

**PENGARUH KONSEP DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Universitas Islam Negeri Walisongo guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Strata (S1) Psikologi (S. Psi)



OLEH:

TRI DEWI ROMADHONI

1807016024

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2022

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA R.I.
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi
Penulis : Tri Dewi Romadhoni
NIM : 1807016024
Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasah* 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,

Wening Wihartati, S.Pd., M.Si
NIP 197711022006042004



Penguji II,

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP 197304271996031001

Penguji III,

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Penguji IV,

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP 198605232018012002

Pembimbing I,

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP 197304271996031001

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



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 : PENGARUH KONSEP DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI

Nama : Tri Dewi Romadhoni

NIM : 1807016024

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,

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag.,M.Si
NIP. 19730427 199603 1001

Semarang, 22 September 2022
Yang bersangkutan

Tri Dewi Romadhoni
NIM. 1807016024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Dewi Romadhoni

NIM : 1807016024

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi”

Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis yang dijadikan acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 September 2022



Tri Dewi Romadhoni

MOTTO

“Hidup ini sederhana, kita yang membuatnya sulit.” – Confucius

“Hidup itu bukan soal menemukan diri Anda sendiri, hidup itu membuat diri Anda sendiri.” – George Bernard Shaw

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat serta pertolongan-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu turunkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW yang kami nanti-nantikan syafa'atnya kelak di yaumul qiyamah.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap Academic Burnout terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Kh. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Bapak Dr. Baidi Bukhori, S.Ag.,M.Si, selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan

bimbingan, dukungan, dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
7. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.

Semarang, 20 September 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tri Dewi Romadhoni'.

Tri Dewi Romadhoni

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Baidi Bukhori, S.Ag.,M.Si, selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, dukungan, dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Sunarto dan Ibu Wasiyati beserta saudara dan keluarga tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis.
4. Kepada Ilfa Nihlatika, Aan Nurul Zaman, Tarisa Novita Indana Zulfa, Uvik Zumrotul Choriroh, Mar'atul Mukaromah yang telah memberikan semangat, dukungan, bantuan, dan menjadi tempat berkeluh kesah kepada penulis.
5. Seluruh teman-teman angkatan seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi A yang telah menemani dan membantu selama ini.
6. Rekan-rekan kerja di CV. Media Sukses Aksara yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
7. Kepada mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

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

Semarang, 20 September 2022

Penulis,



Tri Dewi Romadhoni

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. <i>Academic Burnout</i>	14
1. Definisi <i>Academic Burnout</i>	14
2. Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i>	15
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Academic Burnout</i>	17
4. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam	20
B. Konsep Diri	23
1. Definisi Konsep Diri	23
2. Aspek-aspek Konsep Diri	24
3. Faktor yang Memengaruhi Konsep Diri	27
4. Konsep Diri dalam Perspektif Islam	28
C. Regulasi Emosi	30
1. Definisi Regulasi Emosi	30
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	32
3. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	34
4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	36
D. Hubungan Konsep Diri dan Regulasi Emosi dengan <i>Academic Burnout</i>	38
E. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	44
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	44
1. Variabel Penelitian	44
2. Definisi Operasional	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	47
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	47

1. Populasi	47
2. Sampel	48
3. Teknik Pengambilan Sampel	50
E. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Skala Konsep Diri	52
2. Skala Regulasi Emosi	54
3. Skala <i>Academic Burnout</i>	55
F. Validitas dan Reliabilitas Data	56
1. Validitas Alat Ukur	56
2. Reliabilitas	57
G. Teknik Analisis Data	58
1. Uji Asumsi	58
2. Uji Hipotesis	59
H. Hasil Uji Coba	60
1. Validitas Alat Ukur	60
2. Reliabilitas Alat Ukur	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Penelitian	68
1. Deskripsi Subjek Penelitian	68
2. Deskripsi Data Penelitian	70
B. Hasil Analisis Data	72
1. Uji Asumsi	72
2. Uji Hipotesis	77
C. Pembahasan	82
BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	102
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	127

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian	47
Tabel 3.2 Ketentuan Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian	52
Tabel 3.3 Skoring Skala Konsep Diri	53
Tabel 3.4 Blueprint Skala Konsep Diri	53
Tabel 3.5 Skoring Skala Regulasi Emosi	54
Tabel 3.6 Blueprint Skala Regulasi Emosi	55
Tabel 3.7 Skoring Skala <i>Academic Burnout</i>	56
Tabel 3.8 Blueprint Skala <i>Academic Burnout</i>	56
Tabel 3.9 Blueprint Skala <i>Academic Burnout</i> Saat Aitem Gugur	61
Tabel 3.10 Blueprint Skala <i>Academic Burnout</i> Setelah Uji Coba	61
Tabel 3.11 Blueprint Skala Konsep Diri Saat Aitem Gugur	62
Tabel 3.12 Blueprint Skala Konsep Diri Setelah Uji Coba	63
Tabel 3.13 Blueprint Skala Regulasi Emosi Saat Aitem Gugur	64
Tabel 3.14 Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	65
Tabel 3.15 Reliabilitas <i>Academic Burnout</i> Saat Aitem Gugur	66
Tabel 3.16 Reliabilitas <i>Academic Burnout</i> Setelah Aitem Valid	66
Tabel 3.17 Reliabilitas Konsep Diri Saat Aitem Gugur	67
Tabel 3.18 Reliabilitas Konsep Diri Setelah Aitem Valid	67
Tabel 3.19 Reliabilitas Regulasi Emosi Saat Aitem Gugur	67
Tabel 3.20 Reliabilitas Regulasi Emosi Setelah Aitem Valid	67
Tabel 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 4.2 Data Subjek Berdasarkan Fakultas	69
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Konsep Diri	70
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	71
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel <i>Academic Burnout</i>	72
Tabel 4.6 Uji Normalitas Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan <i>Academic Burnout</i>	73
Tabel 4.7 Uji Linearitas Konsep Diri dan <i>Academic Burnout</i>	74
Tabel 4.8 Uji Linearitas Regulasi Emosi dan <i>Academic Burnout</i>	75
Tabel 4.9 Uji Multikolinearitas Konsep Diri dan Regulasi Emosi	76
Tabel 4.10 Prediktor Konsep Diri terhadap <i>Academic Burnout</i>	77
Tabel 4.11 Uji Regresi Sederhana Konsep Diri dan <i>Academic Burnout</i>	78
Tabel 4.12 Model Persamaan Regresi Konsep Diri	78
Tabel 4.13 Prediktor Regulasi Emosi terhadap <i>Academic burnout</i>	79
Tabel 4.14 Uji Regresi Sederhana Regulasi Emosi dan <i>Academic Burnout</i>	79
Tabel 4.15 Model Persamaan Regresi Regulasi Emosi	80
Tabel 4.16 Uji Regresi Berganda Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap <i>Academic Burnout</i>	81
Tabel 4.17 Prediktor Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap <i>Academic Burnout</i>	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Hubungan antara Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap <i>Academic Burnout</i>	42
Gambar 3.1 Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba	93
Lampiran 2 Hasil Uji Coba dan Reliabilitas Aitem	100
Lampiran 3 Uji Skala Penelitian	106
Lampiran 4 Deskriptif Subjek dan Data	113
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis	115

THE INFLUENCE OF SELF-CONCEPT AND EMOTIONAL REGULATION ON ACADEMIC BURNOUT IN FINAL YEAR STUDENTS WORKING ON THESIS

TRI DEWI ROMADHONI

ABSTRACT

Academic burnout is a condition where a person feels physically and mentally tired in their field of study, so students don't care. This study aims to empirically examine the effect of self-concept and emotional regulation on academic burnout in final year students working on theses. The sample in this study were 254 students of the State Islamic University of Walisongo Semarang. The method used in this research is quantitative. The measuring instruments used in this study are three scales, namely the self-concept scale, the emotional regulation scale, and the academic burnout scale. The data analysis method used classical assumption test and hypothesis test which consisted of simple regression test and multiple linear regression test. The results of a simple regression test show that there is an influence of self-concept on academic burnout in final year students who are working on thesis with a significance value of 0.000 and an effective contribution of 14.0%. The results of the simple regression test also show the influence of emotional regulation on academic burnout in final year students working on thesis with a significance value of 13.8%. The results of the multiple regression test in this study indicate that there is an influence between self-concept and emotional regulation on academic burnout in final year students working on theses with a significance value of 0.000 and an effective contribution of 18.4%. Therefore, it can be concluded that the research hypothesis is accepted.

Keywords: Self Concept, Emotion Regulation, Academic Burnout

**PENGARUH KONSEP DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

TRI DEWI ROMADHONI

ABSTRAK

Academic burnout merupakan kondisi dimana seseorang merasakan lelah pada fisik serta mental dalam bidang studinya, sehingga pelajar tidak peduli. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Sampel dalam penelitian ini adalah 254 mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga skala yaitu skala konsep diri, skala regulasi emosi, dan skala *academic burnout*. Metode analisis data menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis yang terdiri dari uji regresi sederhana dan uji regresi linier berganda. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan adanya pengaruh konsep diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif 14,0%. Hasil uji regresi sederhana juga menunjukkan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dengan nilai signifikansi 13,8%. Hasil uji regresi berganda pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara konsep diri dan regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dengan nilai signifikansi 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 18,4%. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Konsep Diri, Regulasi Emosi, *Academic Burnout*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi mengalami banyak kendala seperti sulit untuk menemui dosen pembimbing, merasa gugup dan takut untuk berkonsultasi dengan pembimbing, mahasiswa malas menyelesaikan skripsi karena kurang motivasi, kesulitan mencari referensi, adanya kendala secara finansial, serta kurang memahami cara menulis skripsi dengan baik dan benar sehingga banyak yang harus direvisi (Nisa, 2020: 50-60). Kondisi yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi kerap kali membuat mahasiswa rentan mengalami *burnout*.

Rasa jenuh (*burnout*) adalah keadaan yang melelahkan secara fisik, emosional, serta menganggap rendahnya penghargaan diri pada individu yang membuat energi terbuang (Primita & Wulandari, 2014: 17). *Burnout* juga sering diartikan kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi pada seseorang akibat adanya ketidakpastian dalam pekerjaan (Freudenberger, 1975: 73).

Pada awalnya, *burnout* dianggap hanya terjadi pada pekerja penyedia jasa pelayanan bagi manusia atau dalam hal ini lebih kepada tenaga kesehatan (Zhang *et al.*, 2007: 1530). Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Sachaufeli *et al.* (2002: 464-481) menunjukkan bahwa *burnout* ternyata juga dialami oleh pelajar. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian Widiastuti dan Astuti (2014: 74)

menyatakan hasil penelitiannya bahwa dari 2946 publikasi mengenai kasus *burnout* 32% terjadi pada pengajar, 12% terjadi pada kelompok lain seperti siswa, 9% pada tenaga administrasi dan manajemen, 43% pada tenaga bidang kesehatan, dan 4% pada pengacara dan polisi. *Burnout* dalam bidang akademik sering diartikan perasaan lelah dalam hal studi, memiliki sikap yang sinis, serta merasa menjadi mahasiswa yang kurang kompeten (Zhang *et al.*, 2007: 1530).

Gejala *academic burnout* pada individu dapat ditandai dengan adanya: a) kelelahan pada pikiran, seseorang yang mengalami keletihan pikiran biasanya sulit untuk berkonsentrasi, daya ingat terganggu, dan mudah mengalami kelupaan, b) kelelahan emosional, seseorang yang mengalami keletihan emosional biasanya menjadi lebih mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, sinis terhadap lingkungan sekitar, gelisah, bersikap apatis, merasa terbebani, depresi, dan frustrasi, c) tidak mendatangkan hasil, seseorang yang mengalami ini biasanya dalam prestasi akan menurun dikarenakan proses belajar tidak maksimal. Dengan demikian, indikasi *academic burnout* pada mahasiswa bisa dilihat lewat 3 bagian ialah keletihan, depersonalisasi, serta menurunnya kepercayaan akademik (Widari *et al.*, 2014: 2).

Pines *et al* (1981: 65) melakukan penelitian yang berkaitan dengan *burnout*, penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* berada pada tingkat tengah (sedang). Namun, tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa dapat dikatakan beragam tergantung dengan kondisi yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Puspitaningrum (2018:

615-616) bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang dalam skala *burnout*, dan cenderung menimbulkan perasaan tegang, khawatir, kejenuhan, rendah diri, dan kehilangan motivasi.

Pada penelitian Rad *et al* (2017: 312) dipaparkan data mengenai *burnout* di berbagai negara seperti di Tiongkok ada 86, 6% mahasiswa hadapi stress akademik parah yang menimbulkan *academic burnout*. Sedangkan di Iran, mahasiswa medis hadapi burnout parah sebanyak 76, 8% serta stress berat sebanyak 71, 7% yang diakibatkan sebab kekhawatiran tentang masa depan, ketakutan hendak melukai penderita, ketidakmampuan dalam melaksanakan metode kedokteran, serta harapan keluarga yang besar. Informasi yang lainnya menunjukkan bahwa di Eropa, sebanyak 1. 702 mahasiswa keperawatan mengalami *academic burnout*, dimana mereka merasa kurang sanggup dalam mengerjakan tugas. Sedangkan di Serbia, mahasiswa Ilmu Manajerial terbukti mengalami *academic burnout* sebanyak 54, 4%.

Menurut Ayudanto (2018: 6) di Indonesia, cukup banyak pelajar atau mahasiswa yang melakukan percobaan bunuh diri dengan alasan akademik, seperti nilai raport ataupun Indeks Prestasi yang tidak memuaskan, permasalahan Tes Ujian Nasional, sampai permasalahan yang berhubungan dengan skripsi. Seperti baru-baru ini yang dilakukan oleh MAM (23) mahasiswa semester akhir asal Badas Kediri yang tewas gantung diri di kamar mandi Mushola pada Februari 2022 dikarenakan tekanan psikologis terkait skripsi yang tidak kunjung usai (www.jawapos.com). Pada 2 September 2021 MN (22 tahun) mahasiswa tingkat akhir yang melakukan aksi percobaan bunuh diri di Jembatan Sungai Brantas, Kecamatan Lowokwaru,

Kota Malang (www.pikiran-rakyat.com). Menurut keterangan Polisi, MN diduga depresi karena skripsi dan takut tidak lulus. Tidak hanya itu, seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta Yogyakarta ditemukan meninggal dunia di kamar kos di Dusun Jetis, Desa Tirtoadi, Mlati, Sleman pada Kamis malam (30/1/2020). Korban dikenal atas nama FH (24), kematiannya diduga bunuh diri karena depresi, adanya permasalahan keluarga, dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi (<https://news.detik.com>). Kasus lainnya yang terjadi yaitu mahasiswa berinisial MMM di Medan yang ditemukan tewas pada hari Rabu (21/11/2018). MMM diduga nekat melakukan bunuh diri dengan gantung diri dengan menggunakan kabel dikarenakan skripsinya selalu ditolak (www.jawapos.com).

Academic burnout dialami oleh beberapa mahasiswa di beberapa Universitas di Indonesia, salah satunya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, sebanyak 179 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terdapat 49 mahasiswa (27,4%) yang masuk dalam kategori tinggi mahasiswa mengalami *academic burnout*, dan sebanyak 10 mahasiswa (5,6%) masuk dalam kategori sangat tinggi mengalami *academic burnout*. Sebaliknya 60 mahasiswa (33,5%), pada kategori rendah sebanyak 45 mahasiswa (25,1%) dan kategori sangat rendah yaitu sebanyak 15 mahasiswa (8,4%) mengalami *academic burnout* (Wasito & Yoenanto, 2021: 115). Penelitian lain yang dilakukan oleh Nugroho (2020: 45) pada mahasiswa di Universitas Islam Riau Pekanbaru, sebanyak 100 mahasiswa yang mengerjakan skripsi *online* terdapat 7 mahasiswa hadapi *academic burnout* pada kategori sangat tinggi, serta pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout*

dengan kategori tinggi sebanyak 24 mahasiswa. Sebanyak 41 mahasiswa hadapi *academic burnout* pada jenis lagi, serta pada jenis rendah ada 18 mahasiswa hadapi *academic burnout*, sedangkan pada kategori sangat rendah yang mengalami *academic burnout* terdapat 10 mahasiswa.

Pada data-data yang sudah dijabarkan di atas, banyak mahasiswa rentan mengalami *academic burnout* terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Begitu juga pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mana peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang berupa wawancara *online* pada bulan Januari. Dari studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi telah diperoleh informasi bahwa dalam penyelesaian skripsi cenderung mengalami *academic burnout*. Hal tersebut dibuktikan pada aspek kelelahan, mahasiswa mengalami kelelahan fisik dan emosional yang ditandai dengan mudah lelah, pola tidur terganggu, serta mengalami stress akibat memikirkan tuntutan skripsi, dan menganggap skripsi adalah beban yang berat. Pada aspek *depersonalisasi*, diperoleh informasi bahwa dalam menyusun skripsi mengalami perasaan bosan, menjadi malas, menunda-nunda pengerjaan skripsi, dan pada aspek penurunan prestasi pribadi, mahasiswa kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor yaitu beberapa kali mengganti judul, mengganti metode penelitian, mengganti teori dan variabel berkali-kali, banyaknya revisi yang harus diselesaikan, dosen pembimbing yang susah ditemui, tuntutan untuk segera lulus, dan lingkungan sekitar yang terkadang tidak mendukung.

Melihat dari permasalahan-permasalahan yang ada di lapangan dan mahasiswa rentan mengalami *academic burnout*, tak terkecuali pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Oleh karena itu, alasan peneliti mengambil subjek mahasiswa UIN Walisongo Semarang dikarenakan adanya indikasi perilaku *academic burnout* yang dialami oleh beberapa mahasiswa yang sudah diwawancarai sebelumnya. Sehingga permasalahan *academic burnout* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang perlu untuk diteliti.

Adapun dampak dari *burnout* menurut Leiter & Maslach (2008: 498-512) yakni *burnout is lost energy* (seorang yang menghadapi *burnout* akan merasa jenuh, keletihan serta stress), *burnout is lost enthusiasm* (kemauan dalam bekerja terus menjadi menurun, semua hal yang berkaitan dengan aktivitas ataupun pekerjaan tersebut jadi tidak menyenangkan), *burnout is lost confidence* (tanpa adanya energi dan keterlibatan langsung secara aktif dalam kegiatan akan membuat pekerjaan dalam kegiatan tersebut terjadi secara tidak maksimal). Kemudian ciri dari *burnout* yakni perasaan putus asa, sedih, tidak berdaya, terbelenggu dalam suatu kegiatan, dan kehilangan idealisme.

Terdapat beberapa faktor penyebab *academic burnout* meliputi faktor demografis, konsep diri, kurang dukungan sosial, peran ambiguitas, peran konflik, serta isolasi (Gold & Roth, 1993: 35). Penelitian Wang *et al* (2019) meneliti mengenai hubungan antara konsep diri dengan *burnout* pada mahasiswa keperawatan di Cina. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan *burnout*, yang artinya apabila mahasiswa

mempunyai konsep diri yang rendah akan cepat mengalami *burnout*. berdsarkan pada hasil empiris serta kajian teoritis tersebut, peneliti akan menghubungkan antara konsep diri sebagai aspek internal *academic burnout*.

Menurut seorang ahli, konsep diri merupakan gambaran mengenai perasaan, pemikiran, penilaian, serta harapan individu dalam kehidupannya (Soraya, 2019: 22). Sedangkan menurut Lutan (2001: 88) konsep diri merupakan penilaian mengenai kepatutan individu yang dilihat dalam sikap yang dimiliki. Hurlock (1996: 234) berpendapat bahwa konsep diri ialah keyakinan yang ada pada diri sendiri dari aspek psikis, aspek emosional, aspek fisik, aspek sosial, aspek prestasi, serta aspirasi. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan sudut pandang individu mengenai dirinya sendiri dari berbagai aspek.

Kemampuan individu untuk *problem solving*, merasa setara dengan orang lain, tidak merasa malu saat menerima pujian, sadar dengan perasaan, keinginan dan perilaku yang berbeda, serta dapat introspeksi biasanya orang tersebut mempunyai konsep diri yang positif. Sedangkan seseorang akan peka terhadap kritikan, suka mengeluh, suka meremehkan, suka mencela, dan tidak pandai dalam mengungkapkan kelebihan orang lain biasanya mempunyai konsep diri yang negatif (Andriasari, 2015: 489). Maka dapat dikatakan bahwa konsep diri berperan terhadap pembentukan perilaku, dapat membantu menyelaraskan pikirannya, menghadapi masalah, dan menginterpretasikan pengalaman yang diperoleh (Yulikhah et al., 2019: 71). Pendapat ini diperkuat dengan riset yang dicoba oleh Mikaeeli *et al* (2013: 91) membuktikan bahwa ada ikatan signifikan antara *academic burnout* serta

konsep diri. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif akan terhindar dari kelelahan emosional, sinis terhadap akademik, dan merasa kompeten sebagai mahasiswa.

Mahasiswa semester akhir yang sedang dalam tahap pengerjaan skripsi dan cenderung mengalami *academic burnout*, mengakibatkan mahasiswa mengalami emosi negatif. Diperlukan adanya pengendalian emosi untuk mengendalikan emosi-emosi negatif yang terjalin pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, pengendalian emosi sering disebut dengan regulasi emosi.

Menurut Alfinuha dan Nuqul (2017: 15) regulasi emosi merupakan cara seseorang dalam mengelola emosinya untuk mencapai kestabilan emosi. Sedangkan menurut Gross dan Thompson (2007: 8) regulasi emosi merupakan cara individu untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi respon emosi secara sadar atau tidak sadar. Individu yang mempunyai regulasi emosi dapat mempertahankan ataupun meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif ataupun negatif. *Burnout* yang dirasakan seseorang akan semakin rendah ketika regulasi emosi yang dimilikinya positif. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu dan Fauziah (2019: 19) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout*, yang artinya seseorang yang memiliki regulasi emosi tinggi maka semakin rendah *burnout* yang dialaminya. Oleh sebab itu, setiap individu dapat memahami emosi yang sedang dirasakan dan alami sehingga mampu mengelola emosinya secara positif, dan memerlukan sistem

regulasi emosi yang baik supaya dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa yang mengerjakan skripsi rentan mengalami *academic burnout*. Pada penelitian Khatami (2018: 2) menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami *burnout* akan mengalami gangguan terhadap sistem biologis salah satunya kelelahan, dan mengalami pada sistem psikologis, seperti depresi, merasa bosan, mudah tersinggung, merendahkan harga diri, emosional, berkurangnya rasa percaya diri, serta apatis. Selain itu *burnout* mengakibatkan suatu kondisi fisik, emosi dan mental tidak stabil. Sehingga hal ini menjadi permasalahan yang besar bagi mahasiswa, dikarenakan jika mahasiswa mengalami *academic burnout*, mahasiswa akan malas mengerjakan skripsi dan menunda untuk mengerjakannya sehingga mengalami keterlambatan kelulusan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penting dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *burnout* dalam bidang akademik. Sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian dari latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh konsep diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi?

2. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi?
3. Apakah terdapat pengaruh konsep diri serta regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas yang telah disebutkan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menguji secara empiris pengaruh konsep diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi
2. Menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi
3. Menguji secara empiris ada pengaruh konsep diri serta regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dan dapat diberikan dari penelitian ini yaitu:

1. Secara teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, informasi, serta sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi mengenai pengaruh konsep diri serta regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan untuk mengembangkan konsep diri dan regulasi emosi agar terhindar dari *academic burnout*. Sehingga pembaca dapat mengembangkan konsep diri yang ada pada dirinya menjadi lebih positif, dapat mengelola emosi yang dimiliki, dan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi terhindar dari *academic burnout*.

b. Bagi Fakultas dan Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi bacaan bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, khususnya bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau akan mengerjakan skripsi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait dengan *Academic Burnout*, Konsep Diri, dan Regulasi Emosi telah beberapa kali dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, untuk menghindari kesamaan topik dan hasil penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik dalam bentuk penelitian skripsi ataupun dalam bentuk penelitian lainnya. Penelitian-penelitian tersebut adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Diyanti (2021) tentang “Hubungan antara *Self-Concept* dan *Family Support* dengan *Academic Burnout* pada Siswa MI Darussalam di Masa Pandemi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel X1 (*self-concept*) dan X2 (*family support*) secara stimulant (bersama-sama) memiliki hubungan dengan Y (*academic burnout*).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Paidar *et al* (2017) tentang “Perbedaan *Gender* dalam Konsep Diri Siswa Matematika dan *Academic Burnout*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri dan komponennya sama antara siswa laki-laki dan perempuan, tetapi *academic burnout* dan komponennya lebih tinggi siswa laki-laki daripada perempuan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Marentika (2021) tentang “Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar dalam Jaringan pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat ikatan positif serta signifikan antara konsep diri serta dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar mahasiswa di lampung.
4. Penelitian yang dilakukan Kurniawan (2019) tentang “Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kejenuhan Belajar pada Siswa Di SMA Negeri Se-Wilayah Semarang Barat Tahun Pelajaran 2018/2019”. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh konsep diri serta dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Sari (2015) tentang “Regulasi Emosi dan *Burnout* pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah ke Bawah”. Hasil penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi tingkatan regulasi emosi guru honorer, akan diikuti dengan penurunan tingkat *burnout* pada guru honorer.

Berdasarkan uraian di atas terdapat beberapa kesamaan dengan penelitian ini, yaitu pada penelitian pertama, kedua, ketiga, dan keempat terdapat kesamaan

pada variabel konsep diri dan *academic burnout*, sedangkan pada penelitian kelima terdapat kesamaan pada variabel regulasi emosi.

Perbedaan pada penelitian ini dengan kelima penelitian sebelumnya terletak pada 3 variabel sekaligus yaitu konsep diri, regulasi emosi, dan *academic burnout* ke dalam satu penelitian dan belum ada penelitian sebelumnya yang secara khusus meneliti regulasi emosi dengan *academic burnout*, perbedaan lainnya pada penelitian sebelumnya yaitu terletak pada subjeknya yang kebanyakan meneliti subjek pada usia remaja atau peserta didik, dan jarang sekali meneliti pada subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sehingga penulis merasa perlu untuk meneliti pada subjek mahasiswa, khususnya mahasiswa yang mengerjakan skripsi, dan memutuskan untuk menggunakan judul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi”.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Academic Burnout

1. Pengertian *Academic Burnout*

Istilah *burnout* (kejenuhan) sangat berkaitan erat dengan pesimis, apatis, kelelahan fisik dan mental, keterasingan, sinis, mengalami ketegangan, serta acuh tak acuh (Suharto, 2009: 55). Menurut Maslach dan Jackson (1981: 99) mendefinisikan *burnout* adalah kelelahan emosional dan sinisme yang sering dialami individu yang melakukan pekerjaan tertentu. Pines dan Aronson (1983: 263) mendefinisikan *burnout* sebagai keadaan pada individu yang mengalami kelelahan fisik, emosional dan mental, biasanya terjadi akibat bekerja terlalu lama dan adanya tuntutan. Pendapat lain dikemukakan oleh Ugwu *et al* (2018: 38) *burnout* didefinisikan sebagai keadaan pikiran negatif terkait pekerjaan yang ditandai dengan kelelahan, rasa efektivitas yang berkurang, dan motivasi menurun.

Istilah *academic burnout* merupakan istilah yang digunakan dalam bidang akademik, dan didefinisikan bahwa *burnout* sebagai stress dan beban dalam proses belajar atau faktor psikologis lainnya, sehingga individu menunjukkan rasa lelah secara emosional, bersikap sinis, dan merasakan prestasi yang rendah (Yang, 2004: 287). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Schaufeli *et al* (2002: 465) *burnout* pada siswa yaitu siswa merasa lelah karena

adanya tuntutan, bersikap sinis, tidak peduli terhadap pelajaran, serta siswa menjadi tidak kompeten. Pendapat lain dikemukakan oleh Zhang *et al* (2007: 1530) yang mana *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah karena adanya tuntutan, memiliki sikap sinis, serta mahasiswa merasa tidak kompeten.

Maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi dimana seseorang merasakan lelah pada fisik serta mental dalam bidang studinya, sehingga pelajar tidak peduli dengan studi yang menyebabkan prestasi menurun.

2. Aspek-Aspek *Academic Burnout*

Menurut Maslach *et al* (2001: 403-404) mengemukakan bahwa aspek *academic burnout* terdiri dari tiga aspek, sebagai berikut:

a. Kelelahan

Kelelahan merupakan yang utama dan manifestasi paling jelas dalam fenomena ini. Dimana seseorang memberikan gambaran mengenai dirinya sendiri maupun orang lain mengenai rasa lelah yang dialami, dan hal ini mengacu pada pengalaman masing-masing individu. Kelelahan paling banyak dilaporkan dan dianalisis, dikarenakan kelelahan menjadikan seseorang untuk menjauhkan diri secara emosional dan kognitif.

b. *Depersonalisasi*

Depersonalisasi ditandai dengan individu yang berusaha membuat jarak dari lingkungannya. Jarak kognitif digunakan dan dikembangkan menjadi sikap acuh atau sinis saat seseorang mengalami lelah dan putus asa.

Reaksi yang dimunculkan ketika merasa kelelahan yaitu dengan menjaga jarak.

c. Penurunan prestasi pribadi

Situasi dengan tuntutan yang berlebihan menyebabkan kelelahan atau sikap sinis, sehingga seseorang sulit dalam mendapatkan rasa pencapaian. Hal ini dipengaruhi karena kelelahan atau membantu orang yang bersikap acuh. Sumber daya yang tidak relevan merupakan penyebab terjadinya penurunan prestasi, sedangkan beban kerja yang berlebihan dan adanya konflik sosial menjadi penyebab kelelahan dan sinisme.

Pendapat lain dikemukakan oleh Yang (2004: 287) bahwa aspek *academic burnout* dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional disebabkan karena individu yang kekurangan energi, mendapatkan tuntutan berlebih pada psikologis dan emosional, dan biasanya hidup berdampingan dengan perasaan frustrasi serta ketegangan.

b. Kecenderungan *depersonalisasi*

Depersonalisasi mengacu pada memperlakukan orang sebagai objek. Hal ini sangat erat kaitannya dengan sikap yang tidak berperasaan, emosional, tidak peka, dan sinis terhadap orang lain.

c. Perasaan pencapaian pribadi rendah

Prestasi pribadi yang berkurang biasanya terjadi ketika seseorang cenderung menilai dirinya secara negatif, dan penurunan atau peningkatan pada perasaan tidak efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, kedua tokoh berpendapat bahwa aspek *academic burnout* terdiri dari tiga aspek. Menurut Maslach *et al* aspek *academic burnout* terdiri dari kelelahan, depersonalisasi, serta penyusutan prestasi individu. Sedangkan, menurut Yang terdiri dari kecenderungan depersonalisasi, perasaan prestasi yang rendah dan kelelahan secara emosional.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Maslach *et al* (2001: 409) ada 2 faktor yang mempengaruhi *academic burnout* ialah faktor individual dan faktor situasional, sebagai berikut:

a. Faktor individual, beberapa karakteristik individu yang mengalami *academic burnout* telah ditemukan, meskipun tidak sebesar faktor situasional. Faktor individual ini meliputi:

- 1) Karakteristik demografi, dari semua variabel yang sudah diteliti demografi seringkali berhubungan dengan umur, kedudukan, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan kedudukan.
- 2) Karakteristik kepribadian, meliputi *locus of control*, konsep diri rendah, *copyng style*, kebutuhan diri yang besar, tipe kepribadian, keyakinan akan kemampuan diri.

- 3) Sikap, setiap individu membawa harapan yang berbeda dalam pekerjaan atau dalam hal lainnya. Semakin tinggi harapan yang dibuat, individu akan bekerja terlalu keras, dengan demikian akan mengarah ke *burnout* dan sinisme.
- b. Faktor situasional, sering menjadi penyebab terjadinya *burnout* dalam faktor situasional dikarenakan kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung, yaitu:
- 1) *Workland*, *burnout* dapat terjadi dikarenakan kelebihan beban kerja yang berlebihan.
 - 2) *Control*, *burnout* dapat terjadi dikarenakan ketidakcocokan individu dengan pengawas.
 - 3) *Reward*, *burnout* dapat terjadi dikarenakan kurangnya penghargaan yang sesuai untuk orang-orang.
 - 4) *Community*, *burnout* dapat terjadi ketika individu kehilangan rasa hubungan positif/ dukungan sosial dari orang lain.
 - 5) *Fairness*, *burnout* dapat terjadi dikarenakan tidak ada keadilan yang dirasakan di tempat kerja.
 - 6) *Values*, *burnout* dapat terjadi ketika ada konflik antar nilai. Misalnya ketidaksesuaian antara aspirasi mahasiswa dengan nilai-nilai organisasi atau perkuliahan.

Selanjutnya, Gold dan Roth (1993: 35) mengungkapkan bahwa penyebab terjadinya *academic burnout* terdiri dari 5, yaitu:

a. *Lack of Social Support* (Kurang dukungan sosial)

Kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan terjadinya *burnout*. Berbagai realita sosial, tantangan profesional, tantangan emosional, mendengarkan, dukungan sosial, dan dukungan emosional merupakan beberapa fungsi dari dukungan sosial.

b. *Demographic Factors* (Faktor demografis)

Pria lebih rentan terkena *burnout* dikarenakan kurangnya dukungan sosial dan bantuan sosial, laki-laki umumnya mudah mengalami kekecewaan, dan perasaan yang terasingkan untuk mengarah ke *burnout*. Individu yang masih lajang juga rentan untuk terkena *burnout* diakibatkan saat imbalan tidak seimbang dengan yang dilakukan, merasa kecewa, kesepian, bahkan marah, yang membuat rasa ketidakpuasan yang ekstrim. Oleh karena itu individu yang lajang membutuhkan dukungan sosial.

c. *Self-Concept* (Konsep diri)

Penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa *burnout* dapat terjadi jika individu memiliki konsep diri yang rendah, serta memungkinkan individu untuk mempertahankan rasa prestasi jika berada di bawah tekanan yang mengakibatkan individu kesulitan melawan stress.

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

Peran konflik terjadi saat tuntutan pada individu sudah tidak sesuai, tidak konsisten, dan tidak kompatibel. Sedangkan peran ambiguitas terjadi karena individu sudah tidak memiliki komunikasi yang konsisten, kewajiban, hak, bagaimana seseorang dapat melaksanakannya dengan baik, serta tanggung jawab.

e. *Isolation* (Isolasi)

Isolasi terjadi ketika individu ada pada suatu keadaan yang kurang mendukung, sehingga orang rentan mengalami kesepian. Jika perasaan tersebut tidak segera ditangani, maka perasaan tersebut dapat berkembang secara alami menjadi *burnout*.

Peneliti menyimpulkan bahwa penyebab *academic burnout* ada beberapa faktor. Faktor-faktor penyebab *academic burnout* menurut Maslach *et al* dan Gold dan Roth tersebut meliputi karakteristik demografi, karakteristik kepribadian, sikap, *workland*, *control*, *reward*, *community*, *fairness*, *values*, kurang dukungan sosial, konsep diri, isolasi, peran konflik dan peran ambiguitas.

4. *Academic Burnout* dalam Perspektif Islam

Peristiwa jenuh dalam hal studi pasti akan dirasakan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hal itu dikarenakan membutuhkan tenaga yang ekstra, kesabaran, dan keuletan yang mengakibatkan rentan mengalami *academic burnout*. Namun, seseorang di

dorong untuk terus meningkatkan dan mempelajari hal baru supaya memperoleh ilmu-ilmu yang baru. Dalam Islam terdapat dalil menuntut ilmu yang berisi ajakan untuk terus mencari ilmu, dan menjelaskan bahwa terdapat keutamaan yang besar bagi para penuntut ilmu. Sehingga seseorang yang sedang mencari ilmu mendapatkan motivasi untuk terus belajar seperti pada HR Muslim no. 2699 yang berbunyi:

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

Artinya: *“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”*.

Dari hadist tersebut dapat ditarik kesimpulan meskipun dalam menuntut ilmu dilakukan secara terus-menerus dapat menimbulkan kejenuhan atau *burnout*. Namun, Allah SWT akan memberikan imbalan surga bagi orang yang menuntut ilmu.

Suatu hadits yang diriwayatkan Imam Bukhari, dari Anas bin Malik radiyallahu’anh menyebutkan bahwa Rasulullah saw sempat meminta perlindungan dengan berdoa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ، وَ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَرَمِ،
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ

Artinya: *“Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari rasa malas, dan aku berlindung kepada-Mu dari sikap pengecut, dan aku berlindung kepada-Mu dari pikun, dan aku berlindung kepada-Mu dari sifat pelit”*.

Burnout secara berkepanjangan akan memberikan salah satu dampak yaitu keputusasaan dan penurunan kemampuan diri. Bentuk dari kemampuan diri tersebut adanya rasa malas untuk mengerjakan skripsi, dan karena adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi menjadi penyebab penurunan prestasi. Bentuk penurunan kemampuan ini merupakan salah satu penyebab bentuk ketidakpercayaan manusia pada firman Allah SWT di atas. Sebagai umat muslim harus percaya bahwa yang ada di bumi atas izin dan kuasa Allah SWT, dan selalu berlindung kepada Allah SWT agar dijauhkan dari rasa malas, sehingga akan memperoleh hasil dari usaha yang sudah dilakukan.

Meskipun dalam mencari ilmu akan mengalami kelelahan atau kejenuhan dikarenakan membutuhkan tenaga yang ekstra, menggebu-gebu, dan dilakukan secara berulang kali tanpa adanya perubahan akan membuat seorang mahasiswa menjadi bosan, malas, tertekan, jenuh, dan bersikap sinis pada hal yang sedang dilakukan. Dari penjelasan di atas, telah dijelaskan bahwa imbalan bagi orang yang menuntut ilmu adalah surga, dan selalu memohon perlindungan kepada Allah SWT dari rasa malas. Sehingga seseorang tersebut dapat terhindar dari perbuatan malas, bosan, dan enggan untuk berusaha supaya mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu *self schema*. Istilah dalam psikologi mempunyai 2 makna yaitu perilaku serta perasaan seorang terhadap dirinya sendiri ataupun keseluruhan proses psikologi yang memahami tingkah laku serta penyesuaian diri (Sumardi, 1982: 290). Menurut Snygg dan Combs (1949: 112) konsep diri adalah bagian dari keadaan yang telah dibedakan oleh individu sebagai karakteristik yang pasti dan cukup stabil dari dirinya. Sedangkan menurut Soraya (2019: 22) konsep diri merupakan perasaan, penilaian, gambaran, harapan, serta pandangan individu mengenai bagaimana dirinya berada dalam realita.

Hurlock (1978: 6) memiliki pendapat bahwa konsep diri adalah gambaran fisik, emosional, aspirasi, psikologis, sosial, dan prestasi yang dicapai oleh individu mengenai dirinya sendiri serta aspirasi. Pandangan lain yaitu menurut Desmita (2014: 164) konsep diri ialah perilaku yang meliputi keyakinan, pandangan, serta evaluasi seorang terhadap dirinya sendiri.

Menurut Anant (1996: 23-25) konsep diri berkaitan dengan apa yang diketahui dan dirasakan seseorang tentang dirinya yang meliputi perilaku, isi pikiran, perasaan, serta bagaimana perilaku dipengaruhi orang lain. Sedangkan menurut Burns (1989: 66) konsep diri ialah gambaran yang dipikirkan orang mengenai pendapat orang lain, serta apa yang kita mau, dan dapat dilihat dari

berbagai aspek yang meliputi citra diri, intensitas afektif, penilaian diri, serta kecenderungan memberikan respon.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas mengenai konsep diri, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri merupakan cara pandang individu mengenai dirinya sendiri dari berbagai aspek.

2. Aspek-Aspek Konsep Diri

Calhoun dan Acocella (1995: 67) berpendapat jika terdapat tiga aspek pada konsep diri, yaitu:

a. Pengetahuan

Pengetahuan yang dimaksud yaitu individu mengetahui apa yang ada dalam dirinya. Individu berpikir mengenai istilah-istilah apa yang dapat mewakili tentang dirinya, istilah dari segi kuantitas tersebut meliputi nama, umur, jenis kelamin, kebangsaan, pekerjaan, agama. Sedangkan istilah dari segi kualitas meliputi perilaku yang tenang, mempunyai temperamen yang tinggi, egois, dan baik hati. Umumnya pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dapat berubah bersamaan dengan merubah perilaku pada seorang individu ataupun pada kelompok pembandingan.

b. Harapan

Harapan merupakan pandangan individu mengenai dirinya di masa yang akan datang. Seseorang mempunyai harapan tentang dirinya supaya menjadi individu yang ideal, serta tiap orang memiliki sudut pandang sendiri mengenai diri yang ideal.

c. Penilaian

Setiap orang mempunyai kedudukan dalam memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri setiap saat. Penilaian setiap individu mempunyai standar masing-masing sesuai dengan keadaan yang dialaminya.

Menurut Bracken (2009: 92-94) konsep diri mempunyai lima aspek, diantaranya:

a. *Academic Self-Concept* (konsep diri akademik)

Aspek pertama ini biasanya mewakili bagaimana gambaran individu terhadap perasaan dirinya mengenai keberhasilan atau kegagalan, kemudahan atau kesulitan, kemampuan intelektual, hubungan mahasiswa dengan sekitarnya, dan penerimaan ide terhadap lingkungan akademik.

b. *Affect Self-Concept* (mempengaruhi konsep diri)

Aspek kedua menyangkut mengenai kondisi setiap orang terhadap emosi berbeda yang dialami oleh setiap individu, misalnya: mahasiswa merasakan perasaan malu, sedih, marah, dan cemas. Oleh karena itu individu diharapkan mampu untuk mengatasi emosi negatif yang dialami sehingga dapat mempertahankan emosi yang positif.

c. *Competence Self-Concept* (konsep diri kompetensi)

Konsep diri kompetensi dalam hal ini sering disebut sebagai evaluasi seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk dapat memenuhi kebutuhan dasarnya.

d. *Family Self-Concept* (konsep diri keluarga)

Konsep diri keluarga merupakan bagaimana perasaan yang dirasakan individu sebagai anggota keluarga, dalam lingkungan keluarga yang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang terdiri dari pola asuh, keberhasilan ataupun kegagalan dalam keluarga, dan kesehatan.

e. *Physical Self-Concept* (konsep diri fisik)

Konsep diri fisik merupakan pandangan individu mengenai fisik (daya tarik, ukuran, warna kulit dan rambut, tinggi badan), keterbatasan kesehatan (keterbatasan kesehatan kronis, cacat, kesehatan), dan kecakapan (stamina, kelincahan, kemampuan atletik).

f. *Social Self-Concept* (konsep diri sosial)

Aspek yang terakhir mengenai konsep diri sosial yang menggambarkan apa yang dialami individu tentang kemampuan berinteraksi, berpartisipasi, dan dapat diterima lingkungan.

Berdasarkan para pendapat ahli dapat dilihat bahwa aspek-aspek di atas saling berbeda, namun setiap aspek saling berkaitan serta melengkapi satu sama lain untuk membangun konsep diri yang positif pada setiap individu.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Calhoun dan Acocella (1995: 77) menyampaikan pendapatnya mengenai faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi konsep diri, sebagai berikut:

a. Orang tua

Orang tua mempunyai peranan penting dalam kehidupan setiap orang, maka orang tua merupakan kerangka awal dan penting untuk membentuk konsep diri. Dan setiap orang tua mengajarkan bagaimana cara menilai diri sendiri dikarenakan setiap yang diajarkan orang tua lebih melekat.

b. Teman sebaya

Teman sebaya sangat dibutuhkan dalam hal penerimaan setiap individu. Jika individu mendapatkan penolakan dalam kelompok teman sebaya, konsep diri individu akan terganggu.

c. Masyarakat

Masyarakat juga mempunyai peranan penting dalam konsep diri individu. Penilaian masyarakat mengenai ras, agama, maupun orang tua sangat berpengaruh penting dalam konsep diri setiap individu.

Pendapat lain dikemukakan oleh Burns (1993:235) bahwa faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah:

a. Citra diri, berisi mengenai pemahaman dan citra tubuh, yang pada awalnya melalui persepsi inderawi.

- b. Kemampuan bahasa, bahasa timbul disebabkan untuk membantu proses interaksi dengan orang lain, dan untuk memudahkan umpan balik yang dilakukan oleh orang terdekat.
- c. Umpan balik dari lingkungan, individu yang memiliki citra tubuh mendekati ideal di lingkungan masyarakat akan mempunyai rasa harga diri yang akan tampak melalui penilaian-penilaian yang terefleksikan.
- d. Identitas dengan peran jenis yang sesuai stereotip masyarakat

Hal ini berkaitan berdasarkan penggolongan seks dan peranan seks yang sesuai dengan pengalaman masing-masing individu yang akan memberikan label maskulin atau feminin pada dirinya sendiri.

- e. Pola asuh, perlakuan dan komunikasi orang tua

Hal ini dapat berpengaruh terhadap harga diri individu karena adanya ketergantungan secara sosial, emosional dan fisik kepada kedua orang tua seorang individu (terutama masa kanak-kanak).

Peneliti menarik kesimpulan bahwa faktor yang memengaruhi konsep diri dikarenakan adanya peranan penting dari orang tua, lingkungan terdekat, masyarakat, citra diri, dan kemampuan bahasa yang dimiliki.

4. Konsep Diri dalam Pandangan Islam

Pada tradisi keilmuan tasawuf konsep diri dapat disamakan dengan *ma'rifat an-nafs* yakni memahami serta mengidentifikasi diri sendiri dengan sedalam-dalamnya mengenai hakekat dirinya untuk mengenali Allah SWT.

Al-Ghazali (1986: 36) mengungkapkan bahwa *ma'rifat* yakni menyadari rahasia Allah SWT serta memahami tanda-tanda kekuasaan Allah SWT yang tersebar di alam raya, termasuk segala sesuatu yang ada pada diri seseorang dengan cara mengenali kelemahan-kelemahan yang ada pada diri seseorang dengan cara mengenali kelemahan-kelemahan yang pada makhluk-Nya, sehingga dapat menyadari akan eksistensi dan esensi kebesaran-Nya. Ibn Atha' (dalam Saliba, 1979: 77) dalam konsep *ma'rifat* harus berdasarkan 3 landasan yaitu rasa khawatir, malu, dan bahagia kepada Allah SWT.

Pada prinsipnya, konsep diri yang telah dirumuskan Islam merupakan pengetahuan individu dalam mengidentifikasi serta mengenali bahwa dirinya dituntut untuk menjadi seorang hamba di hadapan Allah SWT. *Ma'rifah an-nafs* (konsep diri) merupakan salah satu langkah menuju penghambatan tersebut. Al-Qur'an telah memberitahukan bahwa manusia merupakan makhluk sempurna serta dibekali sarana untuk memahami dirinya sendiri, sebagaimana tercantum dalam QS. Az-Zariyat: 51 ayat 20-21.

وَ فِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: “Dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?”

Ayat tersebut dapat dipahami sebagai motivasi Al-Qur'an kepada manusia untuk merenungkan serta menghayati hakekat dirinya sendiri dengan keistimewaan dalam proses penciptaannya sebagai makhluk yang unik. Dengan

mengetahui konsep diri yang jelas setiap individu akan mengetahui secara fokus apa yang dapat mereka kontribusikan, baik terhadap sesama manusia, ataupun antara manusia kepada Allah SWT. Gulen (2013: 11) mengatakan bahwa individu yang memikirkan penciptaan dirinya, niscaya dia akan mengetahui bahwa sesungguhnya dirinya dan sendi-sendi tulangnya diciptakan hanyalah untuk beribadah.

Sehingga dapat diketahui bahwa seseorang dengan konsep diri yang baik, maka seseorang tersebut dapat mengenal dirinya sendiri dan mengenal Tuhannya. Manusia merupakan makhluk sempurna dan mulia yang diciptakan oleh Allah SWT. Namun manusia juga dapat menjadi makhluk paling lemah dan rendah jika ia tidak termasuk orang-orang beriman dan beramal sholeh. Oleh karena itu, keimanan akan membimbing manusia memiliki konsep diri yang positif sehingga akan melahirkan perilaku yang positif.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki pengertian upaya yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang dialami, dan bagaimana ekspresi yang harus ditunjukkan (Mauss *et al.*, 2007: 147). Menurut Gross (1999: 557) “...*emotion regulation refers to the heterogeneous set of processes by which emotions are themselves regulated*”, yaitu serangkaian proses individu memiliki emosi yang beragam.

Thompson (1994: 27-28) mengatakan bahwa seseorang yang ingin mencapai tujuannya harus memiliki regulasi emosi secara ekstrinsik dan intrinsik yang bertugas untuk mengevaluasi, memonitor, mengubah reaksi emosional secara mendalam. Regulasi emosi yang dilakukan individu dari peristiwa yang terjadi akan dikelola dan digambarkan ke dalam emosi positif untuk mencegah emosi negatif (Carysa, 2019: 22). Hurlock (2014: 231) beranggapan bahwa regulasi emosi merupakan bentuk pengekspresian seseorang untuk dapat diterima oleh lingkungan sosial yang dilakukan dengan cara pengalihan emosi.

Regulasi emosi menurut Eisenberg *et al* (2003: 137) adalah serangkaian untuk mengawali, mempertahankan, mengendalikan ataupun mengganti peristiwa, keseriusan serta lamanya emosi dialami, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi buat menggapai tujuan. Ahli lain mengatakan regulasi emosi merupakan cara seseorang untuk dapat menerima emosi, mengendalikan perilaku impulsif, dan dapat meregulasi emosi secara mudah (Gratz & Roemer, 2004: 42).

Peneliti menarik kesimpulan bahwa regulasi emosi ialah suatu cara dari individu untuk mengolah emosi-emosi negatif jadi emosi yang lebih positif.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Seorang ahli mengatakan bahwa aspek regulasi emosi dibagi menjadi tiga (Thompson, 1994: 27-28), sebagai berikut:

a. Kemampuan memonitor emosi (*Emotions Monitoring*)

Kemampuan seseorang dalam mengenal dan mendalami rangkaian tahapan yang ada pada dirinya berupa perasaan, pikiran, dan apa yang melatarbelakangi tindakannya.

b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*Emotions Evaluating*)

Kemampuan seseorang yang seimbang dalam mengelola emosi yang dimilikinya. Kemampuan tersebut berupa emosi negatif (kemarahan, kesedihan, dendam, kekecewaan mendalam, dan kebencian).

c. Kemampuan memodifikasi (*Emotions Modifications*)

Kemampuan seseorang yang dapat mengubah emosi dengan baik sehingga seseorang mampu memberikan motivasi pada dirinya sendiri saat merasakan kondisi putus asa, cemas, dan marah.

Ahli lain mengatakan bahwa terdapat empat aspek seseorang mampu untuk meregulasi emosi (Gross, 2007: 182-186), sebagai berikut:

a. *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi)

Kemampuan seseorang dalam menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan akan menghadapi permasalahan (emosi negatif) yang dialaminya.

b. *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi)

Keyakinan seseorang untuk dapat problem solving, dan kemampuan seseorang untuk menemukan cara agar emosi negatif dapat berkurang sehingga cepat untuk menenangkan diri setelah mengalami emosi negatif.

c. *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan)

Kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh emosi negatif yang dialaminya. Sehingga individu tetap bisa berpikir, melakukan sesuatu yang baik dan berkonsentrasi.

d. *Control emotional responses* (kontrol respon emosi)

Kemampuan seseorang yang dapat mengendalikan serta dapat mengetahui cara untuk menampilkan emosi yang dimiliki. Sehingga emosi yang dirasakan lebih stabil.

Peneliti menarik kesimpulan mengenai aspek-aspek regulasi emosi merupakan strategi regulasi emosi, kontrol respon emosi, penerimaan emosi, dan keterlibatan perilaku bertujuan. Semua aspek ini nantinya akan digunakan dalam penyusunan skala mengenai regulasi emosi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Seorang ahli memiliki pendapat bahwa faktor yang memengaruhi regulasi emosi terbagi menjadi dua (Gross, 2007: 234-238), faktor tersebut meliputi:

a. Faktor intrinsik

1) Perbedaan individu

Perbedaan individu dapat berpengaruh dalam meregulasi emosi, hal ini dapat dilihat berdasarkan tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu.

2) Kognitif

Kemampuan kognitif individu dapat memengaruhi persepsi atau cara pandang seseorang terhadap masalah. Individu biasanya menggunakan beberapa teknik atau strategi kognitif untuk mengontrol emosi, melakukan pemikiran aktual dapat menjadikan peristiwa negatif tampak seperti dihindari, sehingga tidak terlalu mengecewakan. Ketika individu merasakan kecewa, individu secara sadar memilih untuk melakukan aktivitas yang menjadikan lebih baik, meskipun nantinya memiliki akibat yang kurang baik.

b. Faktor ekstrinsik

Faktor ekstrinsik yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah interaksi individu dengan lingkungan dan orang di sekitarnya. Lingkungan

sosial, keluarga, dan keadaan di luar kendali menjadi faktor lain seseorang mampu untuk meregulasi emosi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Nisfiannoor dan Kartika (2004: 165) dibagi menjadi tiga, yaitu:

a. Hubungan antara orangtua dan anak

Hubungan yang terjadi antara orang tua dan anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak, dimana emosi dan perasaan saling terikat antara keluarga, baik yang bersifat positif maupun negatif.

b. Usia dan jenis kelamin

Seorang gadis dan anak laki-laki di usia yang sama (17 tahun) memiliki kemampuan yang berbeda dalam meluapkan emosi, seorang gadis lebih mampu untuk meluapkan emosi dengan cara mencari perlindungan dan dukungan. Sedangkan laki-laki kesulitan untuk meluapkan emosi, hal ini dikarenakan laki-laki melakukan latihan fisik tanpa mencari dukungan orang sekitarnya.

c. Hubungan interpersonal

Emosi akan meningkat ketika seseorang memiliki tujuan berinteraksi dengan individu lain dan lingkungannya sehingga tercapai tujuan yang diharapkan.

Peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi dapat dipengaruhi karena adanya faktor dukungan sosial, keluarga, usia, jenis kelamin, dan interaksi individu dengan lingkungan.

4. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam

Manusia memerlukan pengendalian emosi untuk mereduksi emosi-emosi negatif yang ada dalam kehidupannya. Sehingga saat seseorang mengalami emosi negatif yang diakibatkan karena adanya konflik batin, seseorang akan dapat mengurangi ketegangan yang terjadi. Islam sendiri memberikan petunjuk kepada umat muslim agar dapat mengendalikan emosi yang dimilikinya. Salah satu hadits yang mengingatkan untuk selalu mengendalikan emosi agar kehidupan lebih stabil adalah hadits yang diriwayatkan oleh HR Bukhari no.5763 dan Muslim no.2609

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّخْرَةِ إِذَّهَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Rasulullah SAW bersabda “*Orang yang paling kuat bukanlah orang yang tidak dapat dikalahkan oleh orang lain. Tetapi orang yang paling kuat adalah orang yang dapat menguasai dirinya ketika ia sedang marah.*”

Imam al Munawi berkata, “makna hadits ini: orang kuat yang sebenarnya adalah orang yang mampu menahan emosinya ketika kemarahannya sedang bergejolak dan dia mampu melawan dan menundukkan nafsunya (ketika itu). Maka Rasulullah saw dalam hadits ini membawa makna kekuatan yang lahir kepada kekuatan batin. Dan barangsiapa yang mampu mengendalikan dirinya ketika itu maka sungguh dia telah (mampu) mengalahkan musuhnya yang paling kuat dan paling berbahaya (hawa nafsunya).” (Kitab Faidhul Qadiir 5/358).

Al-Qur'an menawarkan konsep bahwa segala perilaku manusia bersumber dari suara hati, sebagaimana yang tercantum dalam surat Al-Imran ayat 159.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَطَّاغِئَظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ

عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

كَلِيمِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya: “Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dan mohonkanlah ampun untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.”

Al-Maraghi (1974: 139) memaknai bahwa ayat tersebut merupakan cara Allah SWT dalam memberikan bimbingan kepada Nabi Muhammad saw dalam menjaga kelembutan hati yang telah dianugerahkan, dari hati yang lembut akan tercipta akhlak yang mulia. Quraish Shihab (2011: 312) menandakan bahwa kalimat awal ayat tersebut memiliki dua makna yang dapat mempengaruhi manusia. Sikap keras menandakan sisi luar manusia sebagai bentuk ketidakberdayaan dalam mengendalikan diri sehingga tercipta tindakan negatif, adapun sisi dalam menandakan watak keras yang sulit menerima perbedaan dan

pendapat, tidak sabar dan temperamental. Kedua watak tersebut perlu dihilangkan secara bersamaan. Namun, terdapat juga yang berlaku keras tetapi hatinya lembut, atau hati lembut tetapi kasar dalam perilaku.

Oleh karena itu, dari kedua ayat tersebut dapat dijadikan landasan dalam hal regulasi emosi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan diri untuk meredakan emosi yang dimilikinya. mengatur ketegangan emosi, konflik batin, serta mengatur dorongan dasar sadar hendak membawakan orang kepada kehidupan yang seimbang dan bahagia.

D. Hubungan Konsep Diri dan Regulasi Emosi dengan *Academic Burnout*

Permasalahan-permasalahan sering dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, permasalahan yang terjadi pada mahasiswa bisa disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Hal itu dapat menyebabkan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terganggu, dan mengakibatkan mahasiswa mengalami sindrom kelelahan atau dalam dunia akademik lebih dikenal dengan istilah *academic burnout*. Herbert Freudenberger (1975: 73) merupakan tokoh yang pertama kali menemukan istilah *burnout*, dan menjelaskan bahwa *burnout* ialah keadaan kelelahan mental, emosional dan fisik yang muncul disebabkan konsekuensi dan ketidaksesuaian antara individu dengan pekerjaannya atau lingkungannya. *Academic burnout* jika tidak diatasi dengan baik, akan menyebabkan seseorang merasa jenuh, lelah, stress, kemauan bekerja menurun,

aktivitas yang dilakukan tidak menyenangkan, kegiatan yang dilakukan menjadi tidak maksimal (Leiter & Maslach 2008: 498-512).

Menurut Gold dan Roth (1993: 35) ada beberapa faktor sehingga seseorang dapat mengalami *academic burnout*, yaitu: konsep diri, dukungan sosial, peran konflik, isolasi, demografi, dan ambiguitas. Konsep diri menjadi faktor internal penyebab dari *academic burnout*, hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai konsep diri rendah atau negatif dapat menyebabkan seseorang rentan terkena *academic burnout*. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Maslach (1982) bahwa individu yang mengalami *burnout* memiliki konsep diri yang rendah.

Hurlock (1978: 6) mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran fisik, emosional, aspirasi, psikologis, sosial, dan prestasi yang dicapai oleh individu mengenai dirinya sendiri serta aspirasi. Terdapat konsep diri positif dan konsep diri negatif dalam perkembangannya (Calhoun & Acocella, 1990: 72). Konsep diri positif yaitu penerimaan diri yang dapat dipahami dan diterima individu apa adanya, individu dapat mengevaluasi dirinya jadi positif, dan diterima orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang realistis, ialah tujuan yang mempunyai mungkin besar buat bisa dicapai, pengetahuan yang luas, harga diri yang besar, sanggup mengalami kehidupan dan menyangka hidup merupakan proses. Sehingga seseorang yang mempunyai konsep diri yang positif dapat terhindar dari *academic burnout* (Paidar, 2017: 1).

Namun, saat individu mempunyai konsep diri negatif rentan terkena *academic burnout* dikarenakan individu memiliki gambaran mengenai dirinya

menjadi tidak teratur, perasaan tidak stabil, tidak menerima perubahan, tidak mengetahui kelemahan dan kelebihan (Calhoun & Acocella, 1990: 72). Hal ini didukung oleh penelitian Ikbar (2019: 10) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* dengan konsep diri. Merujuk dari beberapa pernyataan tersebut, maka individu yang memiliki konsep diri yang baik dapat terhindar dari kelelahan emosional, sinis terhadap akademik, dan merasa kompeten sebagai mahasiswa.

Diyanti (2021: 77) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic burnout* dan konsep diri, yang artinya semakin positif konsep diri yang dimiliki maka semakin rendah individu mengalami *academic burnout*. Lebih lanjut Diyanti (2021: 78) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa konsep diri yang positif akan membantu individu dalam mengatasi kelelahan, sedangkan konsep diri negatif akan membuat individu tidak mampu untuk mengatasi kelelahan yang dimilikinya. Sehingga dapat disimpulkan konsep diri positif dapat membantu individu untuk terhindar dari *academic burnout* (Paidar, 2017: 1).

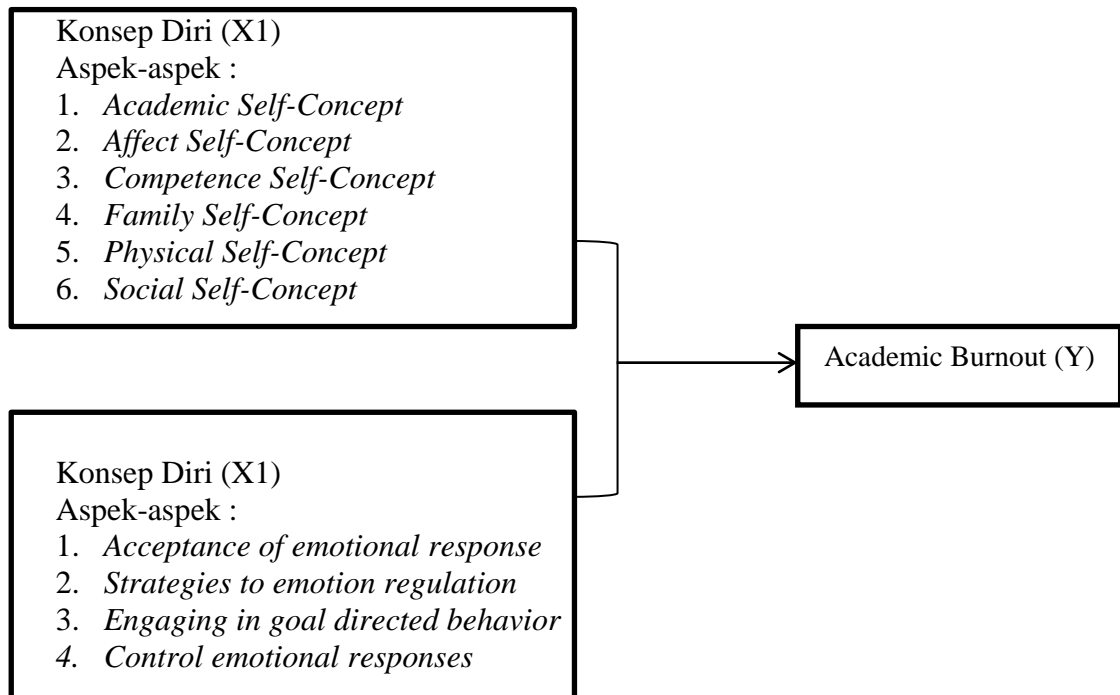
Mahasiswa semester akhir yang mengalami permasalahan-permasalahan yang kompleks terkait dengan tugas akhir yaitu skripsi sering mengalami emosi-emosi negatif, karena itu perlu adanya pengendalian emosi untuk mengendalikan emosi negatif ke arah yang lebih positif untuk menghindari *academic burnout*. Pengendalian emosi sering disebut sebagai regulasi emosi. Pengendalian emosi sering disebut dengan regulasi emosi.

Hurlock (2014: 231) beranggapan bahwa regulasi emosi merupakan bentuk pengekspresian seseorang untuk dapat diterima oleh lingkungan sosial yang dilakukan dengan cara pengalihan emosi. Seseorang dengan regulasi emosi efektif akan dapat menerima emosi yang dialaminya daripada menghindarinya (Lokita et al., 2021: 208). Individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi juga akan menjadi respon penghambat yang lebih buruk karena akan meningkatkan emosi negatif (Lokita et al., 2021: 203).

penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fauziah dan Rahayu (2019: 32) bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan *burnout*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi semakin rendah *burnout*, dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *burnout*. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Sari (2015: 79) menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah seseorang terkena *burnout*. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mereduksi *academic burnout* yang dialaminya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disusun kerangka teoritik yang dapat dilihat di gambar 2.1:

Gambar 2.1 Hubungan antara Variabel Penelitian



E. Hipotesis

Hipotesis ialah jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pada kerangka berpikir yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian:

1. Konsep diri berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.
2. Regulasi emosi berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.
3. Secara bersama-sama konsep diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Peneliti akan menggunakan penelitian kuantitatif dalam penelitian ini. Sugiyono (2017: 8) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif berlandas pada filsafat pengetahuan, yang memiliki tujuan untuk mempelajari populasi, yang mana pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017: 8). Pada penelitian ini juga menggunakan pendekatan asosiatif kausal, menurut pendapat Umar (2015: 47) penelitian asosiatif kausal merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 38) variabel dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian sering dinyatakan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau indikasi yang akan diteliti (Suryabrata, 2011: 25).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen (variabel terikat) disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen atau variabel terikat (Sugiyono, 2012: 36). Variabel dependen diartikan sebagai variabel yang dipengaruhi atau akibat yang ditimbulkan oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah *academic burnout*.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independent (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2012: 36). Variabel independen dalam penelitian ini adalah:

- 1) Konsep Diri (X1)
- 2) Regulasi Emosi (X2)

2. Definisi Operasional**a. *Academic Burnout***

Academic burnout merupakan peristiwa kelelahan secara fisik dan mental dalam bidang akademik, sehingga menyebabkan pelajar bersikap sinis dan menurunkan prestasi. *Variabel academic burnout* akan diukur dengan menggunakan alat ukur Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS), yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Alat ukur pada skala *academic burnout* yang mengacu pada 3 aspek yang dikemukakan oleh

Maslach *et al* (2001: 403-404), yakni kelelahan, depersonalisasi, penurunan prestasi pribadi.

b. Konsep Diri

Konsep diri merupakan cara pandang individu mengenai dirinya sendiri dari berbagai aspek. Skala konsep diri disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Bracken (2009: 92-94) yang terdiri dari konsep diri akademik (*academic self-concept*), pengaruh konsep diri (*affect self-concept*), kompetensi konsep diri (*competence self-concept*), konsep diri keluarga (*family self-concept*), konsep diri fisik (*physical self-concept*), dan sosial konsep diri (*social self-concept*).

c. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu proses dari individu mengolah emosi-emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007: 182-186) yang terdiri dari 5 aspek, yaitu penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*), strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), keterlibatan perilaku bertujuan (*engaging in goal directed behavior*), kontrol respon emosi (*control emotional responses*).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan bantuan *google form* berikut linknya <https://forms.gle/hkMm6btEcsyqsKf17>. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012: 119) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun jumlah populasi penelitian dapat dilihat pada tabel 3.1

Tabel 3.1
Jumlah Populasi Penelitian

No	Fakultas	L	P	Jumlah
1.	Dakwah dan Komunikasi	205	423	628
2.	Ekonomi dan Bisnis	169	345	514
3.	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	106	178	284
4.	Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	194	589	783
5.	Psikologi dan Kesehatan	37	254	291
6.	Syariah dan Hukum	271	351	622
7.	Sains dan Teknologi	119	363	472
8.	Ushuludin dan Humaniora	203	307	510
Jumlah		1.304	2.800	4.104

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 81) sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Sugiyono (2015: 67) rumus Isaac dan Michael akan digunakan untuk menentukan jumlah sampel dari populasi yang belum diketahui secara pasti. Berikut merupakan tabel dan rumus Isaac dan Michael.

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot PQ}$$

Keterangan:

S = jumlah sampel

N = jumlah populasi

d^2 = presisi yang ditetapkan

λ^2 dengan dk = 1, taraf kesalahan bisa 1%, 5%, 10%

P = Q = 0,5

D = 0,05

Gambar 3.1
Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Sumber: Sugiyono (2010: 128)

Pada tabel dan rumus Isaac dan Michael (1981: 92) telah diberikan hasil perhitungan untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, 10%. Peneliti akan menggunakan tingkat kesalahan dalam menentukan jumlah sampel yaitu pada tingkat 10% dengan nilai $d = 0,05$. Maka dapat ditentukan jumlah sampel penelitian sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 s &= \frac{2,706 \times 4.104 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (4.104 - 1) + 2,706 \times 0,5 \times 0,5} \\
 &= \frac{2776,356}{10,934} \\
 &= 253,9195 \\
 &= 254 \text{ (pembulatan)}
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan yang menggunakan rumus Isaac dan Michael di atas, maka ditentukan untuk jumlah sampel yang akan digunakan yaitu 254 responden Mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan menggunakan metode *snowball sampling* (sampel bola salju). Teknik *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2017: 82). Sedangkan metode *snowball sampling* (sampel bola salju) teknik pengambilan sampel yang diperoleh melalui proses bergulir dari satu responden ke responden lainnya (Sulthon, 2020: 32). Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Tercatat sebagai mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
- b. Mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi
- c. Laki-Laki atau perempuan

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen pengukuran psikologi yang berupa skala psikologi. Instrumen pengukuran psikologi digunakan karena variabel dalam penelitian ini adalah konsep diri, regulasi emosi, dan *academic burnout*, dimana ketiganya termasuk atribut

psikologis yang bersifat latent atau tidak tampak. Skala psikologi digunakan untuk mengungkapkan data mengenai atribut psikologis yang dapat dikategorikan sebagai variabel kemampuan kognitif dan variabel kepribadian (afektif) (Azwar, 2007: 99).

Pada penelitian ini, peneliti akan mengelola data dengan metode memberikan penilaian terhadap angket yang disebarakan kepada responden dengan menggunakan *skala likert*. Peneliti memilih menggunakan *skala likert* dikarenakan dapat memudahkan peneliti dalam mengukur kesetujuan dan ketidaksetujuan responden.

Pertanyaan-pertanyaan disusun menjadi dua komponen yaitu pertanyaan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Peneliti akan menggunakan alternatif jawaban yaitu 1 sampai 4 dalam setiap pertanyaan. Hal ini dikarenakan menurut Hadi (1991: 19-20) untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat dalam skala lima tingkat, dengan tiga alasan yaitu: 1) kategori *Undecided* (ragu-ragu) mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban, bisa juga diartikan netral atau ragu-ragu, 2) tersedianya jawaban yang di tengah dapat menimbulkan kecenderungan jawaban ke tengah, 3) jika disediakan alternatif jawaban tersebut akan menghilangkan banyak data penelitian sehingga mengurangi banyaknya informasi yang dapat dijangkau para responden (melihat cenderung jawaban ke arah setuju atau ke arah tidak setuju). Alternatif jawaban yang disediakan dapat dilihat pada tabel 3.2 di bawah ini:

Tabel 3.2
Ketentuan Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian

Favorable (Pernyataan Positif)			Unfavorable (Pernyataan Negatif)		
Sangat Sesuai	SS	4	Sangat Sesuai	SS	1
Sesuai	S	3	Sesuai	S	2
Tidak Sesuai	TS	2	Tidak Sesuai	TS	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	Sangat Tidak Sesuai	STS	4

Terdapat tiga skala yang akan digunakan dalam penelitian ini, skala yang akan digunakan yaitu:

1. Skala Konsep Diri

Pada penelitian ini, skala konsep diri akan dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek konsep diri yang dikemukakan oleh Bracken (2009: 92-94). Skala konsep diri meliputi *Competence Self-concept*, *Family Sel-concept*, *Academic Sel-concept*, *Social Self-concept*, *Affect Self-concept*, dan *Psysical Self-concept*. Skala konsep diri yang mengacu pada aspek Bracken (2009: 92-94) digunakan untuk mengukur gambaran konsep diri pada responden, yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan aspek dari Bracken untuk mengukur tingkat konsep diri pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Pernyataan dalam skala konsep diri disusun dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan respon. Empat pilihan respon tersebut terdiri dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat

Sesuai (SS). Total skor didapatkan dari penjumlahan semua skor pada skala sesuai dengan tabel 3.3 berikut :

Tabel 3.3
Skoring Skala Konsep Diri

Favorable (Pernyataan Positif)				Unfavorable (Pernyataan Negatif)		
Sangat Sesuai	SS	4	Sangat Sesuai	SS	1	
Sesuai	S	3	Sesuai	S	2	
Tidak Sesuai	TS	2	Tidak Sesuai	TS	3	
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	Sangat Tidak Sesuai	STS	4	

Tabel 3.4
Blueprint Skala Konsep Diri

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	F	UF	
<i>Academic Self-concept</i> (Persepsi mahasiswa mengenai situasi akademik)	1,3,5	2,4,6	6
<i>Affect Self-concept</i> (Kondisi emosi berbeda yang dialami mahasiswa)	7,9,11	8,10,12	6
<i>Competence Self-concept</i> (Mahasiswa dapat mengevaluasi kemampuannya)	13,15,17	14,16,18	6
<i>Family Self-concept</i> (Persepsi hubungan mahasiswa dengan keluarga)	19,21,23	20,22,24	6
<i>Physical Self-concept</i> (Persepsi mahasiswa mengenai penampilan, kesehatan, kondisi fisik)	25,27,29	26,28,30	6
<i>Social Self-concept</i> (Kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi dengan orang lain)	31,33,35	32,34,36	6

2. Skala Regulasi Emosi

Pada penelitian ini, peneliti membuat sendiri skala konsep diri berdasarkan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007: 182-186) yang terdiri dari penerimaan emosi (*acceptance of emotional response*), strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*), keterlibatan perilaku bertujuan (*engaging in goal directed behavior*), kontrol respon emosi (*control emotional responses*). Skala regulasi emosi yang mengacu pada aspek Gross (2007: 182-186) digunakan untuk mengukur tingkat regulasi emosi, yang telah disesuaikan dengan kondisi subjek penelitian yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan aspek dari Gross untuk mengukur tingkat regulasi emosi pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

Pernyataan dalam skala regulasi emosi disusun dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan respon. Empat pilihan respon tersebut terdiri dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Total skor didapatkan dari penjumlahan semua skor pada skala sesuai dengan tabel 3.5 berikut :

Tabel 3.5
Skoring Skala Regulasi Emosi

Favorable (Pernyataan Positif)			Unfavorable (Pernyataan Negatif)		
Sangat Sesuai	SS	4	Sangat Sesuai	SS	1
Sesuai	S	3	Sesuai	S	2
Tidak Sesuai	TS	2	Tidak Sesuai	TS	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	Sangat Tidak Sesuai	STS	4

Tabel 3.6
Blueprint Skala Regulasi Emosi

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	F	UF	
<i>Acceptance of Emotional Response</i> (Kemampuan mahasiswa menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dan dapat menghadapinya)	1,3,5,7	2,4,6,8	8
<i>Strategies to Emotional Regulation</i> (Mahasiswa mampu mengatasi masalah dan mengurangi emosi negatif sehingga dapat menenangkan diri)	9,11,13,15	10,12,14,16	8
<i>Engaging in Goal Directed Behavior</i> (Mahasiswa tidak terpengaruh emosi negatif yang dialami sehingga tetap bisa berkonsentrasi dan melakukan sesuatu dengan baik)	17,19,21,23	18,20,22,24	8
<i>Control Emotional Responses</i> (Mahasiswa mampu mengontrol emosi yang sedang dirasakan)	25,27,29,31	26,28,30,32	8

3. Skala *Academic Burnout*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur Maslach Burnout *Inventory Student Survey* (MBI-SS). Alat ukur ini terdiri dari 3 aspek yaitu kelelahan, depersonalisasi atau cynicism, dan penurunan prestasi pribadi (Maslach et al., 2001: 403-404).

Ketiga aspek *academic burnout* tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan sebuah item dalam skala pengukuran. Peneliti melakukan modifikasi pada alat ukur Maslach Burnout *Inventory Student Survey* (MBI-SS), dengan menambahkan beberapa item karena pada alat ukur yang sudah ada belum memuat sepenuhnya item favourabel dan unfavourabel, dengan jumlah item yang menyesuaikan kebutuhan peneliti di lapangan.

Pernyataan dalam skala *academic burnout* disusun dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan respon. Empat pilihan respon tersebut terdiri dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Total skor didapatkan dari penjumlahan semua skor pada skala sesuai dengan tabel 3.7 berikut :

Tabel 3.7
Skoring Skala *Academic Burnout*

Favorable (Pernyataan Positif)			Unfavorable (Pernyataan Negatif)		
Sangat Sesuai	SS	1	Sangat Sesuai	SS	4
Sesuai	S	2	Sesuai	S	3
Tidak Sesuai	TS	3	Tidak Sesuai	TS	2
Sangat Tidak Sesuai	STS	4	Sangat Tidak Sesuai	STS	1

Tabel 3.8
Blueprint skala *Academic Burnout*

Aspek-Aspek	Item		Jumlah
	F	UF	
Kelelahan (Mahasiswa kelelahan secara fisik dan emosi karena adanya tuntutan skripsi)	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10	10
<i>Depersonalisasi</i> (Mahasiswa menjauh atau tidak peduli)	11,13,15,17,19	12,14,16,18,20	10
Penurunan Prestasi Pribadi (Menurunnya keyakinan atau penilaian negatif mahasiswa terhadap akademik)	21,23,25,27,29	22,24,26,28,30	10

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Menurut Arikunto (2006: 168) untuk menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen diperlukan adanya validitas. Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Kuesioner akan dikatakan

valid apabila pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur (Masrukhin, 2008: 20).

Uji validitas pada penelitian ini akan berfokus pada validitas isi, yakni validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional dari penilai yang kompeten (*expert judgment*) (Azwar, 2015: 112). Konsultasi pada penelitian ini akan dilakukan oleh ahli dalam bidang penelitian kuantitatif, yaitu Dr. Baidi Bukhori, S.Ag.,M.Si selaku dosen pembimbing skripsi.

Hasil aitem skala yang sudah diuji oleh *Expert Judgment*, akan diujikan kepada 31 mahasiswa yang memiliki kriteria sesuai dengan teknik sampling. Hasilnya dihitung dengan menggunakan bantuan SPSS 22 for windows. Batasan yang digunakan untuk memilih item berdasarkan korelasi item total adalah $\geq 0,30$ (Azwar, 2014: 143). Apabila item memiliki indeks korelasi item total $< 0,30$ item tersebut dinyatakan gugur atau tidak valid. Sebaliknya, item yang memiliki indeks korelasi item total $> 0,30$ atau $= 0,30$ akan dinyatakan valid.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap suatu pertanyaan adalah konsisten dari waktu ke waktu (Ghozali, 2006: 32). Sedangkan menurut Arikunto (2010: 221) reliabilitas adalah suatu instrumen cukup bisa dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan varians Alpha Cronbach yang dibantu dengan program SPSS versi 22.0 *for windows* (Arikunto, 2010: 239).

Menurut Sugiyono (2015: 183) kriteria pengambilan keputusan apakah reliabel atau tidak bila r lebih besar atau sama dengan 0,60 maka item tersebut dikatakan reliabel. Sedangkan jika r lebih kecil dari 0,60 maka aitem dikatakan tidak reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Menurut (Ghozali, 2018: 161) uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel berbentuk distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini untuk menguji normalitas akan menggunakan Kolmogorov-Smirnov, hal ini untuk menguji normalitas yang valid dan efektif untuk jumlah sampel yang berskala kecil. Kriteria yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu apabila signifikansinya $> 0,05$ artinya data tersebut berdistribusi normal, dan jika angka signifikansinya $< 0,05$ maka distribusinya tidak normal (Azwar, 2009: 28).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linier atau tidak secara signifikan

(Sugiyono & Susanto, 2015: 323). Uji linieritas akan dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22.0 dengan dasar pengambilan keputusan melalui *test of linearity*. Kriteria yang digunakan yaitu nilai signifikansi pada $linearity \leq 0,05$ dan pada nilai deviation from linearity signifikansi $\geq 0,05$ diartikan antara variabel bebas dan terikat dinyatakan linier (Priyanto, 2010: 46).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (Ghozali, 2018: 107). Dalam melakukan uji multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *variance inflation factor* (VIF) dan *tolerance*. Suatu model regresi yang tidak terdapat multikolinearitas mempunyai nilai $VIF \leq 0,10$ dan angka *tolerance* $\geq 0,1$. Namun, jika nilai $VIF > 0,10$ dan nilai *tolerance* $< 0,1$ maka terdapat gejala multikolinearitas (Ghozali, 2018: 108).

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini akan menggunakan uji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana dan analisis regresi berganda. Menurut Sugiyono (2014: 270) regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional maupun kausal satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Regresi sederhana digunakan dalam penelitian ini untuk uji hipotesis pertama dan kedua yang telah ditentukan peneliti. Untuk uji hipotesis ketiga yang telah ditentukan peneliti akan menggunakan regresi berganda, karena dalam hipotesis ini menguji 2 variabel

bebas yaitu konsep diri dan regulasi emosi. Regresi linier berganda digunakan untuk mengukur dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat (Rahmawati, 2016: 275). Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiyono (2017: 275) bahwa regresi berganda akan dilakukan jika jumlah variabel bebasnya 2.

Uji hipotesis akan dilakukan dengan bantuan SPSS agar memudahkan peneliti. Kriteria dalam pengambilan keputusan untuk menentukan ada tidaknya pengaruh variabel bebas dan variabel terikat maka dapat dilihat dengan tingkat signifikansi. Jika tingkat signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak, namun jika tingkat signifikansi $\leq 0,05$ maka hipotesis diterima (Priyanto, 2014: 139-140).

H. HASIL UJI COBA SKALA

1. Validitas alat ukur

a. *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* dalam penelitian ini terdapat 30 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang berjumlah 31 mahasiswa. Berdasarkan *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dapat dikatakan valid terdapat 25, dan terdapat 5 aitem yang gugur dalam skala *academic burnout*. Aitem yang gugur disebabkan oleh nilai $r \leq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala ini adalah 1, 4, 8, 10, 12.

Berikut adalah blueprint *skala academic burnout* setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3.9
Blueprint skala *Academic Burnout* Gugur

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kelelahan (Mahasiswa kelelahan secara fisik dan emosi karena adanya tuntutan skripsi)	1*,3,5,7,9	2,4*,6,8*,10*	10
2.	<i>Depersonalisasi</i> (Mahasiswa menjauh atau tidak peduli)	11,13,15,17,19	12*,14,16,18,20	10
3.	Penurunan Prestasi Pribadi (Menurunnya keyakinan atau penilaian negatif mahasiswa terhadap akademik)	21,23,25,27,29	22,24,26,28,30	10
Total				30

Catatan: aitem yang terdapat tanda dan berwarna merah merupakan aitem gugur*

Tabel 3.10
Blueprint skala *Academic Burnout* setelah uji coba

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kelelahan (Mahasiswa kelelahan secara fisik dan emosi karena adanya tuntutan skripsi)	3,5,7,9	2,6	6
2.	<i>Depersonalisasi</i> (Mahasiswa menjauh atau tidak peduli)	11,13,15,17,19	14,16,18,20	9
3.	Penurunan Prestasi Pribadi (Menurunnya keyakinan atau penilaian negatif mahasiswa terhadap akademik)	21,23,25,27,29	22,24,26,28,30	10

	akademik)			
Total				25

b. Konsep Diri

Skala konsep diri dalam penelitian ini terdapat 36 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang berjumlah 31 mahasiswa. Berdasarkan *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dapat dikatakan valid terdapat 31, dan terdapat 5 aitem yang gugur dalam skala konsep diri. Aitem yang gugur disebabkan oleh nilai $r \leq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala ini adalah 4, 5, 10, 12, 18.

Berikut adalah blueprint skala konsep diri setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3.11
Blueprint skala Konsep Diri Gugur

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	unfavorable	
1.	<i>Academic Self-concept</i> (Persepsi mahasiswa mengenai situasi akademik)	1,5*,3	2,4*,6	6
2.	<i>Affect Self-concept</i> (Kondisi emosi berbeda yang dialami mahasiswa)	7,9,11	8,10*,12*	6
3.	<i>Competence Self-concept</i> (Mahasiswa dapat mengevaluasi kemampuannya)	13, 15,17	14,16,18*	6
4.	<i>Family Self-concept</i> (Persepsi hubungan mahasiswa dengan keluarga)	19,21,23	20,22,24	6
5.	<i>Physical Self-concept</i>	25,27,29	26,28,30	6

	(Persepsi mahasiswa mengenai penampilan, kesehatan, kondisi fisik)			
6.	<i>Social Self-concept</i> (Kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi dengan orang lain)	31,33,35	32,34,36	6
Total				36

Catatan: aitem yang terdapat tanda* dan berwarna merah merupakan aitem gugur

Tabel 3.12
Blueprint skala Konsep Diri setelah uji coba

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	unfavorable	
1.	<i>Academic Self-concept</i> (Persepsi mahasiswa mengenai situasi akademik)	1,3	2,6	4
2.	<i>Affect Self-concept</i> (Kondisi emosi berbeda yang dialami mahasiswa)	7,9,11	8	4
3.	<i>Competence Self-concept</i> (Mahasiswa dapat mengevaluasi kemampuannya)	13, 15,17	14,16	5
4.	<i>Family Self-concept</i> (Persepsi hubungan mahasiswa dengan keluarga)	19,21,23	20,22,24	6
5.	<i>Physical Self-concept</i> (Persepsi mahasiswa mengenai penampilan, kesehatan, kondisi fisik)	25,27,29	26,28,30	6
6.	<i>Social Self-concept</i> (Kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi dengan orang lain)	31,33,35	32,34,36	6
Total				31

c. Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini terdapat 32 aitem. Subjek yang digunakan dalam uji coba alat ukur merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang berjumlah 31 mahasiswa. Berdasarkan *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dapat dikatakan valid terdapat 23, dan terdapat 9 aitem yang gugur dalam skala regulasi emosi. Aitem yang gugur disebabkan oleh nilai $r \leq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala ini adalah 5, 7, 9, 11, 13, 21, 23, 24, 31.

Berikut adalah blueprint skala regulasi emosi setelah dilakukan uji coba skala.

Tabel 3.13
Blueprint Skala Regulasi Emosi Gugur

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Acceptance of Emotional Response</i> (Kemampuan mahasiswa menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dan dapat menghadapinya)	1,3,5*,7*	2,4,6,8	8
2.	<i>Strategies to Emotional Regulation</i> (Mahasiswa mampu mengatasi masalah dan mengurangi emosi negatif sehingga dapat menenangkan diri)	9*,11*,13*,15	10,12,14,16	8
3.	<i>Engaging in Goal Directed Behavior</i> (Mahasiswa tidak terpengaruh emosi negatif yang dialami)	17,19, 21*,23*	18,20,22,24*	8

	sehingga tetap bisa berkonsentrasi dan melakukan sesuatu dengan baik)			
4.	<i>Control Emotional Responses</i> (Mahasiswa mampu mengontrol emosi yang sedang dirasakan)	25,27,29,31*	26,28,30,32	8
Total				32

Catatan: aitem yang terdapat tanda* dan berwarna merah merupakan aitem gugur

Tabel 3.14
Blueprint skala Regulasi Emosi setelah uji coba

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Acceptance of Emotional Response</i> (Kemampuan mahasiswa menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dan dapat menghadapinya)	1,3	2,4,6,8	6
2.	<i>Strategies to Emotional Regulation</i> (Mahasiswa mampu mengatasi masalah dan mengurangi emosi negatif sehingga dapat menenangkan diri)	15	10,12,14,16	5
3.	<i>Engaging in Goal Directed Behavior</i> (Mahasiswa tidak terpengaruh emosi negatif yang dialami sehingga tetap bisa berkonsentrasi dan melakukan sesuatu dengan baik)	17,19,	18,20,22	5
4.	<i>Control Emotional</i>	25,27,29	26,28,30,32	7

	<i>Responses</i> (Mahasiswa mampu mengontrol emosi yang sedang dirasakan)			
	Total			23

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel Reliabilitas Skala *Academic Burnout*

Tabel 3.15
Reliabilitas *Academic Burnout* saat aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
,903	30

Tabel 3.16
Reliabilitas *Academic Burnout* setelah aitem valid

Cronbach's Alpha	N of Items
,941	25

a. Tabel Reliabilitas Skala Konsep Diri

Tabel 3.17
Reliabilitas Konsep Diri saat aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,886	36

Tabel 3.18
Reliabilitas Konsep Diri setelah aitem valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,915	31

b. Tabel Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Tabel 3.19
Reliabilitas Regulasi Emosi saat aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,858	32

Tabel 3.20
Reliabilitas Regulasi Emosi setelah aitem valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,874	23

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Total populasinya berjumlah 4.104 dengan jumlah sampel penelitian 254. Sampel ditentukan berdasarkan rumus Isaac dan Michael menurut Sugiyono (2010: 87) dengan taraf kesalahan 10%. Sebaran subjek penelitian setelah dilakukan pengukuran melalui SPSS maka didapatkan hasil pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1

Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	62	24,4	24,4	24,4
	Perempuan	192	75,6	75,6	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel jenis kelamin subjek di atas, dapat dilihat bahwa dari 254 subjek terdapat 62 subjek yang berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 24,4%, dan terdapat 192 subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan dengan presentase 75,5%

Tabel 4.2
Data Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas

		Fakultas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dakwah dan Komunikasi	32	12,6	12,6	12,6
	Ekonomi dan Bisnis	31	12,2	12,2	24,8
	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	30	11,8	11,8	36,6
	Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	32	12,6	12,6	49,2
	Psikologi dan Kesehatan	34	13,4	13,4	62,6
	Syariah dan Hukum	32	12,6	12,6	75,2
	Sains dan Teknologi	32	12,6	12,6	87,8
	Ushuludin dan Humaniora	31	12,2	12,2	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel data Fakultas responden di atas, dapat dilihat bahwa dari total subjek yakni 254 pada masing-masing Fakultas, dapat diketahui bahwa sebesar 12,6% atau 32 subjek berasal Fakultas Dakwah dan Komunikasi, sebesar 12,2% atau 31 berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, sebesar 11,8% atau 30 subjek berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, sebesar 12,6% atau 32 subjek berasal dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, sebesar 13,4% atau 34 subjek berasal dari Fakultas

Psikologi dan Kesehatan, sebesar 12,6% atau 32 subjek berasal dari Fakultas Syariah dan Hukum, sebesar 12,6% atau 32 subjek berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi, dan sebesar 12,2% atau 31 subjek berasal dari Fakultas Ushuludin dan Humaniora.

2. Deskripsi Data Penelitian

Rumus kategorisasi data penelitian

Rendah : $< M - ISD$

Sedang : $M - ISD \leq X < M + ISD$

Tinggi : $M + ISD \leq X$

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus tersebut, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat Konsep Diri rendah < 62 , sedang $62 \leq x < 93$, dan tinggi ≥ 93 . Adapun untuk kategorisasi variabel konsep diri dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3
Kategorisasi Variabel Konsep Diri

		Kat_Konsep Diri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	69	27,2	27,2	27,2
	Tinggi	185	72,8	72,8	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki Konsep Diri sedang sebanyak 69 subjek dengan

presentase 27,2%, dan tinggi sebanyak 72,8% subjek dengan presentase 72,8%.

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus kategorisasi, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat Regulasi Emosi rendah < 46 , sedang $46 \leq x < 69$, dan tinggi ≥ 69 . Adapun untuk kategorisasi variabel regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4
Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

		Kat_Regulasi Emosi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	7	2,8	2,8	2,8
	Tinggi	247	97,2	97,2	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki regulasi emosi sedang sebanyak 7 subjek dengan presentase 2,8%, dan tinggi sebanyak 247 subjek dengan presentase 97,2%.

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus kategorisasi, maka didapatkan bahwa skor untuk tingkat *Academic Burnout* rendah < 69 , sedang $69 \leq x < 83$, dan tinggi ≥ 83 . Adapun untuk kategorisasi variabel *academic burnout* dapat dilihat pada tabel 4.5

Tabel 4.5
Kategorisasi Variabel *Academic Burnout*

		Kat_Academic Burnout			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	132	52,0	52,0	52,0
	Sedang	89	35,0	35,0	87,0
	Tinggi	33	13,0	13,0	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

Berdasarkan data kategori di atas, maka dapat dilihat bahwa subjek penelitian yang memiliki *academic burnout* rendah sejumlah 132 subjek dengan presentase 52,0%, sedang sebanyak 89 subjek dengan presentase 35,0%, dan tinggi sebanyak 33 subjek dengan presentase 13,0%.

B. HASIL ANALISIS DATA

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini

menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov* melalui aplikasi SPSS. Nilai residual yang terdistribusi normal memiliki nilai signifikansinya $\geq 0,05$ artinya data tersebut berdistribusi normal, dan jika angka signifikansinya $< 0,05$ maka distribusinya tidak normal (Azwar, 2009: 28). Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan sebagai syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan pengujian hipotesis. Adapun untuk uji normalitas konsep diri, regulasi emosi, dan *academic burnout* dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6
Uji Normalitas Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan *Academic Burnout*
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		254
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,51117913
Most Extreme Differences	Absolute	,038
	Positive	,038
	Negative	-,035
Test Statistic		,038
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^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 Kolmogro-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,200 yang artinya nilai signifikansi tersebut $> 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan linier antara variabel terikat (Siregar, 2014: 178). Uji linieritas dilakukan melalui SPSS dengan teknik *Test For Linearity*. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan linier apabila baris *linearity* $\leq 0,05$ dan pada nilai *deviation from linearity* signifikansi $\geq 0,05$ diartikan antara variabel bebas dan terikat dinyatakan linier (Priyanto, 2010: 46). Adapun untuk uji linieritas konsep diri dan *academic burnout* dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7
Uji Linearitas Konsep Diri dan *Academic Burnout*

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Konsep Diri	Between Groups	(Combined)	12940,550	51	253,736	1,835	,002
		Linearity	5739,922	1	5739,922	41,502	,000
		Deviation from Linearity	7200,628	50	144,013	1,041	,410
	Within Groups		27937,277	202	138,303		
	Total		40877,827	253			

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 yang berarti. Pada baris *deviation from linearity* juga dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,410 > 0,05$. Hal

tersebut menunjukkan bahwa variabel konsep diri dan *academic burnout* memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4.8
Uji Linearitas Regulasi Emosi dan *Academic Burnout*

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	8770,557	28	313,234	2,195	,001
		Linearity	5641,110	1	5641,110	39,532	,000
		Deviation from Linearity	3129,447	27	115,905	,812	,734
	Within Groups		32107,270	225	142,699		
	Total		40877,827	253			

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 yang berarti. Pada baris *deviation from linearity* juga dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,734 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dan *academic burnout* memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (Ghozali, 2018: 107). Hal yang ideal adalah persamaan regresi tidak memiliki hubungan yang kuat

pada variabel independennya (Riyanto & Hatmawan, 2020: 139). Untuk mendeteksi multikolinearitas dalam model regresi dapat dilakukan dengan melihat nilai $VIF \leq 0,10$ dan angka *tolerance* $\geq 0,1$. Namun, jika nilai $VIF > 0,10$ dan nilai *tolerance* $< 0,1$ maka terdapat gejala multikolinearitas (Ghozali, 2018: 108). Adapun untuk uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel 4.9.

Tabel 4.9
Uji Multikolinearitas Konsep Diri dan Regulasi Emosi

Model	Coefficients ^a						Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF	
	B	Std. Error	Beta					
1 (Constant)	135,411	9,321		14,528	,000			
Konsep Diri	-,263	,070	-,250	-3,777	,000	,740	1,352	
Regulasi Emosi	-,477	,130	-,244	-3,677	,000	,740	1,352	

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa nilai *tolerance* 0,740 $> 0,10$ dan nilai VIF 1,352 $< 0,10$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis regresi sederhana dan analisis regresi linier berganda. Analisis regresi linier sederhana merupakan pengujian yang didasarkan pada hubungan kausal satu variabel independen dan satu variabel dependen (Sugiyono, 2014: 270). Regresi sederhana digunakan dalam penelitian ini untuk uji hipotesis pertama dan kedua yang telah ditentukan peneliti. Menurut Sugiyono (2014: 275) analisis regresi berganda dilakukan ketika jumlah variabel independen minimal adalah dua. Analisis regresi linier sederhana dan analisis regresi berganda dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Untuk melihat apakah adanya pengaruh variabel independen dan dependen merujuk pada tingkat signifikansi. Jika tingkat signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak, namun jika tingkat signifikansi $\leq 0,05$ maka hipotesis diterima (Priyanto, 2014: 139-140).

a. Uji Regresi Sederhana

Tabel 4.10

Prediktor Konsep Diri terhadap *Academic Burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,375 ^a	,140	,137	11,808

a. Predictors: (Constant), Konsep Diri

Pada tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,375. Maka diperoleh koefisien determinasi (R Square)

sebesar 0,140 yang mendefinisikan bahwa pengaruh variabel bebas (konsep diri) terhadap variabel terikat (*academic burnout*) adalah sebesar 14,0%.

Tabel 4.11

Uji Regresi Sederhana Konsep Diri dan *Academic Burnout*

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5739,922	1	5739,922	41,165	,000 ^b
Residual	35137,905	252	139,436		
Total	40877,827	253			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Konsep Diri

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai F hitung = 41,165 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel konsep diri (X1) terhadap variabel *academic burnout* (Y).

Tabel 4.12

Model Persamaan Regresi Konsep Diri

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	109,418	6,225		17,578	,000
	Konsep Diri	-,393	,061	-.375	- 6,416	,000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Persamaan regresi dalam penelitian ini jika dilihat pada tabel di atas adalah $Y = 109,418 - 0,393$ konsep diri. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa

variabel bebas (konsep diri), maka nilai *academic burnout* sebesar 109,418. Koefisien regresi konsep diri -0,393 dapat berarti bahwa setiap penambahan satuan konsep diri akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,393 atau 39,3%. Sehingga koefisien regresi tersebut bernilai negatif, dan dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel konsep diri (X2) terhadap variabel *academic burnout* (Y) adalah negatif.

Tabel 4.13
Prediktor Regulasi Emosi terhadap *Academic Burnout*
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,371 ^a	,138	,135	11,825

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

Pada tabel di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,371. Maka diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,138 yang mendefinisikan bahwa pengaruh variabel bebas (regulasi emosi) terhadap variabel terikat (*academic burnout*) adalah sebesar 13,8%.

Tabel 4.14
Uji Regresi Sederhana Regulasi Emosi dan *Academic Burnout*

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5641,110	1	5641,110	40,343	,000 ^b
Residual	35236,717	252	139,828		
Total	40877,827	253			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai F hitung = 40,343 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel regulasi emosi (X2) terhadap variabel *academic burnout* (Y).

Tabel 4.15
Model Persamaan Regresi Regulasi Emosi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	129,439	9,424		13,734	,000
	Regulasi Emosi	-,727	,115	-,371	-6,352	,000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Persamaan regresi dalam penelitian ini jika dilihat pada tabel di atas adalah $Y = 129,439 - 0,727$ regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa variabel bebas (regulasi emosi), maka nilai *academic burnout* sebesar 129,439. Koefisien regresi regulasi emosi -0,727 dapat berarti bahwa setiap penambahan satuan regulasi emosi akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,727 atau 72,7%. Sehingga koefisien regresi tersebut bernilai positif, dan dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel regulasi emosi (X2) terhadap variabel *academic burnout* (Y) adalah negatif.

b. Uji Regresi Berganda

Tabel 4.16
Uji Regresi Berganda Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap
Academic Burnout

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7536,145	2	3768,073	28,366	,000 ^b
	Residual	33341,682	251	132,835		
	Total	40877,827	253			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Konsep Diri

Tabel 4.17
Prediktor Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap
Academic Burnout

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,429 ^a	,184	,178	11.525

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Konsep Diri

Berdasarkan kedua tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai F hitung = 28,366 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, serta memiliki nilai R Square sebesar 0,184 atau 18,4%. Hal tersebut dapat berarti bahwa hipotesis ketiga diterima, yakni terdapat pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi sebesar 18,4%.

Berdasarkan analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa pertama, hipotesis pertama diterima artinya terdapat pengaruh konsep diri

terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Kedua, hipotesis kedua diterima artinya terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

C. PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Peneliti dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji regresi sederhana dan uji regresi berganda. Hipotesis pertama didapatkan nilai signifikansi 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 serta memiliki R Square 14,0%. Hal ini menunjukkan variabel independen dapat memprediksi variabel dependen sebesar 14,0%. Sedangkan 86,0% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya di luar penelitian ini. Artinya, semakin tinggi konsep diri yang negatif maka bersama dengan meningkatnya *academic burnout* yang dialami juga semakin tinggi. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh konsep diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian ini menguatkan teori yang sudah dibahas sebelumnya dalam hubungan antara variabel independen dan dependen. Menurut Gold dan Roth (1993: 35) salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi *academic burnout* adalah konsep diri. Ketika individu mendapatkan tuntutan secara akademik, konsep diri

mempunyai peran yang sangat penting dalam membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik (Kurniawan, 2019: 38). Konsep diri adalah gambaran emosional, psikologis, aspirasi, fisik, sosial, dan prestasi yang dicapai oleh individu mengenai dirinya sendiri (Hurlock 1978: 6). Desmita (2014: 164) konsep diri ialah perilaku yang meliputi kepercayaan, pemikiran, serta evaluasi seorang terhadap dirinya sendiri. Dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri merupakan cara pandang individu mengenai dirinya sendiri dari berbagai aspek.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka individu membutuhkan konsep diri yang baik agar terhindar dari *academic burnout*. menurut Yang (2004: 287) *academic burnout* sebagai stress dan beban dalam proses belajar atau faktor psikologis lainnya, sehingga individu menunjukkan rasa lelah secara emosional, bersikap sinis, dan merasakan prestasi yang rendah. Schaufeli *et al* (2002: 465) mendefinisikan *academic burnout* sebagai perasaan lelah yang dialami oleh siswa karena adanya tuntutan, bersikap sinis, tidak peduli terhadap pelajaran, serta menjadi tidak kompeten. Dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan keadaan dimana seseorang merasakan lelah pada fisik dan mental dalam bidang studinya, sehingga pelajar tidak peduli dengan studi yang menyebabkan prestasi menurun.

Ikbar (2019: 10) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *burnout* dengan konsep diri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rad dan Nasira (2010: 468) bahwa ada korelasi yang signifikan antara *burnout* dan konsep diri, hal ini dikarenakan individu yang memiliki konsep

diri yang tinggi membantu dalam proses terhindar dari *burnout*. Hal ini didukung oleh penelitian Yulikhah *et al* (2019: 71) dikatakan bahwa konsep diri berperan terhadap pembentukan perilaku, dapat membantu menyelaraskan pikirannya, menghadapi masalah, dan menginterpretasikan pengalaman yang diperoleh. Merujuk pada beberapa pernyataan tersebut, maka individu yang memiliki konsep diri yang positif dapat mengelola stress akibat adanya tuntutan dengan baik, selain itu individu juga dapat memberikan respon yang dengan baik saat mengalami tekanan sehingga dapat membantu individu untuk lebih menyelaraskan pikirannya saat mengalami tekanan dan terhindar dari *academic burnout*.

Diyanti (2021: 77) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *academic burnout* dan konsep diri, yang artinya semakin positif konsep diri yang dimiliki maka semakin rendah individu mengalami *academic burnout*. Lebih lanjut Diyanti (2021: 78) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa konsep diri yang positif akan membantu individu dalam mengatasi kelelahan, sedangkan konsep diri negatif akan membuat individu tidak mampu untuk mengatasi kelelahan yang dimilikinya. Sehingga dapat disimpulkan konsep diri positif dapat membantu individu untuk terhindar dari *academic burnout* (Paidar, 2017: 1). Calhoun dan Acocella (1990: 72) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa individu dengan konsep diri yang negatif, selalu mengubah terus-menerus konsep dirinya atau individu tersebut melindungi konsep dirinya yang kaku dengan cara mengubah ataupun menolak semua informasi baru yang bertentangan dengan citra dirinya yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian ini menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Diyanti (2021: 77-78) bahwa konsep diri berhubungan dengan persepsi diri yang dibentuk dan mempengaruhi bagaimana cara seseorang untuk bertindak, dan tindakan tersebut akan kembali lagi mempengaruhi persepsi dirinya. Perasaan positif dapat dibentuk ketika individu memiliki konsep diri yang positif, sehingga individu dapat mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan bisa lebih menerima dirinya, dengan cara tersebut individu akan bertindak lebih positif meskipun dalam situasi yang tidak sesuai harapan individu. Begitu juga sebaliknya, ketika seseorang mempunyai konsep diri negatif akan menimbulkan rasa percaya diri yang rendah, penilaian negatif sehingga akan mengarahkan untuk bertindak ke hal negatif.

Academic Burnout juga dapat terjadi ketika individu mengalami sindrom dari pengalaman negatif dalam hal belajar, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari belajar (Demerouti et al., 2002: 428). Konsep diri positif atau negatif yang ada pada seorang individu terbentuk atas dasar pengalamannya terhadap lingkungan terdekatnya atau yang sering disebut dengan konsep diri primer, namun seiring berjalannya waktu seorang individu akan mempunyai lebih banyak pengalaman sehingga seorang individu akan melihat dirinya melalui mata orang lain yang akan mempengaruhi citra fisik maupun psikologisnya, hal ini sering disebut dengan konsep diri sekunder (Hurlock, 1978: 59-60). Mikaeeli *et al* (2013: 91) dalam penelitiannya membuktikan bahwa ada ikatan signifikan antara *academic burnout* serta konsep diri. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa yang mempunyai

konsep diri yang positif dapat terhindar dari kelelahan emosional, sinis terhadap akademik, dan merasa kompeten sebagai mahasiswa.

Hipotesis kedua didapatkan nilai signifikansi 0,000 yang artinya lebih kecil daripada 0,05 serta memiliki R Square 13,8%. Hal ini menunjukkan variabel independen dapat memprediksi variabel dependen sebesar 13,8%. Sedangkan 86,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya di luar penelitian ini. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi yang negatif maka bersama dengan meningkatnya *academic burnout* yang dialami juga semakin tinggi. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Pada individu yang mengalami burnout, kelelahan emosional ditandai dengan kehilangan perasaan positif, simpati, dan rasa hormat (Maslach & Florian, 1988). Penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2013) menunjukkan bahwa individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik akan mampu terhindar dari *burnout*. Goleman (1997: 57) menyatakan bahwa bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih merupakan regulasi emosi. Individu yang mempunyai regulasi emosi yang rendah tidak siap secara emosional dalam menghadapi situasi dan kondisi yang tidak terduga, hal tersebut akan berpengaruh pada hubungan sosial, kesehatan psikologis, dan kinerja (Sari, 2015: 17). Namun, pada individu yang mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi akan menjadikan individu mampu menghadapi segala bentuk perubahan yang terjadi serta segala bentuk tekanan yang ada, sehingga individu terhindar dari pikiran dan perilaku yang dapat

mendorong terjadinya *burnout*. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Gross (1998: 275) bahwa regulasi emosi dapat membantu individu dalam mengurangi emosi negatifnya dan meningkatkan kesehatan psikologisnya.

Thompson (1994: 27-28) mengatakan bahwa seseorang yang ingin mencapai tujuannya harus memiliki regulasi emosi secara intrinsik dan ekstrinsik yang bertugas untuk memonitor, mengubah, dan mengevaluasi reaksi emosional secara mendalam. Hurlock (2014: 231) beranggapan bahwa regulasi emosi merupakan bentuk pengekspresian seseorang untuk dapat diterima oleh lingkungan sosial yang dilakukan dengan cara pengalihan emosi. Selaras dengan pernyataan tersebut Gratz dan Roemer (2004: 42) menyatakan regulasi emosi merupakan cara seseorang untuk dapat meregulasi emosi secara mudah, mengendalikan perilaku impulsif, dan menerima emosi.

Hasil penelitian pada pengujian hipotesis kedua ini menguatkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fauziah dan Rahayu (2019: 32) bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan *burnout*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi semakin rendah *burnout*, dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *burnout*. Penelitian lain yang dilakukan Wulan dan Sari (2015: 78) menunjukan bahwa pengaruh yang dihasilkan regulasi emosi terhadap *burnout* bersifat negatif. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka *burnout* semakin menurun. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka *burnout* semakin tinggi. Individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi

juga akan menjadi respon penghambat yang lebih buruk karena akan meningkatkan emosi negatif (Lokita et al., 2021: 203).

Hipotesis ketiga didapatkan nilai signifikansi 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 serta memiliki R Square 18,4%. Hal ini menunjukkan variabel independen dapat memprediksi variabel dependen sebesar 18,4%. Sedangkan 81,6% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya di luar penelitian ini. Artinya, semakin tinggi konsep diri dan regulasi emosi yang negatif maka bersama dengan meningkatnya *academic burnout* yang dialami juga semakin tinggi. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Individu yang memiliki konsep diri dan regulasi emosi yang baik akan terhindar dari *academic burnout*. Hal ini dikarenakan konsep diri akan membantu individu untuk mengenali dirinya secara lebih mendalam. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Diyanti (2021: 77-78) bahwa konsep diri berhubungan dengan persepsi diri yang dibentuk dan mempengaruhi bagaimana cara seseorang untuk bertindak, dan tindakan tersebut akan kembali lagi mempengaruhi persepsi dirinya. Individu yang mempunyai konsep diri positif akan membentuk perasaan positif, dan mengakibatkan individu mempunyai rasa percaya diri tinggi sehingga individu tersebut akan dapat menerima dirinya dan akan lebih berusaha untuk mengevaluasi dirinya dari sisi positif, dengan cara tersebut individu akan bertindak lebih positif meskipun dalam situasi yang tidak sesuai harapan individu. Hal ini didukung oleh

penelitian Winarti (2007: 23-24) yang membagi konsep diri menjadi dua yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri yang dapat mendorong seseorang untuk mencapai hasil yang lebih baik adalah konsep diri positif. Winarti juga menuliskan bahwa seseorang dengan konsep diri positif yaitu: 1) yakin akan kemampuan dirinya; 2) bersikap terbuka; 3) lancar saat berbicara; 4) cepat tanggap dengan situasi sekitar; 5) merasa setara dengan orang lain; 6) menyadari bahwa tiap orang memiliki perasaan, keinginan, dan perilaku tersendiri, dan 7) mampu memperbaiki diri dengan mengungkapkan aspek kepribadian yang perlu diubah. Penelitian Calhoun dan Acocella (1990: 85) memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya bahwa seorang individu yang diperlakukan dengan kehangatan dan cinta, konsep dirinya berupa perasaan positif terhadap dirinya, tetapi jika seorang individu mengalami penolakan, yang tertanam adalah penolakan diri pada masa yang akan datang. Shavelson dan Bolus (1981: 1) menekankan bahwa konsep diri sangat berpotensi untuk digunakan dalam hal menjelaskan dan memprediksi perilaku seseorang. Individu dengan konsep diri yang baik merupakan individu yang dapat menerima dan memahami dirinya secara positif, dapat merancang tujuan hidup dan memiliki tujuan hidup, terbuka terhadap kritikan, dan mampu untuk menyelesaikan permasalahan.

Menurut Izzaturrohmah dan Khaerani (2018: 133) dengan adanya kemampuan mengenal emosi, individu menjadi lebih mudah dalam mengungkapkan emosi negatif dan emosi positif. Selain keaktifan individu untuk mengenali diri, regulasi emosi akan bermanfaat pada kesehatan psikologisnya. Seperti yang

dikemukakan Gross (1998: 275) bahwa regulasi emosi dapat membantu individu dalam mengurangi emosi negatifnya dan meningkatkan kesehatan psikologisnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Subagyo (2014) yang meneliti hubungan budaya organisasi dan regulasi emosi terhadap *burnout* pada polisi menunjukkan terdapat hubungan dan pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *burnout*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kasih (2021: 75) bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan 3 aspek *academic burnout*. Regulasi emosi selain untuk mempengaruhi emosi diri, juga dapat mempengaruhi emosi orang lain (Gross, 1999: 542). Proses terjadinya regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis dan dikontrol, atau secara sadar maupun tidak sadar. Proses regulasi emosi ini dapat memberikan pengaruh terhadap kemunculan emosi (Mayangsari & Ranakusuma, 2014: 20).

Pada intinya konsep diri dapat membantu individu untuk bertindak secara lebih positif saat berada di bawah tekanan, sedangkan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengelola emosi-emosi menjadi lebih positif untuk mencapai tujuannya.

Peristiwa jenuh dalam hal studi pasti akan dirasakan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hal itu dikarenakan membutuhkan tenaga yang ekstra, kesabaran, dan keuletan yang mengakibatkan rentan mengalami *academic burnout*. Namun, seseorang di dorong untuk terus meningkatkan dan mempelajari hal baru supaya memperoleh ilmu-ilmu yang baru. Dalam Islam terdapat dalil menuntut ilmu yang berisi ajakan untuk terus

mencari ilmu, dan menjelaskan bahwa terdapat keutamaan yang besar bagi para penuntut ilmu. Sehingga seseorang yang sedang mencari ilmu mendapatkan motivasi untuk terus belajar seperti pada HR Muslim no. 2699 yang berbunyi:

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

Artinya: “Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”.

Burnout secara berkepanjangan akan memberikan salah satu dampak yaitu keputusasaan dan penurunan kemampuan diri. Bentuk dari kemampuan diri tersebut adanya rasa malas untuk mengerjakan skripsi, dan karena adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi menjadi penyebab penurunan prestasi. Sehingga skripsi yang sedang dikerjakan dan kelulusan menjadi terhambat.

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi dapat berdampak pada *academic burnout*. perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah belum ada penelitian yang mencakup pada tiga variabel secara sekaligus yaitu konsep diri, regulasi emosi, dan *academic burnout* ke dalam satu penelitian dan kebanyakan penelitian sebelumnya meneliti pada subjek peserta didik serta pekerja. Sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang berada pada rentang usia dewasa awal. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian ini guna pembaharuan penelitian.

Secara keseluruhan, penelitian ini tentu tidak terlepas dari kelemahan. Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara *online* melalui *google formulir* sehingga tidak adanya komunikasi secara

langsung dengan subjek dan peneliti belum dapat mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi subjek seperti kondisi fisik maupun psikologis subjek serta kondisi lingkungan dan keluarga subjek ketika mengisi kuesioner. Selain itu sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mungkin terlalu sedikit dibandingkan dengan jumlah populasi yang sangat banyak meskipun telah memenuhi standar sampel menurut rumus Isaac dan Michael. Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout*, selain itu juga melakukan penelitian secara *offline* agar dapat melakukan komunikasi secara langsung dan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi subjek saat pengisian data dan melihat proses pengisian skala secara langsung, serta menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengkaji hubungan antara variabel independen yaitu konsep diri dan regulasi emosi dengan variabel dependen yaitu *academic burnout*. Berdasarkan uraian deskripsi data serta analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan jumlah subjek sebanyak 254 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif konsep diri dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.
2. Terdapat hubungan negatif regulasi emosi dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara konsep diri dan regulasi emosi dengan *academic burnout*. Maka, ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dengan pemahaman bahwa semakin rendah konsep diri dan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang maka semakin tinggi *academic burnout* yang dimiliki mahasiswa, begitupun sebaliknya.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak dengan penelitian ini yakni :

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan bahkan meningkatkan konsep diri dan regulasi emosi yang dimiliki agar dapat mencegah *academic burnout* dikalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang berkeinginan melakukan penelitian dengan topik yang sama, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout*, selain itu juga melakukan penelitian secara *offline* agar dapat melakukan komunikasi secara langsung dan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi subjek saat pengisian data dan melihat proses pengisian skala secara langsung, serta menggunakan sampel penelitian dengan jumlah yang lebih besar.

3. Bagi Pihak Fakultas dan universitas

Untuk mencegah terjadinya *academic burnout* di kalangan mahasiswa, disarankan agar fasilitas, dosen yang berkualitas, dan penghargaan diberikan kepada mahasiswa. Selain itu, jika mahasiswa terlambat untuk lulus, konsekuensi tegas harus diambil, dan untuk setiap fakultas agar

memberikan kemudahan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP.
- Adawiyah, R. A. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan burnout. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2)
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Andriasari, F. (2015). Konsep diri pada anak sekolah dasar dan menengah pertama. *Jurnal Psikologi Muhammadiyah Malang*, 8, 487–491.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Astuti, N. A. (2014). Burnout ditinjau dari persepsi terhadap gaji dan persepsi terhadap efektivitas kepemimpinan PT Bella Nitec Machinery (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata).
- Ayudanto, K. C. (2018). Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Thesis Sarjana Psikologi. Yogyakarta: Universiti Sanata Dharma).
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2009). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bakry, Umar S. (2015). Metodologi penelitian: kualitatif versus kuantitatif, dalam metode penelitian hubungan Internasional. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bracken, B.A. (2009). *Examiner's manual: Multidimensional self concept scale*, Austin, TX: PRO-ED
- Burn, R. B. (1998). *Konsep Diri; teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Alih Bahasa oleh Eddy. Jakarta: Arcan

- Carysa, Y. T. (2019). *Pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada atlet sepak bola usia remaja*. 3, 4–5.
- Demerouti, E. Et al. (2002). From mental strain to burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 11(4)
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Diyanti, P.R. (2022). Self-concept dan family support dengan academic burnout pada siswa di masa pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51-59.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 157(8), 733-738.
- Freudenbergerr, H. J. (1975). *Psychotherapy: theory, research and practice*, 12.
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assesment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difculties in emotion regulation scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assesment*, 41-53.
- Gulen, Muhammad Fethullah. (2013). *Tasawuf untuk kita semua: menapaki bukit-bukit Zamrud Kalbu melalui istilah dalam praktik sufisme*, diterjemahkan oleh Fuad Syarifuddin. Jakarta: Republika
- Al-Ghazali, Muhammad. (1986). *Nahwa Tafsir Maudhu'i Li Suwar Al-Qur'an al-Karim*. Bairut: Dar al-Syuruq
- Ghozali, Imam. (2006). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. (Edisi Ke 4). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 21 update PLS regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout: the Professional Health Solution*. London: The Flamer Press
- Goleman, Daniel. (1997). *Emotional intelligence (kecerdasan emosional); mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Gratz and Roemer (2004). *Emotion regulation, multidimensional assesment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. New York

- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299
- Gross, J. (1999). Regulación emocional: pasado, presente y futuro. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press: New York
- Hui-jen Yang. (2004). *Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan ' s technical – vocational colleges*. 24, 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Hurlock, E. (1978). *Perkembangan anak jilid 2*. Terjemahan oleh Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Eirlangga.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi perkembangan*. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga.
- Ikbar R. R. (2019). Hubungan konsep diri dan dukungan sosial dengan burnout pada asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117-140.
- Kasih, U. C. I. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dan burnout pada guru SMAN di wilayah kota Yogyakarta.
- Khatami, R. A. (2018). Hubungan stres terhadap *burnout* pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019 (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Kurniawan, F.F. (2019). Pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar pada siswa di Sma Negeri se-wilayah Semarang Barat tahun pelajaran 2018/2019. *Universitas Negeri Semarang*.
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 199-214.
- Lutan, Rusli. (2001). Asas-asas pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Marentika, V. (2021). Pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar dalam jaringan pada mahasiswa dimasa pandemi covid-19. *Universitas*

Islam Negeri Intan Lampung| repository. radenintan.ac.id

- Maslach, C., & Florian, V. (1988). Burnout, job setting, and self evaluation among rehabilitation counselors. *Rehabilitation Psychology*, 33(2)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement and assessment a mediation model of burnout and engagement implications for interventions. *Elsevier Inc.*
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: how organisations cause personal stress and what to do about it*. San Fransisco: Josey-Bass
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 52, 397-422.
- Masrukhin. (2008). *Statistik inferensial aplikasi program SPSS*. Kudus: Mitra Ilmu Press
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698–711. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.003>
- Mayangsari, E. D., & Ranakusuma, O. I. (2014). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, 3(1)
- Nasution, S. (1995). *Berbagai pendekatan dalam proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nisa, B. (2020). *Kendala kendala yang dialami mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan tugas akhir*. 1–120.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-178.
- Paidar, F., Amirhooshangi, A., & Taghavi, R. (2017). Gender difference in students, mathematics self -concept and academic burnout. *International Journal of School Health*, 4(1), 1-6.
- Pines, A., & Aronson, E. (n.d.). *Combatting Burnout*.
- Priyanto, Duwi. (2010). *Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Priyanto, Duwi. (2014). *SPSS 22: pengolahan data terpraktis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A., (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan burnout pada atlet renang. *Jurnal Psycho Idea*, 12(1), 1-10.

- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap burnout pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 615-625.
- 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>
- Rahayu, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan burnout pada perawat rawat inap rumah sakit jiwa daerah (Rsjd) Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Empati*, 8(2), 19–25.
- Sayyid, Muhammad Nuh. (1993). *Penyebab gagalnya dakwah*. Jakarta: Gema Insani Press
- 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>
- Shavelson, R. J., & Bolus, Roger. (1981). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology* (online), Vol.74, No. 1.
- Shihab, Muhammad Quraish. (2011). *Tafsir al-Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an Vol. 11*. Jakarta: Lentera Hati
- Stephen, Isaac dan William B., Michael. (1981). Hand book in research and evaluation , 2nd edition, Edit Publishers. San Diego, California
- Soraya, Y. (2019). Hubungan antara konsep diri dan self-esteem dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UIN Suska Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Subagyo, A. (2014). Pengaruh lingkungan kerja dan self-efficacy terhadap komitmen organisasional dosen Politeknik Negeri Semarang. *Orbith: Majalah Ilmiah Pengembangan Rekayasa dan Sosial*, 10(1)
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). Cara mudah belajar SPSS & Lisrel (teori dan aplikasi untuk analisis data penelitian). Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan &D*. Bandung: Alfabeta, CV.

- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto, M. (2016). *Pekerjaan sosial di dunia industri: memperkuat CSR (Corporate Social Responsibility)*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. (2011). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sutrisno, Hadi. (1991). Analisis butir untuk instrumen angket, tes, dan skala nilai. Yogyakarta: FP UGM
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation a theme in search of definition monographs of the society for research in child development. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2018). *Exploring the relationship between academic burnout, self efficacy and academic engagement among nigerian college. July*.
- 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 (BRPKM)*, 1(1), 112. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24380>
- Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). *Behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja atau orang lain . Keletihan ini. 1*.
- Winarti. E. (2007). Pengembangan kepribadian. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi emosi dan burnout pada guru honorer sekolah dasar swasta menengah ke bawah. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 74-82.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76. Doi : <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>.
- Zhang, J., & Chen, C. H. (2007). Moving objects detection and segmentation in dynamic video background. *IEEE*.

LAMPIRAN 1

SKALA UJI COBA

Assalamu'alaikum wr wb.

Perkenalkan saya Tri Dewi Romadhoni mahasiswi S1 Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Saya mengharapkan kesediaan teman-teman untuk mengisi skala ini sesuai dengan kondisi yang teman-teman alami saat ini. Tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga teman-teman tidak perlu merasa ragu untuk menjawab. Hasil dari skala ini tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait dengan diri teman-teman.

Identitas responden hanya diketahui oleh peneliti dan data-data yang diberikan terjaga kerahasiaannya. Dimohon untuk mengisi skala penelitian di bawah ini dengan jujur. Kesungguhan dan kejujuran teman-teman sangat peneliti harapkan demi kualitas penelitian ini. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a) Tercatat sebagai mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
- b) Mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi
- c) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan

Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan teman-teman yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Setiap jawaban yang teman-teman berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Wassalamu'alaikum wr wb.

SKALA UJI COBA 1

SKALA KONSEP DIRI

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Pembimbing akademik saya sabar dalam memberikan arahan skripsi kepada saya				
2.	Dosen pembimbing saya malas untuk memberikan bimbingan skripsi kepada saya				
3.	Dosen pembimbing dapat menerima pendapat saya				
4.	Perbedaan pendapat antara dosen pembimbing 1 dan 2 membuat saya bingung dalam mengerjakan skripsi				
5.	Suasana akademik di jurusan saya mendukung percepatan kelulusan				
6.	Dosen pembimbing saya sulit dihubungi, sehingga kemajuan skripsi saya menjadi terhambat				
7.	Saya mengerjakan skripsi dengan perasaan bahagia				
8.	<i>Mood</i> saya jelek ketika mengerjakan skripsi				
9.	Meskipun sedang sedih saya tetap mengerjakan skripsi				
10.	Saya akan tidur seharian saat merasa sedih				
11.	Meskipun sedang marah saya tetap dapat fokus mengerjakan skripsi				
12.	Saya kesulitan mengerjakan skripsi saat sedang marah				
13.	Saya dapat memahami diri sendiri				
14.	Saya kesulitan memahami diri sendiri				
15.	Saya dapat memecahkan masalah saat mengerjakan skripsi				
16.	Saya kesulitan dalam menyusun skripsi				
17.	Saya dapat menyelesaikan skripsi dengan kemampuan yang saya miliki				
18.	Saya meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi				
19.	Keluarga memberikan semangat kepada saya				
20.	Saya merasa dijauhi oleh keluarga				
21.	Saya merasa keluarga mendukung apa yang saya lakukan				
22.	Saya merasa diremehkan oleh keluarga sendiri				
23.	Keluarga mendengarkan keluh kesah saya mengenai skripsi				
24.	Keluarga bersikap masa bodoh saat saya mengeluh mengenai skripsi				
25.	Saya mempunyai bentuk tubuh ideal				
26.	Saya malu dengan bentuk tubuh yang saya miliki				
27.	Apapun warna kulit yang saya miliki, saya akan tetap				

	tampil dengan percaya diri				
28.	Saya merasa minder dengan warna kulit yang saya miliki				
29.	Perawatan diri yang saya lakukan akan membuat saya lebih percaya diri				
30.	Menurut saya melakukan perawatan diri hanya akan membuang-buang waktu				
31.	Saya seringkali berdiskusi dengan orang di sekitar saya mengenai skripsi				
32.	Saya kesulitan untuk mempengaruhi teman saya				
33.	Ketika ada permasalahan, saya akan menceritakannya kepada teman saya				
34.	Saya akan menghindar dari orang sekitar saat mempunyai masalah				
35.	Saya pandai bersosialisasi dengan orang lain				
36.	Saya cemas saat harus berinteraksi dengan orang lain				

SKALA UJI COBA 2

SKALA REGULASI EMOSI

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap berteman baik dengan orang-orang yang pernah membuat saya kecewa				
2.	Saya akan menjauh dari orang-orang yang membuat saya kecewa				
3.	Saya tetap akan memaafkan orang lain, meskipun mereka telah membuat saya kesal				
4.	Saya akan dendam dengan orang yang telah membuat saya kesal				
5.	Saya akan introspeksi diri ketika mengalami kegagalan				
6.	Saya terus-menerus terpuruk dalam kesedihan saat mengalami kegagalan				
7.	Saya dapat mengambil hikmah dari kejadian yang telah membuat saya sakit hati				
8.	Saya sulit melupakan orang-orang yang berbuat jahat kepada saya				
9.	Saya dapat mengerjakan skripsi meskipun sedang kesal dengan orang lain				
10.	Saya merasa putus asa saat mengerjakan skripsi				
11.	Saya akan melakukan kegiatan yang saya sukai untuk mengurangi rasa marah				
12.	Saya akan membanting barang di sekitar saya saat sedang marah				
13.	Saya dapat bersikap baik kembali setelah merasa kesal dengan orang lain				
14.	Saya akan menjauh dari orang sekitar saat mengalami mengalami masalah				
15.	Saya dapat menghilangkan rasa sedih dengan cepat dan kembali ceria seperti sebelumnya				
16.	Saya membutuhkan waktu lama untuk menenangkan diri				
17.	Ketika sedang marah saya tetap bisa bersikap tenang				
18.	Saat marah saya akan mengeluarkan kata-kata kotor				
19.	Saya tetap dapat bersikap baik-baik saja meskipun sedang kesal				
20.	Saya kesulitan untuk menenangkan diri saat merasa kesal				
21.	Saya mudah melupakan kesalahan yang dibuat orang lain				
22.	Saya akan mengungkit-ungkit kesalahan yang diperbuat orang lain				

23.	Saya dapat tertawa dengan lepas, meskipun sedang sedih				
24.	Saya akan tidur seharian saat saya merasa sedih				
25.	Ketika sedang marah, saya dapat mengontrol nada bicara				
26.	Ketika sedang marah, saya akan bersikap <i>cuek</i> terhadap orang lain				
27.	Ketika sedang marah, saya tetap bisa mengontrol ekspresi kemarahan				
28.	Ketika orang lain membuat kesal, saya akan bersikap ketus				
29.	Ekspresi muka saya akan tetap tenang meskipun sedang gelisah				
30.	Ketika merasa gelisah saya akan melakukan perilaku seperti (menggigit kuku, menggoyangkan kaki, menjambak rambut, dsb)				
31.	Saya dapat mengontrol ekspresi wajah saat merasa kesal				
32.	Saat merasa kesal, saya akan melampiaskan kekesalan saya pada orang sekitar				

SKALA UJI COBA 3

SKALA ACADEMIC BURNOUT

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengerjakan skripsi sampai larut malam sehingga ketiduran				
2.	Tubuh saya tetap bugar, meskipun mengerjakan skripsi hingga larut malam				
3.	Saya merasa kelelahan fisik yang amat sangat dalam mengerjakan skripsi				
4.	Saya mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit setiap harinya, untuk menghindari kelelahan				
5.	Saya merasa penat setelah bimbingan skripsi				
6.	Saya merasa bersemangat ketika mengerjakan skripsi				
7.	Suasana hati saya mudah berubah (<i>mood swing</i>) karena adanya tekanan skripsi				
8.	Suasana hati saya tetap stabil meskipun harus begadang untuk mengerjakan skripsi				
9.	Saya merasa tertekan secara emosional saat mengerjakan skripsi				
10.	Meskipun capek saya tetap menikmati proses pengerjaan skripsi				
11.	Saya kehilangan minat dalam menyelesaikan skripsi				
12.	Saya melakukan aktivitas yang disukai untuk meningkatkan motivasi saya dalam mengerjakan skripsi				
13.	Saya menjadi malas untuk mengerjakan skripsi				
14.	Saya mengerjakan skripsi dengan tekun				
15.	Saya merasa kehilangan antusiasme dan ingin menyerah				
16.	Saya merasa antusias setiap mengerjakan skripsi				
17.	Terkadang saya merasa mengerjakan skripsi tidak ada gunanya				

18.	Saya bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan skripsi				
19.	Daripada mengerjakan skripsi, lebih baik saya menonton film				
20.	Saya peduli terhadap <i>progres</i> skripsi yang sedang saya kerjakan				
21.	Saya merasa kesulitan menyelesaikan skripsi dengan baik				
22.	Saya yakin dapat mengerjakan skripsi dengan baik				
23.	Saya meragukan kemampuan saya dalam mengerjakan skripsi				
24.	Saya merasa optimis bahwa saya dapat mengerjakan skripsi				
25.	Nilai skripsi saya akan tetap jelek, meskipun saya mengerjakannya secara sungguh-sungguh				
26.	Bagi saya menyelesaikan skripsi merupakan hal yang mudah				
27.	Saya merasa mustahil untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu				
28.	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
29.	Saya bimbang selama proses pengerjaan skripsi				
30.	Saya selalu konsisten dalam mengerjakan skripsi				

LAMPIRAN 2
HASIL UJI COBA DAN RELIABILITAS AITEM
UJI VALIDITAS SKALA 1

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	104,13	105,430	,488	,882
X1.2	103,53	108,878	,333	,884
X1.3	103,73	107,651	,401	,883
X1.4	103,67	110,644	,101	,890
X1.5	103,43	110,116	,187	,887
X1.6	103,67	106,782	,369	,884
X1.7	104,13	103,982	,516	,881
X1.8	104,13	105,430	,488	,882
X1.9	104,13	105,499	,576	,880
X1.10	104,33	113,678	-,069	,894
X1.11	103,87	104,947	,630	,879
X1.12	104,30	115,528	-,194	,894
X1.13	103,87	104,947	,630	,879
X1.14	103,93	105,926	,468	,882
X1.15	103,87	103,154	,711	,878
X1.16	104,27	105,995	,384	,884
X1.17	103,63	109,206	,414	,884
X1.18	104,17	109,040	,203	,888
X1.19	103,40	106,662	,374	,884
X1.20	103,30	108,493	,416	,883
X1.21	103,50	106,672	,577	,881
X1.22	103,50	105,362	,477	,882
X1.23	103,50	108,948	,362	,884
X1.24	103,50	106,328	,539	,881
X1.25	104,17	106,420	,362	,884
X1.26	103,70	108,562	,350	,884
X1.27	103,53	107,637	,440	,883

X1.28	103,70	106,148	,500	,882
X1.29	103,60	107,834	,533	,882
X1.30	103,47	107,844	,400	,883
X1.31	103,60	107,421	,438	,883
X1.32	103,93	107,444	,493	,882
X1.33	103,43	107,633	,409	,883
X1.34	104,07	105,168	,566	,880
X1.35	104,03	105,620	,542	,881
X1.36	104,10	105,748	,564	,881

UJI RELIABILITAS SKALA 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	31	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,886	36

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,915	31

UJI VALIDITAS SKALA 2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	83,90	89,690	,378	,854
X2.02	84,10	88,024	,472	,851
X2.03	83,42	87,452	,615	,848
X2.04	83,45	87,389	,600	,848
X2.05	82,87	92,649	,252	,857
X2.06	83,23	91,047	,313	,855
X2.07	82,97	94,966	,017	,861
X2.08	84,29	87,146	,511	,850
X2.09	83,77	94,114	,060	,862
X2.10	83,55	89,123	,310	,857
X2.11	83,06	93,062	,177	,858
X2.12	83,03	89,966	,409	,853
X2.13	83,45	92,789	,164	,859
X2.14	84,10	90,224	,339	,855
X2.15	83,68	90,359	,363	,854
X2.16	83,90	86,490	,624	,847
X2.17	83,77	89,647	,501	,852
X2.18	83,48	88,858	,430	,852
X2.19	83,42	90,785	,417	,853
X2.20	83,52	89,525	,401	,853
X2.21	84,26	91,131	,229	,858
X2.22	83,45	87,723	,493	,851
X2.23	83,42	91,452	,217	,858
X2.24	83,97	91,232	,178	,861
X2.25	83,71	89,346	,441	,852
X2.26	84,19	85,028	,616	,846
X2.27	83,61	91,512	,311	,855
X2.28	83,87	88,116	,462	,851

X2.29	83,90	89,890	,432	,853
X2.30	83,74	86,731	,452	,852
X2.31	83,74	91,865	,236	,857
X2.32	83,16	89,540	,449	,852

UJI RELIABILITAS SKALA 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	31	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,858	32

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,874	23

UJI VALIDITAS SKALA 3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.01	80,35	127,437	-,140	,915
Y.02	80,97	116,232	,494	,900
Y.03	80,84	114,340	,537	,899
Y.04	79,87	124,116	,059	,906
Y.05	80,61	112,645	,659	,896
Y.06	80,39	115,378	,545	,899
Y.07	80,97	115,432	,578	,898
Y.08	80,32	136,426	-,621	,920
Y.09	80,81	113,828	,754	,895
Y.10	79,97	122,232	,181	,905
Y.11	80,32	112,359	,671	,896
Y.12	79,81	125,961	-,083	,907
Y.13	80,23	112,314	,797	,894
Y.14	80,39	117,112	,504	,899
Y.15	80,32	111,959	,695	,895
Y.16	80,58	115,985	,561	,898
Y.17	80,13	114,583	,544	,899
Y.18	79,84	119,873	,472	,900
Y.19	79,84	119,940	,408	,901
Y.20	79,84	121,140	,354	,902
Y.21	80,55	112,523	,745	,895
Y.22	79,74	119,065	,446	,901
Y.23	80,26	111,398	,841	,893
Y.24	80,00	116,133	,712	,897
Y.25	79,77	117,781	,559	,899
Y.26	80,90	117,290	,548	,899
Y.27	80,16	117,606	,512	,899
Y.28	80,06	116,662	,450	,900

Y.29	80,61	111,845	,745	,895
Y.30	80,42	113,652	,734	,895

UJI RELIABILITAS SKALA 3

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	31	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,903	30

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,941	25

LAMPIRAN 3

SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum wr wb.

Perkenalkan saya Tri Dewi Romadhoni mahasiswi S1 Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Saya mengharapkan kesediaan teman-teman untuk mengisi skala ini sesuai dengan kondisi yang teman-teman alami saat ini. Tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga teman-teman tidak perlu merasa ragu untuk menjawab. Hasil dari skala ini tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait dengan diri teman-teman.

Identitas responden hanya diketahui oleh peneliti dan data-data yang diberikan terjaga kerahasiaannya. Dimohon untuk mengisi skala penelitian di bawah ini dengan jujur. Kesungguhan dan kejujuran teman-teman sangat peneliti harapkan demi kualitas penelitian ini. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a) Tercatat sebagai mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang
- b) Mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi
- c) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan

Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan teman-teman yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini. Setiap jawaban yang teman-teman berikan merupakan bentuk kontribusi yang sangat penting bagi penelitian ini.

Wassalamu'alaikum wr wb.

SKALA 1

SKALA KONSEP DIRI

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Dosen pembimbing saya malas untuk memberikan bimbingan skripsi kepada saya				
2.	Pembimbing akademik saya sabar dalam memberikan arahan skripsi kepada saya				
3.	Dosen pembimbing dapat menerima pendapat saya				
4.	Dosen pembimbing saya sulit dihubungi, sehingga kemajuan skripsi saya menjadi terhambat				
5.	Saya mengerjakan skripsi dengan perasaan bahagia				
6.	<i>Mood</i> saya jelek ketika mengerjakan skripsi				
7.	Meskipun sedang sedih saya tetap mengerjakan skripsi				
8.	Meskipun sedang marah saya tetap dapat fokus mengerjakan skripsi				
9.	Saya dapat memahami diri sendiri				
10.	Saya kesulitan memahami diri sendiri				
11.	Saya dapat memecahkan masalah saat mengerjakan skripsi				
12.	Saya kesulitan dalam menyusun skripsi				
13.	Saya dapat menyelesaikan skripsi dengan kemampuan yang saya miliki				
14.	Keluarga memberikan semangat kepada saya				
15.	Saya merasa dijauhi oleh keluarga				
16.	Saya merasa keluarga mendukung apa yang saya lakukan				
17.	Saya merasa diremehkan oleh keluarga sendiri				
18.	Keluarga mendengarkan keluh kesah saya mengenai skripsi				
19.	Keluarga bersikap masa bodoh saat saya mengeluh mengenai skripsi				
20.	Saya mempunyai bentuk tubuh ideal				
21.	Saya malu dengan bentuk tubuh yang saya miliki				
22.	Apapun warna kulit yang saya miliki, saya akan tetap tampil dengan percaya diri				
23.	Saya merasa minder dengan warna kulit yang saya miliki				
24.	Perawatan diri yang saya lakukan akan membuat saya lebih percaya diri				
25.	Menurut saya melakukan perawatan diri hanya akan membuang-buang waktu				
26.	Saya seringkali berdiskusi dengan orang di sekitar saya mengenai skripsi				

27.	Saya kesulitan untuk mempengaruhi teman saya				
28.	Ketika ada permasalahan, saya akan menceritakannya kepada teman saya				
29.	Saya akan menghindar dari orang sekitar saat mempunyai masalah				
30.	Saya pandai bersosialisasi dengan orang lain				
31.	Saya cemas saat harus berinteraksi dengan orang lain				

SKALA 2

SKALA REGULASI EMOSI

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap berteman baik dengan orang-orang yang pernah membuat saya kecewa				
2.	Saya akan menjauh dari orang-orang yang membuat saya kecewa				
3.	Saya tetap akan memaafkan orang lain, meskipun mereka telah membuat saya kesal				
4.	Saya akan dendam dengan orang yang telah membuat saya kesal				
5.	Saya terus-menerus terpuruk dalam kesedihan saat mengalami kegagalan				
6.	Saya sulit melupakan orang-orang yang berbuat jahat kepada saya				
7.	Saya merasa putus asa saat mengerjakan skripsi				
8.	Saya akan membanting barang di sekitar saya saat sedang marah				
9.	Saya akan menjauh dari orang sekitar saat mengalami masalah				
10.	Saya dapat menghilangkan rasa sedih dengan cepat dan kembali ceria seperti sebelumnya				
11.	Saya membutuhkan waktu lama untuk menenangkan diri				
12.	Ketika sedang marah saya tetap bisa bersikap tenang				
13.	Saat marah saya akan mengeluarkan kata-kata kotor				
14.	Saya tetap dapat bersikap baik-baik saja meskipun sedang kesal				
15.	Saya kesulitan untuk menenangkan diri saat merasa kesal				
16.	Saya akan mengungkit-ungkit kesalahan yang diperbuat orang lain				
17.	Ketika sedang marah, saya dapat mengontrol nada bicara				
18.	Ketika sedang marah, saya akan bersikap <i>cuek</i> terhadap orang lain				
19.	Ketika sedang marah, saya tetap bisa mengontrol ekspresi kemarahan				
20.	Ketika orang lain membuat kesal, saya akan bersikap ketus				
21.	Ekspresi muka saya akan tetap tenang meskipun sedang gelisah				
22.	Ketika merasa gelisah saya akan melakukan perilaku seperti (menggigit kuku, menggoyangkan kaki,				

	menjambak rambut, dsb)				
23.	Saat merasa kesal, saya akan melampiaskan kekesalan saya pada orang sekitar				

SKALA 3
SKALA ACADEMIC BURNOUT

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Tubuh saya tetap bugar, meskipun mengerjakan skripsi hingga larut malam				
2.	Saya merasa kelelahan fisik yang amat sangat dalam mengerjakan skripsi				
3.	Saya merasa penat setelah bimbingan skripsi				
4.	Saya merasa bersemangat ketika mengerjakan skripsi				
5.	Suasana hati saya mudah berubah (<i>mood swing</i>) karena adanya tekanan skripsi				
6.	Saya merasa tertekan secara emosional saat mengerjakan skripsi				
7.	Saya kehilangan minat dalam menyelesaikan skripsi				
8.	Saya menjadi malas untuk mengerjakan skripsi				
9.	Saya mengerjakan skripsi dengan tekun				
10.	Saya merasa kehilangan antusiasme dan ingin menyerah				
11.	Saya merasa antusias setiap mengerjakan skripsi				
12.	Terkadang saya merasa mengerjakan skripsi tidak ada gunanya				
13.	Saya bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan skripsi				
14.	Daripada mengerjakan skripsi, lebih baik saya menonton film				
15.	Saya peduli terhadap <i>progres</i> skripsi yang sedang saya kerjakan				
16.	Saya merasa kesulitan menyelesaikan skripsi dengan baik				
17.	Saya yakin dapat mengerjakan skripsi dengan baik				
18.	Saya meragukan kemampuan saya dalam mengerjakan skripsi				
19.	Saya merasa optimis bahwa saya dapat mengerjakan skripsi				

20.	Nilai skripsi saya akan tetap jelek, meskipun saya mengerjakannya secara sungguh-sungguh				
21.	Bagi saya menyelesaikan skripsi merupakan hal yang mudah				
22.	Saya merasa mustahil untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu				
23.	Saya percaya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
24.	Saya bimbang selama proses pengerjaan skripsi				
25.	Saya selalu konsisten dalam mengerjakan skripsi				

LAMPIRAN 4**DESKRIPTIF SUBJEK DAN DATA**

1. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	62	24,4	24,4	24,4
	Perempuan	192	75,6	75,6	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

2. Subjek Berdasarkan Fakultas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dakwah dan Komunikasi	32	12,6	12,6	12,6
	Ekonomi dan Bisnis	31	12,2	12,2	24,8
	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	30	11,8	11,8	36,6
	Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	32	12,6	12,6	49,2
	Psikologi dan Kesehatan	34	13,4	13,4	62,6
	Syariah dan Hukum	32	12,6	12,6	75,2
	Sains dan Teknologi	32	12,6	12,6	87,8
	Ushuludin dan Humaniora	31	12,2	12,2	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

a. Kategoriasi Variabel Konsep Diri

Kat_Konsep Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	69	27,2	27,2	27,2
	Tinggi	185	72,8	72,8	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

b. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Kat_Regulasi Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	7	2,8	2,8	2,8
	Tinggi	247	97,2	97,2	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

c. Kategorisasi Variabel *Academic Burnout*

Kat_Academic Burnout

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	132	52,0	52,0	52,0
	Sedang	89	35,0	35,0	87,0
	Tinggi	33	13,0	13,0	100,0
	Total	254	100,0	100,0	

LAMPIRAN 5

HASIL Uji ASUMSI DAN HIPOTESIS

1. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		254
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,51117913
Most Extreme Differences	Absolute	,038
	Positive	,038
	Negative	-,035
Test Statistic		,038
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Linieritas

- a. Uji skala Linier antara Konsep Diri dan *Academic Burnout*

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Konsep Diri	Between Groups	(Combined)	12940,550	51	253,736	1,835	,002
		Linearity	5739,922	1	5739,922	41,502	,000
		Deviation from Linearity	7200,628	50	144,013	1,041	,410
	Within Groups		27937,277	202	138,303		
	Total		40877,827	253			

b. Uji Skala Linier antara Regulasi Emosi dan *Academic Burnout*

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	8770,557	28	313,234	2,195	,001
		Linearity	5641,110	1	5641,110	39,532	,000
		Deviation from Linearity	3129,447	27	115,905	,812	,734
	Within Groups		32107,270	225	142,699		
	Total		40877,827	253			

3. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	135,411	9,321		14,528	,000	
	Konsep Diri	-,263	,070	-,250	-3,777	,000	,740
	Regulasi Emosi	-,477	,130	-,244	-3,677	,000	,740

a. Dependent Variable: Academic Burnout

4. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama Konsep Diri (X_1) dan *Academic Burnout* (Y)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	109,418	6,225		17,578	,000
	Konsep Diri	-,393	,061	-,375	- 6,416	,000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Uji Hipotesis Kedua Regulasi Emosi (X2) dan *Academic Burnout* (Y)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	129,439	9,424		13.734	,000
	Regulasi Emosi	-,727	,115	-,371	-6,352	,000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

c. Uji Hipotesis Ketiga Konsep Diri (X1) dan Regulasi Emosi (X2) dengan *Academic Burnout* (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,429 ^a	,184	,178	11.525

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Konsep Diri

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

B. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Tri Dewi Romadhoni
2. Tempat & Tanggal Lahir : Sragen, 23 Desember 2000
3. Alamat Rumah : Kp Cibodas RT 005 RW 004 Kel. Cibodas
4. HP : 082 3225 32 092
5. Email : tridewi730@gmail.com

C. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. MI Nurul Islam Mantup
 - b. SMP N 2 Sukodono
 - c. SMA N 1 Semarang
 - d. UIN Walisongo Semarang

D. Pengalaman Kerelawanan

- a. Anggota Humas Lomba Gapai PTN (2021)
- b. Anggota Humas dalam Webinar Pendidikan (2021)

D. Karya Ilmiah

- a. Jurnal dengan judul “The Spiritual and Psychological Values In “Sedekah Bumi” Or The Earth Alms Tradition In Muraharjo Village, Kunduran Sub-District, Blora District” yang dipublikasikan dalam Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi pada 01 Februari 2021.