa kesulitan untuk mengatur jadwal belajar				
7.	Saya merasa ragu dengan keputusan memilih jurusan perkuliahan ini karena rendahnya kemampuan diri				
8.	Saya ikut berperan aktif dalam kerja kelompok agar lebih kompak				
9.	Saya lebih senang mendengarkan penjelasan dari dosen secara langsung				
10.	Saya yakin dapat menyelesaikan studi				
11.	Saya merasa tertekan berada dalam persaingan kelas yang ketat				
12.	Saya mencoba menjadi unggul dalam hal prestasi akademik agar orang tua saya bangga				
13.	Saya berani melewati rintangan dalam pengerjaan tugas				
14.	Saya suka menunda mengerjakan tugas				
15.	Saya menunda mengerjakan tugas karena berkurangnya minat belajar				

16.	Mengerjakan tugas selesai tepat waktu agar dapat berkegiatan lainnya				
17.	Saya yakin usaha saya akan menghasilkan prestasi				
18.	Saya menjadi lebih giat belajar untuk mencapai cita-cita				
19.	Saya enggan belajar, meskipun dosen sering menegur karena nilai ulangan saya kurang baik				
20.	Saya marah saat mendapatkan banyaknya tugas yang harus diselesaikan bersamaan				
21.	Saya merasa tertantang dengan tugas yang diberikan				
22.	Saya tertarik mengambil jurusan ini karena merasa tertantang dengan mata kuliah yang ada				
23.	Saya malas menghabiskan waktu untuk belajar				
24.	Saya cenderung mudah menyerah karena saya merasa tidak berguna				
25.	Saya tidak memiliki tujuan dalam mencapai prestasi				

Lampiran 5 Uji Validitas dan Reabilitas

1. Skala *Academic burnout*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Yp1	81.0278	122.885	.417	.863
Yp2	80.2778	123.863	.359	.864
Yp3	80.7222	126.606	.165	.869
Yp4	81.5833	124.307	.382	.863
Yp5	81.2222	125.035	.337	.864
Yp6	82.1944	127.247	.310	.865
Yp7	81.3056	126.504	.284	.865
Yp8	81.3889	126.302	.229	.867
Yp9	81.1111	122.730	.435	.862
Yp10	81.0000	119.886	.657	.858
Yp11	81.2778	122.149	.510	.861
Yp12	81.2500	122.193	.529	.860
Yp13	80.3333	122.857	.432	.862
Yp14	80.7500	121.107	.566	.859
Yp15	80.7222	126.035	.211	.868
Yp16	81.7500	127.450	.247	.866
Yp17	81.0556	122.283	.508	.861
Yp18	81.1111	124.159	.396	.863
Yp19	81.1944	122.675	.512	.861
Yp20	80.7222	124.778	.323	.865
Yp21	80.6944	124.161	.443	.862
Yp22	82.0278	129.056	.130	.868
Yp23	80.9444	119.140	.633	.857
Yp24	81.5000	127.571	.213	.867
Yp25	80.5833	121.393	.463	.861
Yp26	80.7222	127.349	.144	.870
Yp27	81.2222	124.692	.337	.864
Yp28	81.7222	124.892	.358	.864
Yp29	81.1389	127.894	.122	.870
Yp30	81.7500	128.707	.134	.868

Yp31	81.3889	122.930	.367	.864
Yp32	80.8889	119.930	.460	.861
Yp33	81.1111	121.016	.487	.861
Yp34	80.5278	124.371	.511	.862
Yp35	80.8889	122.387	.445	.862
Yp36	81.4444	127.911	.188	.867

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.867	36

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Yp1	57.61	87.102	.345	.877
Yp2	56.86	87.209	.335	.878
Yp4	58.17	86.543	.437	.875
Yp5	57.81	87.190	.388	.876
Yp6	58.78	89.721	.314	.878
Yp9	57.69	84.904	.507	.873
Yp10	57.58	83.450	.667	.869
Yp11	57.86	84.923	.551	.872
Yp12	57.83	85.800	.505	.873
Yp13	56.92	86.250	.417	.875
Yp14	57.33	84.514	.571	.871
Yp17	57.64	85.323	.527	.872
Yp18	57.69	87.533	.365	.877
Yp19	57.78	85.206	.568	.872
Yp20	57.31	87.133	.358	.877
Yp21	57.28	86.949	.460	.874
Yp23	57.53	82.713	.649	.869
Yp25	57.17	84.943	.454	.874
Yp27	57.81	89.247	.217	.880
Yp28	58.31	87.590	.370	.876

Yp31	57.97	86.256	.355	.877
Yp32	57.47	83.571	.459	.875
Yp33	57.69	84.047	.516	.872
Yp34	57.11	87.759	.470	.874
Yp35	57.47	86.313	.398	.876

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.879	25

2. Skala Kontrol Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1P1	22.19	8.904	.415	.558
X1P2	22.64	8.123	.518	.525
X1P3	22.56	9.740	.040	.643
X1P4	22.31	9.018	.279	.582
X1P5	22.92	10.193	-.040	.656
X1P6	22.47	7.913	.385	.552
X1P7	21.89	9.016	.299	.578
X1P8	22.50	8.486	.369	.559
X1P9	22.19	8.733	.416	.554
X1P10	21.83	9.000	.268	.584

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.607	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1P1	18.00	7.829	.489	.668
X1P2	18.44	7.625	.416	.678
X1P4	18.11	7.702	.408	.680
X1P6	18.28	7.178	.362	.697
X1P7	17.69	7.933	.361	.690
X1P8	18.31	7.418	.429	.675
X1P9	18.00	8.229	.302	.700
X1P10	17.64	7.380	.482	.663

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.710	8

3. Skala Motivasi Belajar

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2P1	96.5000	134.200	.409	.874
X2P2	95.3611	139.552	.226	.877
X2P3	95.5000	132.543	.609	.871
X2P4	95.3611	132.923	.543	.872
X2P5	96.5833	136.421	.335	.876
X2P6	96.5833	135.336	.378	.875
X2P7	96.3056	134.733	.439	.874
X2P8	95.6667	128.686	.745	.868
X2P9	95.8611	141.952	-.025	.884
X2P10	95.1667	134.371	.432	.874
X2P11	95.2500	139.393	.117	.880

X2P12	95.6667	135.886	.320	.876
X2P13	95.0278	141.456	.028	.880
X2P14	94.8333	134.314	.621	.872
X2P15	96.0278	137.285	.221	.878
X2P16	96.3056	135.761	.279	.877
X2P17	96.0833	136.307	.236	.879
X2P18	96.3333	132.514	.558	.872
X2P19	95.7222	129.292	.597	.870
X2P20	96.1667	133.286	.446	.874
X2P21	95.9167	140.707	.042	.882
X2P22	96.5556	133.797	.458	.874
X2P23	96.5278	137.399	.221	.878
X2P24	96.3611	132.123	.529	.872
X2P25	95.3889	133.159	.541	.872
X2P26	95.1389	131.952	.615	.871
X2P27	95.1667	133.686	.474	.873
X2P28	95.3056	131.933	.585	.871
X2P29	96.2500	134.079	.414	.874
X2P30	95.8056	136.104	.224	.879
X2P31	95.1389	144.866	-.186	.885
X2P32	95.6944	135.075	.359	.875
X2P33	95.7222	127.178	.656	.868
X2P34	96.0833	129.393	.627	.870
X2P35	95.7500	131.221	.513	.872
X2P36	95.3611	134.752	.427	.874

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.878	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2P1	66.00	103.371	.374	.908
X2P3	65.00	101.600	.594	.904
X2P4	64.86	102.009	.523	.905
X2P5	66.08	103.907	.400	.907
X2P6	66.08	103.393	.409	.907
X2P7	65.81	103.133	.453	.906
X2P8	65.17	98.086	.742	.901
X2P10	64.67	102.400	.474	.906
X2P12	65.17	103.857	.349	.909
X2P14	64.33	103.200	.598	.905
X2P18	65.83	101.114	.577	.904
X2P19	65.22	99.092	.564	.904
X2P20	65.67	100.743	.529	.905
X2P22	66.06	103.254	.405	.907
X2P24	65.86	100.352	.574	.904
X2P25	64.89	101.873	.546	.905
X2P26	64.64	101.209	.591	.904
X2P27	64.67	101.943	.506	.905
X2P28	64.81	101.190	.561	.904
X2P29	65.75	101.336	.505	.905
X2P32	65.19	103.361	.374	.908
X2P33	65.22	96.692	.656	.902
X2P34	65.58	98.879	.612	.903
X2P35	65.25	100.707	.484	.906
X2P36	64.86	104.009	.377	.908

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	25

Lampiran 6 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kontrol diri	373	16.00	30.00	23.8097	3.55883
motivasi belajar	373	49.00	79.00	59.2440	6.25119
<i>academic burnout</i>	373	40.00	70.00	55.8954	5.65897
Valid N (listwise)	373				

Lampiran 7 Hasil Uji Kategorisasi

1) *Academic Burnout*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 50,23$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$50,23 \leq X \leq 61,55$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 61,55$	Tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	78	20.9	20.9	20.9
	sedang	228	61.1	61.1	82.0
	tinggi	67	18.0	18.0	100.0
	Total	373	100.0	100.0	

2) Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 20,25$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$20,25 \leq X \leq 27,36$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 27,36$	Tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	86	23.1	23.1	23.1
	sedang	223	59.8	59.8	82.8
	tinggi	64	17.2	17.2	100.0
	Total	373	100.0	100.0	

3) Motivasi Belajar

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 52,97$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$52,97 \leq X \leq 65,49$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 65,49$	Tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	27	7.2	7.2	7.2
	sedang	289	77.5	77.5	84.7
	tinggi	57	15.3	15.3	100.0
	Total	373	100.0	100.0	

Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		373
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.24702915
Most Extreme Differences	Absolute	.039
	Positive	.039
	Negative	-.026
Test Statistic		.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas

1) Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dengan *Academic Burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
academic burnout * kontrol diri	Between Groups	(Combined)	1649.232	14	117.802	4.109	.000
		Linearity	1123.202	1	1123.202	39.178	.000
		Deviation from Linearity	526.030	13	40.464	1.411	.151
	Within Groups		10263.690	358	28.670		
	Total		11912.922	372			

2) Hasil Uji Linearitas Motivasi Belajar dengan *Academic Burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
academic burnout * motivasi belajar	Between Groups	(Combined)	1555.053	30	51.835	1.712	.013
		Linearity	1092.682	1	1092.682	36.079	.000
		Deviation from Linearity	462.372	29	15.944	.526	.981
	Within Groups		10357.869	342	30.286		
	Total		11912.922	372			

Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis

1) Hipotesis 1 Kontrol Diri Dengan *Academic Burnout*

		kontrol diri	academic burnout
kontrol diri	Pearson Correlation	1	-.307**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	373	373
academic burnout	Pearson Correlation	-.307**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	373	373

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2) Hipotesis 2 Motivasi Belajar Dengan *Academic Burnout*

		motivasi belajar	academic burnout
motivasi belajar	Pearson Correlation	1	-.303**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	373	373
academic burnout	Pearson Correlation	-.303**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	373	373

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

3) Hipotesis 3 Kontrol Diri dan Motivasi Belajar Dengan *Academic Burnout*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.375 ^a	.140	.136	5.26119	.140	30.189	2	370	.000
a. Predictors: (Constant), motivasi belajar, kontrol diri									

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Lazizatul Akmaliah
2. Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 22 Maret 2001
3. Alamat : Jl. Tipar Cakung Gg. Pacong Rt002/002
No. 02 Kel. Sukapura Kec. Cilincing Jakarta Utara
4. Hp : 085954215074
5. Email : Lazizatulakmaliah@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
 - a. MI. Umdatur Rasikhien
 - b. Mts. Umdatur Rasikhien
 - c. SMA N 75 Jakarta
 - d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Karya Ilmiah :
 - a. Jurnal dengan judul: Pergeseran Makna Mitos Nilai Spiritual
Kebudayaan Ondel-ondel Pada Kepercayaan Masyarakat Betawi
Zaman Dahulu dan Zaman Sekarang
 - b. Buku ber-ISBN dengan judul: Pemecahan Berbagai Macam
Permasalahan di berbagai Bidang di Era 4.0

Semarang, 23 September 2022
Penulis

Lazizatul Akmaliah