

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PENGURUS UKM UNIVERSITAS
(UKM-U) UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Psikologi (S. Psi)**



Nisa Azzahra

1807016003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nisa Azzahra

NIM : 1807016003

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PENGURUS UKM UNIVERSITAS (UKM-U)
UIN WALISONGO SEMARANG”**

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

Semarang, 06 Juni 2023

Pembuat pernyataan



Nisa Azzahra

NIM: 1807016003

PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Nama : Nisa Azzahra
NIM : 1807016003
Judul : Hubungan *Self-Efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan *Academic Burnout*
Mahasiswa Pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang
Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang pada tanggal 26 Juni 2023 dan dapat diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata I guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang, 5 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si

NIP. -



Nadya Ariyani H.N, M.Psi., Psikolog.

NIP. 199211172019032019

Penguji I

Dewi Khurun Aini, S.PdI, M.A

NIP. 198605232018012002

Penguji II

Dr. Baidi Bukhori, M.Si.

NIP. 197304271996031001

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag

NIP. 196006151991031004

Pembimbing II

Nadya Ariyani H.N, M.Psi., Psikolog.

NIP. 199211172019032019

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PENGURUS UKM UNIVERSITAS
(UKM-U) UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Nisa Azzahra
NIM : 1807016003
Jurusan : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing,

Dr. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP 196006151991031004

Semarang, 12 Juni..... 2023
Yang bersangkutan

Nisa Azzahra
NIM 1807016003

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA PENGURUS UKM
UNIVERSITAS (UKM-U) UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Nisa Azzahra
NIM : 1807016003
Jurusan : S1 Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadya Ariyani Hasahah Nuriyyatiningrum,
S. Psi, M. Psi., Psikolog.
NIP 199201172019032019

Semarang, 8 - Juni - 2023
Yang bersangkutan

Nisa Azzahra
NIM 1807016003

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur senantiasa dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah, serta pertolongan-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah kelak.

Berkat ridho Allah SWT, skripsi yang berjudul: **“Hubungan *Self-Efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan *Academic Burnout* Mahasiswa Pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang”** dapat diselesaikan dengan baik dan telah memenuhi syarat kelulusan dalam meraih gelar Program Studi Strata (S1) Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

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

- 1) Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan hidayah-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi,
- 2) Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 3) Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 4) Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang,
- 5) Bapak Dr. Abdul Wahib, M. Ag., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, M. Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
- 6) Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah membagikan ilmunya kepada penulis,

- 7) Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
- 8) Kepada keluarga, kedua orang tua yang tercinta, Bapak Cecep Abdurahman dan Ibu Titin Sumartini, adik tercinta Denis Rahman Fadhilah, serta keluarga besar Bani Solichin yang memberikan kasih sayang, dukungan serta semangat dan senantiasa mendo'akan kepada penulis,
- 9) Kepada sahabat saya, Ainun Nida, Syela, Nispip, Imara, Mudrika, Adinda, Naya, Caca, Fia, Anik, Cynthia, Isna, Mba Risma dan Indah yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
- 10) *You know who you are*, yang bersedia menemani, mendukung dan memberi semangat kepada penulis
- 11) Kepada teman-teman UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang yang kooperatif membantu penulis pada saat melakukan penelitian,
- 12) Kepada seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan, khususnya teman-teman Psikologi A yang telah menemani, menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 06 Juni 2023

Penulis



Nisa Azzahra

NIM. 1807016003

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang,
2. Kepada keluarga, kedua orang tua yang tercinta, Bapak Cecep Abdurahman dan Ibu Titin Sumartini, adik tercinta Denis Rahman Fadhilah, serta keluarga besar Bani Solichin yang memberikan kasih sayang, dukungan serta semangat dan senantiasa mendo'akan kepada penulis,
3. Kepada sahabat saya di rumah Ainun Nida, Syela Putri, Nispip dan Imara yang mendukung dan menemani penulis,
4. Kepada geng partner ngehedon, Adinda Fabela dan Rizqi Ainayah yang udah menemani penulis dari jaman maba,
5. Kepada sahabat-sahabat, Mudrika, Caca, Fia, Anik, Cynthia, Isna, Mba Risma dan Indah yang telah menemani dari kuliah dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi,
6. Kepada EXO, NCT pusat dan cabang yang lagu-lagunya telah menemani penulis selama mengerjakan skripsi,
7. Teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 khususnya psikologi A
8. Dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap pembacanya.

Semarang, 06 Juni 2023

Penulis



Nisa Azzahra

NIM. 1807016003

MOTTO

“The possibility of all those possibilities being possible is just another possibility that can possibly happen”

-Mark Lee-

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PENGESAHAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Peneliti.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. <i>Academic Burnout</i>	18
1. Definisi <i>Academic Burnout</i>	18
2. Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i>	19
3. Faktor-faktor <i>Academic Burnout</i>	20
4. <i>Academic Burnout</i> Menurut Islam.....	23
B. <i>Self-Efficacy</i>	25
1. Definisi <i>Self-Efficacy</i>	25
2. Aspek-aspek <i>Self-Efficacy</i>	25
3. Faktor-faktor <i>Self-Efficacy</i>	27
4. <i>Self-Efficacy</i> Menurut Islam	28
C. Kecerdasan Emosional	29
1. Definisi Kecerdasan Emosional.....	29
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.....	30

3.	Faktor-faktor Kecerdasan Emosional	32
4.	Kecerdasan Emosional Menurut Islam.....	34
D.	Hubungan <i>Self-efficacy</i> dan Kecerdasan Emosional dengan <i>Academic Burnout</i>	35
E.	Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....		41
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	41
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
C.	Sumber Data.....	42
D.	Tempat Penelitian.....	42
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	43
1.	Populasi	43
2.	Sampel	44
3.	Teknik Sampling.....	45
F.	Teknik Pengumpulan Data	45
1.	Skala <i>Academic Burnout</i>	46
2.	Skala <i>Self-Efficacy</i>	47
3.	Skala Kecerdasan Emosional.....	48
G.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	50
1.	Validitas.....	50
2.	Reliabilitas	50
H.	Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	51
1.	Validitas Alat Ukur.....	51
2.	Reliabilitas Alat Ukur.....	55
I.	Teknik Analisis Data	56
1.	Uji Asumsi Dasar.....	56
2.	Uji Hipotesis	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		58
A.	Hasil Penelitian	58
1.	Deskripsi Subjek.....	58
2.	Deskripsi Data Penelitian	60
B.	Hasil Uji Asumsi	64
1.	Uji Normalitas	64
2.	Uji Linearitas	64
C.	Uji Hipotesis.....	66
1.	Uji Hipotesis Pertama.....	66

2. Uji Hipotesis Kedua.....	67
3. Uji Hipotesis Ketiga	68
D. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	82
LAMPIRAN 1 Data Mahasiswa Pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang	82
LAMPIRAN 2 <i>Blue Print</i> (Sebelum Uji Coba).....	83
LAMPIRAN 3 Skala Uji Coba.....	90
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	98
LAMPIRAN 5 Skala Penelitian	103
LAMPIRAN 6 Skor Responden Hasil Penelitian.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Pra Riset.....	2
Tabel 1.2 Keaslian Penelitian.....	13
Tabel 3.1 data mahasiswa pengurus UKM-U	43
Tabel 3.2 Rumus Perhitungan Sampel <i>Isaac</i> dan <i>Michael</i>	44
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala.....	46
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i>	46
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i>	47
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Emosional	48
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala <i>Academic Burnout</i>	51
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala <i>Self-Efficacy</i>	52
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional	53
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala <i>Academic Burnout</i>	55
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i>	55
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional	55
Tabel 3.13 Interpretasi Koefisien Korelasi	57
Tabel 4. 1 Subjek Berdasarkan UKM	58
Tabel 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif	60
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel <i>Academic Burnout</i>	61
Tabel 4.5 Distribusi Variabel <i>Academic Burnout</i>	61
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Efficacy</i>	62
Tabel 4.7 Distribusi Variabel <i>Self-Efficacy</i>	62
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel Kecerdasan Emosional.....	63
Tabel 4.9 Distribusi Variabel Kecerdasan Emosional	63
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas <i>Self-Efficacy</i> , Kecerdasan Emosional, dan <i>Academic Burnout</i>	64
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i>	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel Kecerdasan Emosional dan <i>Academic Burnout</i>	65
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Academic Burnout</i> ...	66

Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan <i>Academic Burnout</i>	67
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis antara <i>Self-Efficacy</i> dan Kecerdasan Emosional dengan <i>Academic Burnout</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Persentase Subjek Berdasarkan UKM.....	59
Gambar 4. 2 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	60

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND EMOTIONAL
INTELLIGENCE WITH ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS OF UNIVERSITY
UKM ADMINISTRATORS (UKM-U) UIN WALISONGO SEMARANG**

ABSTRACT

Nisa Azzahra

Abstract: Academic burnout refers to feelings of emotional, physical and mental exhaustion, cynicism and reduced professional efficacy that occur because of academic pressures and responsibilities on students. This study aims to empirically examine the relationship between self-efficacy and emotional intelligence with academic burnout in student managers of UKM University (UKM-U) UIN Walisongo Semarang. A quantitative approach using correlational analysis technique was used in this study. The samples used in this study were 213 students who managed the University UKM (UKM-U) UIN Walisongo Semarang. Sampling was done by non-probability sampling with purposive sampling type. This study used a scale measuring instrument of self-efficacy, emotional intelligence and academic burnout. Data analysis method used Pearson product moment test. The results of the first hypothesis show that there is a negative relationship between self-efficacy and academic burnout of -0.489. The results of the second hypothesis showed a negative relationship between emotional intelligence and academic burnout of -0.399. The results of the third hypothesis show a correlation coefficient of 0.501. It means that there is a significant relationship between the variables of self-efficacy and emotional intelligence with academic burnout in student managers of University UKM (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.

Keywords: Self-Efficacy, Emotional Intelligence, Academic Burnout

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PENGURUS UKM UNIVERSITAS (UKM-U)
UIN WALISONGO SEMARANG**

ABSTRAK

Nisa Azzahra

Abstrak: *Academic burnout* mengacu pada perasaan lelah secara emosional, fisik dan mental, sinisme dan penurunan pada efikasi diri terhadap pelajaran yang terjadi karena banyaknya tuntutan dan tugas akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 213 mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang. Pengambilan sampel dilakukan dengan *non-probability sampling* dengan jenis *sampling purposive*. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala *self-efficacy*, kecerdasan emosional dan *academic burnout*. Metode analisis data menggunakan uji *pearson product moment*. Hasil hipotesis pertama menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* sebesar -0,489. Hasil hipotesis kedua terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout* sebesar -0,399. Hasil hipotesis ketiga menunjukkan angka korelasi sebesar 0,501. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.

Kata Kunci: Self-Efficacy, Kecerdasan Emosional, Academic Burnout

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seorang intelektual yang sedang menjalankan pendidikannya di universitas. Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan, seperti keharusan dalam menguasai berbagai *skill*, baik *soft skill* maupun *hard skill* (Zainuddin, dkk., 2010: 1). Mahasiswa dituntut untuk menjalankan studinya, beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode pembelajaran, serta keterampilan sosial yang mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya yang mana hal tersebut sangat berbeda dari tingkat pendidikan sebelumnya (Khoo, dkk., 1994). Mahasiswa juga dituntut untuk dapat memenuhi tugas kuliah seperti melakukan penelitian, menyelesaikan tugas laporan, magang dan praktikum. Untuk melatih *skill* yang dimiliki oleh mahasiswa di samping harus aktif dalam akademik, terdapat juga mahasiswa yang memilih untuk mengikuti organisasi kemahasiswaan yang ada di kampus. Berbagai macam kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa seperti Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA), Senat Mahasiswa (SEMA), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Unit Kegiatan Khusus (UKK), ataupun organisasi ekstra kampus. Kegiatan-kegiatan tersebut bertujuan untuk mengasah *skill* dan pembentukan karakter. Dengan diikutinya berbagai kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi investasi untuk perkembangan karir dan mampu menunjukkan peran dalam kehidupan bermasyarakat.

Salah satu kegiatan yang banyak diminati oleh mahasiswa yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini memiliki tanggung jawab lebih di samping akademik yang harus dicapai. Terutama mahasiswa yang turut serta dalam kepengurusan, mahasiswa tersebut harus dapat menyeimbangkan banyaknya tuntutan yang dimilikinya. Banyaknya tuntutan yang dimiliki mahasiswa tidak jarang dapat menimbulkan *workload*. *Workload* dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami penurunan kualitas belajar, hubungan yang kurang baik di lingkungannya, penurunan pada kreativitas, sehingga dapat menyebabkan terjadinya *burnout* (Leiter & Maslach, 2000: 351). *Burnout* adalah suatu bentuk penurunan energi dan kelelahan dalam diri dikarenakan tuntutan yang berlebihan (Freudenberger, 1974: 159). *Burnout* yang terjadi pada mahasiswa bisa disebut dengan istilah *academic burnout*.

Academic burnout mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar (*exhaustion*), munculnya sikap sinis serta acuh atau tidak peduli terhadap pelajaran (*cynicism*), dan adanya perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (*reduced of professional efficacy*) yang merupakan aspek dari Schaufeli, dkk. (2002: 465). *Academic burnout* dapat terjadi karena banyaknya tugas akademik pada mahasiswa melebihi kapasitas kemampuan yang dimiliki mahasiswa itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017: 81), menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada risiko tinggi mengalami *burnout*. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Cipta, dkk. (2022) mengenai *burnout* dari 1,947 mahasiswa di Indonesia, sebanyak 35,5% mengalami *burnout*, 41,7% mengalami kelelahan emosional yang tinggi, 45% mengalami depersonalisasi dan 66,7% mengalami penurunan pada produktivitasnya.

Selanjutnya, peneliti melakukan pra riset yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat *academic burnout* di UIN Walisongo Semarang, khususnya pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U). Pra riset dilakukan kepada pengurus UKM Universitas (UKM-U) di UIN Walisongo Semarang karena adanya karakteristik khusus yang melekat yaitu pengurus yang memiliki tuntutan lebih di samping akademik yang harus dicapai di Universitas khususnya di UIN Walisongo Semarang dan dapat mewakili untuk memiliki kecenderungan *academic burnout*. Pra riset berupa wawancara pada bulan April 2022 yang dilakukan kepada 17 mahasiswa perwakilan dari setiap UKM Universitas (UKM-U). Hasil pra riset yang dilakukan berdasarkan wawancara tersebut menunjukkan gejala-gejala mengalami *academic burnout*. Berikut merupakan hasil pra riset dengan aspek-aspek *academic burnout*:

Tabel 1.1 Hasil Pra Riset

No.	Inisial	Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i>		
		Kelelahan	Sinisme	Penurunan Produktivitas
1.	A	Merasa lelah baik fisik maupun mental. Gejala fisik yang dirasakan seperti sulit tidur, maag,	Menghindari berhubungan dengan orang lain seperti mengurung diri, karena takut memberi dampak	-

		sakit kepala, dan asma.	yang buruk untuk orang lain.	
2.	C	Gejala fisik yang dirasakan seperti jam tidur tidak teratur, kehilangan nafsu makan.	Merasa hubungan dengan teman dan keluarga menjadi terganggu. Perasaan menjadi lebih sensitif.	Menunda pekerjaan atau tugas akademik.
3.	R	Merasa lelah karena banyaknya pikiran maupun kegiatan. Gejala fisik yang alami yaitu jam tidur yang lebih banyak dari biasanya. Gejala psikis yang dialami yaitu mudah merasa cemas.	-	Menunda tugas perkuliahan dengan mengalihkan kegiatan lain di luar akademik.
4.	Z	Lelah fisik maupun psikis. Gejala fisik yang dirasakan seperti badan lemas, sakit pada sendi, sakit kepala, dan mata mudah lelah.	Tidak nyaman berkumpul atau bersosialisasi dengan orang-orang sekitar dan perasaan menjadi lebih sensitif.	Mudah lelah ketika sedang mengerjakan tugas kuliah, sehingga tugas-tugas menjadi tertunda.
5.	N	Gejala fisik yaitu badan mudah lelah dan jam tidur lebih banyak dari biasanya.	-	Menunda bahkan tidak mengerjakan tugas dari organisasinya dan lebih memilih untuk bermain.
6.	F	Merasa lelah fisik dan psikis.	Merasa kehilangan energi ketika bersosialisasi.	Tidak memiliki energi untuk

				menjalani kegiatan.
7.	TY	Gejala fisik yang dirasakan seperti terus-menerus merasa sedih dan takut.	Merasa pesimis dan takut ketika menjalani hari.	Merasa terbebani dengan tugas dan tanggungan yang dimilikinya.
8.	NA	Gejala fisik yang dirasakan mudah lelah, pusing, dan mengalami gangguan tidur.	Tidak memiliki energi untuk menjalani kegiatan perkuliahan.	-
9.	FN	Gejala fisik yang dirasakan seperti sakit kepala dan mengalami gangguan tidur. Gejala psikis yang dirasakan yaitu sedih karena merasa lelah secara emosional.	-	Merasa terbebani ketika dihadapi banyak tugas dan mengalihkannya dengan tidur.
10.	AL	Gejala fisik yang dirasakan seperti badan mudah lelah.	Perasaan menjadi lebih sensitif dan emosi yang tidak terkendali.	Tidak memiliki energi untuk melakukan aktivitas.
11.	AZ	Gejala kelelahan psikis yang dirasakan seperti kehilangan energi dan merasakan suasana hati yang buruk.	-	Tidak mampu mengikuti kegiatan perkuliahan dan organisasi dengan baik.

12.	M	Gejala fisik yang dirasakan yaitu mengalami gangguan tidur. Gejala psikis yang dirasakan yaitu tidak mampu mengendalikan emosi.	Menjauhi kegiatan yang berhubungan dengan sosial.	Merasa tidak mampu menyelesaikan ketika dihadapi dengan tugas dan tanggung jawabnya.
13.	AV	Gejala fisik yang dirasakan seperti badan mudah lelah. Gejala psikis yang dirasakan seperti stres.	Respon negatif yang muncul seperti mudah marah.	Merasa tertekan dengan tugas yang dimilikinya dan memilih untuk menunda dalam menyelesaikannya.
14.	L	Gejala fisik yang dirasakan demam dan sulit tidur. Gejala psikis yang dirasakan seperti lelah terus-menerus.	Merasa takut untuk bersosialisasi dan emosi menjadi yang tidak terkendali.	-
15.	CS	Gejala fisik yang dirasakan seperti sulit tidur atau kebanyakan tidur, sakit kepala, dan tubuh menjadi tegang. Gejala psikis yang dirasakan seperti rasa lelah yang tidak dapat dihilangkan.	Menarik diri dari lingkungan dan menghindari situasi yang berhubungan dengan sosial.	-

16.	AF	Gejala fisik yang dirasakan tubuh merasa mudah lelah.	-	Mengalami penurunan produktivitas dari aspek sosial, seperti penurunan konsentrasi ketika berkomunikasi.
17.	CA	Gejala fisik yang dirasakan seperti sakit kepala, badan mudah lelah, nafsu makan berkurang, dan jam tidur kurang bahkan lebih lama dari biasanya.	Hubungan dengan lingkungan terganggu dan cenderung menarik diri karena kondisi badan yang lelah dan tidak memiliki energi.	Kegiatan menjadi terganggu karena badan yang mudah lelah.

Berdasarkan hasil pra riset dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang dialami oleh mahasiswa di antaranya seperti kelelahan yang dirasakan secara terus-menerus, masalah pada fisik, kehilangan minat, emosi tidak stabil, hubungan sosial yang terganggu, dan penurunan produktivitas baik dalam aspek sosial maupun aspek non-sosial. Gejala-gejala tersebut merupakan gejala dari *academic burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa. Data ini diambil berdasarkan pra riset, yang mana *academic burnout* dapat menyebabkan beberapa mahasiswa merasa terganggu pada kegiatan perkuliahannya yang tentunya akan berdampak pada penurunan produktivitas. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, karena *academic burnout* merupakan gejala yang dimiliki oleh sebagian besar mahasiswa dan memiliki dampak negatif terhadap mahasiswa itu sendiri maupun orang di sekitarnya.

Maslach, dkk. (2001: 397) mengemukakan *burnout* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor situasional dan faktor individual. Pada faktor individual terdapat salah satu faktor yang berpengaruh untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* yaitu keyakinan akan kemampuan diri atau efikasi diri (*self-efficacy*). *Self-efficacy* termasuk dalam karakteristik kepribadian yang dimiliki individu. Bandura (1997: 3) mendefinisikan efikasi diri (*self-efficacy*) sebagai keyakinan atas kemampuan pada diri

individu, dalam melakukan tugas atau tindakan guna mencapai hasil dan tujuan. Sedangkan Zajacova, dkk. (2005: 677), mendefinisikan *self-efficacy* pada mahasiswa sebagai kepercayaan diri atas kemampuan yang dimiliki individu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan akademik.

Menurut Bandura (1993: 117) *self-efficacy* dapat mempengaruhi individu dalam meningkatkan motivasi performansi, ketekunan, pengambilan keputusan dan tindakannya dalam menguasai tugas-tugas akademik yang menantang dengan menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan mampu bertahan dan melakukan upaya lebih keras ketika dihadapi keadaan yang menekan, serta optimis dalam menentukan target dan mencapai tujuan yang akan diraih, sehingga akan mampu mengarahkan pada prestasi yang baik (Lestari & Wreksagung, 2022: 12).

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan merasa yakin terhadap kompetensinya dalam mengatasi situasi tertentu. Jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang baik, cenderung akan menganggap tugas sebagai tantangan, yang memungkinkan mahasiswa untuk menentukan strategi *coping* yang tepat dan efektif untuk bertahan dalam menyelesaikan tugas, sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres terkait *academic burnout* (Bandura, 1997). Mahasiswa yang dapat meningkatkan *self-efficacy* juga mampu memahami kemampuan dalam dirinya, sehingga mampu menghadapi tugas perkuliahannya tanpa merasa terbebani (Alfinuha & Nuqul, 2017: 26). Hal ini sejalan dengan Ugwu, dkk. (2013: 37), mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang baik akan mampu melindungi diri dari terjadinya *burnout*. Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari dan Akmal (2017: 81) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah, rentan mengalami *burnout*. *Self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa juga dapat memberi pengaruh dalam menetapkan tujuan, reaksi positif pada emosional, usaha, penyesuaian diri, dan kemampuan untuk bertahan, sehingga ketika mahasiswa dihadapi dengan kesulitan dalam bidang akademik cenderung akan memberikan respon dengan lebih tenang.

Faktor individual selanjutnya yang menyebabkan *academic burnout* berkurang yaitu individu dengan kecerdasan emosional yang baik. Menurut Mayer, Salovey dan Caruso (2004: 197) kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali

dan memahami emosi yang dapat membantu individu dalam berpikir, memahami emosional dalam diri dan mengatur emosi untuk mendorong pertumbuhan emosional dan intelektual. Mahasiswa yang memiliki keterampilan emosi yang baik cenderung akan lebih bahagia dan berhasil dalam menjalani kehidupannya, karena pikiran akan mendorong produktivitas mereka (Goleman, 2015: 46).

Kecerdasan emosional perlu dimiliki oleh individu untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* (Novita, 2013). Menurut Landa dan López-Zafra (2010: 50) individu dengan keterampilan emosi yang baik dianggap mampu menghindari individu dari stres, kelelahan (*exhaustion*) dan peningkatan kinerja. Hal ini sejalan dengan pendapat Alvionela dan Fauziah (2017: 687), kecerdasan emosional juga berperan penting dalam penentuan emosi pada individu, sehingga dapat bersikap profesional dalam menyelesaikan tugas dan cenderung memiliki *coping stress* yang baik. Kecerdasan emosional sangat berpengaruh dalam karir, karena individu dengan kondisi emosional yang baik akan mampu memahami serta mampu menghadapi perasaan orang lain. Hal ini dapat memusatkan perhatian individu sehingga mampu mendorong tingkat produktivitas mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Goleman (2015: 42) menunjukkan kecerdasan emosional memberi 80% sumbangan pada kesuksesan serta karir individu, dan selebihnya dari kecerdasan intelektualnya. Penelitian ini didukung oleh Alvionela dan Fauziah (2016: 687) bahwa individu dengan tingkat kecenderungan *burnout* yang rendah dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan emosional yang baik.

Berkaitan dengan subjek penelitian yang penting untuk diteliti adalah mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U). Keunikan tersebut terletak pada karakteristik yang dimiliki oleh mahasiswa pengurus yang mengikuti UKM-U karena tugas ganda yang dimilikinya, sehingga diharuskan untuk bertanggung jawab atas perkuliahannya, di samping juga memiliki tanggung jawab dalam UKM-U yang diikutinya. Untuk mencapai tuntutan serta tanggung jawab, mahasiswa tersebut harus dapat mengatur dan menjalani aktivitas yang cukup padat. Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka penting untuk dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta manfaat terutama dalam bidang ilmu psikologi mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi pada penelitian selanjutnya terutama terkait dengan *self-efficacy*, kecerdasan emosional, dan *academic burnout*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti, terutama dalam memberikan pedoman penulisan mengenai *self-efficacy* dan kecerdasan emosional, serta pengalaman dalam kehidupan agar terhindar dari *academic burnout*.

b. Bagi mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan efikasi diri dengan baik dan lebih memperhatikan kesadaran agar terhindar dari *academic burnout*.

c. Bagi pihak universitas

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi baik dalam bentuk promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif, sehingga dapat mengurangi dari *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa khususnya di UIN Walisongo Semarang.

E. Keaslian Peneliti

Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul yang diteliti, yaitu:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Dewi Hartawati dan Sulis Mariyanti pada tahun 2014 dengan judul “Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Burnout* pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah “X” di Jakarta.” Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 pengajar TK sekolah “X” di Jakarta. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,691 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif kuat signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada pengajar TK sekolah “X”.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah Akmal pada tahun 2017 dengan judul “Hubungan antara *School Engagement*, *Academic Self-Efficacy* dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa.” Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 208 mahasiswa dari beberapa universitas swasta di Jakarta. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dengan teknik sampling yaitu *non-probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel berkorelasi secara signifikan. *Academic burnout* berkorelasi negatif dengan

academic self-efficacy dan *school engagement*, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut turut berperan dalam mengurangi *burnout academic* pada mahasiswa.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Dimas Rezky Putranto pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Burnout* dalam Bekerja pada Polisi Sabhara Polda Jabar.” Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 208 polisi Sabhara Polda Jabar. Hasil penelitian menunjukkan sebesar -0,188 dan Sig. 0,0006 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *burnout* yang dialami oleh polisi Sabhara Polda Jabar.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Sari Lestari dan Hyang Wreksagung pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Efikasi Diri (*Self Efficacy*) terhadap *Burnout* pada Perawat di RSUD Kabupaten Tangerang Tahun 2021.” Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 113 perawat RSUD Kabupaten Tangerang. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan penelitian deskriptif. Hasil dari penelitian ini yaitu nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri (*self-efficacy*) dengan *burnout* pada perawat RSUD Kabupaten Tangerang.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Abdul Karim dan Herison Pandapotan Purba pada tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Burnout* pada Perawat dengan *Coronavirus Anxiety* sebagai Variable Mediator.” Penelitian ini menggunakan 77 perawat di Kota Surabaya sebagai partisipan dengan metode *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai pengaruh secara tidak langsung sebesar -0,1229. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap *burnout* yang signifikansi melalui *coronavirus anxiety* sebagai variable mediator, yang artinya kecerdasan emosional yang tinggi dapat menurunkan *coronavirus anxiety* dan dapat menurunkan tingkat *burnout*.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Fadhila Avionela dan Nailul Fauziah pada tahun 2017 dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan *Burnout* pada Guru Bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro.” Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 128 guru dengan sampel penelitian 64 guru. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan $r = -.90$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,001$) dan variable kecerdasan

emosi ini memberi sumbangan efektif sebesar 81%. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa guru-guru bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro mengalami tingkat *burnout* yang rendah karena memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik.

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Madeline S. Widjaja, Kartika S. Sitorus, dan Karel K. Himawan pada tahun 2016 dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecenderungan *Burnout* pada Karyawan Bagian Pemasaran.” Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 104 karyawan bagian pemasaran. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *non-probability sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *burnout* pada karyawan bagian pemasaran. Hubungan yang ada bersifat negatif, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang, maka tingkat kecenderungan *burnout* semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya

Kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh I Gede Angga Ariesta Widayana, Ni Kadek Ayu Suarningsih, dan Kadek Cahya Utami pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Burnout Syndrome* pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Daring.” Penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 243 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *burnout syndrome* dengan kekuatan hubungan lemah dan arah korelasi negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah tingkat *burnout syndrome*, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan beberapa penelitian terdahulu di atas, penelitian-penelitian tersebut relevan dengan penelitian penulis. Selain itu, terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya diantaranya terkait subjek penelitian, waktu penelitian, tempat penelitian, dan berdasarkan penelitian terdahulu belum ada yang menghubungkan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa, sehingga perlu untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan *Self-Efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan *Academic Burnout*”**

pada Mahasiswa Pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.”

Tabel 1.2 Keaslian Penelitian

No.	Penulis	Judul	Tahun	Persamaan	Perbedaan
1.	Dewi Hartawati dan Sulis Mariyanti	Hubungan Antara <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Burnout</i> pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah “X” di Jakarta	2019	1. Variabel independen (X): <i>Self-Efficacy</i> 2. Variabel dependen (Y): <i>Burnout</i> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif 4. Skala variabel independen (X ₁): Bandura (1997)	1. Subjek: Pengajar >< mahasiswa 2. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel independen (X) 3. Skala variabel dependen (Y): Maslach dan Jacson (2001) >< Schaufeli, dkk. (2002)
2.	Fitri Arlinkasari dan Sari Zakiah Akmal	Hubungan antara <i>School Engagement</i> , <i>Academic Self-Efficacy</i> dan <i>Academic Burnout</i> pada Mahasiswa	2017	1. Variabel independen (X): <i>Self-Efficacy</i> 2. Variabel dependen (Y): <i>Academic Burnout</i> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif 4. Skala variabel dependen (Y): Schaufeli, dkk. (2002)	1. Variabel independen (X ₂): <i>School Engagement</i> >< Kecerdasan Emosional 2. Skala variabel independen (X ₁): Zajacova, dkk. (2005) >< Bandura (1997)

3.	Dimas Rezky Putranto	Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Burnout</i> dalam Bekerja pada Polisi Sabhara Polda Jabar	2021	1. Variabel independen (X): <i>Self-Efficacy</i> 2. Variabel dependen (Y): <i>Burnout</i> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif 4. Skala variabel independen (X ₁): Bandura (1997)	1. Subjek: Polisi >< mahasiswa 2. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< 3. Menggunakan 2 variabel independen (X) 4. Skala variabel dependen (Y): Maslach dan Jackson (1981) >< Schaufeli, dkk. (2002)
4.	Sari Lestari dan Hyang Wreksagung	Hubungan Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>) terhadap <i>Burnout</i> pada Perawat di RSUD Kabupaten Tangerang Tahun 2021	2022	1. Variabel independen (X): <i>Self-Efficacy</i> 2. Variabel dependen (Y): <i>Burnout</i> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif	1. Subjek: Perawat >< mahasiswa 2. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< 3. Menggunakan 2 variabel independen (X) 4. Tempat: RSUD Kabupaten Tangerang >< UIN Walisongo Semarang
5.	Abdul Karim dan Herison	Pengaruh Kecerdasan Emosional	2021	1. Variabel independen (X):	1. Subjek: perawat >< mahasiswa

	Pandapotan Purba	terhadap <i>Burnout</i> pada Perawat dengan <i>Coronavirus Anxiety</i> sebagai <i>Variable Mediator</i>		Kecerdasan Emosional 2. Variabel dependen (Y): <i>Burnout</i> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif	2. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< 3. Menggunakan 2 variabel independen (X) 4. Skala variabel independen (X ₂): Schutte, dkk. (1998) >< Goleman (2015) 5. Skala variabel dependen (Y): Maslach dan Jackson (1981) >< Schaufeli, dkk. (2002) 6. Tempat: Kota Surabaya >< UIN Walisongo Semarang
6.	Fadhila Avionela dan Nailul Fauziah	Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan <i>Burnout</i> pada Guru Bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro	2017	1. Variabel independen (X): Kecerdasan Emosional 2. Variabel dependen (Y): <i>Burnout</i> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif	1. Subjek: guru >< mahasiswa 2. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< 3. Menggunakan 2 variabel independen (X) 4. Skala variabel dependen (Y): Maslach (2003) ><

				4. Skala variabel independen (X ₂): Goleman (2007)	Schaufeli, dkk. (2002) 5. Tempat: SMA Negeri 3 Bojonegoro >< UIN Walisongo Semarang
7.	Madeline S. Widjaja, Kartika S. Sitorus, dan Karel K. Himawan	Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecenderungan <i>Burnout</i> pada Karyawan Bagian Pemasaran	2016	1. Variabel independen (X): Kecerdasan Emosional 2. Variabel dependen (Y): Kecenderungan <i>Burnout</i> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif	1. Subjek: Karyawan >< mahasiswa 2. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< 3. Menggunakan 2 variabel independen (X) 4. Skala variabel dependen (Y): Maslach dan Jackson (1981) >< Schaufeli, dkk. (2002) 5. Skala variabel independen (X ₂): Lanawati (1999) >< Goleman (2015) 6. Tempat: perusahaan di Jakarta >< UIN Walisongo Semarang

8.	I Gede Angga Ariesta Widayana, Ni Kadek Ayu Suarningsih, dan Kadek Cahya Utami	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan <i>Burnout Syndrome</i> pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Daring	2022	1. Variabel independen (X): Kecerdasan Emosional 2. Variabel dependen (Y): <i>Burnout</i> 3. Menggunakan metode penelitian kuantitatif	1. Subjek: mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring >< mahasiswa yang mengikuti organisasi (UKM-U) 2. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< Menggunakan 2 variabel bebas (X) 3. Skala variabel dependen (Y): Maslach dan Jackson (1981) >< Schaufeli, dkk. (2002) 4. Tempat: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana >< UIN Walisongo Semarang
----	--	--	------	--	---

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Academic Burnout*

1. Definisi *Academic Burnout*

Burnout yang terjadi pada mahasiswa bisa disebut dengan istilah *academic burnout*. *Academic burnout* berasal dari kata “*burnout*” yang secara bahasa didefinisikan sebagai penurunan energi, melelahkan atau kelelahan akibat dari tuntutan yang berlebihan pada energi, kekuatan dan sumber daya dari dalam individu. Menurut Schaufeli, dkk. (2002: 465), *burnout* yang terjadi pada mahasiswa mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar, munculnya sikap sinis serta acuh atau tidak peduli terhadap pelajaran, dan adanya perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa.

Maslach dan Golberg (1998: 64) mengemukakan *burnout* merupakan respon yang dihasilkan terhadap stres emosional dan interpersonal berkepanjangan yang melibatkan terganggunya hubungan pada diri individu maupun orang lain, tidak dapat mengimbangi emosi positif dengan negatif karena terkikisnya emosi positif dan sinisme yang semakin membesar. Freudenberger (1974: 159) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu bentuk penurunan energi dan kelelahan dalam diri dikarenakan tuntutan tugas yang berlebihan yang mengakibatkan munculnya perasaan lelah dan letih, tidak dapat menghilangkan perasaan tersebut dalam jangka waktu yang panjang, bahkan terganggunya fungsi tubuh seperti menderita sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, sulit tidur dan sesak nafas.

Gold dan Roth (1993: 30), *burnout* yang dialami oleh mahasiswa didefinisikan sebagai kondisi dengan perasaan terjebak dan merasa tidak memiliki jalan keluar dari situasi yang menekan. Cristiana (2020: 8) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi mahasiswa yang mengalami intensitas tuntutan tugas yang berat dan stres belajar, sehingga menimbulkan reaksi berupa penarikan diri secara psikologis di mana mahasiswa cenderung tidak menjalankan tugasnya dengan baik.

Berdasarkan definisi yang sudah dipaparkan oleh para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan kelelahan emosional, yang menyebabkan penurunan fungsi psikologis maupun fisiologis dikarenakan tuntutan belajar maupun tugas yang berlebih.

2. Aspek-aspek *Academic Burnout*

Menurut Schaufeli, dkk. (2002: 465), aspek-aspek *academic burnout* yaitu meliputi:

a) Kelelahan (*Exhaustion*)

Aspek dari kelelahan ini mengacu pada perasaan lelah yang terjadi dalam diri. Menurut Maslach dan Goldberg (1998: 63) mengemukakan kelelahan sebagai reaksi pertama terhadap stres dari tuntutan tugas dan pekerjaan atau saat terjadi perubahan besar. Kelelahan ini digambarkan dengan perasaan kelelahan emosional, kelemahan, dan kehilangan energi.

b) Sinisme (*Cynicism*)

Sinisme merupakan sikap ketidakpedulian dan sikap menjauh terhadap perkuliahan yang dijalani, namun tidak harus dengan orang lain. Maslach dan Goldberg (1998: 63) menggambarkan sinisme dengan respons negatif seperti acuh tak acuh atau bersikap dingin, mudah marah dan adanya perasaan tidak pantas.

c) Penurunan keyakinan (*Reduced of Professional Efficacy*).

Penurunan keyakinan pada produktivitas yang dialami individu ini meliputi aspek sosial maupun non-sosial dari prestasi dalam bidang akademik. Maslach dan Goldberg (1998: 63) menggambarkan dimensi ini sebagai ketidakefisienan yang mengacu pada penurunan keyakinan sehingga berdampak pula pada penurunan produktivitas, dan penurunan pada kompetensi atau kemampuan.

Sedangkan menurut Baron dan Greenberg (dalam Rahman, 2007: 216) aspek-aspek *academic burnout* meliputi:

a) Kelelahan fisik

Kelelahan fisik yang terjadi pada individu ditandai dengan munculnya gejala sakit kepala, mual, kesulitan tidur, dan berkurangnya nafsu makan.

b) Kelelahan emosional

Gejala ini ditandai dengan munculnya perasaan depresi, perasaan tidak berdaya, muncul perasaan terisolasi dalam pekerjaannya serta emosi tidak stabil seperti mudah marah dan mudah tersinggung.

c) Kelelahan mental

Kelelahan pada mental ditandai dengan sikap yang cenderung sinis terhadap orang lain, bersifat negatif kepada orang lain, cenderung melakukan hal-hal yang merugikan diri, pekerjaan, organisasi maupun kehidupannya.

d) Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri

Gejala ini ditandai dengan cenderung merasa tidak puas terhadap apa yang sudah dilakukan dan cenderung merasa tidak pernah melakukan hal yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan aspek-aspek di atas mengenai *academic burnout*. Penelitian ini akan merujuk pada tiga aspek dari Schaufeli dkk (2002: 465), yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan), *depersonalization*, dan *reduced of professional efficacy* (penurunan produktivitas).

3. Faktor-faktor *Academic Burnout*

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *burnout* menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter, (2001: 407-411) yaitu faktor situasional dan faktor individual.

a) Faktor Situasional

Dalam faktor situasional ini terdapat tiga karakteristik yaitu:

1) Karakteristik Pekerjaan

Tantangan emosional dalam pekerjaan ini menjadi perhatian khusus karena individu yang bekerja secara intensif dengan orang lain. Karakteristik pekerjaan ini meliputi beban kerja yang berlebihan, tuntutan pekerjaan, tekanan waktu, dan konflik peran. Dalam mahasiswa, karakteristik ini dapat dikaitkan akibat dari beban dan tuntutan tugas yang berlebihan.

2) Karakteristik Jabatan

Karakteristik jabatan merupakan unsur dari jabatan yang dapat dilihat dan ditentukan dari hasil kerja, bahan kerja dan perangkat yang digunakan.

3) Karakteristik Organisasi

Karakteristik organisasi dapat mempengaruhi emosional individu, karena dalam organisasi terjadi interaksi sosial dengan latar belakang budaya dan ekonomi yang berbeda, adanya aturan operasional yang berlaku, dan dapat terjadi perubahan dalam organisasi.

b) Faktor Individual

Menurut Maslach dkk (2001: 409), dalam faktor individual ini terdapat tiga karakteristik, yaitu:

1) Karakteristik demografik

Karakteristik demografik ini terdiri dari:

(a) Usia

Variabel ini merupakan yang paling dipengaruhi oleh *burnout*. Penelitian menunjukkan bahwa usia muda lebih rentan mengalami *burnout* dikarenakan di usia muda mereka merasakan permulaan dari dunia karir.

(b) Jenis kelamin

Pada variabel ini beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita mengalami kecenderungan *burnout* yang cukup tinggi. Tetapi hal ini juga dipengaruhi oleh variabel lain seperti pekerjaan yang berbeda antara laki-laki dan perempuan.

(c) Status perkawinan

Pada status perkawinan, individu yang belum menikah terutama laki-laki cenderung lebih rentan mengalami *burnout* dibandingkan dengan yang sudah menikah.

(d) Latar belakang pendidikan

Individu dengan pendidikan tinggi memungkinkan memiliki harapan, pekerjaan dan tanggung jawab yang lebih besar, sehingga rentan mengalami kelelahan (*exhaustion*) dan stres yang lebih tinggi.

2) Karakteristik kepribadian

Karakteristik ini terdiri dari:

(a) Konsep diri rendah

(b) Kebutuhan diri yang terlalu besar

(c) Kemampuan rendah dalam mengendalikan emosi

(d) *Locus of control external*

(e) *Introvert*

(f) Keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*)

3) Sikap kerja

Individu yang bekerja terlalu keras dan melakukan terlalu banyak pekerjaan cenderung mengarah kepada kelelahan (*exhaustion*) dan sinisme (*cynicism*) sehingga membuahkan hasil yang tidak diharapkan.

Faktor yang mempengaruhi *burnout* pada mahasiswa menurut Gold dan Roth (1993: 35-40), yaitu:

1) Kurangnya Dukungan Sosial (*Lack of Social Support*)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial turut meningkatkan kelelahan (*exhaustion*). Menurut Pines dkk (1981) terdapat enam fungsi dukungan sosial, yaitu dengan mendengarkan, memberi dukungan secara profesional, tantangan profesional, memberi dukungan secara emosional, tantangan emosional, dan berbagi realitas sosial. Dukungan-dukungan tersebut perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya *academic burnout*.

2) Faktor Demografik (*Demographic Factors*)

Penelitian menemukan secara konsisten bahwa pria lebih rentan mengalami *burnout*. Hal ini dikarenakan kurangnya dukungan sosial kepada laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Kurangnya dukungan sosial pada laki-laki ini menyebabkan munculnya perasaan terasingkan dan kekecewaan, yang mengarah pada kecenderungan *burnout* jika tidak dengan segera diidentifikasi dan mengambil langkah-langkah pencegahan.

3) Konsep Diri (*Self-Concept*)

Hughes dkk (1887) memaparkan studi mengenai *burnout* yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres dan mungkin akan mempertahankan perasaannya meskipun dalam tekanan. Ketika muncul perasaan *burnout*, muncul pula perasaan negatif seperti ketakutan dan rasa bersalah dalam bekerja. Perasaan takut ini memberikan kesan akan kegagalan karena tidak memenuhi tuntutan dan harapan. Dari hal ini, dapat disimpulkan bahwa perasaan dan perilaku negatif jika tidak segera ditangani secara efektif maka

akan mengubah cara individu dalam memandang diri mereka sendiri dan akan ada konsekuensi bagi individu dalam mengenali dan memandang diri.

4) Peran Konflik dan Peran Ambiguitas (*Role Conflict and Role Ambiguity*)

Konflik peran akan dirasakan oleh individu ketika dihadapi peran dan tuntutan yang dirasa tidak pantas, tidak sesuai, dan tidak konsisten. Ketika dihadapi peran dua atau lebih perilaku yang tidak konsisten, maka akan terjadi konflik peran. Sedangkan peran ambiguitas terjadi ketika individu tidak memiliki yang jelas dan konsisten mengenai tujuan, tanggung jawab, hak dan tugas.

5) *Isolation*

Adanya perasaan terisolasi berkaitan dengan dukungan sosial pada individu. Individu akan merasa terisolasi dapat disebabkan karena kurangnya dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial juga akan menyebabkan individu merasa kesepian, kekecewaan dan terus-menerus merasa terisolasi sehingga pada akhirnya menyebabkan *burnout*.

6) Kebutuhan yang Tidak Terpenuhi (*Unmet Needs*)

Individu ketika merasa kebutuhan mereka tidak terpenuhi pada periode waktu tertentu maka akan muncul perasaan putus asa, marah, dan depresi. Jika hal ini tidak segera ditangani maka akan muncul gejala negatif bahkan dapat mempengaruhi kesehatan fisik pada individu.

Berdasarkan faktor-faktor di atas mengenai *academic burnout*. Peneliti menggunakan faktor dari Maslach, Schaufeli, dan Leiter, (2001: 407-411) yaitu faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional meliputi karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, karakteristik organisasi dan latar belakang pendidikan. Sedangkan faktor individual terdiri dari karakteristik demografik, karakteristik kepribadian dan sikap kerja.

4. *Academic Burnout* Menurut Islam

Dalil Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai *academic burnout* terdapat dalam (QS. Al-Baqarah: 155), yaitu:

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,"

Menurut Tafsir Ibnu Katsir yang diterjemahkan oleh Abdul Goffar (2017: 386) dijelaskan bahwa terkadang Allah memberikan ujian dalam bentuk kebahagiaan, dan adakalanya Allah juga memberikan ujian berupa kesusahan, seperti rasa takut dan kelaparan. Dalam hal ini, Allah memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya untuk bersabar dan akan memberikan pahala baginya. Allah juga melarang hambanya untuk berputus asa dalam ujian-Nya, dan akan memberikan siksaan bagi hamba-Nya yang berputus asa.

Sejalan dengan Tafsir Al-Munir yang diterjemahkan oleh Abdul Hayyie (2013: 299) ayat ini menjelaskan bahwa nikmat yang diberikan oleh Allah terkadang beriringan dengan cobaan dan bahkan disertai musibah. Tidak ada obat untuk menanggung musibah tersebut kecuali dengan meminta pertolongan kepada Allah yaitu dengan bersabar dan shalat. Kesabaran dapat memperkuat tekad dan meneguhkan kemauan individu dalam mengatasi kesulitan. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar dan akan senantiasa memberikan pertolongan.

Manusia pada dasarnya tidak dapat menghindari ujian dan cobaan yang telah Allah berikan. Ketika individu sedang mendapat ujian dan cobaan, khususnya pada mahasiswa saat dihadapi suatu tuntutan hendaknya melakukan usaha sesuai kemampuannya, berikhtiar dan berserah diri kepada Allah. Menurut Husnar, Saniah, dan Nashori (2017: 102), individu yang berserah diri kepada Allah dan bersikap menerima apapun hasil yang diperoleh dari usahanya, mampu mencegah individu dari rasa khawatir. Dalam hal ini, dapat mendukung individu agar terhindar dari *academic burnout*.

B. Self-Efficacy

1. Definisi Self-Efficacy

Self-efficacy berasal dari bahasa Inggris “*self*” yang berarti diri, sedangkan “*efficacy*” yang berarti efikasi. Efikasi diri (*self-efficacy*) didefinisikan sebagai individu yang memiliki keyakinan atas kemampuan pada dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan guna mencapai hasil atau tujuan (Bandura, 1997: 3). Sejalan dengan pendapat Gufron dan Suminta (2012: 77), mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan dalam mengenal kemampuan dalam diri untuk mengatasi permasalahan di berbagai situasi. Hal ini berfokus pada keyakinan atas kemampuan yang dapat dilakukannya, sehingga mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi serta perilaku individu.

Self-efficacy menurut Alwisol (2016: 303) yaitu penilaian diri yang menggambarkan tindakan yang dilakukan oleh individu baik atau buruk, tepat atau salah, dan bisa atau tidak bisa individu dalam melakukan tugas. Menurut Subaidi (2016: 64), *self-efficacy* adalah keyakinan atas keterampilan dan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola dan menyelesaikan masalah dalam suatu tugas untuk mencapai hasil yang terbaik. Sedangkan menurut Zajacova dkk (2005: 677), *self-efficacy* ditinjau dari bidang akademik yaitu mengacu pada kepercayaan diri atas kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan akademik.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki individu atas kemampuannya dalam mengelola dan menyelesaikan tugas atau tindakan di berbagai situasi untuk mencapai hasil yang terbaik.

2. Aspek-aspek Self-Efficacy

Menurut Bandura (1997: 42) terdapat tiga dimensi dalam *self-efficacy*, yaitu:

a) Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini menjelaskan tentang derajat atau tingkat kesulitan tugas yang mampu dilakukan oleh individu. Dimensi tingkat ini mempengaruhi tingkah laku pada individu. Individu cenderung akan menyelesaikan tugas berdasarkan tingkat kesulitan yang dihadapinya, dan cenderung berfokus terlebih dahulu menyelesaikan tugas-tugas yang dianggap mudah, sedang, hingga sulit. Semakin mudah tugas yang dihadapi, maka akan meningkatkan

tingkat *self-efficacy* pada individu. Individu akan menyelesaikan tugas yang mampu dilakukannya dan menghindari tugas yang di luar batas kemampuannya.

b) Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat keyakinan atau pengharapan terhadap kemampuan yang ada dalam diri individu. Semakin kuat keyakinan individu akan kemampuannya, maka akan mendorong individu untuk berusaha menyelesaikan tugasnya, dan bertahan ketika dihadapi situasi yang menantang. Begitupun sebaliknya, ketika individu dihadapi tugas dengan kesulitan yang tinggi, semakin menurun pula keyakinan dalam menyelesaikan tugasnya.

c) Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi generalisasi berkaitan dengan tingkah laku, dimana individu merasa mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas dan mengatasi permasalahan dari berbagai aktivitas dan situasi yang bervariasi, yang tidak terbatas berdasarkan aktivitas maupun situasi tertentu.

Menurut Sherer, dkk. (dalam Imam, 2007: 4) terdapat tiga aspek dalam *self-efficacy*, yaitu:

a) Inisiatif (*Initiative*)

Inisiatif merupakan kemampuan dan kesediaan individu dalam melakukan sesuatu. Hal ini murni berasal dari dalam diri individu. Inisiatif juga membantu individu dalam memberikan ide atau inovasi dalam melakukan suatu tindakan, mengekspresikan perasaan dan pikiran, serta mampu membantu dalam memecahkan masalah.

b) Usaha (*Effort*)

Usaha merupakan sebuah perilaku yang dilakukan individu guna mencapai tujuan. Individu akan melakukan usaha dengan berbagai cara untuk mencapai sesuatu yang diinginkannya.

c) Kegigihan (*Persistence*)

Kegigihan merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan berusaha menyelesaikan permasalahan di tengah berbagai situasi. Kegigihan ini mampu membantu individu untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas mengenai *self-efficacy*. Peneliti menggunakan aspek dari Bandura (1997: 42) yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

3. Faktor-faktor *Self-Efficacy*

Bandura (1997: 80-106) mengungkapkan *self-efficacy* dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu:

a) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Pengalaman keberhasilan merupakan faktor yang paling berpengaruh pada *self-efficacy*. Pengalaman masa lalu yang berhasil mampu meningkatkan kemampuan pada individu. Sebaliknya, pengalaman masa lalu yang tidak berhasil atau kegagalan dapat menurunkan kemampuan individu.

b) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Individu tidak hanya bergantung pada pengalaman diri, tetapi juga pada pengalaman orang lain. Pengamatan pada pengalaman orang lain yang berhasil, yang dianggap kemampuannya sebanding dengan individu tersebut mampu meningkatkan keyakinan akan kemampuan pada dirinya. Sebaliknya, pengamatan kegagalan pada orang lain akan menurunkan keyakinan akan kemampuannya.

c) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi sosial atau verbal dalam bentuk pemberian arahan seperti saran, nasihat ataupun bimbingan mampu menurunkan keraguan dalam diri individu. Persuasi verbal juga dapat meningkatkan keyakinan pada individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam mencapai tujuan terutama saat dihadapi dengan kesulitan.

d) Kondisi Fisiologis (*Physiological State*)

Keadaan fisik dan emosi pada individu turut berpengaruh pada *self-efficacy*. Emosi yang dirasakan individu seperti ketakutan, ketegangan, cemas bahkan stres terhadap situasi yang menekan dapat menurunkan *self-efficacy*. Hal ini dikarenakan kondisi tersebut dipandang sebagai tanda ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas.

Menurut Atkinson (1995: 78) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*, antara lain:

a) Keterlibatan individu dalam peristiwa yang dialami orang lain, dimana hal ini individu merasa dirinya memiliki kemampuan yang sama atau bahkan lebih dari orang lain. Hal ini dapat meningkatkan individu dalam memotivasi dirinya dalam mencapai prestasi.

- b) Persuasi verbal dalam bentuk nasehat dan bimbingan yang realistis pada individu dapat membuat dirinya merasa yakin akan kemampuannya. Hal ini dapat membantu individu untuk mencapai suatu tujuan.
- c) Situasi-situasi psikologis yang mengharuskan individu untuk mampu menilai kemampuan, kekuatan, dan ketentraman terhadap kegagalan atau kelebihan yang dialami oleh individu. Individu mungkin akan lebih mampu dalam mencapai keberhasilan ketika dihadapkan pada situasi sebelumnya yang penuh tekanan. Sehingga individu akan mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dipaparkan di atas peneliti merujuk pada empat faktor dari Bandura (1995: 80), bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi fisiologis (*physiological state*).

4. *Self-Efficacy* Menurut Islam

Dalil Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai *self-efficacy* terdapat dalam (QS. Fussilat: 30), yaitu:

"Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."

Dalam Tafsir Al-Munir yang diterjemahkan oleh Abdul Hayyie (2013: 420), ayat ini menjelaskan mengenai orang-orang yang berikrar atau meyakini dan berpegang teguh pada ketuhanan dan keesaan Allah. Mereka selalu menjalankan segala perintah-Nya, menaati-Nya, dan menjauhi segala larangan-Nya. Cakupan ayat ini mengenai kesanggupan untuk melaksanakan syariat Islam di bidang aqidah, ibadah, muamalah, dan segala larangan baik dalam ucapan maupun perbuatan. Dalam hal ini, manusia diperintahkan untuk beristiqamah. Ada beberapa riwayat dari khulafaur rasyidin yang menafsirkan beberapa bagian istiqamah. Salah satunya yaitu Umar bin Khattab, ketika di mimbar pernah menafsirkannya dengan, "Demi Allah, mereka beristiqamah dalam ketaatan-Nya. Lalu mereka tidak plin-plan dalam keyakinan mereka."

Manusia diperintahkan untuk berikrar dengan ketuhanan dan keesaan Allah, juga diperintahkan untuk senantiasa beristiqamah dalam menjalankan segala

perintah yang diridhai-Nya dan menjauhi segala larangannya, maka akan mendapatkan balasan baik di dunia maupun di akhirat. Dalam hal ini, manusia diharuskan yakin atas kemampuan yang dimiliki dan perbuatan yang dilakukan selama itu merupakan hal yang diridhai oleh Allah dan bukan larangan-Nya.

C. Kecerdasan Emosional

1. Definisi Kecerdasan Emosional

Goleman (2015: 46) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, kemampuan dalam mengendalikan emosi, mampu membaca serta menghadapi perasaan orang lain dan kemampuan dalam pengelolaan diri. Menurut Salovey dan Mayer (1990: 185) kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam memantau perasaan dan emosi dalam diri individu maupun orang lain untuk mengelola pemikiran dan tindakan. Kecerdasan emosional juga mampu mendorong produktivitas individu karena kemampuannya dalam mengendalikan emosi serta kemampuan dalam memusatkan perhatian. Sejalan dengan pendapat Roberts, dkk. (2004: 3), kecerdasan emosional yaitu mencakup kemampuan individu dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi.

Kecerdasan emosional menurut Murni (2016) didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk merasakan, memahami, dan menerapkan daya serta kepekaan emosi sebagai energi dalam diri. Wuwung (2020: 6) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu dalam mengontrol emosi dalam dirinya dengan cerdas yang digambarkan dalam dunia pendidikan sebagai dimensi yang menunjukkan kemampuan individu secara emosional serta sosial.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi baik pada diri individu itu sendiri maupun orang lain, sehingga mampu mendorong produktivitas pada individu.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2015: 56) terdapat lima aspek dari kecerdasan emosional, yaitu:

a) Mengenali Emosi Diri

Mengenali perasaan yang sedang terjadi dalam diri, hal ini merupakan kunci dari kecerdasan emosional. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi ini harus dapat memantau perasaan dan mampu memahami dirinya. Kemampuan mengenali perasaan baik secara kognitif maupun afektif sangat penting dilakukan untuk pemahaman diri.

b) Mengelola Emosi Diri

Mengelola emosi merupakan kemampuan untuk membangun kesadaran diri. Kesadaran diri diperlukan dalam menangani perasaan agar mampu menunjukkan perasaan yang sedang dialami. Gagalnya individu pada keterampilan emosional ini dapat menimbulkan kecemasan, kemurungan dan kemarahan. Kemampuan dalam mengelola emosi penting dilakukan untuk pemulihan (*recovery*) dan menghindari dari gangguan.

c) Memotivasi Diri Sendiri

Mengarahkan emosi dalam diri penting untuk dilakukan karena dapat memberi perhatian dalam memotivasi dan menguasai diri. Merangsang emosi untuk mencapai tujuan sangat penting dilakukan, karena hal ini dapat memotivasi dan menguasai diri, serta kreativitas.

d) Mengenali Emosi Orang Lain

Kesadaran diri secara emosional berkaitan dengan kemampuan individu dalam berempati. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi orang lain (empati), mampu dalam menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang menunjukkan orang di sekitarnya. Sehingga individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, karena mampu memahami apa yang dibutuhkan dan diinginkan orang lain.

e) Membina Hubungan

Keterampilan dalam membina hubungan berkaitan dengan keterampilan dalam mengelola emosi-emosi orang lain. Keterampilan ini dapat mendukung individu untuk meraih keberhasilan karena kemampuan dalam sosial yang dimilikinya.

Ciarrochi dan Mayer (2007: 7-13) mengemukakan empat aspek kecerdasan emosional, yaitu:

a) *Perception of emotions*

Merupakan kemampuan individu dalam mengenali emosi dalam diri dan mengidentifikasi perasaan orang lain. *Perception of emotion* membutuhkan perhatian untuk membutuhkan kesadaran secara emosional. Kesadaran diri (*self-awareness*) secara emosional mampu membantu individu dalam memprediksi emosi di berbagai keadaan dan dapat membantu mengarahkan perilaku individu. *Perception of emotion* ini bertujuan untuk meningkatkan perhatian pada individu baik untuk diri sendiri maupun orang lain serta meningkatkan kemampuan individu untuk mengevaluasi emosi dalam diri maupun orang lain.

b) *Use of emotion*

Merupakan kemampuan yang dimiliki individu yang secara efektif mampu menggambarkan keadaan emosi dalam diri maupun orang lain dan mampu membangun keadaan emosional seseorang dalam kondisi tertentu. Pada dasarnya emosi dapat mempengaruhi cara individu untuk berpikir dan berperilaku. Kemampuan *use of emotion* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran emosi yang dapat mempengaruhi individu dalam berpikir dan berperilaku serta mampu mengembangkan pedoman individu dalam memanipulasi emosi diri sendiri maupun orang lain untuk mempengaruhi pemikiran dan perilaku.

c) *Understanding of emotion*

Merupakan keterampilan dalam memahami diri sendiri maupun orang lain dengan memahami bagaimana emosi itu dapat terjadi. Keterampilan *understanding of emotion* bertujuan untuk menumbuhkan pemahaman mengenai emosi dan penyebab dari emosi yang dihasilkan serta mampu mendorong individu untuk memunculkan emosi dengan baik.

d) *Management of emotion*

Merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam mengelola emosi baik dalam diri sendiri maupun orang lain. Individu secara aktif mampu mengarahkan emosi dalam diri maupun orang lain dengan tepat sesuai dengan kondisi. Keterampilan *management of emotion* ini bertujuan untuk

mengevaluasi keefektifan strategi individu dalam meregulasi emosi serta mampu mengeksplorasi dan mengelola emosi.

Berdasarkan aspek dalam beberapa pendapat ahli di atas mengenai kecerdasan emosional. Peneliti menggunakan aspek dari Goleman (2015: 56) yaitu aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

3. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu:

a) Faktor otak

Goleman (2015: 22) menjelaskan bahwa otak memberikan tempat yang istimewa untuk amigdala yang bertugas sebagai penjaga emosi yang mampu membajak otak. Amigdala memiliki fungsi sebagai tempat ingatan emosional dan makna emosional.

b) Lingkungan keluarga

Goleman (2015: 266) mengemukakan tempat pendidikan pertama pada individu untuk mempelajari emosi, yaitu mencakup belajar merasakan dan menanggapi perasaan dari dalam diri, serta berpikir mengenai perasaan tersebut. Orang tua yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat menurunkan kepada anaknya, Dalam hal ini orang tua memiliki peran penting dalam turut serta mengembangkan perkembangan kecerdasan emosional pada anak.

c) Lingkungan sekolah

Goleman (2015: 281) mengemukakan kecerdasan emosional pada anak dapat dikembangkan di sekolah. Guru memiliki peran penting dalam proses pengembangan potensi dan kecerdasan emosional pada anak melalui gaya kepemimpinan dan metode dalam mengajar. Lingkungan sekolah memberi pengajaran kepada anak sebagai individu dalam mengembangkan intelektualnya dan bersosialisasi dengan teman sebayanya (dalam Dewi, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi menurut Hurlock (2008: 230) yaitu:

a) Kondisi kesehatan

Emosi yang menyenangkan didukung oleh kondisi kesehatan yang baik, begitupun sebaliknya kondisi kesehatan yang buruk cenderung mendorong emosi yang tidak menyenangkan.

b) Suasana rumah

Individu yang bahagia didorong oleh suasana rumah yang dihiasi oleh kebahagiaan dan emosi yang cenderung stabil seperti sedikitnya rasa kemarahan, kecemburuan, bahkan rasa dendam.

c) Cara mendidik

Individu yang dididik secara otoriter untuk menguatkan kepatuhan yang kuat pada individu dengan menggunakan hukuman cenderung mendorong emosi yang tidak menyenangkan menjadi dominan pada individu.

d) Hubungan dengan para anggota keluarga

Emosi negatif yang ditimbulkan oleh individu seperti kemarahan dan kecemburuan cenderung dapat disebabkan karena tidak rukunnya hubungan antara orang tua atau saudara.

e) Hubungan dengan teman sebaya

Hubungan yang baik antara individu dengan teman sebaya akan memunculkan lebih banyak emosi yang menyenangkan, begitupun sebaliknya hubungan yang buruk dengan teman sebaya seperti adanya penolakan atau diabaikan maka akan cenderung memunculkan lebih banyak emosi yang negatif.

f) Perlindungan yang berlebih-lebihan

Anak yang dilindungi oleh orang tuanya secara berlebihan seperti lebih banyak berprasangka bahaya terhadap sesuatu cenderung memunculkan dominan rasa takut pada individu.

g) Aspirasi orang tua

Aspirasi tinggi dan tidak realistis yang dibebankan orang tua pada individu cenderung akan menjadikan individu merasa canggung, malu dan merasa bersalah akan suatu kritik. Perasaan yang berulang kali tersebut akan memunculkan emosi yang tidak menyenangkan pada individu.

h) Bimbingan

Individu yang diberi bimbingan pemahaman akan pengertian mengenai perasaan frustrasi itu diperlukan untuk sekali waktu mampu mencegah emosi individu dari kemarahan dan kebencian.

Berdasarkan faktor-faktor di atas mengenai kecerdasan emosional. Peneliti menggunakan faktor mengenai kecerdasan emosional menurut Goleman (2015) yaitu faktor otak, lingkungan keluarga, dan lingkungan sekolah.

4. Kecerdasan Emosional Menurut Islam

Kecerdasan emosional merupakan proses individu dalam mengenal diri, sehingga individu tersebut mampu memahami hakikat pada dirinya, dan mampu mensyukuri atas kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Hal tersebut termasuk karunia yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya (Tiaranita, Saraswati, & Nashori, 2018: 191). Berbagai macam emosi yang dimiliki oleh manusia, salah satunya yaitu emosi marah. Emosi mengenai amarah ini sudah dijelaskan dalam dalil Al-Qur'an (Q.S Ali Imran: 134), yaitu:

"(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan."

Dalam Tafsir Al-Munir yang diterjemahkan oleh Abdul Hayyie (2013: 422) mengenai ayat tersebut, bahwasannya Allah telah menjelaskan tentang sifat-sifat penduduk surga, salah satunya yaitu orang-orang yang mampu menahan amarahnya. Maksudnya, apabila individu sedang dalam kondisi emosi yang terbakar, yang kemudian mampu menahannya dan tidak melampiaskannya, bukan karena lemah dan tidak memiliki kemampuan ataupun kekuatan untuk melampiaskan emosi yang terbakar tersebut.

Kecerdasan emosional sudah dijelaskan tersurat dalam Al-Quran yang sudah disebutkan di atas, bahwasannya Allah memerintahkan manusia untuk mampu mengendalikan emosi. Ketika individu sedang dalam kondisi emosi terbakar seperti amarah, hendaknya berusaha untuk menahannya dan tidak melampiaskannya.

D. Hubungan *Self-efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan *Academic Burnout*

Menurut Schaufeli, dkk. (2002: 465), *academic burnout* yang terjadi pada mahasiswa mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar, munculnya sikap sinis serta acuh atau tidak peduli terhadap pelajaran, dan adanya perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa. Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter, (2001: 407-411) terdapat dua faktor yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout* yaitu faktor situasional dan faktor individual. Adapun faktor individual dari *academic burnout* yaitu karakteristik kepribadian yang terdiri dari rendahnya konsep diri, kebutuhan diri yang terlalu besar, kemampuan rendah dalam mengendalikan emosi, *locus of control* eksternal, *introvert*, dan keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*). *Self-efficacy* merupakan keyakinan atas kemampuan diri dalam melakukan tugas atau tindakan guna mencapai hasil atau tujuan.

Self-efficacy memiliki beberapa dimensi yang berhubungan dengan *academic burnout*. Bandura (1997: 80) menyebutkan dimensi-dimensi dalam *self-efficacy* yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

Dimensi tingkat (*level*) yaitu mengenai derajat atau tingkat kesulitan tugas yang mampu dilakukan oleh individu. Ketidakmampuan individu dalam dimensi ini akan menimbulkan kelelahan emosional karena akan menganggap tugas yang dimiliki sebagai tekanan yang tidak dapat diselesaikan. Hal ini dapat mengarah pada sinisme (*cynicism*) karena cenderung merasa tidak peduli dan menghindari tugas yang dianggap sulit. Kecenderungan untuk menghindari tugas juga akan mengarah pada penurunan keyakinan pada produktivitas (*reduced of professional efficacy*).

Dimensi kekuatan (*strength*) yaitu berkaitan dengan tingkat keyakinan atau pengharapan terhadap kemampuan yang ada dalam diri individu. Apabila kemampuan individu kurang dalam hal ini, maka akan mempengaruhi keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi kesulitan, sehingga akan menimbulkan kelelahan secara emosional (*exhaustion*). Kurangnya individu dalam menguasai dimensi kekuatan ini juga dapat mengarah pada sinisme (*cynicism*) karena akan menghindari tugas, sehingga berdampak pada produktivitas yang menurun (*reduced of professional efficacy*).

Dimensi generalisasi (*generality*), yaitu berkaitan dengan tingkah laku, di mana individu merasa mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas dan mengatasi permasalahan

dari berbagai aktivitas maupun situasi tertentu. Apabila individu tidak mampu menyelesaikan dan mengatasi permasalahannya, ini termasuk dalam penurunan keyakinan pada produktivitas (*reduced of professional efficacy*) yang merupakan aspek dari *academic burnout*, terjadinya hal ini juga akan menimbulkan kelelahan secara emosional (*exhaustion*).

Kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan penurunan keyakinan pada produktivitas (*reduced of professional efficacy*) merupakan aspek-aspek dari *academic burnout* (Schaufeli, dkk., 2002: 465). Sehingga dari paparan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara teoritis antara dimensi-dimensi *self-efficacy* dengan aspek-aspek *academic burnout*.

Adapun faktor selanjutnya yang berhubungan dengan terjadinya *academic burnout* dalam faktor individual, yaitu individu yang memiliki kemampuan rendah dalam mengendalikan emosi. Kecerdasan emosional perlu dimiliki oleh individu untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* (Novita, 2013). Menurut Goleman (2015: 46) kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, kemampuan dalam mengendalikan emosi, mampu membaca serta menghadapi perasaan orang lain dan kemampuan dalam pengelolaan diri. Syarfina dan Heru (2019: 258) mengungkapkan, individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang terpenuhi cenderung lebih mudah dalam menghadapi masalah, sehingga dapat terhindar dari stres terkait *academic burnout* dan depresi, mampu mengendalikan diri, dan memiliki keterampilan interaksi sosial yang baik.

Kecerdasan emosional memiliki beberapa aspek yang berhubungan dengan *academic burnout*. Menurut Goleman (2015: 56) terdapat lima aspek dari kecerdasan emosional, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Mengenali emosi diri merupakan kemampuan mengenali perasaan yang sedang terjadi. Apabila individu tidak memiliki kemampuan dalam mengenali emosi yang dirasakan dalam diri, termasuk berbagai tekanan yang dimilikinya, maka akan berdampak pada terjadinya kelelahan emosional (*exhaustion*) karena ketidakmampuannya mengutarakan emosi yang sedang dialami.

Mengelola emosi merupakan kemampuan untuk membangun kesadaran diri. Individu yang tidak mampu dalam mengelola emosi, maka akan terjebak pada emosi negatif, yang kemudian akan berdampak pada kelelahan emosional (*exhaustion*). Hal

ini juga dapat menimbulkan sinisme (*cynicism*), karena munculnya emosi negatif sehingga cenderung menjadi acuh.

Memotivasi diri merupakan kemampuan dalam merangsang emosi untuk mencapai tujuan yang sangat penting untuk dilakukan, karena hal ini dapat memotivasi, menguasai diri dan meningkatkan kreativitasnya. Apabila individu tidak memiliki kemampuan dalam hal ini, maka akan menyebabkan kelelahan emosional (*exhaustion*) dan mengakibatkan penurunan keyakinan pada produktivitasnya (*reduced of professional efficacy*).

Mengenal emosi orang lain merupakan kemampuan individu dalam memahami apa yang dibutuhkan dan diinginkan orang lain, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Ketidakmampuan individu dalam memahami orang lain, cenderung membuat jarak dan acuh terhadap lingkungannya (*cynicism*), serta ketidakmampuannya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akan berdampak pada produktivitasnya (*reduced of professional efficacy*).

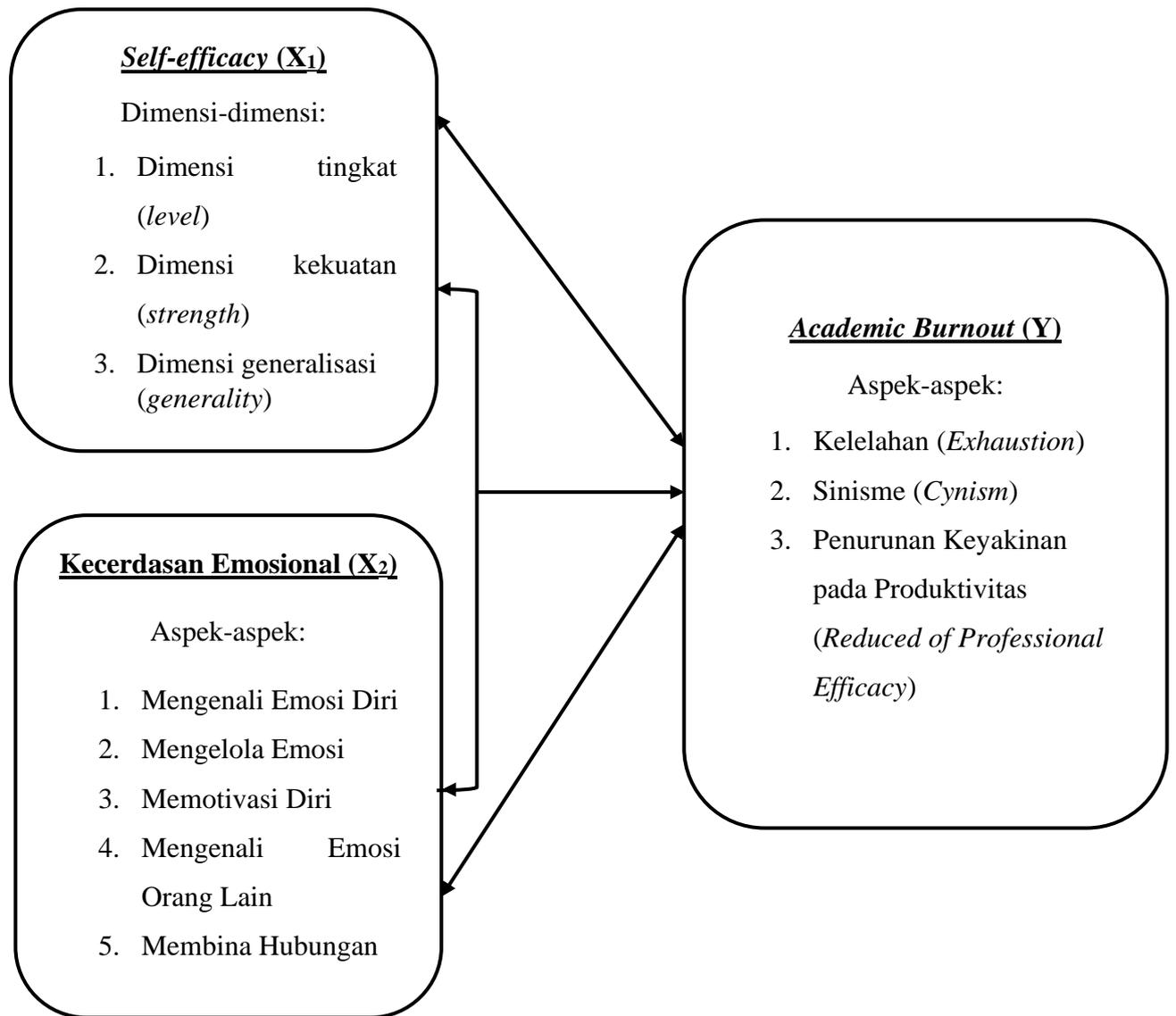
Membina hubungan merupakan keterampilan yang berkaitan dengan keterampilan dalam mengelola emosi-emosi orang lain. Apabila individu tidak dapat melakukan keterampilan dalam membina hubungan dengan orang lain, yang mana hal ini termasuk pada salah satu dari aspek dari *academic burnout* yaitu sinisme (*cynicism*), dan keterampilan ini juga berkaitan dengan keberhasilan yang akan diraih. Apabila tidak mampu dalam hal ini, maka akan berdampak pula pada penurunan produktivitas serta kompetensinya (*reduced of professional efficacy*).

Kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan penurunan keyakinan pada produktivitas (*reduced of professional efficacy*) merupakan aspek-aspek dari *academic burnout* (Schaufeli, dkk., 2002: 465). Sehingga dari paparan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara teoritis antara aspek-aspek kecerdasan emosional dengan aspek-aspek *academic burnout*.

Menurut Bandura (1997: 3) individu yang memiliki *self-efficacy* yang baik cenderung akan menganggap tugas sebagai tantangan, yang memungkinkan untuk menentukan strategi *coping* yang tepat dan efektif untuk bertahan dalam menyelesaikan tugas. Kecerdasan emosional juga berperan penting dalam penentuan emosi pada individu, sehingga dapat bersikap profesional dalam menyelesaikan tugas dan cenderung memiliki *coping stress* yang baik (Alvionela & Fauziah, 2017: 687). Hal ini dapat meminimalisir terjadinya kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan

penurunan produktivitas (*reduced of professional efficacy*) yang merupakan aspek dari *academic burnout* (Schaufeli, dkk., 2002: 465).

Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dapat membantu individu untuk meningkatkan keyakinan pada dirinya dan mengendalikan emosi di berbagai kondisi sehingga dapat meminimalisir dampak dari terjadinya *academic burnout* pada individu.



E. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

H₁: Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.

H₂: Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.

H₃: Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan data berupa angka-angka dan analisis dengan menggunakan statistik (Sugiyono, 2021: 16). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis korelasional. Teknik analisis korelasi adalah teknik yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel atau lebih (Siregar, 2013: 250).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X). Adapun variabel-variabel tersebut yaitu sebagai berikut:

- a) Variabel Dependen (Y) : *Academic Burnout*
- b) Variabel Independen (X₁) : *Self-Efficacy*
- c) Variabel Independen (X₂) : Kecerdasan Emosional

2. Definisi Operasional

- a) *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan kelelahan emosional, yang menyebabkan penurunan fungsi psikologis maupun fisiologis dikarenakan tuntutan belajar maupun tugas yang berlebih yang dialami oleh mahasiswa. *Academic burnout* memiliki tiga aspek yang mengacu pada teori Schaufeli, dkk. (2002: 465) yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism*, dan *reduced of professional efficacy* (penurunan produktivitas).

- b) *Self-Efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan yang dimiliki individu atas kemampuannya dalam mengelola dan menyelesaikan tugas atau tindakan di berbagai situasi untuk mencapai hasil yang terbaik. *Self-efficacy* memiliki tiga aspek yang mengacu pada teori Bandura (1997: 42) yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

c) Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi baik pada diri individu itu sendiri maupun orang lain, sehingga mampu mendorong produktivitas pada individu. Kecerdasan emosional memiliki lima aspek yang mengacu pada teori Goleman (2015: 56) yaitu aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

C. Sumber Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai cara, berbagai sumber dan berbagai *setting*. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Data Primer

Sugiyono (2021: 194) data primer merupakan data yang didapat dari sumber secara langsung oleh peneliti. Data primer yang didapat langsung oleh peneliti yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Data primer yang diperoleh dari penelitian yaitu skor dan tanggapan responden terhadap skala variabel *self-efficacy*, kecerdasan emosional, dan *academic burnout*.

2. Data sekunder

Sugiyono (2021: 194) data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti. Data sekunder yang didapatkan oleh peneliti yaitu bersumber dari studi kepustakaan dan literatur lain yang tersedia seperti jurnal maupun artikel nasional dan internasional yang sesuai untuk penelitian ini.

D. Tempat Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian akan dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang secara *online* melalui *google form* yang akan diisi oleh mahasiswa pengurus UKM-U Walisongo Semarang melalui link <https://bit.ly/BantuInSkripsiNisa>

2. Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 15 Maret 2023 sampai dengan 6 Mei 2023.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2021: 126), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari sekumpulan subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengurus UKM-U di UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 541 anggota pengurus. Berikut merupakan rincian jumlah mahasiswa pengurus UKM-U di UIN Walisongo Semarang:

Tabel 3.1 data mahasiswa pengurus UKM-U

No.	UKM Universitas	Jumlah
1.	UKM-U An-Niswa	28
2.	UKM-U Musik	29
3.	UKM-U SKM Amanat	30
4.	UKM-U WSC	58
5.	UKM-U WEC	64
6.	UKM-U PSHT	39
7.	UKM-U Kempo	22
8.	UKM-U BKC	30
9.	UKM-U Mawapala	12
10.	UKM-U KSR PMI	37
11.	UKM-U Teater Mimbar	14
12.	UKM-U Menwa	22
13.	UKM-U Kopma	23
14.	UKM-U Racana	40
15.	UKM-U Nafilah	44
16.	BPUKM Taekwondo	25
17.	BPUKM Pagar Nusa	24
Total		541

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2021: 127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan yang ditetapkan sebesar 5% sehingga diperoleh sebanyak 213 mahasiswa dari jumlah populasi 541 mahasiswa. Berikut merupakan tabel *Isaac* dan *Michael* yang digunakan sebagai acuan:

Tabel 3.2 Rumus Perhitungan Sampel *Isaac* dan *Michael*

Populasi (N)	Sampel (S)	Populasi (N)	Sampel (S)	Populasi (N)	Sampel (S)
10	10	280	155	2800	310
15	14	290	158	3000	312
20	19	300	161	3500	317
25	23	320	167	4000	320
30	28	340	172	4500	320
35	32	360	177	5000	323
40	36	380	182	6000	326
45	40	400	186	7000	329
50	44	420	191	8000	332
55	48	440	195	9000	334
60	51	460	198	10000	335
65	55	480	202	15000	336
70	58	500	205	20000	340
75	62	550	213	30000	342
80	65	600	221	40000	344
85	68	650	227	50000	345
90	72	700	233	75000	346
95	75	750	238	100000	346
100	78	800	243	150000	347
110	84	850	247	200000	347
120	89	900	251	250000	347
130	95	950	255	300000	348
140	100	1000	258	350000	348
150	105	1100	265	400000	348
160	110	1200	270	450000	348
170	114	1300	275	500000	348
180	119	1400	279	550000	348
190	123	1500	283	600000	348
200	127	1600	286	650000	348
210	131	1700	289	700000	348

220	135	1800	292	750000	348
230	139	1900	294	800000	348
240	142	2000	297	850000	348
250	146	2200	301	900000	348
260	149	2400	304	950000	348
270	152	2600	307	1000000	348
				∞	349

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *sampling purposive*. *Non-probability sampling* yaitu setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2021: 131). *Sampling purposive* yaitu teknik dalam penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2022: 138). Adapun kriteria dari responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a) Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
- b) Anggota pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang
- c) Minimal 1 tahun tergabung dalam kepengurusan

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala pengukuran merupakan acuan yang digunakan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut dapat digunakan untuk pengukuran penelitian. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Menurut Sugiyono (2021: 146) skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Berikut merupakan kriteria penilaian dalam penelitian ini:

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
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

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala *Academic Burnout*

Blueprint skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Schaufeli, dkk. (2002: 465). Adapun aspek-aspek skala *academic burnout* berdasarkan teori Schaufeli, dkk. (2002: 465) terdiri dari tiga aspek yaitu, *emotional exhaustion* (kelelahan), *cynicism*, dan *reduced of professional efficacy* (penurunan keyakinan pada produktivitas). Skala *academic burnout* terdapat 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*.

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala *Academic Burnout*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan pada fisik	1, 13	7, 19	4
		Kelelahan pada psikis	2, 14	8, 20	4
2.	<i>Cynicism</i>	Menjauhi lingkungan sosial	3, 15	9, 21	4
		Cenderung tidak acuh terhadap bidang akademik	4, 16	10, 22	4

3.	<i>Reduced of professional efficacy</i>	Penurunan pada keyakinan atas kemampuan diri	5, 17	11, 23	4
		Penurunan keyakinan pada produktivitas	6, 18	12, 24	4
Total					24

2. Skala *Self-Efficacy*

Blueprint skala *self-efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Bandura (1997: 42). Adapun aspek-aspek skala *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura (1997: 42) terdiri dari tiga aspek yaitu, dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*generality*). Skala *self-efficacy* terdapat 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*.

Tabel 3.5 *Blueprint* Skala *Self-Efficacy*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Level</i>	Yakin dapat menyelesaikan tugas yang dianggap mudah terlebih dahulu	1, 13	7, 19	4
		Yakin dalam menghadapi tugas yang dianggap sulit	2, 14	8, 20	4
2.	<i>Strength</i>	Yakin akan kemampuannya dapat menghadapi	3, 15	9, 21	4

		berbagai situasi yang menekan			
		Yakin dirinya dapat bertanggung jawab atas tugas yang dimiliki	4, 16	10, 22	4
3.	<i>Generality</i>	Yakin dirinya dapat bertanggung jawab atas tugas yang dimiliki	5, 17	11, 23	4
		Mampu menyelesaikan tanggungjawab di UKM	6, 18	12, 24	4
Total					24

3. Skala Kecerdasan Emosional

Blueprint skala kecerdasan emosional yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Goleman (2015: 56). Adapun aspek-aspek dari kecerdasan emosional menurut Goleman (2015: 56) terdiri dari lima aspek yaitu, aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Skala kecerdasan emosional terdapat 40 item, yang terdiri dari 20 *favorable* dan 20 *unfavorable*.

Tabel 3.6 *Blueprint* Skala Kecerdasan Emosional

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Mengenali emosi diri	Menyadari emosi yang sedang dirasakan	1, 21	11, 31	4
		Memahami penyebab emosi	2, 22	12, 32	4

		yang terjadi dalam diri			
2.	Mengelola emosi diri	Memahami penyebab emosi yang terjadi dalam diri	3, 23	13, 33	4
		Mampu mengekspresikan emosi diri	4, 24	14, 34	4
3.	Memotivasi diri sendiri	Mampu menguasai emosi dalam diri	5, 25	15, 35	4
		Optimis dalam mencapai tujuan	6, 26	16, 36	4
4.	Mengenali emosi orang lain	Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang adaptif	7, 27	17, 37	4
		Memahami penyebab emosi yang terjadi pada orang	8, 28	18, 38	4
5.	Membina hubungan	Merangsang motivasi untuk mencapai tujuan	9, 29	19, 39	4
		Memiliki keterampilan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar	10, 30	20, 40	4
Total					40

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Sugiyono (2021: 175) mendefinisikan validitas sebagai alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data pengukuran yang valid. Sebaliknya, jika validitas rendah maka alat ukur yang digunakan kurang efektif. Validitas merupakan ketepatan dan kecermatan pada instrumen dalam pengukuran.

Penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi dilakukan dengan membandingkan instrumen sesuai dengan teori yang dipakai (Sugiyono, 2022: 202). Validitas isi dapat dilakukan dengan meminta bantuan kepada para ahli atau pakar (*judgement experts*) untuk melakukan evaluasi pada alat ukur yang akan digunakan. Untuk keabsahan isi pada penelitian ini, peneliti dibantu oleh *judgement experts* yaitu dosen pembimbing yang mengkaji unsur-unsur pernyataan dalam alat ukur yang akan digunakan (Sugiyono, 2021: 184). Uji validitas dapat menggunakan alat ukur berupa skala. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Penyeleksian item alat ukur menggunakan teknik *corrected item-total correlation* atau *indeks daya beda aitem* yang merupakan item yang memiliki fungsi yang sesuai dan mampu membedakan individu pada aspek yang diukur oleh tes yang bersangkutan (Azwar, 2021: 153). Penelitian ini menggunakan koefisien validitas sebesar 0,30. Apabila nilai korelasi $< 0,30$ maka instrumen skala tersebut tidak valid. Sebaliknya, apabila nilai korelasi dalam penelitian $\geq 0,30$ maka dianggap valid (Sugiyono, 2022: 199).

2. Reliabilitas

Sugiyono (2021: 176) mendefinisikan reliabilitas sebagai alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur suatu objek yang sama dan akan menghasilkan data yang sama. Pengukuran yang mampu menunjukkan data dengan reliabilitas yang tinggi merupakan pengukuran yang reliabel (Azwar, 2021:7). Uji reliabilitas berfungsi untuk menguji konsistensi dari alat ukur apabila dilakukan pengukuran berulang (Priyatno, 2016: 154). Reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach*. Metode pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas menggunakan nilai reliabilitas 0,6. Apabila nilai reliabilitas $\geq 0,6$ maka nilai tersebut dapat diterima. Sebaliknya, apabila nilai

reliabilitas < 0,6 maka nilai tersebut dapat dikatakan kurang baik atau tidak dapat diterima (Priyatno, 2016: 161).

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan oleh peneliti kepada 30 responden. Responden dalam uji coba penelitian ini merupakan mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo di luar dari 213 responden skala penelitian. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 23 for windows* pada masing-masing skala.

a) *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu berjumlah 18 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 6 aitem. Aitem tersebut dinyatakan gugur karena $r \geq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala *academic burnout* terdapat pada aitem nomor 10, 12, 13, 18, 21, 24. Berikut merupakan blueprint skala *academic burnout* yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala *Academic Burnout*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan pada fisik	1, *13	7, 19	4
		Kelelahan pada psikis	2, 14	8, 20	4
2.	<i>Cynicism</i>	Menjauhi lingkungan sosial	3, 15	9, *21	4
		Cenderung tidak acuh terhadap	4, 16	*10, 22	4

		bidang akademik			
3.	<i>Reduced of professional efficacy</i>	Penurunan pada keyakinan atas kemampuan diri	5, 17	11, 23	4
		Penurunan keyakinan pada produktivitas	6, *18	*12, *24	4
Total					24

Keterangan: aitem yang terdapat tanda (*) merupakan aitem yang gugur

b) *Self-Efficacy*

Skala *self-efficacy* yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu berjumlah 21 dan aitem yang gugur berjumlah 3 aitem. Aitem tersebut dinyatakan gugur karena $r \geq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala *self-efficacy* terdapat pada aitem nomor 1, 8, 13 Berikut merupakan *blueprint* skala *self-efficacy* yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala *Self-Efficacy*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Level</i>	Yakin dapat menyelesaikan tugas yang dianggap mudah terlebih dahulu	*1, *13	7, 19	4
		Yakin dalam menghadapi tugas yang dianggap sulit	2, 14	*8, 20	4

2.	<i>Strength</i>	Yakin akan kemampuannya dapat menghadapi berbagai situasi yang menekan	3, 15	9, 21	4
		Yakin dirinya dapat bertanggung jawab atas tugas yang dimiliki	4, 16	10, 22	4
3.	<i>Generality</i>	Yakin dirinya dapat bertanggung jawab atas tugas yang dimiliki	5, 17	11, 23	4
		Mampu menyelesaikan tanggungjawab di UKM	6, 18	12, 24	4
Total					24

c) Kecerdasan Emosional

Skala kecerdasan emosional yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem. Berdasarkan hasil dari *corrected item-total correlation*, item yang dinyatakan valid yaitu berjumlah 37 dan aitem yang gugur berjumlah 3 aitem. Aitem tersebut dinyatakan gugur karena $r \geq 0,30$. Aitem yang gugur dalam skala kecerdasan emosional terdapat pada aitem nomor 1, 21, 36 Berikut merupakan *blueprint* skala kecerdasan emosional yang dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Mengenali emosi diri	Menyadari emosi yang sedang dirasakan	*1, *21	11, 31	4

		Memahami penyebab emosi yang terjadi dalam diri	2, 22	12, 32	4
2.	Mengelola emosi diri	Memahami penyebab emosi yang terjadi dalam diri	3, 23	13, 33	4
		Mampu mengekspresikan emosi diri	4, 24	14, 34	4
3.	Memotivasi diri sendiri	Mampu menguasai emosi dalam diri	5, 25	15, 35	4
		Optimis dalam mencapai tujuan	6, 26	16, *36	4
4.	Mengenali emosi orang lain	Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang adaptif	7, 27	17, 37	4
		Memahami penyebab emosi yang terjadi pada orang	8, 28	18, 38	4
5.	Membina hubungan	Merangsang motivasi untuk mencapai tujuan	9, 29	19, 39	4
		Memiliki keterampilan dalam bersosialisasi dengan	10, 30	20, 40	4

		lingkungan sekitar			
Total					40

Keterangan: aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

2. Reliabilitas Alat Ukur

a) Tabel Perolehan Reliabilitas *Academic Burnout*

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala *Academic Burnout*

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	24

b) Tabel Perolehan Reliabilitas *Self-Efficacy*

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala *Self-Efficacy*

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	24

c) Tabel Perolehan Reliabilitas Kecerdasan Emosional

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	40

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, menghasilkan skor reliabilitas *Cronbach's Alpha* skala *academic burnout* sebesar 0,855, skala *self-efficacy* sebesar 0,908 dan skala kecerdasan emosional sebesar 0,932.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Menurut Priyatno (2016: 97) uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari variabel dependen dan variabel independen berdistribusi dengan normal. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi $\geq 0,05$ dan apabila memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Menurut Priyatno (2016: 106) uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan variabel independen yang digunakan menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Uji linearitas dapat dilakukan apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $< 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen linier dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tersebut dikatakan tidak linier.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang didasarkan pada teori yang relevan (Sugiyono, 2021: 99). Uji hipotesis 1 dan 2 pada penelitian ini menggunakan analisis *product moment correlation* dan hipotesis 3 menggunakan *multiple correlation*. Analisis *product moment correlation* yaitu analisis untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel dependen dengan satu variabel independen. Analisis *multiple correlation* yaitu analisis untuk menguji hipotesis hubungan dua variabel independen atau lebih secara bersamaan dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2022: 234). Analisis pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Pengambilan keputusan yang digunakan dalam uji hipotesis pada penelitian ini yaitu apabila nilai signifikansi $p < 0,05$ maka hipotesis diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak. Berikut tabel pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi:

Tabel 3.13 Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengurus aktif unit kegiatan mahasiswa Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 541 mahasiswa, dan sebanyak 213 mahasiswa yang digunakan sebagai sampel. Berikut adalah tabel data sampel:

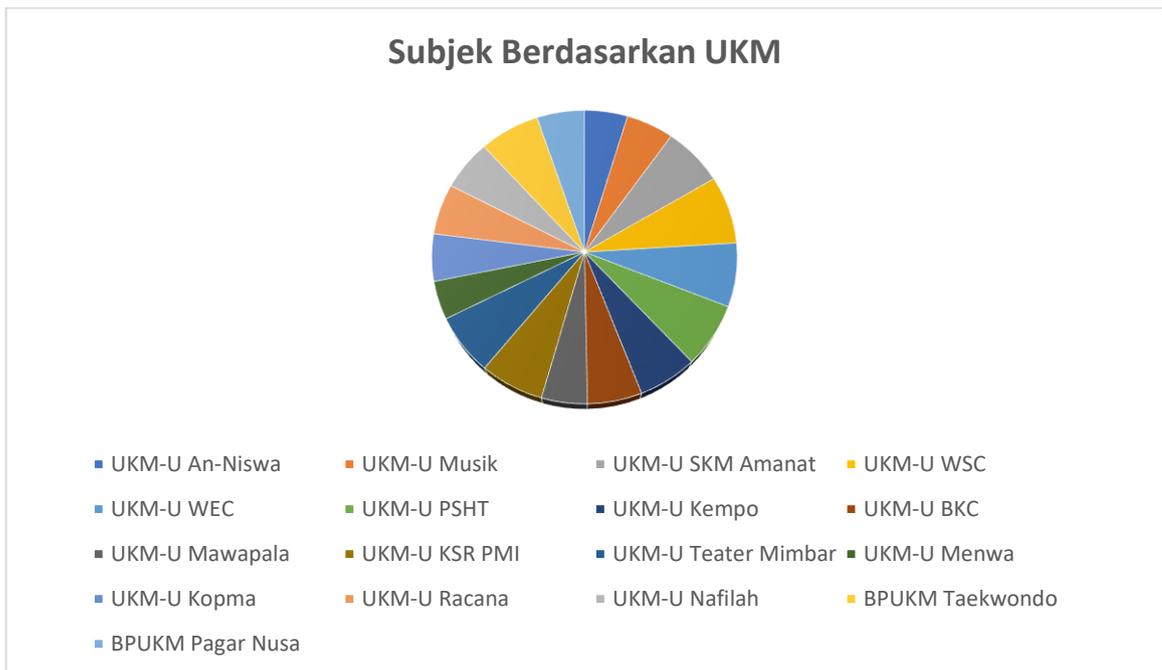
Tabel 4. 1 Subjek Berdasarkan UKM

No.	UKM Universitas	Jumlah	Presentase (%)
1.	UKM-U An-Niswa	10	4,7%
2.	UKM-U Musik	11	5,2%
3.	UKM-U SKM Amanat	14	6,6%
4.	UKM-U WSC	16	7,5%
5.	UKM-U WEC	15	7%
6.	UKM-U PSHT	15	7%
7.	UKM-U Kempo	13	6,1%
8.	UKM-U BKC	12	5,6%
9.	UKM-U Mawapala	10	4,7%
10.	UKM-U KSR PMI	14	6,6%
11.	UKM-U Teater Mimbar	14	6,6%
12.	UKM-U Menwa	9	4,2%
13.	UKM-U Kopma	11	5,2%
14.	UKM-U Racana	12	5,6%
15.	UKM-U Nafilah	12	5,6%
16.	BPUKM Taekwondo	14	6,6%
17.	BPUKM Pagar Nusa	11	5,2%
Total		213	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah mahasiswa terbanyak berasal dari UKM-U WSC (*Walisongo Sport Club*) yaitu sebanyak 16 orang

(7,5%), selanjutnya UKM-U WEC (*Walisongo English Club*) sebanyak 15 orang (7%), UKM-U PSHT (*Persaudaraan Setia Hati Terate*) sebanyak 15 orang (7%), UKM-U SKM (*Surat Kabar Mahasiswa*) Amanat sebanyak 14 orang (6,6%), UKM-U KSR (*Korps Suka Rela*) PMI sebanyak 14 orang (6,6%), UKM-U Teater Mimbar sebanyak 14 orang (6,6%), BPUKM Taekwondo sebanyak 14 orang (6,6%), UKM-U Kempo sebanyak 13 orang (6,1%), UKM-U BKC (*Bandung Karate Club*) sebanyak 12 orang (5,6%), UKM-U Racana sebanyak 12 orang (5,6%), UKM-U Nafilah sebanyak 12 orang (5,6%), UKM-U Musik sebanyak 11 orang (5,2%), UKM Kopma (*Koperasi Mahasiswa*) sebanyak 11 orang (5,2%), BPUKM Pagar Nusa sebanyak 11 orang (5,2%), UKM-U An-Niswa (*An-Nisa Walisongo*) sebanyak 10 orang (4,7%), UKM-U Mawapala (*Mahasiswa Walisongo pecinta alam*) sebanyak 10 orang (4,7%), dan UKM-U Menwa (*Resimen Mahasiswa*) sebanyak 9 orang (4,2%).

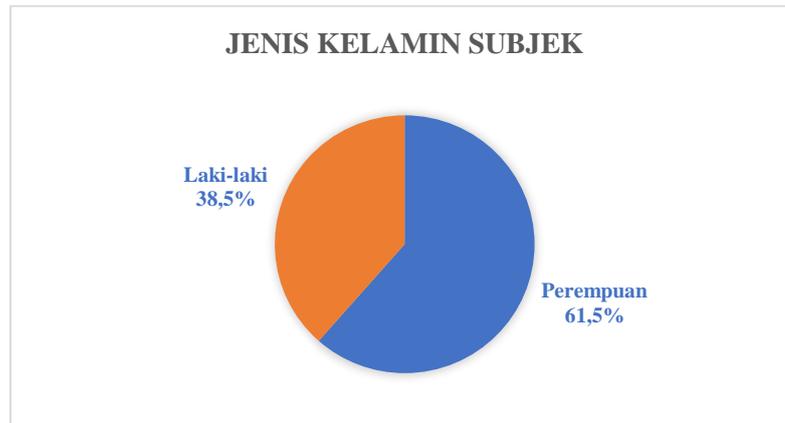
Gambar 4. 1 Persentase Subjek Berdasarkan UKM



Tabel 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	82	38,5%
2.	Perempuan	131	61,5%
Total		213	100%

Gambar 4. 2 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 82 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki (38,5%) dan 131 mahasiswa berjenis kelamin perempuan (61,5%).

2. Deskripsi Data Penelitian

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

Tabel 4.3 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Academic Burnout	213	32	29	61	43.11	5.151
Self-Efficacy	213	39	42	81	56.91	7.053
Kecerdasan Emosional	213	69	69	138	98.46	10.675

Dari hasil uji deskriptif pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel *academic burnout* memiliki nilai terendah 29, nilai tertinggi 61, skor rata-rata 43.11 dan standar deviasi sebesar 5.151. Nilai terendah variabel *self-efficacy* sebesar 42, nilai tertinggi 81, skor rata-rata 56.91 dan standar deviasi sebesar 7.053. Adapun variabel kecerdasan emosional memiliki nilai terendah 69, nilai tertinggi 138, skor rata-rata 98.46 dan standar deviasi 10.675.

Berdasarkan perolehan data di atas, dapat dilakukan kategorisasi skor data dari masing-masing variabel:

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel *Academic Burnout*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 37,959$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$37,959 \leq X < 48,261$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 48,261$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel *academic burnout* pada tabel di atas, hasil kategorisasi skor *academic burnout* pada mahasiswa dinyatakan mengalami *academic burnout* yang tinggi apabila mendapatkan skor lebih besar dari 48,261. Kemudian mahasiswa dinyatakan mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang jika skornya antara 37,959 - 48,261 dan dinyatakan mengalami *academic burnout* yang rendah jika skornya di bawah 37,959. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Variabel *Academic Burnout*

Academic Burnout					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	9.9	9.9	9.9
	Sedang	169	79.3	79.3	89.2
	Tinggi	23	10.8	10.8	100.0
	Total	213	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori *academic burnout* yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori tinggi sebesar (10.8%) atau sebanyak 23 mahasiswa yang tergolong mengalami *academic burnout* yang tinggi, kategori sedang sebesar (79.3%) atau sebanyak 169 mahasiswa yang tergolong memiliki *academic burnout* sedang, dan sebesar (9.9%) atau sebanyak 21 mahasiswa yang tergolong memiliki kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) di UIN Walisongo Semarang paling banyak dalam kategori sedang yaitu 169 mahasiswa.

Selanjutnya kategori skor variabel *self-efficacy* sebagai berikut:

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel *Self-Efficacy*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 49,857$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$49,857 \leq X < 63,963$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 63,963$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel *self-efficacy* pada tabel di atas, hasil kategorisasi skor *self-efficacy* pada mahasiswa dinyatakan mengalami *self-efficacy* yang tinggi apabila mendapatkan skor lebih besar dari 63,963. Kemudian mahasiswa dinyatakan mengalami *self-efficacy* yang sedang jika skornya antara 49,857 – 63,963 dan dinyatakan mengalami *self-efficacy* yang rendah jika skornya di bawah 49,857. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat *self-efficacy* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Variabel *Self-Efficacy*

Self-Efficacy					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	10.3	10.3	10.3
	Sedang	155	72.8	72.8	83.1
	Tinggi	36	16.9	16.9	100.0
	Total	213	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori *self-efficacy* yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori tinggi sebesar (16.9%) atau sebanyak 36 mahasiswa yang tergolong mengalami *self-efficacy* yang tinggi, kategori sedang sebesar (72.8%) atau sebanyak 155 mahasiswa yang tergolong memiliki *self-efficacy* sedang, dan sebesar (10.3%) atau sebanyak 22 mahasiswa yang tergolong memiliki kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) di UIN Walisongo Semarang paling banyak dalam kategori sedang yaitu 155 mahasiswa.

Selanjutnya kategori skor variabel kecerdasan emosional sebagai berikut:

Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Variabel Kecerdasan Emosional

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 87,785$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$87,785 \leq X < 109,135$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 109,135$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel kecerdasan emosional pada tabel di atas, hasil kategorisasi skor kecerdasan emosional pada mahasiswa dinyatakan mengalami kecerdasan emosional yang tinggi apabila mendapatkan skor lebih besar dari 109,135. Kemudian mahasiswa dinyatakan mengalami kecerdasan emosional yang sedang jika skornya antara 87,785 - 109,135 dan dinyatakan mengalami kecerdasan emosional yang rendah jika skornya di bawah 87,785. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat kecerdasan emosional pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.9 Distribusi Variabel Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	9.4	9.4	9.4
	Sedang	162	76.1	76.1	85.4
	Tinggi	31	14.6	14.6	100.0
	Total	213	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori skor kecerdasan emosional yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori tinggi sebesar (14.6%) atau sebanyak 31 mahasiswa yang tergolong mengalami kecerdasan emosional yang tinggi, kategori sedang sebesar (76.1%) atau sebanyak 162 mahasiswa yang tergolong memiliki kecerdasan emosional sedang, dan sebesar (9.4%) atau sebanyak 20 mahasiswa tergolong memiliki kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) di UIN Walisongo Semarang paling banyak dalam kategori sedang yaitu 162 mahasiswa.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Menurut Priyatno (2016: 97) uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari variabel dependen dan variabel independen berdistribusi dengan normal. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan SPSS. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas *Self-Efficacy*, Kecerdasan Emosional, dan *Academic Burnout*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		213
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.45764105
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.056
	Negative	-.049
Test Statistic		.056
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

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

2. Uji Linearitas

Menurut Priyatno (2016: 106) uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan variabel independen yang digunakan menunjukkan

hubungan yang linier atau tidak. Uji linearitas dapat dilakukan apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $< 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen linier dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tersebut dikatakan tidak linier. Hasil uji linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Variabel *Self-Efficacy* dan *Academic Burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	2121.877	34	62.408	3.172	.000
		Linearity	1343.216	1	1343.216	68.261	.000
		Deviation from Linearity	778.661	33	23.596	1.199	.226
	Within Groups		3502.640	178	19.678		
	Total		5624.516	212			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,226 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *self-efficacy* dengan *academic burnout*.

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel Kecerdasan Emosional dan *Academic Burnout*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Kecerdasan Emosional	Between Groups	(Combined)	1879.014	45	41.756	1.862	.003
		Linearity	896.850	1	896.850	39.988	.000
		Deviation from Linearity	982.163	44	22.322	.995	.489
	Within Groups		3745.503	167	22.428		
	Total		5624.516	212			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,489 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kecerdasan emosional dengan *academic burnout*.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment* untuk melihat apakah terdapat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pengujian hipotesis ini menggunakan alat SPSS 23 *for windows*. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu *self-efficacy* (X_1), kecerdasan emosional (X_2), dan *academic burnout* (Y), maka pengujian hipotesis dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Uji Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis pertama, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang. Hasil uji korelasi antara *self-efficacy* dan *academic burnout* ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout*

Correlations			
		Academic Burnout	Self Efficacy
Academic Burnout	Pearson Correlation	1	-.489**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	213	213
Self-Efficacy	Pearson Correlation	-.489**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	213	213

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

Berdasarkan tabel 4.13 hasil uji hipotesis dengan korelasi *pearson product moment* memperoleh hasil nilai koefisien sebesar -0,489 yang menandakan uji hipotesis ini dalam kategori sedang dan koefisien bersifat negatif antara *self-efficacy* dengan *academic burnout*. Nilai *sig. (2-tailed)* antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* adalah 0,000 yang menandakan bahwa korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan karena $0,000 < 0,05$.

Dari hasil pengujian hipotesis variabel *self-efficacy* dengan *academic burnout* yang dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang memiliki hubungan negatif yang sedang.

2. Uji Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang. Hasil uji korelasi antara kecerdasan emosional dan *academic burnout* ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan *Academic Burnout*

Correlations			
		Academic Burnout	Kecerdasan Emosional
Academic Burnout	Pearson Correlation	1	-.399**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	213	213
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	-.399**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	213	213
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 4.14 hasil uji hipotesis dengan korelasi *pearson product moment* memperoleh hasil nilai koefisien sebesar -0,399 yang menandakan uji hipotesis ini dalam kategori rendah dan bersifat negatif antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout*. Nilai *sig. (2-tailed)* antara kecerdasan emosional dengan

academic burnout adalah 0,000 yang menandakan bahwa korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan karena $0,000 < 0,05$.

Dari hasil pengujian hipotesis variabel kecerdasan emosional dengan *academic burnout* yang dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang memiliki hubungan yang rendah.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Pengujian hipotesis ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi berganda. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang. Hasil uji korelasi antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dan *academic burnout* ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis antara *Self-Efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan *Academic Burnout*

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.501^a	.251	.244	4.479	.251	35.194	2	210	.000

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional, Self-Efficacy

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa *self-efficacy* dan kecerdasan emosional memiliki tingkat signifikansi dari koefisien korelasi berganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (*sig. F Change*) = $0,000 < 0,05$ yang menandakan nilai korelasi antar variabel dapat dinyatakan signifikan. Selanjutnya, nilai koefisien korelasi sebesar 0,501, menunjukkan hubungan yang sedang dengan *academic burnout*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan analisis data di atas yang dilihat dari hasil koefisien korelasi serta signifikansi, dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan diterima.

D. Pembahasan

Penelitian ini berlokasi di UIN Walisongo Semarang dengan subjek mahasiswa pengurus UKM-U UIN Walisongo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *academic burnout* dengan *self-efficacy* dan kecerdasan emosional pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) di UIN Walisongo Semarang. Pembahasan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu hipotesis pertama mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *academic burnout*, hipotesis kedua yaitu hubungan kecerdasan emosional dengan *academic burnout*, dan hipotesis ketiga yaitu hubungan *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout*.

Hasil pengujian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *academic burnout*. Diperoleh nilai koefisien sebesar -0,489 dan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, yang menandakan bahwa korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan dan uji hipotesis antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* dalam kategori sedang dan koefisien bersifat negatif berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2022: 234), maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *academic burnout*.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arlinksari dan Akmal (2017: 81) mengenai hubungan antara *academic self-efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa diperoleh hasil koefisien korelasi negatif dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa apabila mahasiswa memiliki *academic self-efficacy* yang rendah maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Rumapea dan Rahayu (2022: 32) mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa memperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic burnout*. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Permatasari, dkk. (2021: 373) mengenai studi *academic burnout* dan *self-efficacy* mahasiswa yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*.

Maslach, dkk. (2001: 397) mengemukakan salah satu faktor yang berpengaruh untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout* yang termasuk pada faktor individual yaitu keyakinan akan kemampuan diri atau efikasi diri (*self-efficacy*). Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* merupakan individu yang memiliki keyakinan atas kemampuan pada dirinya dalam menyelesaikan tugas. *Self-efficacy* dapat terbentuk dari empat sumber, salah satunya yaitu kondisi fisiologis (*physiological state*). Keadaan fisik dan emosi pada individu seperti ketakutan, ketegangan, cemas, bahkan stres terhadap situasi yang menekan dapat menurunkan *self-efficacy*. Hal ini dikarenakan kondisi tersebut dipandang sebagai tanda ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas. Pada teori sosial kognitif, *self-efficacy* dapat mempengaruhi individu dalam membuat pilihan dan menjalankan tindakan, karena pada teori ini menekankan kemampuan otak manusia untuk belajar dan berpikir (Bandura, 2001: 10).

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akan merasa yakin terhadap kompetensinya dalam mengatasi berbagai macam situasi, efektif untuk bertahan dalam menyelesaikan tugas dan cenderung akan menganggap tugas sebagai tantangan (Bandura: 1997). *Self-efficacy* memiliki tiga macam dimensi, yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*) dan dimensi generalisasi (*generality*). Ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah yang tidak memenuhi dimensi-dimensi tersebut, maka akan dapat menimbulkan penurunan pada keyakinan (*reduced of professional efficacy*) yang merupakan aspek dari *academic burnout*. Sehingga dapat ditarik kesimpulan, apabila mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang baik mampu memahami kemampuan dalam dirinya, mampu dalam menyelesaikan tugas yang dimilikinya dan akan berupaya lebih keras ketika dihadapi keadaan yang menekan, yang memungkinkan mahasiswa untuk menentukan strategi *coping* yang tepat serta dapat meminimalisir terjadinya stres terkait *academic burnout*.

Hasil pengujian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout*. Diperoleh hasil nilai koefisien sebesar -0,399 dan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, yang menandakan bahwa korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan dan uji hipotesis antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout* dalam kategori rendah dan koefisien bersifat negatif berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2022: 234), maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*.

Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout*.

Hasil dari penelitian ini menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Widayana, Suarningsih, dan Utami, (2022: 219) mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan *burnout syndrome* pada mahasiswa diperoleh hasil korelasi negatif yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan rendah antara kecerdasan emosional dengan *burnout syndrome*, semakin tinggi kecerdasan emosional pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat *burnout syndrome*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2013: 104) mengenai kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kecenderungan *burnout* yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *burnout*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Avionela dan Fauziah (2017: 690) mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan *burnout* yang menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosi dengan *burnout*, yang berarti individu dengan tingkat kecenderungan *burnout* yang rendah dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan emosional yang baik.

Maslach, dkk. (2001: 409) mengemukakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya *academic burnout* dalam faktor individual yaitu individu yang memiliki kemampuan rendah dalam mengendalikan emosi. Menurut Novita (2013) kecerdasan emosional perlu dimiliki oleh individu untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout*. Menurut Goleman (2015: 56) terdapat lima aspek dalam kecerdasan emosional, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Ketika mahasiswa tidak memenuhi aspek tersebut, maka akan menimbulkan kelelahan pada emosional (*exhaustion*) yang merupakan aspek dari *academic burnout*, sehingga akan berdampak pada produktivitas yang menurun. Mahasiswa yang memiliki keterampilan emosi yang baik cenderung akan lebih bahagia dan berhasil dalam menjalani kehidupannya, karena pikiran akan mendorong produktivitasnya (Goleman, 2015: 46). Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik juga cenderung memiliki kemampuan untuk menjalin interpersonal yang baik, mudah bergaul, mampu beradaptasi meskipun dalam situasi menekan yang menyebabkan stres, dan mampu menyelesaikan tanggung jawab yang dimilikinya (Sahputra, dkk., 2016: 184).

Hasil pengujian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout*.

Diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,501$ dan nilai probabilitas (*sig. F Change*) $= 0,000 < 0,05$ yang menandakan nilai korelasi antar variabel dapat dinyatakan signifikan dan uji hipotesis antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang dalam kategori sedang dan koefisien bersifat negatif berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2022: 234), maka hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* dan kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* dan kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *academic burnout*.

Penting bagi mahasiswa untuk memiliki *self-efficacy* dan kecerdasan emosional yang baik. Hal tersebut dapat mendukung mahasiswa dalam menjalankan studinya serta menjalankan perannya di lingkungan sosial. Menurut Hurlock (1980) mahasiswa tergolong pada tahap perkembangan dewasa awal (*young adulthood*) yaitu pada usia 20 – 40 tahun. Pada tahap dewasa awal ini merupakan tahap perkembangan yang penuh dengan masalah, banyaknya tuntutan yang dimiliki dapat menimbulkan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, perubahan pada nilai-nilai dan penyesuaian diri yang terjadi pada pola hidup terutama mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikannya (Afnan, dkk., 2020: 24). Respon mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan tuntutan pada tahap ini berbeda-beda. Sebagian mahasiswa akan mempersiapkan dirinya untuk menghadapi hal tersebut, namun terdapat juga sebagian mahasiswa yang merasa gelisah dan merasa tidak mampu dalam menghadapinya, sehingga akan menimbulkan *academic burnout*.

Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian ini telah mencapai tujuannya, yaitu untuk membuktikan dan menguatkan teori sebelumnya dengan realita yang ada. Serta menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dapat berdampak pada *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U).

Secara keseluruhan, dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, keterbatasan penyebaran skala dalam penelitian ini yang dilakukan secara daring yaitu dengan memanfaatkan *google form* yang disebarakan melalui media sosial untuk memperoleh data. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa

pengurus UKM Universitas (UKM-U) yang mana sebenarnya masih ada mahasiswa pengurus UKM tingkat fakultas maupun organisasi eksternal yang juga memiliki karakteristik yang sama yaitu memiliki tugas ganda yang dimilikinya, sehingga diharuskan untuk bertanggung jawab atas perkuliahannya, di samping juga memiliki tanggung jawab dalam UKM ataupun organisasi yang diikutinya. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan faktor-faktor lain yang lebih dominan yang dapat mempengaruhi *academic burnout*. Sehingga dari banyaknya faktor yang dikaji, dapat diketahui apa saja faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya *academic burnout* pada mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengkaji antara variabel dependen dengan independen yaitu *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, kesimpulan yang didapat adalah:

1. Terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *academic burnout*.
2. Terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara *self-efficacy* dan kecerdasan emosional dengan *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* dan kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* dan kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *academic burnout*.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan serta meningkatkan *self-efficacy* dan kecerdasan emosional agar dapat mencegah dan meminimalisir *academic burnout* di kalangan mahasiswa pengurus UKM UIN Walisongo Semarang

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang akan menggunakan penelitian ini sebagai referensi diharapkan mampu memperluas jangkauan penelitian dengan memperhatikan aspek-aspek, serta dapat menambahkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa. Selain itu juga disarankan untuk memperbanyak literatur mengenai topik pembahasan guna mengetahui sudut pandang dari berbagai tokoh mengenai topik ini.

3. Bagi Pihak Fakultas dan Universitas

Diharapkan pihak fakultas dan universitas dapat memberikan intervensi baik dalam bentuk promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya *academic burnout* di kalangan mahasiswa. Sehingga tingkat *academic burnout* pada mahasiswa pengurus UKM UIN Walisongo Semarang dapat menurun dari yang sebelumnya dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. A. I. S. (2017). *Tafsir ibnu katsir jilid 1* (A. Ghoffar, Trans.). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Adawiyah, R. A. R. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99-107.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- 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), 12-28. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Alwisol. (2016). *Psikologi kepribadian*. UMM Press
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Atkinson, R. L. (1995). *Pengantar psikologi*. Penerbit Erlangga
- Avionela, F., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan burnout pada guru bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro. *Jurnal empati*, 5(4), 687-693. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15440>
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W.H. Freeman and Company
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *In Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*. <http://conference.um.ac.id/>

- Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2007). *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315782935>
- Cipta, D. A., Wijovi, F., Melisa, L., Lili, R., Marcella, E., Tancherla, A., Siswanto, F. G., Adiya, D. A., Chen, S., Dermawan, G. J., Louis, M. I., Citraningtyas, T., & Molodynski, A. (2022). Burnout prevalence and degree among undergraduate medical students in Indonesia during 1 month of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional descriptive survey. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/00207640221116812>
- Dewi, S. S. (2018). Kecerdasan emosional dalam tradisi upa-upa tondi etnis mandailing. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 79-85. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.10039>
- Fitriani, L. (2015). Peran pola asuh orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak. *Lentera*, 17(1). <https://doi.org/10.21093/lj.v17i1.431>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.2307/1972040>
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress & preventing burnout*. The Falmer Press.
- Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence* (T. Hermaya, Trans.). Gramedia Pustaka Umum.
- Greenberg, J., & Baron, A. (1993). *Behavior in Organization, Understanding and Managing the Human side of Work* (5th ed). Prentice Hall
- Hartawati, D., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada pengajar taman kanak-kanak sekolah “X” di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 54-60.
- Hurlock, B. E. (2008). *Perkembangan anak jilid 1* (6th ed). Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E.B., (1980). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Gramedia
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Imam, S. S. (2007). Sherer et al. general self-efficacy scale: Dimensionality, internal consistency, and temporal stability. *In Proceedings of the redesigning pedagogy:*

Culture, knowledge and understanding conference, Singapore.
http://www.bwgriffin.com/gsu/courses/edur9131/content/3_FA_general_efficacy_p.pdf

- Karim, A., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap *burnout* pada perawat dengan coronavirus anxiety sebagai variabel mediator. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, *1*(1), 448-459. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.25073>
- Khoo, P. L. S., Abu-Rasain, M. H., & Hornby, G. (1994). Counselling foreign students: A review of strategies. *Counselling Psychology Quarterly*, *7*(2), 117-131. <https://doi.org/10.1080/09515079408254140>
- Landa, J. M. A., & López-Zafra, E. (2010). The impact of emotional intelligence on nursing: An overview. *Psychology*, *1*(1), 50. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.11008>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2000). Burnout and health. In A. Baum, T. Revenson, & J. Singer (Eds.) *Handbook of Health Psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9780203804100>
- Lestari, S., & Wreksagung, H. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) terhadap burnout pada perawat di rsu kabupaten tangerang tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, *1*(12), 12-17.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Cambridge University Press*, *7*(1), 63-74. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(98\)80022-X](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X)
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Eds.), *In Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Laurence Erlbaum Associates, Inc.*, *60*, 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mukhid, A. (2009). Self-efficacy (perspektif teori kognitif sosial dan implikasinya terhadap pendidikan). *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*, *4*(1).
- Murni, D. (2016). Kecerdasan emosional menurut perspektif al-quran. *Syahadah: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Keislaman*, *5*(1). <https://doi.org/10.32520/syhd.v5i1.71>

- Novita, E. (2013). *Hubungan kecerdasan emosi dengan burnout pada perawat rumah sakit*. (Skripsi, Universitas Gunadarma Depok). Repository Universitas Gunadarma.
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi academic burnout dan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media
- Putranto, D. R. (2021). *Hubungan self-efficacy dengan burnout dalam bekerja pada polisi sabhara polda jabar* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). E-repository Universitas Muhammadiyah Malang
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216-227. <https://doi.org/10.24252/lp.2007v10n2a7>
- Roberts, R., Mett'yus, D., Zaydner, M., & Lyusin, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, measures, and applications. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 1(4), 3-26.
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M, N, M., (2022). *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana di Masa Pandemi* (Doctoral dissertation). <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33971>
- Sahputra, D., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2016). Kontribusi kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap komunikasi interpersonal siswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *Konselor*, 5(3), 182-193. <https://doi.org/10.24036/02016536554-0-00>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, 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>
- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif: dilengkapi perbandingan perhitungan manual & SPSS*. Prenada Media Group

- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Syarfina, A., & Heru, T. (2019). The role of emotional quotient to moderate effect of role stress on examiner job performance in audit board of the republic of indonesia. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences*, 86(2), 258-266. <https://doi.org/10.18551/rjoas.2019-02.32>
- Tiaranita, Y., Saraswati, S. D., & Nashori, F. (2018). Religiositas, kecerdasan emosi, dan tawadhu pada mahasiswa pascasarjana. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 182-193. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1175>
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013). Exploring the relationships between academic burnout, self-efficacy and academic engagement among Nigerian college students. *In The African Symposium* (Vol. 13, No. 2, pp. 37-45).
- Widayana, I. G. A. A., Suarningsih, N. K. A., & Utami, K. C. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan burnout syndrome pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring. *Community of Publishing in Nursing*, 10 (2). <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p14>
- Widjaja, M. S., Sitorus, K. S., & Himawan, K. K. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan burnout pada karyawan bagian pemasaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 18-33. <https://doi.org/10.24854/jpu12016-53>
- Wuwung, O. C. (2020). *Strategi pembelajaran & kecerdasan emosional*. Scopindo Media Pustaka.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal Of Educational Development*, 24(3), 283-301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Zainuddin, M., Hartini, N., Hendriani, W., Soeratri, W., Puspaningsih, N. N. T., Mustofa, I., Ma'ruf, A., Ramelan, E., Manuaba, B. P., Kuntaman., Mooduto, L., Santoso, M. H., Mashud, M., Rosyidi, S., Martiana, T., Darmanto, W., Arief, Y. S., & Alamsjah, M. A. (2010). *Melejitkan soft skills mahasiswa*. Airlangga University Press.

- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677-706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- Zuhaily, W. (2013). *Al-Tafsir al-Munir: Aqidah, syariat, & manhaj jilid 1* (A. H. al Kattani. Trans). Gema Insani.
- Zuhaily, W. (2013). *Al-Tafsir al-Munir: Aqidah, syariat, & manhaj jilid 12* (A. H. al Kattani. Trans). Gema Insani.
- Zuhaily, W. (2013). *Al-Tafsir al-Munir: Aqidah, syariat, & manhaj jilid 2* (A. H. al Kattani. Trans). Gema Insani.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Data Mahasiswa Pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang

No.	UKM Universitas	Jumlah
1.	UKM-U An-Niswa	28
2.	UKM-U Musik	29
3.	UKM-U SKM Amanat	30
4.	UKM-U WSC	58
5.	UKM-U WEC	64
6.	UKM-U PSHT	39
7.	UKM-U Kempo	22
8.	UKM-U BKC	30
9.	UKM-U Mawapala	12
10.	UKM-U KSR PMI	37
11.	UKM-U Teater Mimbar	14
12.	UKM-U Menwa	22
13.	UKM-U Kopma	23
14.	UKM-U Racana	40
15.	UKM-U Nafilah	44
16.	BPUKM Taekwondo	25
17.	BPUKM Pagar Nusa	24
Total		541

LAMPIRAN 2

Blue Print (Sebelum Uji Coba)

Hubungan *Self-Efficacy* dan Kecerdasan Emosional dengan *Academic Burnout* Mahasiswa Pengurus UKM Universitas (UKM-U) UIN Walisongo Semarang

1. *Blue Print* Skala *Academic Burnout*

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan pada fisik	(1) Menghadiri perkuliahan benar-benar melelahkan bagi saya (13) Saya merasa tetap lelah meskipun sudah beristirahat dengan cukup	(7) Badan saya tetap terasa bugar setelah menghadiri perkuliahan (19) Badan saya terasa segar saat terbangun di pagi hari
		Kelelahan pada psikis	(2) Saya tertekan dengan tanggung jawab di organisasi yang saya miliki (14) Saya merasa emosi saya terkuras setelah menyelesaikan tugas	(8) Bagi saya mengikuti perkuliahan merupakan hal yang menyenangkan (20) Saya senang ketika mengerjakan tugas dari organisasi
2.	<i>Cynicism</i>	Menjauhi lingkungan sosial	(3) Saya menghindar ketika diberitahu untuk menghadiri rapat organisasi (15) Saya menarik diri ketika mengalami tekanan akibat dari banyaknya tugas	(9) Saya antusias dalam menghadiri rapat organisasi (21) Saya meminta bantuan kepada teman-teman ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas
		Cenderung tidak acuh terhadap bidang akademik	(4) Saya membiarkan tugas yang diberikan organisasi yang saya ikuti	(10) Saya berusaha mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan sebaik mungkin agar mendapat nilai yang bagus

			(16) Saya meragukan pentingnya organisasi yang saya ikuti	(22) Saya hadir dalam setiap kegiatan organisasi
3.	<i>Reduced of professional efficacy</i>	Penurunan pada keyakinan atas kemampuan diri	(5) Saya ragu tidak dapat menyelesaikan tugas organisasi secara optimal (17) Saya ragu dapat bertanggung jawab atas jabatan yang diberikan organisasi	(11) Selama mengikuti organisasi, saya merasa percaya diri bahwa saya efektif dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab. (23) Saya percaya bahwa saya dapat memberikan kontribusi dengan baik di organisasi.
		Penurunan keyakinan pada produktivitas	(6) Saya kesulitan dalam memberikan kontribusi dengan baik terhadap organisasi yang saya ikuti (18) Saya menyelesaikan tugas yang diberikan organisasi melebihi <i>deadline</i>	(12) Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen (24) Saya menyelesaikan tugas yang diberikan organisasi dengan tepat waktu
Total			24	

2. Blue Print Skala Self-Efficacy

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	<i>Level</i>	Yakin dapat menyelesaikan tugas yang dianggap mudah terlebih dahulu	(1) Saya yakin dapat mengerjakan tugas makalah yang diberikan oleh dosen (13) Saya yakin dapat mengerjakan laporan yang	(7) Saya ragu dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun tugas tersebut saya anggap mudah (19) Saya ragu tugas yang saya kerjakan mendapat hasil yang

			diberikan oleh dosen dengan teliti	memuaskan meskipun tugas tersebut saya anggap mudah
		Yakin dalam menghadapi tugas yang dianggap sulit	(2) Saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas yang sulit (14) Saya yakin dapat berusaha lebih keras ketika hasil dari tugas yang sudah saya kerjakan mendapatkan hasil yang tidak memuaskan	(8) Ketika dosen memberikan kuis secara mendadak, saya ragu mendapatkan nilai yang baik (20) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas akhir semester yang diberikan oleh dosen dengan baik
2.	<i>Strength</i>	Yakin akan kemampuannya dapat menghadapi berbagai situasi yang menekan	(3) Saya yakin dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik meskipun di tengah kesibukan (15) Ketika mengalami kegagalan, saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin untuk tetap menyelesaikan tugas	(9) Ketika dihadapkan dengan banyaknya tugas dari perkuliahan dan organisasi, saya tidak yakin dapat menyelesaikannya (21) Saya ragu dapat menyelesaikan tugas ketika sedang banyak tugas perkuliahan
		Yakin dirinya dapat bertanggung jawab atas	(4) Ketika diberikan jabatan dalam organisasi, saya yakin dapat bertanggung jawab	(10) Saya merasa pesimis ketika diberikan jabatan dalam suatu organisasi

		tugas yang dimiliki	(16) Saya yakin dapat menyelesaikan tanggung jawab yang saya miliki di organisasi dengan baik	(22) Saya ragu dapat bertanggung jawab di organisasi ketika di tengah kesibukan
3.	<i>Generality</i>	Yakin dapat menyelesaikan tugas di perkuliahan	(5) Saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik (17) Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan tepat waktu	(11) Saya ragu dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik (23) Saya ragu dapat mengumpulkan tugas yang diberikan dosen tepat waktu
		Yakin dapat menyelesaikan tanggungjawab di UKM	(6) Saya yakin mampu menjalankan instruksi yang diberikan oleh ketua organisasi dengan baik (18) Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan organisasi dengan tepat waktu	(12) Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dapat menyelesaikan tanggung jawab saya di organisasi ketika sedang banyak tugas (24) Saya ragu usaha yang sudah saya lakukan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan organisasi
Total			24	

3. *Blue Print* Skala Kecerdasan Emosional

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Mengenali emosi diri	Menyadari emosi yang sedang dirasakan	(1) Saya mudah menyadari ketika saya sedang sedih (21) Saya menyadari ketika saya sedang bahagia	(11) Saya bingung dengan perasaan yang sedang saya rasakan saat ini (31) Saya kesulitan untuk menyadari emosi yang sedang dirasakan
		Memahami penyebab emosi yang terjadi dalam diri	(2) Saya mudah memahami apa yang membuat saya sedih (22) Saya mudah mengetahui hal yang membuat saya marah	(12) Saya mengalami kesedihan tanpa mengeahui penyebabnya (32) Saya merasa kecewa dengan diri sendiri tanpa mengetahui penyebabnya
2.	Mengelola emosi diri	Mampu menguasai emosi dalam diri	(3) Ketika saya melakukan kesalahan, saya mencoba memperbaikinya dengan meminta maaf (23) Ketika sedang marah, saya mampu meredakannya dengan melakukan hal-hal yang saya senangi	(13) Saya sulit mengendalikan perasaan ketika sedang mengalami banyak tekanan (33) Saya memarahi orang yang membuat saya kesal
		Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang adaptif	(4) Saya mampu menghadapi dengan tenang ketika menghadapi suatu permasalahan	(14) Saya melampiaskan perasaan yang saya rasakan dengan melempar barang

			(24) Ketika saya sedang sedih, saya akan bercerita kepada teman	(34) Saya melampiaskan rasa marah saya dengan memaki-maki
3.	Memotivasi diri sendiri	Merangsang motivasi untuk mencapai tujuan	(5) Saya berusaha memotivasi diri ketika sedang dalam keadaan terpuruk (25) Saya berusaha menyusun strategi baru ketika mengalami kegagalan	(15) Ketika saya sedang sedih, saya tidak bersemangat dalam menyelesaikan tugas (35) Saya merasa putus asa ketika mengalami kegagalan
		Optimis dalam mencapai tujuan	(6) Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang saya miliki dengan baik (26) Saya yakin usaha yang sudah saya lakukan dapat membuahkan hasil yang terbaik	(16) Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat menyelesaikan tugas dengan baik (36) Saya ragu dengan usaha yang sudah saya lakukan tidak membuahkan hasil
4.	Mengenali emosi orang lain	Menyadari emosi yang dialami orang lain	(7) Saya mudah menyadari ketika teman saya sedang sedih	(17) Saya membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami perasaan orang lain
			(27) Ketika teman saya terlihat murung, saya akan menanyakan keadaan yang	(37) Saya bingung bagaimana cara mengetahui perasaan yang sedang dirasakan oleh teman saya

			sedang dirasakannya	
		Kemampuan dalam berempati kepada orang lain	(8) Saya dengan senang hati mendengarkan keluh kesah yang dirasakan teman saya (28) Saya berusaha untuk menghibur teman saya yang sedang bersedih	(18) Saya sulit dalam memahami cerita keluh kesah dari teman saya (38) Saya bingung apa yang harus saya lakukan ketika teman saya sedih
5.	Membina hubungan	Menyesuaikan emosi dalam diri dengan lingkungan sekitar	(9) Ketika teman menegur saya karena melakukan kesalahan dalam organisasi, saya akan menerimanya dengan perasaan senang (29) Saya menghadapi dengan tenang ketika berselisih dengan teman	(19) Saya membiarkan teman saya yang sedang mengalami kesulitan (39) Saya kesal ketika dimintai bantuan oleh teman
		Memiliki keterampilan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar	(10) Saya dapat mencairkan suasana ketika berkumpul dengan teman-teman (30) Saya aktif memberikan pendapat ketika sedang berkumpul dengan teman-	(20) Saya cenderung pasif ketika berkumpul bersama teman-teman (40) Saya canggung untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar

			teman di organisasi	
Total			40	

LAMPIRAN 3

Skala Uji Coba

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia mengisi angket ini:

1. Nama:
2. Jenis Kelamin:
3. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang diikuti:
4. Nomor HP:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda.
2. Di bawah ini akan tersaji beberapa item, isilah jawaban yang mempresentasikan diri Anda.
3. Berilah tanda (X) di kolom yang tersedia.

Keterangan:

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

RR: Ragu-Ragu

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

4. Periksa jawaban Anda, jangan sampai ada yang terlewat
5. Jawaban Anda akan terjamin kerahasiaannya
6. Link *google form*: <https://forms.gle/pJcfx3u4sn2vYqee6>

SKALA UJI COBA

A. *Academic Burnout*

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Menghadiri perkuliahan benar-benar melelahkan bagi saya				
2.	Saya tertekan dengan tanggung jawab di organisasi yang saya miliki				
3.	Saya menghindari ketika diberitahu untuk menghadiri rapat organisasi				
4.	Saya membiarkan tugas yang diberikan organisasi yang saya ikuti				
5.	Saya ragu tidak dapat menyelesaikan tugas organisasi secara optimal				
6.	Saya kesulitan dalam memberikan kontribusi dengan baik terhadap organisasi yang saya ikuti				
7.	Badan saya tetap terasa bugar setelah menghadiri perkuliahan				
8.	Bagi saya mengikuti perkuliahan merupakan hal yang menyenangkan				
9.	Saya antusias dalam menghadiri rapat organisasi				
10.	Saya berusaha mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan sebaik mungkin agar mendapat nilai yang bagus				
11.	Selama mengikuti organisasi, saya merasa percaya diri bahwa saya efektif dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab.				
12.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen				
13.	Saya merasa tetap lelah meskipun sudah beristirahat dengan cukup				

14.	Saya merasa emosi saya terkuras setelah menyelesaikan tugas				
15.	Saya menarik diri ketika mengalami tekanan akibat dari banyaknya tugas				
16.	Saya meragukan pentingnya organisasi yang saya ikuti				
17.	Saya ragu dapat bertanggung jawab atas jabatan yang diberikan organisasi				
18.	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan organisasi melebihi <i>deadline</i>				
19.	Badan saya terasa segar saat terbangun di pagi hari				
20.	Saya senang ketika mengerjakan tugas dari organisasi				
21.	Saya meminta bantuan kepada teman-teman ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas				
22.	Saya hadir dalam setiap kegiatan organisasi				
23.	Saya percaya bahwa saya dapat memberikan kontribusi dengan baik di organisasi				
24.	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan organisasi dengan tepat waktu				

B. Self Efficacy

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas makalah yang diberikan oleh dosen				
2.	Saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
3.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik meskipun di tengah kesibukan				
4.	Ketika diberikan jabatan dalam organisasi, saya yakin dapat bertanggung jawab				

5.	Saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik				
6.	Saya yakin mampu menjalankan instruksi yang diberikan oleh ketua organisasi dengan baik				
7.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun tugas tersebut saya anggap mudah				
8.	Ketika dosen memberikan kuis secara mendadak, saya ragu mendapatkan nilai yang baik				
9.	Ketika dihadapkan dengan banyaknya tugas dari perkuliahan dan organisasi, saya tidak yakin dapat menyelesaikannya				
10.	Saya merasa pesimis ketika diberikan jabatan dalam suatu organisasi				
11.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik				
12.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dapat menyelesaikan tanggung jawab saya di organisasi ketika sedang banyak tugas				
13.	Saya yakin dapat mengerjakan laporan yang diberikan oleh dosen dengan teliti				
14.	Saya yakin dapat berusaha lebih keras ketika hasil dari tugas yang sudah saya kerjakan mendapatkan hasil yang tidak memuaskan				
15.	Ketika mengalami kegagalan, saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin untuk tetap menyelesaikan tugas				
16.	Saya yakin dapat menyelesaikan tanggung jawab yang saya miliki di organisasi dengan baik				

17.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan tepat waktu				
18.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan organisasi dengan tepat waktu				
19.	Saya ragu tugas yang saya kerjakan mendapat hasil yang memuaskan meskipun tugas tersebut saya anggap mudah				
20.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas akhir semester yang diberikan oleh dosen dengan baik				
21.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas ketika sedang banyak tugas perkuliahan				
22.	Saya ragu dapat bertanggung jawab di organisasi ketika di tengah kesibukan				
23.	Saya ragu dapat mengumpulkan tugas yang diberikan dosen tepat waktu				
24.	Saya ragu usaha yang sudah saya lakukan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan organisasi				

C. Kecerdasan Emosional

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya mudah menyadari ketika saya sedang sedih				
2.	Saya mudah memahami apa yang membuat saya sedih				
3.	Ketika saya melakukan kesalahan, saya mencoba memperbaikinya dengan meminta maaf				
4.	Saya mampu menghadapi dengan tenang ketika menghadapi suatu permasalahan				

5.	Saya berusaha memotivasi diri ketika sedang dalam keadaan terpuruk				
6.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang saya miliki dengan baik				
7.	Saya mudah menyadari ketika teman saya sedang sedih				
8.	Saya dengan senang hati mendengarkan keluhan kesah yang dirasakan teman saya				
9.	Ketika teman menegur saya karena melakukan kesalahan dalam organisasi, saya akan menerimanya dengan perasaan senang				
10.	Saya dapat mencairkan suasana ketika berkumpul dengan teman-teman				
11.	Saya bingung dengan perasaan yang sedang saya rasakan saat ini				
12.	Saya mengalami kesedihan tanpa mengetahui penyebabnya				
13.	Saya sulit mengendalikan perasaan ketika sedang mengalami banyak tekanan				
14.	Saya melampiaskan perasaan yang saya rasakan dengan melempar barang				
15.	Ketika saya sedang sedih, saya tidak bersemangat dalam menyelesaikan tugas				
16.	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
17.	Saya membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami perasaan orang lain				
18.	Saya sulit dalam memahami cerita keluhan kesah dari teman saya				
19.	Saya membiarkan teman saya yang sedang mengalami kesulitan				

20.	Saya cenderung pasif ketika berkumpul bersama teman-teman				
21.	Saya menyadari ketika saya sedang bahagia				
22.	Saya mudah mengetahui hal yang membuat saya marah				
23.	Ketika sedang marah, saya mampu meredakannya dengan melakukan hal-hal yang saya senangi				
24.	Ketika saya sedang sedih, saya akan bercerita kepada teman				
25.	Saya berusaha menyusun strategi baru ketika mengalami kegagalan				
26.	Saya yakin usaha yang sudah saya lakukan dapat membuahkan hasil yang terbaik				
27.	Ketika teman saya terlihat murung, saya akan menanyakan keadaan yang sedang dirasakannya				
28.	Saya berusaha untuk menghibur teman saya yang sedang bersedih				
29.	Saya menghadapi dengan tenang ketika berselisih dengan teman				
30.	Saya aktif memberikan pendapat ketika sedang berkumpul dengan teman-teman di organisasi				
31.	Saya kesulitan untuk menyadari emosi yang sedang dirasakan				
32.	Saya merasa kecewa dengan diri sendiri tanpa mengetahui penyebabnya				
33.	Saya memarahi orang yang membuat saya kesal				
34.	Saya melampiaskan rasa marah saya dengan memaki-maki				
35.	Saya merasa putus asa ketika mengalami kegagalan				

36.	Saya ragu dengan usaha yang sudah saya lakukan tidak membuahkan hasil				
37.	Saya bingung bagaimana cara mengetahui perasaan yang sedang dirasakan oleh teman saya				
38.	Saya bingung apa yang harus saya lakukan ketika teman saya sedih				
39.	Saya kesal ketika dimintai bantuan oleh teman				
40.	Saya canggung untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar				

LAMPIRAN 4

Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas

1. *Academic Burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	53.1333	45.706	.461	.848
Y02	52.7333	45.720	.625	.842
Y03	53.0333	46.654	.498	.846
Y04	53.3000	47.734	.420	.849
Y05	52.8667	46.464	.568	.844
Y06	52.8000	46.855	.387	.850
Y07	52.7333	46.064	.481	.847
Y08	53.3667	45.895	.665	.841
Y09	53.0333	46.102	.471	.847
Y10	53.8000	48.924	.293	.853
Y11	53.2000	46.648	.503	.846
Y12	53.6333	49.275	.238	.854
Y13	52.9000	48.921	.215	.856
Y14	52.4667	47.154	.377	.851
Y15	52.7667	45.357	.741	.839
Y16	53.2000	48.234	.408	.850
Y17	52.5333	47.499	.346	.852
Y18	53.1333	47.982	.241	.857
Y19	53.2333	46.599	.474	.847
Y20	53.0667	46.271	.554	.844
Y21	53.6333	52.516	-.213	.866
Y22	53.1000	48.645	.306	.852
Y23	53.2333	45.909	.617	.842
Y24	53.3000	48.838	.236	.855

2. Self-Efficacy

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XA01	63.8333	55.868	.185	.910
XA02	63.9667	52.585	.674	.901
XA03	64.0000	52.552	.491	.905
XA04	64.3000	50.631	.665	.901
XA05	64.0333	52.240	.617	.902
XA06	64.0000	54.621	.405	.906
XA07	64.4000	53.076	.519	.904
XA08	65.1000	54.438	.297	.909
XA09	64.4333	52.944	.526	.904
XA10	64.6333	51.551	.483	.906
XA11	64.3667	52.102	.663	.901
XA12	64.6333	51.826	.655	.901
XA13	63.9000	56.714	.050	.914
XA14	63.9000	53.197	.610	.903
XA15	63.9667	52.654	.573	.903
XA16	64.1667	51.937	.668	.901
XA17	63.8667	54.189	.527	.904
XA18	64.2667	52.064	.647	.901
XA19	64.5667	53.495	.505	.904
XA20	64.3000	54.217	.410	.906
XA21	64.3333	52.161	.595	.902
XA22	64.7333	54.340	.357	.907
XA23	64.2667	52.754	.643	.902
XA24	64.5667	50.599	.727	.899

3. Kecerdasan Emosional

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XB01	104.4000	182.455	.313	.931
XB02	104.6000	180.662	.391	.931
XB03	104.4000	182.662	.351	.931
XB04	104.8000	175.545	.671	.928
XB05	104.5667	178.254	.524	.930
XB06	104.6667	178.644	.681	.929
XB07	105.0000	176.069	.559	.929
XB08	104.5333	181.154	.418	.931
XB09	104.6000	178.869	.459	.930
XB10	105.0667	174.202	.607	.929
XB11	105.4000	177.421	.501	.930
XB12	105.4333	181.151	.302	.932
XB13	105.6333	173.620	.686	.928
XB14	104.8000	174.924	.651	.928
XB15	105.6000	180.938	.307	.932
XB16	105.1667	175.385	.624	.929
XB17	105.7333	180.478	.307	.932
XB18	105.1667	174.971	.648	.928
XB19	104.8333	177.178	.508	.930
XB20	105.3667	174.309	.581	.929
XB21	104.3667	184.033	.193	.932
XB22	104.4667	182.326	.349	.931
XB23	104.6667	179.126	.487	.930
XB24	105.0667	177.375	.479	.930
XB25	104.6333	179.895	.636	.929
XB26	104.6667	177.195	.613	.929
XB27	104.7667	175.220	.564	.929
XB28	104.6667	181.540	.375	.931
XB29	104.9000	177.403	.560	.929
XB30	105.1333	179.223	.446	.930
XB31	105.3000	174.631	.631	.929
XB32	105.3000	175.666	.575	.929
XB33	105.0667	180.271	.353	.931
XB34	104.8667	176.740	.455	.930
XB35	105.3000	179.941	.413	.931
XB36	105.0333	182.930	.258	.932
XB37	105.4000	176.869	.494	.930
XB38	105.5000	176.672	.499	.930
XB39	104.7667	181.840	.338	.931

XB40	105.3667	170.171	.675	.928
------	----------	---------	------	------

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XB01	98.4667	175.430	.296	.932
XB02	98.6667	173.747	.371	.932
XB03	98.4667	175.499	.343	.932
XB04	98.8667	168.533	.665	.929
XB05	98.6333	171.206	.517	.931
XB06	98.7333	171.513	.677	.930
XB07	99.0667	168.961	.558	.930
XB08	98.6000	173.972	.415	.931
XB09	98.6667	171.678	.459	.931
XB10	99.1333	166.878	.619	.929
XB11	99.4667	170.189	.506	.931
XB12	99.5000	173.914	.302	.933
XB13	99.7000	166.217	.705	.929
XB14	98.8667	167.982	.642	.929
XB15	99.6667	173.678	.309	.933
XB16	99.2333	168.323	.621	.929
XB17	99.8000	173.338	.303	.933
XB18	99.2333	167.771	.654	.929
XB19	98.9000	170.300	.493	.931
XB20	99.4333	167.082	.588	.930
XB21	98.5333	175.361	.327	.932
XB22	98.7333	171.995	.484	.931
XB23	99.1333	170.257	.477	.931
XB24	98.7000	172.700	.636	.930
XB25	98.7333	170.202	.603	.930
XB26	98.8333	168.144	.562	.930
XB27	98.7333	174.271	.378	.932
XB28	98.9667	170.240	.560	.930
XB29	99.2000	171.614	.472	.931
XB30	99.3667	167.620	.626	.929
XB31	99.3667	168.516	.577	.930
XB32	99.1333	172.878	.364	.932

XB33	98.9333	169.375	.466	.931
XB34	99.3667	172.585	.422	.931
XB35	99.4667	169.913	.484	.931
XB36	99.5667	169.495	.501	.931
XB37	98.8333	174.626	.336	.932
XB38	99.4333	162.944	.685	.929

LAMPIRAN 5

Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia mengisi angket ini:

1. Nama:
2. Jenis Kelamin:
3. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang diikuti:
4. Nomor HP:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda.
2. Di bawah ini akan tersaji beberapa item, isilah jawaban yang mempresentasikan diri Anda.
3. Berilah tanda (X) di kolom yang tersedia.

Keterangan:

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

RR: Ragu-Ragu

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

4. Periksa jawaban Anda, jangan sampai ada yang terlewat
5. Jawaban Anda akan terjamin kerahasiaanya
6. Link *google form*: <https://bit.ly/BantuInSkripsiNisa>

SKALA PENELITIAN

A. *Academic Burnout*

NO.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Menghadiri perkuliahan benar-benar melelahkan bagi saya				
2.	Saya tertekan dengan tanggung jawab di organisasi yang saya miliki				
3.	Saya menghindar ketika diberitahu untuk menghadiri rapat organisasi				
4.	Saya membiarkan tugas yang diberikan organisasi yang saya ikuti				
5.	Saya ragu tidak dapat menyelesaikan tugas organisasi secara optimal				
6.	Saya kesulitan dalam memberikan kontribusi dengan baik terhadap organisasi yang saya ikuti				
7.	Badan saya tetap terasa bugar setelah menghadiri perkuliahan				
8.	Bagi saya mengikuti perkuliahan merupakan hal yang menyenangkan				
9.	Saya antusias dalam menghadiri rapat organisasi				
10.	Selama mengikuti organisasi, saya merasa percaya diri bahwa saya efektif dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab.				
11.	Saya merasa emosi saya terkuras setelah menyelesaikan tugas				
12.	Saya menarik diri ketika mengalami tekanan akibat dari banyaknya tugas				
13.	Saya meragukan pentingnya organisasi yang saya ikuti				
14.	Saya ragu dapat bertanggung jawab atas jabatan yang diberikan organisasi				

15.	Badan saya terasa segar saat terbangun di pagi hari				
16.	Saya senang ketika mengerjakan tugas dari organisasi				
17.	Saya hadir dalam setiap kegiatan organisasi				
18.	Saya percaya bahwa saya dapat memberikan kontribusi dengan baik di organisasi				

B. *Self-Efficacy*

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
2.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik meskipun di tengah kesibukan				
3.	Ketika diberikan jabatan dalam organisasi, saya yakin dapat bertanggung jawab				
4.	Saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik				
5.	Saya yakin mampu menjalankan instruksi yang diberikan oleh ketua organisasi dengan baik				
6.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas dengan baik meskipun tugas tersebut saya anggap mudah				
7.	Ketika dihadapkan dengan banyaknya tugas dari perkuliahan dan organisasi, saya tidak yakin dapat menyelesaikannya				
8.	Saya merasa pesimis ketika diberikan jabatan dalam suatu organisasi				

9.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik				
10.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dapat menyelesaikan tanggung jawab saya di organisasi ketika sedang banyak tugas				
11.	Saya yakin dapat berusaha lebih keras ketika hasil dari tugas yang sudah saya kerjakan mendapatkan hasil yang tidak memuaskan				
12.	Ketika mengalami kegagalan, saya yakin dapat berusaha semaksimal mungkin untuk tetap menyelesaikan tugas				
13.	Saya yakin dapat menyelesaikan tanggung jawab yang saya miliki di organisasi dengan baik				
14.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan tepat waktu				
15.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan organisasi dengan tepat waktu				
16.	Saya ragu tugas yang saya kerjakan mendapat hasil yang memuaskan meskipun tugas tersebut saya anggap mudah				
17.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas akhir semester yang diberikan oleh dosen dengan baik				
18.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas ketika sedang banyak tugas perkuliahan				
19.	Saya ragu dapat bertanggung jawab di organisasi ketika di tengah kesibukan				
20.	Saya ragu dapat mengumpulkan tugas yang diberikan dosen tepat waktu				
21.	Saya ragu usaha yang sudah saya lakukan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan organisasi				

C. Kecerdasan Emosional

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya mudah memahami apa yang membuat saya sedih				
2.	Ketika saya melakukan kesalahan, saya mencoba memperbaikinya dengan meminta maaf				
3.	Saya mampu menghadapi dengan tenang ketika menghadapi suatu permasalahan				
4.	Saya berusaha memotivasi diri ketika sedang dalam keadaan terpuruk				
5.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang saya miliki dengan baik				
6.	Saya mudah menyadari ketika teman saya sedang sedih				
7.	Saya dengan senang hati mendengarkan keluhan kesah yang dirasakan teman saya				
8.	Ketika teman menegur saya karena melakukan kesalahan dalam organisasi, saya akan menerimanya dengan perasaan senang				
9.	Saya dapat mencairkan suasana ketika berkumpul dengan teman-teman				
10.	Saya bingung dengan perasaan yang sedang saya rasakan saat ini				
11.	Saya mengalami kesedihan tanpa mengetahui penyebabnya				
12.	Saya sulit mengendalikan perasaan ketika sedang mengalami banyak tekanan				
13.	Saya melampiaskan perasaan yang saya rasakan dengan melempar barang				

14.	Ketika saya sedang sedih, saya tidak bersemangat dalam menyelesaikan tugas				
15.	Saya merasa kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
16.	Saya membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami perasaan orang lain				
17.	Saya sulit dalam memahami cerita keluh kesah dari teman saya				
18.	Saya membiarkan teman saya yang sedang mengalami kesulitan				
19.	Saya cenderung pasif ketika berkumpul bersama teman-teman				
20.	Saya mudah mengetahui hal yang membuat saya marah				
21.	Ketika sedang marah, saya mampu meredakannya dengan melakukan hal-hal yang saya senangi				
22.	Ketika saya sedang sedih, saya akan bercerita kepada teman				
23.	Saya berusaha menyusun strategi baru ketika mengalami kegagalan				
24.	Saya yakin usaha yang sudah saya lakukan dapat membuahkan hasil yang terbaik				
25.	Ketika teman saya terlihat murung, saya akan menanyakan keadaan yang sedang dirasakannya				
26.	Saya berusaha untuk menghibur teman saya yang sedang bersedih				
27.	Saya menghadapi dengan tenang ketika berselisih dengan teman				

28.	Saya aktif memberikan pendapat ketika sedang berkumpul dengan teman-teman di organisasi				
29.	Saya kesulitan untuk menyadari emosi yang sedang dirasakan				
30.	Saya merasa kecewa dengan diri sendiri tanpa mengetahui penyebabnya				
31.	Saya memarahi orang yang membuat saya kesal				
32.	Saya melampiaskan rasa marah saya dengan memaki-maki				
33.	Saya merasa putus asa ketika mengalami kegagalan				
34.	Saya bingung bagaimana cara mengetahui perasaan yang sedang dirasakan oleh teman saya				
35.	Saya bingung apa yang harus saya lakukan ketika teman saya sedih				
36.	Saya kesal ketika dimintai bantuan oleh teman				
37.	Saya canggung untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar				

LAMPIRAN 6

Skor Responden Hasil Penelitian

N	Total AB	Total SE	Total KE
1.	45	59	106
2.	38	62	104
3.	43	62	105
4.	49	50	90
5.	43	55	99
6.	43	57	92
7.	44	60	101
8.	37	62	100
9.	48	52	93
10.	46	52	95
11.	46	58	106
12.	40	65	126
13.	48	52	100
14.	42	56	101
15.	40	66	118
16.	58	42	89
17.	38	60	110
18.	43	58	105
19.	48	49	82
20.	38	56	100
21.	43	60	109
22.	30	81	114
23.	29	63	115
24.	42	71	114
25.	45	57	93
26.	40	54	109
27.	61	51	100
28.	37	65	108
29.	42	69	106

30.	52	48	81
31.	52	55	100
32.	40	58	103
33.	45	61	88
34.	34	64	112
35.	49	66	109
36.	34	70	112
37.	41	55	103
38.	38	63	101
39.	41	64	138
40.	39	58	110
41.	48	49	94
42.	38	63	112
43.	33	66	116
44.	44	66	114
45.	40	61	97
46.	32	63	114
47.	39	68	111
48.	29	59	105
49.	41	58	102
50.	44	43	97
51.	49	53	112
52.	46	52	83
53.	48	67	93
54.	36	67	108
55.	41	54	89
56.	45	52	91
57.	41	61	120
58.	47	50	92
59.	47	52	89
60.	37	57	98
61.	48	50	98

62.	39	64	106
63.	55	48	86
64.	47	45	69
65.	43	64	102
66.	44	52	89
67.	36	61	111
68.	41	71	103
69.	42	60	122
70.	47	56	118
71.	39	64	124
72.	58	51	94
73.	40	58	106
74.	40	59	103
75.	36	61	91
76.	40	74	116
77.	40	62	105
78.	48	54	94
79.	46	57	95
80.	40	63	104
81.	37	63	116
82.	42	56	103
83.	36	77	127
84.	34	78	118
85.	48	58	100
86.	32	68	104
87.	42	62	108
88.	40	61	96
89.	36	63	109
90.	49	54	80
91.	47	71	99
92.	40	69	106
93.	50	71	84

94.	36	81	126
95.	38	65	103
96.	39	61	107
97.	42	55	108
98.	32	65	116
99.	48	52	108
100.	41	65	100
101.	38	67	126
102.	37	67	119
103.	48	62	94
104.	40	66	111
105.	58	53	106
106.	42	72	111
107.	47	59	103
108.	40	52	88
109.	44	55	88
110.	42	52	97
111.	43	53	89
112.	48	52	85
113.	43	52	91
114.	40	52	84
115.	41	51	94
116.	44	53	86
117.	38	49	88
118.	42	51	95
119.	43	51	81
120.	42	56	88
121.	44	54	89
122.	42	52	99
123.	48	47	92
124.	43	51	88
125.	44	47	81

126.	47	53	88
127.	42	56	87
128.	45	54	89
129.	42	55	88
130.	42	53	89
131.	41	53	97
132.	43	55	95
133.	46	49	93
134.	50	56	102
135.	40	62	108
136.	39	56	93
137.	44	58	87
138.	42	55	95
139.	46	46	93
140.	48	53	81
141.	44	62	99
142.	41	47	89
143.	43	52	88
144.	39	44	84
145.	40	53	93
146.	42	55	95
147.	38	56	96
148.	46	52	89
149.	42	52	96
150.	46	50	92
151.	42	50	97
152.	42	54	90
153.	49	53	91
154.	44	58	91
155.	45	51	96
156.	43	60	95
157.	39	53	90

158.	42	57	106
159.	47	51	96
160.	40	55	94
161.	49	55	96
162.	43	53	99
163.	41	53	105
164.	40	52	90
165.	42	48	94
166.	43	50	97
167.	43	46	90
168.	49	48	98
169.	44	59	90
170.	42	54	89
171.	43	50	98
172.	48	56	88
173.	42	50	93
174.	44	56	90
175.	42	57	89
176.	47	64	100
177.	40	56	90
178.	43	45	94
179.	45	58	86
180.	48	50	98
181.	48	60	96
182.	40	52	97
183.	40	60	95
184.	49	54	95
185.	43	56	98
186.	41	46	92
187.	42	52	102
188.	43	58	81
189.	41	55	91

190.	48	48	90
191.	41	56	90
192.	44	50	93
193.	41	55	95
194.	47	61	95
195.	45	50	101
196.	42	61	102
197.	46	58	91
198.	50	55	99
199.	49	50	105
200.	45	53	77
201.	46	51	97
202.	39	53	99
203.	39	59	94
204.	45	58	90
205.	45	58	84
206.	45	51	90
207.	48	51	88
208.	58	46	93
209.	58	47	98
210.	51	63	109
211.	45	60	101
212.	39	67	107
213.	55	57	100

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Nisa Azzahra
2. Tempat, tanggal lahir : Brebes, 1 November 2000
3. Alamat : Perum Ekamas Permai, Blok BK 07 RT 02/05, Kec. Kotabaru, Kab. Karawang, Jawa Barat
4. No. Hp : 085881032055
5. Email : nisazzahraaa@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. SDI Nurul Huda
 - b. SMPIT Al-Husna
 - c. SMAIT Al-Madani
 - d. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Lembaga Al-Barqy
 - b. Mahesa Institute
3. Pengalaman Organisasi
 - a. Ketua Divisi Pengurus Harian UKM-U Shorinji Kempo UIN Walisongo Semarang
 - b. Anggota Organisasi Cikampek Peduli
 - c. Anggota Hubbul Archery Club Cikampek