

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
ANGKATAN 2023 UIN MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**LAMYA NUR FADELA**

**NIM. 210401110021**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2023 UIN MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Lamya Nur Fadela  
NIM. 210401110021

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

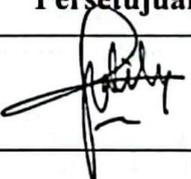
**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2023 UIN MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

Lamy Nur Fadela  
NIM. 210401110021

Telah disetujui oleh:

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b><u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog</u></b> NIP. 198906022023211026		12 Februari 2025



Mengetahui,

**Ketua Program Studi**

**Musuf Ratu Agung, M.A**

NIP. 1980102020150310

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2023 UIN MALANG  
SKRIPSI**

**Oleh:**

Lamy Nur Fadela  
NIM. 210401110021

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi Pada tanggal  
**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

<b>Penguji</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Sekretaris Ujian</b> <u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 198906022023211026		13/ 2025 /03
<b>Ketua Penguji</b> <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si</u> NIP. 197311271999031003		12/ 2025 /03
<b>Penguji Utama</b> <u>Dr. Rofiqah, M.Pd</u> NIP. 196709282001122002		14/ 2025 /03

Disahkan oleh,

Dekan,



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 1976112820021220001

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu 'alaikum wr.wb*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP  
*ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN DOKTER ANGKATAN 2023 UIN MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Lamy Nur Fadela  
NIM : 210401110021  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb*

Malang, 12 Februari 2025  
Dosen Pembimbing,



Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog  
NIP. 198906022023211026

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lamy Nur Fadela

NIM : 210401110021

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 12 Februari 2025

Penulis



Lamy Nur Fadela

NIM. 210401110021

## **MOTTO**

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

(QS. Al-Insyiroh : 6)

“Allah tidak akan membebani hambanya melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (QS. Al-Baqarah : 286)

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil 'alamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, dan pertolongan-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah dalam perjalanan menggapai keberkahan ilmu ini.*

*Sebuah karya sederhana ini kupersembahkan:*

*Teruntuk kedua orang tua. Ayah Moh. Sugeng Sholehuddin dan Ibu Miftah Mucharomah yang selalu memberikan yang terbaik untuk putra putrinya. Terima kasih atas kasih sayang tiada batas, dukungan tanpa lelah, serta pengorbanan yang tak terhitung nilainya. Salah satu hal yang paling berharga adalah doa-doa yang senantiasa ayah dan ibu panjatkan, doa yang menjadi penerang langkah, penguat hati, dan pengantar menuju kesuksesan serta keberkahan dalam setiap perjalanan hidup ini. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan untuk Ayah dan Ibu.*

*Tak lupa teruntuk kakak dan adik-adik penulis, Fathan Nur Mohammed, M. Nabeel Nour Kameel, L. Emine Nour Maoula, dan Ahmeed Nour Mikaeel yang selalu menghiasi dengan berbagai warna ketika tumbuh dan berkembang. Terima kasih atas semangat dan apresiasi yang kalian berikan, termasuk pertanyaan-pertanyaan “kapan lulus?”, “kapan wisuda?” dan sebagainya. And now I did it! Akhirnya, salah satu langkah berharga ini terselesaikan. Terima kasih pula atas kebersamaan, canda tawa, serta momen-momen yang tak ternilai harganya. Pada dasarnya perjalanan ini bukan hanya tentang pencapaian pribadi, tetapi juga tentang keluarga yang selalu ada dalam suka dan duka.*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim,*

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang**” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi dan perkuliahan S1.
5. Bapak Dr. Andik Rony Irawan, M.Si dan Ibu Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd, selaku penguji sidang skripsi, atas arahan dan saran yang diberikan dalam proses pembenahan skripsi ini sehingga dapat menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan S1.

7. Seluruh pihak di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan izin, dukungan, serta arahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih atas kesediaannya dalam memberikan akses, informasi, serta bantuan yang sangat berarti sepanjang proses penelitian. Dukungan dari para tenaga kependidikan, serta mahasiswa khususnya angkatan 2023 yang telah menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini.
8. Teman-teman yang luar biasa mewarnai perjalanan akademik dan kehidupan peneliti, Apet, Aica, Lalak, Cecen, Aca, Balqes, Icek, Micin yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, tawa, serta dukungan tanpa batas yang selalu kalian berikan dalam berbagai situasi. Terima kasih atas momen berharga, cerita, serta kenangan yang telah kita bagi bersama sepanjang perjalanan ini.
9. Terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta menjadi bagian dari perjalanan peneliti selama menempuh perkuliahan S1 di Malang dan dalam proses penyusunan skripsi ini. Meskipun peneliti tidak dapat sebutkan satu per satu, setiap kebaikan dan kontribusi yang diberikan sangat berarti. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan limpahan bagi semua yang telah berkontribusi. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Dengan rendah hati, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang.

Malang, 12 Februari 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
تجريد.....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>9</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
<b>A. <i>Academic Burnout</i> .....</b>	<b>10</b>
<b>B. <i>Self Control</i> .....</b>	<b>18</b>
<b>C. Dukungan Sosial.....</b>	<b>24</b>
<b>D. Pengaruh <i>Self Control</i> dan Dukungan Sosial terhadap <i>Academic Burnout</i> .....</b>	<b>29</b>
<b>E. Kerangka Berpikir.....</b>	<b>30</b>
<b>F. Hipotesis.....</b>	<b>32</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>B. Variable Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>C. Definisi Operasional Variable Penelitian.....</b>	<b>33</b>

<b>D. Subjek Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>35</b>
<b>F. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>36</b>
<b>G. Validitas dan Reliabilitas.....</b>	<b>38</b>
<b>H. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>49</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
<b>A. Gambaran Subjek Penelitian.....</b>	<b>54</b>
<b>B. Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>54</b>
<b>C. Hasil Penelitian.....</b>	<b>55</b>
<b>D. Pembahasan.....</b>	<b>70</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>79</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>79</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>80</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penentuan Nilai Skala .....	36
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Academic Burnout Sebelum Uji Coba .....	37
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Self Control Sebelum Uji Coba .....	38
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba .....	38
Tabel 3. 5 Daftar Nama Ahli Panel Aiken's V.....	40
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Academic Burnout setelah Aiken's V .....	41
Tabel 3. 7 Validitas Skala <i>Academic Burnout</i> .....	42
Tabel 3. 8 <i>Blueprint Skala Academic Burnout Setelah Uji Validitas</i> .....	43
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Self Control setelah Aiken's V .....	44
Tabel 3. 10 Validitas Skala Self Control .....	45
Tabel 3. 11 Blueprint Skala Self Control Setelah Uji Validitas .....	46
Tabel 3. 12 Blueprint Skala Dukungan Sosial setelah Aiken's V.....	46
Tabel 3. 13 Validitas Skala Dukungan Sosial.....	47
Tabel 3. 14 Kategorisasi Interpretasi.....	48
Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas.....	48
Tabel 3. 16 Tabel Kategorisasi Data .....	50
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian.....	54
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas .....	56
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Setelah Transformasi.....	56
Tabel 4. 4 Hasil Uji Linearitas X terhadap Y .....	57
Tabel 4. 5 Hasil Uji Multikolinearitas .....	58
Tabel 4. 6 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	59
Tabel 4. 7 Skor Hipotetik.....	59
Tabel 4. 8 Kriteria Kategorisasi Data Self Control.....	60
Tabel 4. 9 Tingkat Kategori Self Control .....	60
Tabel 4. 10 Kriteria Kategorisasi Data Dukungan Sosial.....	61
Tabel 4. 11 Tingkat Kategori Dukungan Sosial.....	62
Tabel 4. 12 Kriteria Kategorisasi Data Academic Burnout.....	62
Tabel 4. 13 Tingkat Kategori Academic Burnout.....	63

<b>Tabel 4. 14 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda .....</b>	<b>64</b>
<b>Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....</b>	<b>65</b>
<b>Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 .....</b>	<b>66</b>
<b>Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2 .....</b>	<b>66</b>
<b>Tabel 4. 18 Hasil Uji T-Parsial.....</b>	<b>67</b>
<b>Tabel 4. 19 Hasil Uji Tiap Aspek Self Control .....</b>	<b>67</b>
<b>Tabel 4. 20 Hasil Uji Tiap Aspek Dukungan Sosial.....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 4. 21 Hasil Uji F-Simultan.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir .....	32
-------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba .....	88
Lampiran 2 Skala Setelah Uji Coba .....	95
Lampiran 3 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur .....	101
Lampiran 4 Hasil Penilaian Ahli Panel .....	104
Lampiran 5 Hasil Aiken's V .....	107
Lampiran 6 Uji Validitas .....	111
Lampiran 7 Uji Reliabilitas .....	121
Lampiran 8 Hasil Pengisian Skala .....	122
Lampiran 9 Data Demografis .....	131
Lampiran 10 Uji Asumsi .....	132
Lampiran 11 Analisis Deskriptif .....	135
Lampiran 12 Uji Hipotesis .....	137

## ABSTRAK

Lamya Nur Fadela, 210401110021, Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Dosen Pembimbing : Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog.

---

Mahasiswa kedokteran menghadapi tekanan akademik tinggi akibat beban studi yang kompleks, tuntutan evaluasi ketat, serta jadwal belajar yang padat. Tekanan ini dapat memicu *academic burnout*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan menurunnya rasa kompetensi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2023 UIN Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan jumlah populasi sebanyak 61 mahasiswa yang merupakan seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2023 UIN Malang. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yang disusun oleh peneliti sendiri, yaitu skala *academic burnout* berdasarkan teori Schaufeli (2022), skala *self control* berdasarkan teori Averill (1973), dan skala dukungan sosial berdasarkan teori Sarafino (2011).

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self control* ( $B = -0,355$ ,  $p = 0,004$ ) dan dukungan sosial ( $B = -0,241$ ,  $p = 0,006$ ) memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic burnout*. Semakin tinggi *self control* dan dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa. Uji F menunjukkan adanya pengaruh simultan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,253, yang berarti *self control* dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 25,3% dalam mempengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2023 UIN Malang.

Kata Kunci: *Academic Burnout*, *Self Control*, Dukungan Sosial, Mahasiswa Kedokteran

## ABSTRACT

Lamya Nur Fadela, 210401110021, The Effect of Self-Control and Social Support on Academic Burnout in Medical Education Students Class of 2023 UIN Malang. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang, 2025.

Supervisor : Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psychologist.

---

Medical students face high academic pressure due to complex study loads, rigorous evaluation demands, and tight study schedules. This pressure can trigger *academic burnout*, which is characterized by emotional exhaustion, cynicism towards studies, and a decreased sense of academic competence. This study aims to analyze the effect of *self-control* and social support on *academic burnout* in students of the 2023 Medical Education Study Program of UIN Malang.

This study uses a quantitative method with multiple linear regression analysis. The sampling technique uses *total sampling*, with a population of 61 students who are all students of the 2023 Medical Education Study Program of UIN Malang. The measuring tools in this study consist of three scales compiled by the researcher himself, namely *the academic burnout scale* based on Schaufeli's theory (2022), *the self-control scale* based on Averill's theory (1973), and the social support scale based on Sarafino's theory (2011).

The results of the analysis showed that *self-control* ( $B = -0.355$ ,  $p = 0.004$ ) and social support ( $B = -0.241$ ,  $p = 0.006$ ) had a significant negative influence on *academic burnout*. The higher *the self-control* and social support, the lower the level of *academic burnout* experienced by students. The F test showed a significant simultaneous influence with a significance value of 0.000 and a coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.253, which means that *self-control* and social support contributed 25.3% in influencing *the level of academic burnout* in students of the 2023 Medical Education Study Program of UIN Malang.

Keywords: Academic Burnout, Self Control, Social Support, Medical Students

## تجريدي

لميا نور فاضلة، 210401110021، تأثير ضبط النفس والدعم الاجتماعي على الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب التعليم الطبي دفعة 2023 جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج. اطروحه. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج، 2025.

المشرف : عب. حميد خليلي، ماجستير في الطب، طبيب.

يواجه طلاب الطب ضغوطا أكاديمية عالية بسبب أعباء الدراسة المعقدة ومتطلبات التقييم الصارمة والجدول الدراسي الضيقة. يمكن أن يؤدي هذا الضغط إلى الإرهاق الأكاديمي، والذي يتميز بالإرهاق العاطفي، والسخرية من الدراسات، وانخفاض الشعور بالكفاءة الأكاديمية. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير ضبط النفس والدعم الاجتماعي على الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب برنامج دراسة التعليم الطبي لعام 2023 في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج.

تستخدم هذه الدراسة طريقة كمية مع تحليل الانحدار الخطي المتعدد. تستخدم تقنية أخذ العينات الكلية، حيث يبلغ عدد طلابها 61 طالبا وجميعهم طلاب برنامج دراسة التعليم الطبي لعام 2023 في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج. تتكون أدوات القياس في هذه الدراسة من ثلاثة مقاييس جمعها الباحث نفسه، وهي مقياس الإرهاق الأكاديمي القائم على نظرية شوفلي (2022)، ومقياس ضبط النفس القائم على نظرية أفريل (1973)، ومقياس الدعم الاجتماعي القائم على نظرية سارافينو (2011).

أظهرت نتائج التحليل أن ضبط النفس (ب = -0.355، ص = 0.004) والدعم الاجتماعي (ب = -0.241، ص = 0.006) كان لهما تأثير سلبي كبير على الإرهاق الأكاديمي. كلما زاد ضبط النفس والدعم الاجتماعي، انخفض مستوى الإرهاق الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب. أظهر اختبار F تأثيرا متزامنا معنويا بقيمة دلالة 0.000 ومعامل تحديد ( $R^2$ ) قدره 0.253، مما يعني أن ضبط النفس والدعم الاجتماعي ساهما بنسبة 25.3% في التأثير على مستوى الإرهاق الأكاديمي لدى طلاب برنامج دراسة التعليم الطبي لعام 2023 في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، ملنج.

الكلمات المفتاحية: الإرهاق الأكاديمي، ضبط النفس، الدعم الاجتماعي، طلاب الطب

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan kedokteran di Indonesia terdiri dari program sarjana kedokteran dan program profesi dokter, yang masing-masing memiliki tuntutan akademik yang tinggi. Program sarjana kedokteran berlangsung setidaknya selama 7 semester, diikuti oleh program profesi dokter selama 3 semester (Rawis et al., 2024). Mahasiswa kedokteran tidak hanya mengikuti perkuliahan teori, tetapi juga diharuskan mengaitkan materi dengan situasi nyata melalui kegiatan seperti praktikum laboratorium, tugas terstruktur, diskusi kelompok atau tutorial, serta ujian berkala seperti ujian blok. Ujian blok merupakan bentuk evaluasi penting yang dilakukan di akhir setiap blok pembelajaran, mencakup berbagai materi dari kuliah, tutorial, dan praktikum. Ujian ini memiliki bobot terbesar dalam penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa ke tahap berikutnya (Demak et al., 2019).

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2024 dengan lima mahasiswa jurusan kedokteran angkatan 2023 UIN Malang, diperoleh informasi bahwa mereka mengalami gejala *academic burnout*. Mahasiswa angkatan 2023 dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka baru memasuki tahap studi yang lebih intens dan penuh tuntutan, dimana mereka mulai mengalami ujian blok dan peningkatan beban akademik. Fase ini dianggap penting karena mahasiswa harus beradaptasi dengan evaluasi yang lebih ketat dan tuntutan belajar yang lebih tinggi yang dapat menimbulkan risiko *academic burnout*. Berikut beberapa hasil wawancara yang menggambarkan lima mahasiswa tersebut:

"Saya merasa paling lelah atau tertekan ketika harus mengerjakan tugas yang bertabrakan dengan program kerja, terutama setelah dan sebelum ujian blok. Menulis laporan banyak banget dengan deadline yang mepet, sampai rasanya nyeri perut" (Nahda, 2024).

Subjek N merasa sangat lelah dan tertekan ketika menghadapi tugas akademik yang bertabrakan dengan tanggung jawab program kerja, terutama menjelang dan setelah ujian blok. Banyaknya laporan yang harus ditulis dengan tenggat waktu yang sangat dekat menyebabkan stres, hingga menimbulkan gejala fisik seperti nyeri perut.

"Selama mengerjakan tutor dan mengejar materi menjelang ujian blok, saya merasa benar-benar lelah. Tugas terstruktur blok 8 (hematoimun) membuat saya mual, pusing, dan sering ingin marah karena tugasnya banyak dengan *deadline* yang sangat dekat" (Pramesti, 2024).

Subjek P mengalami kelelahan yang mendalam saat mengejar materi dan mengerjakan tugas tutor menjelang ujian blok. Tugas terstruktur pada blok 8 (hematoimun) menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti mual dan pusing, serta meningkatkan emosi negatif seperti kemarahan akibat banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang sangat dekat.

"Saya paling lelah saat mau ujian blok dan ketika ada tutorial atau diskusi kelas besar. Belajar sampai pagi tanpa tidur dan mengerjakan tugas laporan tulis yang setebal 62 halaman bikin saya mual, pusing, dan sering *moodswing*" (Reva, 2024).

Subjek R mengalami tingkat kelelahan yang tinggi menjelang ujian blok dan selama tutorial atau diskusi kelas besar. Kegiatan belajar yang berlangsung hingga pagi tanpa tidur, ditambah dengan beban tugas yang berat seperti laporan tulis setebal 62 halaman, menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti mual dan pusing, serta sering mengalami perubahan suasana hati (*moodswing*).

"Ketika banyak tugas dan harus belajar untuk kuliah selanjutnya, terutama menjelang ujian blok, rasanya sangat tertekan. Saya sampai merasa takut, mual, dan tidak bisa tidur karena tugas yang terlalu banyak dan harus menjalani proker juga" (Hilma, 2024).

Subjek H merasa sangat tertekan ketika dihadapkan pada banyak tugas dan harus belajar untuk kuliah selanjutnya, terutama menjelang ujian blok. Beban tugas yang berlebihan, ditambah dengan kewajiban menjalani

program kerja (proker), menyebabkan perasaan takut, mual, dan kesulitan tidur.

"Ketika blok hematoimun, tugasnya benar-benar banyak dan menyiksa. Sebenarnya niat dosennya baik, tapi hati ini masih belum terima aja. Saya sering merasa takut, kebet eek, dan keringat dingin setiap kali harus mengerjakan tugas terstruktur atau tutorial kelas besar" (Auliya, 2024).

Subjek A mengalami tekanan yang tinggi saat menjalani blok hematoimun karena beban tugas yang sangat banyak dan menyiksa. Meskipun ia mengakui niat baik dosen, perasaan tidak siap untuk menghadapi tugas tersebut menyebabkan ketidaknyamanan fisik, seperti rasa takut, dorongan untuk buang air, dan keringat dingin saat mengerjakan tugas terstruktur atau tutorial kelas besar.

Kesimpulan dari pernyataan lima subjek menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan dan kelelahan selama proses akademik, terutama menjelang atau setelah ujian blok dan saat mengerjakan tugas dengan tenggat waktu yang ketat. Beban tugas yang berlebihan, seperti laporan banyak dan tugas terstruktur, sering kali bertabrakan dengan program kerja, tutorial, atau diskusi kelas besar, sehingga meningkatkan tekanan akademik. Setiap subjek melaporkan gejala fisik akibat stres, seperti mual, pusing, nyeri perut, keringat dingin, hingga kesulitan tidur, menunjukkan bahwa tekanan akademik memengaruhi kesehatan fisik selain kesehatan mental mereka. Selain itu, mereka juga mengalami emosi negatif seperti kemarahan, rasa takut, dan ketidakmampuan mengendalikan suasana hati (moodswing), yang dipicu oleh banyaknya tugas dan tuntutan akademik yang berat. Meskipun beberapa mahasiswa mengakui bahwa dosen memiliki niat baik dengan memberikan tugas yang menantang, mereka tetap merasa belum mampu menerima atau mengatasi tuntutan tersebut, yang memperburuk kondisi stres.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santi (2020), yang menunjukkan bahwa penyebab utama yang memicu stres dan

*burnout* di kalangan mahasiswa kedokteran meliputi beban tugas yang berat, tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, dan perubahan metode belajar dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi. Jenis kegiatan akademik yang dilakukan, seperti menyelesaikan banyak tugas dan persiapan ujian dalam waktu yang singkat, sering kali memperburuk situasi ini. Mahasiswa dituntut untuk memahami materi yang kompleks, menguasai keterampilan klinis, dan memenuhi tenggat waktu yang ketat dalam lingkungan yang sangat kompetitif. Tekanan ini diperparah oleh ekspektasi tinggi dari institusi, keluarga, dan masyarakat, sehingga banyak mahasiswa merasa tertekan saat harus menyeimbangkan studi dan kehidupan pribadi.

Studi serupa pada skala yang lebih sempit di Asia dilakukan oleh Bera et al., (2013) yang dikutip oleh Firdaus et al., (2021) terhadap mahasiswa kedokteran semester tiga dan lima di tiga Fakultas Kedokteran di India Timur. Sebanyak 596 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut mengisi kuesioner untuk mengukur parameter stres, dukungan, kepuasan, dan kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 310 (52,01%) dari 596 siswa memiliki skor yang berkorelasi dengan *academic burnout*. Mahasiswa di tiga fakultas tersebut mengalami *burnout* dalam berbagai parameter secara individual, seperti stres, kurangnya dukungan, ketidakpuasan, kurangnya kontrol, dan kurangnya persepsi keberhasilan. Temuan ini menggarisbawahi bahwa fenomena *burnout* di kalangan mahasiswa kedokteran merupakan isu yang luas dan memerlukan perhatian khusus, termasuk di Indonesia.

Schaufeli et al. (2002), yang dikutip oleh Agustina (2023), menjelaskan bahwa *burnout* akademik adalah kondisi di mana individu mengalami kelelahan akibat tekanan akademis, merasa pesimis, kehilangan minat dalam belajar, serta merasa kurang mampu sebagai mahasiswa. Menurut Schaufeli (2002), *burnout* dalam bidang akademik terdiri dari tiga aspek. *Pertama*, kelelahan (*exhaustion*) yang merujuk pada perasaan letih atau kehabisan energi akibat tuntutan akademis yang berlebihan. *Kedua*,

sinisme (cynicism), yang menunjukkan sikap negatif atau skeptis terhadap tugas-tugas akademik dan lingkungan belajar. *Ketiga*, perasaan tidak berkompeten (reduced efficacy), yang merupakan perasaan kurang mampu atau tidak kompeten dalam menjalani peran sebagai mahasiswa.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas terkait *academic burnout*. Salah satunya adalah penelitian oleh Hawary (2022) yang berjudul "*Gambaran Profil Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*". Penelitian ini berfokus pada faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* di kalangan mahasiswa kedokteran, termasuk stres akademik, lingkungan yang kompetitif, dan kurangnya waktu tidur. Selain itu, penelitian oleh Simatupang & Widjaja (2021) berjudul "*Hubungan persepsi mahasiswa tentang lingkungan pembelajaran dengan kejadian burnout di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik*" mengkaji hubungan antara persepsi mahasiswa tentang lingkungan belajar dan kejadian *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa memiliki pandangan positif terhadap lingkungan pembelajaran, sebagian besar tetap mengalami *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa pandangan positif tidak selalu menjamin rendahnya tingkat kelelahan.

Selanjutnya, terdapat penelitian oleh Fun et al., (2021) yang berjudul "*Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung*" Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dengan jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi kelelahan akademis. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peranan penting dalam mengurangi kelelahan akademis di kalangan mahasiswa. Baik dukungan berupa informasi (*appraisal support*) maupun keterlibatan (*belonging support*) dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Terdapat juga penelitian oleh Dayanti (2022) yang berjudul "*Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografis terhadap*

*Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*". Penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness*, terutama dimensi komitmen dan kontrol diri, memiliki peran penting dalam mengurangi *academic burnout*. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya juga memberikan kontribusi positif terhadap *hardiness* mahasiswa terhadap stres akademik. Studi ini memiliki relevansi dengan penelitian mengenai *self control* dan dukungan sosial karena menekankan pentingnya faktor psikologis dan dukungan eksternal dalam mengatasi *academic burnout*, yang merupakan tantangan umum yang dihadapi oleh mahasiswa kedokteran.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Dayanti (2022), terdapat bukti bahwa *hardiness*, terutama dimensi komitmen dan kontrol diri, memiliki peran penting dalam mengurangi *academic burnout* di kalangan mahasiswa kedokteran. Hal ini sejalan dengan temuan Fun et al. (2021), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat menurunkan tingkat stres dan membantu mahasiswa mengatasi *academic burnout*. Dengan demikian, *self control* dan dukungan sosial menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.

*Self control* memiliki peran penting dalam kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan perilaku, yang sangat diperlukan dalam menghadapi stres serta tekanan akademis. Sebagaimana diungkapkan oleh Averill yang dikutip oleh Marsela & Supriatna (2019), *self control* adalah kemampuan individu untuk mengatur perilakunya dan menyaring informasi yang relevan maupun yang tidak relevan. Ini termasuk kemampuan untuk memilih tindakan yang sesuai dengan keyakinan yang dimiliki. Averill juga menekankan pentingnya keterampilan-keterampilan tertentu yang diperlukan untuk mengatur serta memilih tindakan yang selaras dengan nilai-nilai individu. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self control* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademis dan meminimalkan dampak negatif dari stres, sehingga mengurangi risiko mengalami *burnout*.

Averill (1973) dikutip oleh Candra et al. (2021) secara umum mengelompokkan *self control* ke dalam tiga aspek. *Pertama*, mengontrol perilaku (*behavior control*), yaitu kemampuan untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan melalui pengaturan diri dan pemahaman tentang stimulus yang dimaksud. *Kedua*, mengontrol kognitif (*cognitive control*), yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam menafsirkan dan menilai informasi, termasuk memproses informasi yang tidak diinginkan serta menilai situasi dengan memperhatikan aspek positifnya. *Ketiga*, mengontrol keputusan (*decision control*), yaitu kemampuan individu untuk memilih dan menetapkan tujuan dengan mempertimbangkan berbagai alternatif.

Sementara itu, dukungan sosial juga memiliki peranan yang penting dalam mengurangi *academic burnout* (Fun et al., 2021). Menurut Sarafino dikutip oleh Napitupulu et al. (2020), dukungan sosial didefinisikan sebagai jenis kenyamanan, pengertian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompok. Adanya dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok. Dukungan sosial mencakup bantuan langsung, dorongan, saran, persahabatan, serta ungkapan kasih sayang yang diterima saat individu menghadapi berbagai tekanan dalam hidup dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan memberikan sumber daya tambahan yang dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat kelelahan dan *burnout*.

Sarafino (1994) menjelaskan terdapat beberapa aspek dalam pemberian dukungan sosial. *Pertama*, aspek emosional, yang mencakup kelekatan dan kepercayaan terhadap orang lain, sehingga individu merasa mendapatkan cinta dan kasih sayang. *Kedua*, aspek instrumental, yang meliputi penyediaan sumber daya seperti peralatan dan waktu untuk membantu orang lain. *Ketiga*, aspek informatif, yang terdiri dari pemberian nasihat dan informasi yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah pribadi. *Keempat*, aspek penilaian, yang mencakup dukungan peran sosial melalui umpan balik dan konfirmasi.

Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk memahami dan mengatasi fenomena *burnout* di kalangan mahasiswa kedokteran, yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Dengan tuntutan akademik yang tinggi, mahasiswa sering mengalami stres dan tekanan yang dapat mengganggu proses belajar mereka. Penelitian ini juga fokus pada mahasiswa semester tiga, yang merupakan langkah preventif untuk mengembangkan intervensi dini guna mencegah dampak negatif lebih lanjut. Meskipun terdapat beberapa penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *burnout*, masih terbatas kajian yang mengaitkan pengaruh *self-control* dan dukungan sosial secara bersamaan di kalangan mahasiswa kedokteran semester tiga. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara kedua faktor ini untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif, sehingga dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademis dan mencegah dampak negatif yang lebih lanjut dari *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada dan memberikan wawasan yang berharga bagi fakultas dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan analisis fenomena dan temuan penelitian sebelumnya yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah yang dihasilkan yaitu:

1. Bagaimana pengaruh *self control* terhadap *academic burnout* mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang?
2. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang?
3. Bagaimana pengaruh *self control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui pengaruh *self control* terhadap *academic burnout* mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang.
2. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang.
3. Mengetahui pengaruh *self control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang.

### D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini terdiri dari dua perspektif yaitu manfaat teoritis dan praktis.

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang *academic burnout* di pendidikan kedokteran dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout*. Temuan ini juga akan memperkuat pemahaman tentang hubungan antara *self control*, dukungan sosial, dan *academic burnout*, serta memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut.

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam mengenali gejala awal *burnout* serta mengembangkan strategi pengelolaan yang efektif.

## BAB II KAJIAN TEORI

### A. *Academic Burnout*

#### 1. Definisi *Academic Burnout*

*Burnout* pertama kali dipublikasikan oleh Herbet Freudenberger, seorang psikolog klinis asal New York pada tahun 1973 dalam sebuah jurnal psikologi yang membahas tentang “*sindrom burnout*”. *Burnout* adalah kondisi dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tekanan yang berlangsung lama dan dalam situasi yang memerlukan keterkaitan emosional yang tinggi (Aini et al., 2024). Masalah ini menjadi sangat signifikan di kalangan mahasiswa yang menghadapi berbagai tantangan akademik, dan pribadi. Menurut Maslach dan Laiter yang dikutip oleh Biremanoe (2021), *burnout* adalah kondisi kelelahan yang meliputi aspek emosional, fisik, dan mental, yang biasanya disebabkan oleh lingkungan kerja yang kaku dan sangat menuntut, baik dari segi ekonomi maupun psikologis. Dalam dunia pendidikan, fenomena ini sering kali disebut sebagai *academic burnout* pada mahasiswa.

Schaufeli, dkk (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi dimana mahasiswa merasa kelelahan akibat tuntutan proses belajar, mempunyai sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, serta perasaan tidak berkompeten sebagai seorang mahasiswa (Agustina, 2023). Yang (2004) dikutip oleh Biremanoe (2021) menambahkan bahwa *academic burnout* berkaitan erat dengan tekanan, stres, serta faktor psikologis lainnya yang muncul akibat aktivitas belajar yang dijalani oleh mahasiswa. Kondisi ini dapat mengarah pada kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan kurang berprestasi. Lebih lanjut, Kapu (2020) dikutip oleh Damayanti et al. (2023) menjelaskan bahwa *academic burnout* yang berlebihan dapat menimbulkan depresi, gangguan kesehatan fisik, serta penurunan performa akademik mahasiswa. Dari pengertian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa

*academic burnout* adalah kondisi kelelahan dan ketidakpuasan yang dialami mahasiswa akibat tekanan dari tuntutan akademis.

## 2. Aspek *Academic Burnout*

Schaufeli et al. (2002) dikutip oleh Maharani (2019) mengembangkan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur *academic burnout* pada mahasiswa, dengan fokus pada tiga aspek, yaitu: kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*).

### 1. *Exhaustion*

Kelelahan merujuk pada perasaan lelah akibat tuntutan studi (Schaufeli & Hu, 2009). Hal ini bisa berupa kelelahan fisik seperti sakit kepala, mual, atau insomnia; kelelahan mental seperti perasaan tidak berharga atau putus asa; serta kelelahan emosional seperti rasa bosan, tertekan, dan cemas. Kelelahan ini membuat siswa merasa kekurangan energi untuk menjalani kegiatan akademik maupun berinteraksi dengan orang lain.

### 2. *Cynicism*

Sinisme mengacu pada sikap negatif dan berjarak terhadap studi (Schaufeli & Hu, 2009). Mahasiswa yang bersikap sinis cenderung menarik diri dari tugas-tugas dan orang di sekitarnya, sering menunjukkan sikap acuh dan malas belajar, yang dapat mengurangi keterlibatan dan kinerja mereka.

### 3. *Reduced Academic Efficacy*

Penurunan efikasi akademik terjadi ketika kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik menurun, yang dipicu oleh penurunan kompetensi, motivasi, dan produktivitas (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Mahasiswa yang mengalami ini merasa tidak kompeten, kurang puas dengan diri sendiri, dan cenderung tidak bahagia dalam studi dan kehidupan pribadi.

### 3. Karakteristik *Academic Burnout*

Freudenberger menjelaskan bahwa individu yang mengalami *burnout* sering mengalami berbagai keluhan fisik, seperti kelelahan, penyakit yang tidak kunjung sembuh, sakit kepala, insomnia, dan nyeri perut. Selain itu, keluhan psikologis yang muncul pada individu dengan *burnout*, seperti mudah marah, frustrasi, kesulitan dalam mengelola emosi, perilaku paranoid, penyalahgunaan zat, sikap negatif, depresi, dan kecenderungan untuk mengisolasi diri (Dayanti, 2022). Hal ini sejalan dengan Oyoo et al. (2018) dikutip oleh Tariskova & Muyana (2023) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic burnout*, memiliki beberapa ciri:

1. Adanya beban kerja yang berlebih (workload)
2. Citra sekolah atau universitas yang kurang baik
3. Rendahnya semangat belajar
4. Sering membolos dalam kegiatan kelas
5. Penurunan prestasi akademik.

### 4. Tahapan *Academic Burnout*

Menurut Freudenberger gejala *burnout* terdiri dari beberapa tahapan berikut (De Hert, 2020):

#### 1. *Stage 1: Honeymoon Phase*

Tahap ini ditandai dengan semangat tinggi dan antusiasme ketika memulai tugas baru. Individu merasa puas, percaya diri, dan berkomitmen terhadap tugas tersebut. Namun, jika tidak ada strategi koping yang efektif, tahap ini bisa berkembang menjadi stagnasi atau munculnya stres awal.

#### 2. *Stage 2: Onset of Stress*

Pada tahap ini, individu mulai menyadari bahwa beberapa hari terasa lebih sulit daripada biasanya. Kehidupan pribadi mulai tergeser oleh pekerjaan, dengan hubungan sosial dan kepentingan diri sendiri yang diabaikan. Hal ini mengarah pada

munculnya gejala stres yang mulai memengaruhi kondisi emosional dan fisik.

### 3. *Stage 3: Chronic Stress*

Tahap ini merupakan permulaan frustrasi, ditandai dengan perasaan gagal, tidak berdaya, dan usaha yang tidak membuahkan hasil. Individu merasa kurang dihargai, merasa tidak kompeten, dan tidak memadai dalam menjalani tugas-tugasnya.

### 4. *Stage 4: Burnout*

Tahap *burnout* ditandai dengan munculnya apatisme, keputusasaan, dan kekecewaan. Individu merasa tidak ada jalan keluar dari situasi yang dihadapi, serta menunjukkan sikap pasrah dan tidak peduli terhadap lingkungan sekitar.

### 5. *Stage 5: Habitual Burnout*

Pada tahap ini, gejala *burnout* sudah menjadi kebiasaan dan sangat melekat. Individu sering mengalami masalah mental, fisik, dan emosional yang berkelanjutan.

## 5. Faktor yang mempengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Maslach dkk, 2001 terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian *academic burnout* yaitu faktor situasional dan faktor individu (Aini et al., 2024; Tariskova & Muyana, 2023).

1. Faktor situasional. Faktor yang berasal dari lingkungan atau situasi di luar individu yang dapat memicu terjadinya *academic burnout*. Faktor ini mencakup beberapa aspek, yaitu:

- a. Beban kerja

Beban kerja merujuk pada jumlah dan intensitas tugas serta tanggung jawab akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Beban kerja yang berlebihan, seperti banyaknya tugas, ujian, dan proyek yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan, dapat menyebabkan kelelahan dan tekanan yang tinggi. Jika mahasiswa merasa kesulitan

dalam mengatur waktu dan memenuhi tuntutan akademik, mereka menjadi lebih rentan mengalami *academic burnout*.

b. Pengawasan

Pengawasan berkaitan dengan cara dosen atau pihak kampus memberikan arahan dan bimbingan kepada mahasiswa dalam proses belajar. Tingkat pengawasan yang baik, seperti keterlibatan dosen dalam memberikan umpan balik dan bimbingan yang mendukung, dapat membantu mengurangi stres mahasiswa. Sebaliknya, pengawasan yang kurang atau tidak jelas dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan ketidakpastian dalam proses belajar, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout*.

c. Penghargaan

Penghargaan adalah pengakuan atau apresiasi yang diterima mahasiswa atas usaha dan prestasi mereka dalam belajar. Jika mahasiswa merasa bahwa upaya mereka tidak dihargai atau tidak diakui, hal ini dapat mengurangi motivasi mereka dan meningkatkan rasa lelah serta sinisme terhadap proses belajar. Penghargaan yang tepat, seperti pujian atau penghargaan akademik, dapat menjadi motivasi dan dorongan positif untuk mengurangi risiko *academic burnout*.

d. Komunitas

Komunitas mencakup hubungan sosial antara mahasiswa dengan teman sekelas, dosen, dan komunitas kampus lainnya. Kehadiran komunitas yang mendukung dapat memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi, yang sering kali menjadi pemicu *burnout*. Sebaliknya, jika mahasiswa merasa terasing atau

tidak memiliki dukungan sosial, mereka akan lebih mudah merasa terbebani oleh tantangan akademik.

e. Keadilan

Keadilan merujuk pada persepsi mahasiswa mengenai perlakuan yang adil dalam lingkungan akademik, termasuk penilaian yang diberikan dan adanya favoritisme dalam hubungan dosen-mahasiswa. Ketidakpuasan dan rasa frustrasi yang muncul akibat perasaan tidak adil dapat memicu *academic burnout*. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan akademik yang adil dan transparan sangat penting untuk mengurangi tekanan psikologis pada mahasiswa dan mendukung kesejahteraan mereka

f. Konflik nilai

Konflik nilai terjadi ketika nilai atau keyakinan pribadi mahasiswa bertentangan dengan nilai-nilai yang dipegang oleh institusi atau lingkungan akademik. Misalnya, mahasiswa mungkin merasa bahwa metode pembelajaran yang diterapkan tidak sesuai dengan prinsip atau keyakinan mereka. Ketidaksesuaian ini dapat menimbulkan ketegangan emosional dan mengurangi motivasi belajar, yang pada akhirnya berkontribusi pada terjadinya tekanan akademik.

2. Faktor individu. Faktor yang berasal dari karakteristik internal atau pribadi individu yang dapat mempengaruhi kerentanan terhadap *academic burnout*. Faktor ini mencakup:

a. Faktor demografi

- 1) Jenis kelamin
- 2) Usia
- 3) Keluarga
- 4) Tingkat pendidikan

b. Faktor kepribadian

- 1) *Level of hardiness* (tingkat ketahanan diri). Kemampuan seseorang untuk tetap kuat dan positif dalam menghadapi stres dan kesulitan.
- 2) *Locus of control* (pusat kendali internal dan eksternal). Keyakinan seseorang tentang apakah mereka dapat mengontrol peristiwa dalam hidup mereka.
- 3) *Coping style* (bentuk atau gaya coping). Strategi yang digunakan individu dalam menghadapi stres.
- 4) *Self-esteem* (harga diri). Tingkat harga diri dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa menilai diri mereka sendiri dalam konteks akademik.

c. Perilaku seseorang atas kewajiban atau pekerjaan yang ditekuni.

Perilaku akademik berkaitan dengan cara individu menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya di lingkungan akademik. Mahasiswa yang sering mengabaikan tugas atau menunda-nunda pekerjaan cenderung meningkatkan tekanan dan beban kerja, yang dapat memperburuk risiko tekanan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang terorganisir dan disiplin dalam mengelola waktu mereka biasanya mampu mengurangi risiko kelelahan akademik.

## 6. *Academic Burnout* dalam Perpektif Islam

*Burnout* dalam pandangan Islam dianggap sebagai salah satu bentuk tekanan psikologis (Budiono et al., 2022). Al-Quran menyebutkan dalam surat Al-Baqarah (2) Ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ

*“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”*

Menurut tafsir tahlili, ayat ini menjelaskan bahwa Allah akan menguji umat Muslim dengan berbagai bentuk ujian, seperti rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan). Ujian ini, bertujuan untuk membentuk umat Muslim menjadi umat yang kuat secara mental, memiliki keyakinan yang kokoh, tabah jiwanya, dan sabar dalam menghadapi ujian serta cobaan. Mereka yang mampu bersabar dalam ujian ini akan mendapat kabar gembira dari Allah.

Dalam *academic burnout*, ujian tersebut dapat dialami oleh mahasiswa program studi kedokteran yang dikenal memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, beban studi yang besar, serta tuntutan akademik yang tinggi. kondisi ini sering kali menyebabkan rasa lelah, stres, dan kejenuhan yang dapat berkembang menjadi *burnout*. Namun, perspektif Islam mengajarkan bahwa setiap ujian merupakan bagian dari proses penguatan diri untuk meningkatkan ketahanan mental dan spiritual. Dengan tetap sabar dan berusaha mencari dukungan seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman, seorang mahasiswa dapat memperkuat diri dalam menghadapi tekanan akademik. Keberanian dalam menghadapi ujian sejalan dengan ajaran Islam yang mengarahkan umatnya untuk selalu bersabar dan tabah dalam menghadapi setiap ujian yang diberikan.

Oleh karena itu, *academic burnout* bukanlah akhir dari perjuangan, melainkan sebuah kesempatan untuk menguatkan diri dan memperkuat keimanan. Mahasiswa yang mampu menghadapi tekanan ini dengan tetap berpegang pada ajaran agama memiliki potensi untuk tidak hanya mengatasi *burnout*, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang lebih kuat dan lebih bijaksana dalam menjalani kehidupan akademik dan profesi mereka di masa depan.

## **B. *Self Control***

### **1. *Pengertian Self Control***

Averill menjelaskan bahwa *self control* adalah kemampuan individu untuk mengubah perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan, serta memilih tindakan berdasarkan keyakinan yang dimilikinya (Marsela & Supriatna, 2019). *Self control* atau kontrol diri merupakan aspek penting dalam kehidupan yang membantu individu dalam mengatur tindakan dan perilakunya setiap hari. Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kontrol diri mencakup kemampuan seseorang untuk mengatur berbagai proses fisik, psikologis, dan perilaku. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri terdiri dari serangkaian proses yang membentuk karakter seseorang. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilakunya sesuai dengan norma-norma tertentu seperti moral, nilai, dan aturan yang berlaku di masyarakat agar perilakunya menjadi lebih positif (Setiawan, 2023).

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengatur, mengendalikan, dan merubah perilaku, emosi, serta pemikirannya agar sesuai dengan norma-norma tertentu, seperti norma etika, nilai-nilai pribadi, dan aturan sosial. Kemampuan ini mencakup proses mengelola dorongan internal dan eksternal, memilih tindakan yang sesuai dengan keyakinan, dan menjaga perilaku agar tetap positif dan sesuai dengan tujuan atau nilai yang dianut.

## 2. Aspek *Self Control*

Secara umum, dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama menurut Averill dikutip oleh Candra et al. (2021), yaitu:

### 1. Mengontrol perilaku (*behavior control*)

Mengontrol perilaku adalah kemampuan individu untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan, yang terdiri dari dua komponen:

- a. Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengontrol situasi, apakah diri sendiri, orang lain, atau faktor eksternal. Individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik dapat mengatur perilakunya sendiri.
- b. Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), yaitu kemampuan untuk mengetahui kapan dan bagaimana menangani stimulus yang diinginkan. Hal ini dapat dilakukan dengan menghindari stimulus, menghentikannya lebih awal, atau membatasi intensitasnya.

### 2. Mengontrol kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merujuk pada cara seseorang memahami, menilai, atau mengaitkan peristiwa dalam kerangka pikirnya. Kontrol kognitif meliputi kemampuan untuk memproses informasi yang tidak diinginkan guna mengurangi stres dan terdiri dari dua komponen:

- a. Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*), yaitu kemampuan individu untuk mendapatkan informasi yang membantu mereka memprediksi situasi melalui penilaian yang objektif.
- b. Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), yaitu usaha individu untuk menilai dan menginterpretasikan situasi dengan memperhatikan aspek-aspek positif secara subjektif.

### 3. Mengontrol keputusan (*decision control*).

Mengontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih dan menetapkan tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini akan berjalan dengan baik jika individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam mengambil tindakan.

Menurut Block dan Block yang dikutip oleh Setiawan (2023) terdiri tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu pengendalian berlebihan (*overcontrol*), pengendalian kurang (*undercontrol*), dan pengendalian yang tepat (*appropriate control*).

1. *Overcontrol* adalah pengendalian diri yang terlalu berlebihan, di mana individu cenderung menahan diri secara berlebihan dalam merespons stimulus.
2. *Undercontrol* menggambarkan kecenderungan sekumpulan orang untuk bertindak impulsif dan tanpa mempertimbangkan dengan matang.
3. *Appropriate control* merupakan kemampuan seseorang untuk untuk mengendalikan impuls dengan cara yang tepat.

### 3. Faktor yang Memengaruhi *Self Control*

Menurut Ghufron dan Risnawati (2012) dikutip oleh Marsela & Supriatna (2019) faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri dibagi menjadi dua kategori:

1. Faktor internal
  - a. Usia

Pengaruh orang tua dalam mendisiplinkan dan merespons kegagalan anak sangat penting dalam proses belajar kontrol diri. Seiring bertambahnya usia, anak-anak belajar untuk menghadapi dan mengatasi rasa kecewa serta kegagalan.

b. Faktor kognitif

Menurut Baumeister dan Boden (1998) faktor kognitif yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan pemikiran dan strategi untuk mencapai tujuan juga berkontribusi pada kontrol diri. Tingkat kecerdasan seseorang dapat memengaruhi seberapa baik mereka mampu mengendalikan diri.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi kontrol diri yaitu lingkungan dan keluarga. Peran orang tua sangat penting dalam menentukan kemampuan kontrol diri anak. Sikap disiplin yang diterapkan oleh orang tua dapat membentuk kepribadian yang baik dan membantu individu mengendalikan perilakunya. Disiplin yang baik akan mengembangkan kontrol diri dan arah diri (self direction), sehingga individu dapat bertanggung jawab atas tindakan yang diambil.

Selain itu, Baumeister & Boden, 1998 yang dikutip oleh Setiawan (2023) juga menyoroti dua faktor lain yang memengaruhi kontrol diri yaitu:

1. Orang tua

Hubungan antara orang tua dan anak memiliki dampak signifikan terhadap kontrol diri anak. Pendidikan yang keras dan otoriter dari orang tua dapat membuat anak kurang mampu mengendalikan diri dan kurang peka terhadap situasi yang dihadapi. Sebaliknya, jika orang tua mengajarkan kemandirian dan memberikan kesempatan bagi anak untuk membuat keputusan sendiri sejak dini, anak akan memiliki kontrol diri yang lebih baik.

2. Faktor budaya

Setiap individu hidup dalam lingkungan yang memiliki budaya tertentu, yang berbeda dari budaya di lingkungan lain.

Budaya ini memengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari, individu dituntut untuk mengendalikan diri karena manusia adalah makhluk sosial yang perlu berinteraksi dan berkomunikasi. Kontrol diri memainkan peran penting dalam proses sosialisasi ini. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi dapat bersosialisasi dengan baik dan merespons stimulus eksternal dengan lebih efektif. Tingkat kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Maka, dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa kontrol diri merupakan kunci dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh faktor internal, seperti usia dan kemampuan kognitif dan faktor eksternal termasuk lingkungan keluarga dan budaya. Pendidikan yang baik dari orang tua dan pengembangan disiplin diri yang positif dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri anak. Dengan kontrol diri yang baik, individu akan lebih mampu menghadapi tantangan akademis dan sosial yang dapat berkontribusi pada keberhasilan dalam kehidupan.

#### 4. *Self Control* dalam Perspektif Islam

Dalam Islam sendiri, terdapat banyak dalil yang menekankan pentingnya kontrol atau pengendalian diri dalam menghadapi sikap atau perilaku negatif. Sebagaimana dalam QS. At-Tahrim (28) ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا...

*“Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka”*

Ayat ini menegaskan bahwa agar setiap individu perlu berusaha menjaga dan melindungi diri dari berbagai keburukan yang mungkin muncul akibat sikap dan perilaku mereka. Menurut penafsiran Mujahid, ayat ini mengandung perintah untuk bertakwa kepada Allah dan memberikan nasihat kepada keluarga agar senantiasa bertakwa. Qatadah menambahkan bahwa individu hendaknya mengingatkan

keluarga agar menaati perintah Allah dan mencegah mereka dari perbuatan yang dilarang (Mansyur & Casmini, 2022).

Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sangat penting dalam kehidupan baik secara pribadi maupun kelompok. Upaya untuk menjaga diri dari hal-hal negatif perlu disertai dengan usaha memberikan pemahaman kepada orang-orang di sekitar untuk melakukan hal serupa. Bagi mahasiswa, kemampuan untuk mengendalikan diri dengan baik dapat membantu mereka mengatasi tekanan akademis dan menjaga kestabilan emosi, sehingga dapat mencegah terjadinya *burnout*.

Konsep kontrol diri dalam Islam juga dikenal sebagai *mujahaddah annafs* yang menekankan pentingnya berjuang melawan hawa nafsu dan menjaga disiplin diri dalam menjalankan kewajiban (Maftuhah & Irman, 2020). Hal ini tercermin dalam QS. Al-Baqarah (1) ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”

Ayat ini mengajarkan bahwa sabar dan salat adalah sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Dalam situasi tekanan akademik, bersikap sabar membantu mahasiswa untuk tetap tenang, tidak mudah panik, dan mampu mengelola emosi dengan baik. Shalat juga berperan dalam menjaga keseimbangan spiritual yang dapat menjadi penopang dalam mengatasi stres dan beban akademik yang dapat memicu *burnout*.

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa konsep kontrol diri atau *mujahaddah annafs* dalam Islam menekankan pentingnya perjuangan melawan hawa nafsu, menjaga diri dari perilaku buruk, dan disiplin dalam menjalankan kewajiban, yang tidak hanya berdampak positif bagi diri sendiri tetapi juga bagi lingkungan sekitar

## **C. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana interaksi sosial dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik seseorang. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial mencakup ketersediaan perhatian, kenyamanan, penghargaan, dan bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang (Putri & Aviani, 2024). Cobb (1976), menambahkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dicintai, dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Sementara itu, Cohen & Syme (1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan dan sumber daya yang diberikan oleh orang-orang di lingkungan sosial yang membantu individu dalam mengatasi stres (Melati & Barus, 2024).

Dukungan sosial yang dirasakan merujuk pada bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat, seperti orang tua, keluarga, teman, guru, saudara, dan tetangga. Jenis dukungan ini bisa berupa informasi atau nasihat yang disampaikan secara verbal maupun nonverbal. Sementara itu, dukungan sosial yang nyata mengacu pada tindakan langsung dari orang lain yang mampu memberikan dampak emosional atau perilaku pada penerimanya.

Dukungan sosial yang diterima seseorang juga dipengaruhi oleh persepsinya terhadap dukungan tersebut. Menurut Schlecker (2013) dikutip oleh Ibda (2023) persepsi individu terhadap dukungan sosial adalah penilaian mengenai sejauh mana dukungan yang diterima dari orang lain sesuai dengan kebutuhannya. Persepsi ini dapat bersifat positif atau negatif. Persepsi positif menunjukkan bahwa individu merasa dukungan yang diberikan memenuhi kebutuhannya, sehingga membuatnya merasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan kesejahteraan. Sebaliknya, persepsi negatif berarti individu merasa dukungan yang

diterima tidak memadai atau tidak sesuai dengan kebutuhannya, yang dapat mengakibatkan perasaan terisolasi, tidak diperhatikan, dan tidak berharga. Persepsi negatif terhadap dukungan sosial dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Duffy dan Wong, 1996 dikutip oleh Ibda (2023) menjelaskan bahwa terdapat tiga jenis pengaruh utama dari dukungan sosial, yaitu pengaruh langsung, tidak langsung, dan interaktif. Pengaruh langsung merujuk pada terbentuknya hubungan interpersonal yang mendukung yang dapat mendorong perilaku hidup sehat. Pengaruh tidak langsung melibatkan upaya membantu individu dalam menghadapi tekanan serta pembelajaran dalam memecahkan masalah agar dapat mengelola masalah kecil sebelum berkembang menjadi lebih besar. Sementara itu, pengaruh interaktif adalah dampak dukungan sosial yang dapat mengurangi atau memperbaiki efek negatif dengan memengaruhi pengakuan, kualitas, dan kuantitas dari strategi *coping* yang digunakan.

Dari definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan interaksi sosial yang memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik individu. Dukungan ini berupa perhatian, penghargaan, dan bantuan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan lingkungan sosial, serta dapat terwujud dalam bentuk informasi, nasihat, atau tindakan nyata. Selain keberadaannya, persepsi individu terhadap dukungan sosial juga memainkan peran penting. Yang dimana persepsi positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan, sementara persepsi negatif dapat meningkatkan risiko masalah psikologis.

## **2. Aspek Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino dikutip oleh Napitupulu et al. (2020) dukungan sosial mencakup beberapa aspek, yaitu emosional, instrumental, informatif, dan penilaian.

1. Emosional

Aspek emosional melibatkan perasaan kelekatan emosional, rasa aman, dan kepercayaan terhadap orang lain. Dukungan ini membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan diterima secara emosional. Misalnya, teman atau keluarga yang selalu siap mendengarkan atau memberikan perhatian di saat dibutuhkan.

2. Instrumental

Aspek instrumental berfokus pada pemberian bantuan nyata atau material, seperti alat, perlengkapan, atau waktu yang bisa membantu seseorang menyelesaikan tugas atau mengatasi masalah. Ini bisa berupa pinjaman buku, bantuan mengerjakan tugas, atau dukungan lain yang bersifat praktis

3. Informatif

Aspek informatif melibatkan pemberian informasi yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah atau membuat keputusan. Dukungan ini termasuk nasihat, panduan, atau informasi terkait akademik yang dapat membantu dalam mengelola situasi sulit.

4. Penilaian

Aspek penilaian mencakup dukungan berupa umpan balik atau penilaian positif dari orang lain. Dukungan ini membuat seseorang merasa bahwa usahanya diakui dan dihargai, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi tekanan. Contohnya, pujian dari dosen atau teman atas hasil belajar atau prestasi akademik.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Kebutuhan dukungan sosial bervariasi antara individu yang dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Stanley et al. (2007) dikutip oleh Fadillah (2022):

1. Kebutuhan fisik: Dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh kebutuhan fisik, yang mencakup sandang, pangan, dan papan.

Individu yang tidak memenuhi kebutuhan fisiknya cenderung memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah.

2. Kebutuhan sosial: Individu yang memiliki aktualisasi diri yang baik lebih dikenal dalam lingkungan sosialnya. Mereka akan mendapatkan pengakuan yang dapat meningkatkan harga diri dan penghargaan.
3. Kebutuhan psikis: Individu yang mengalami stres akademik tinggi akan lebih membutuhkan dukungan sosial dari orang di sekitarnya. Dukungan ini penting untuk memberikan rasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai, yang pada gilirannya menciptakan rasa aman dan nyaman.

Myers dalam Hobfoll (1986) dikutip oleh Maslihah (2011) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan positif, yaitu:

1. Empati: kemampuan untuk merasakan kesulitan orang lain agar dapat memahami emosi dan motivasinya, sehingga membantu mengurangi beban dan meningkatkan kesejahteraan.
2. Norma dan nilai sosial: pedoman yang mengarahkan individu untuk memenuhi tanggung jawab sosialnya.
3. Pertukaran sosial: hubungan timbal balik dalam interaksi sosial, seperti cinta, pelayanan, dan informasi. Keseimbangan dalam pertukaran ini menciptakan hubungan antarpribadi yang memuaskan, dan pengalaman positif dalam pertukaran tersebut meningkatkan kepercayaan individu bahwa orang lain akan memberikan dukungan kepadanya.

#### **4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam**

Dukungan sosial dalam Islam meliputi berbagai bentuk seperti perhatian, penghargaan, dan kasih sayang yang merupakan tanggung jawab kemanusiaan yang dapat memperkuat proses pendidikan. Konsep ini dikenal sebagai *ta'awun* yang berarti saling membantu dan tolong-

menolong dalam kebaikan. Al-Qur'an menekankan pentingnya nilai ini, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Balad (90) ayat 17:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

*“Kemudian, dia juga termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar serta saling berpesan untuk berkasih sayang”*

Tafsir tahlili dalam NU online menjelaskan bahwa iman tidak hanya sekadar keyakinan, tetapi juga diwujudkan melalui sikap saling menasihati untuk sabar dan menyayangi satu sama lain. Sabar mencerminkan kemampuan menahan diri dan tabah menghadapi kesulitan, sementara kasih sayang merupakan bentuk empati yang harus ditunjukkan kepada sesama. Rasulullah juga menegaskan pentingnya sikap saling menyayangi dengan sabdanya: “Orang yang penyayang disayang oleh Yang Maha Penyayang. Sayangilah orang yang ada di bumi, maka yang ada di langit akan menyayangi kalian” (Riwayat at-Tirmidhi, Abu Dawud, dan Ahmad dari Abdullah bin 'Amr).

Selain itu, konsep ta'awun dipertegas dalam QS. Al-Maidah (5) ayat 2 yang berbunyi:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

*“Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya”*

Ayat ini mengharuskan orang-orang beriman untuk saling membantu dalam kebaikan dan ketakwaan untuk kesejahteraan dan kebahagiaan mereka. Mereka dilarang untuk saling membantu dalam berbuat dosa dan pelanggaran serta diperintahkan untuk tetap bertakwa kepada Allah agar terhindar dari siksaan-Nya yang menyakitkan.

#### **D. Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout***

*Academic burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tekanan akademik yang terus-menerus. Kondisi ini biasanya ditandai dengan tiga dimensi utama: *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sikap sinis atau menjauh dari tugas akademik), dan *reduced academic efficacy* (penurunan rasa kompetensi atau kemampuan akademik). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung merasa lelah secara terus-menerus, kehilangan minat terhadap studi, serta merasa tidak mampu mencapai target akademik yang telah ditetapkan. *Burnout* ini tidak hanya mengganggu kinerja akademik tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka, seperti insomnia, depresi, dan menurunnya motivasi belajar.

Dalam mengatasi *academic burnout*, dua faktor yang sangat penting adalah *self-control* (kontrol diri) dan dukungan sosial. Kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur diri, mengendalikan emosi, dan menjaga fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan untuk menunda pekerjaan, menetapkan prioritas, dan mengelola stres dengan lebih efektif sehingga mereka dapat menghindari kondisi *burnout* meskipun menghadapi beban akademik yang tinggi. Sebaliknya, kurangnya kontrol diri dapat membuat mahasiswa lebih rentan terhadap *burnout*, terutama saat menghadapi tugas-tugas yang menumpuk atau jadwal ujian yang padat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Aini et al. (2024), yang menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah seringkali menghadapi kesulitan dalam membuat keputusan, menetapkan prioritas, atau menunda-nunda pekerjaan, sehingga mereka lebih mudah mengalami *burnout*. Tekanan dari lingkungan akademik, seperti dominasi peran dosen atau teman, serta banyaknya tugas yang harus diselesaikan dapat memperburuk kondisi ini. Sebaliknya,

mahasiswa dengan kontrol diri yang baik dapat lebih efektif mengelola stres dan tuntutan akademik, sehingga dapat mengurangi risiko kelelahan dan sikap sinis terhadap studi mereka. Penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan mencegah kelelahan yang berkelanjutan dalam lingkungan akademik.

Selain kontrol diri, dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan akademik juga berperan penting dalam mencegah atau mengurangi tingkat *academic burnout*. Dukungan sosial memberikan rasa nyaman dan aman kepada mahasiswa, membantu mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Fun et al. (2021) mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam menurunkan *academic burnout*, khususnya dalam bentuk informasi (*appraisal support*) dan keterlibatan (*belonging support*). Maka dari itu, penting bagi mahasiswa untuk memperoleh dukungan sosial agar proses perkuliahan tidak terganggu oleh berbagai tekanan, serta proaktif mencari dukungan saat diperlukan.

Dengan demikian, meskipun pengaruh *self-control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* belum diuji secara spesifik dalam penelitian ini, teori dan temuan sebelumnya menunjukkan bahwa kedua faktor ini berpotensi sebagai peran penting dalam mencegah atau mengurangi gejala *academic burnout* di kalangan mahasiswa. Kemampuan untuk mengendalikan diri didukung oleh adanya dukungan sosial yang kuat dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga mengurangi risiko terkena *academic burnout*.

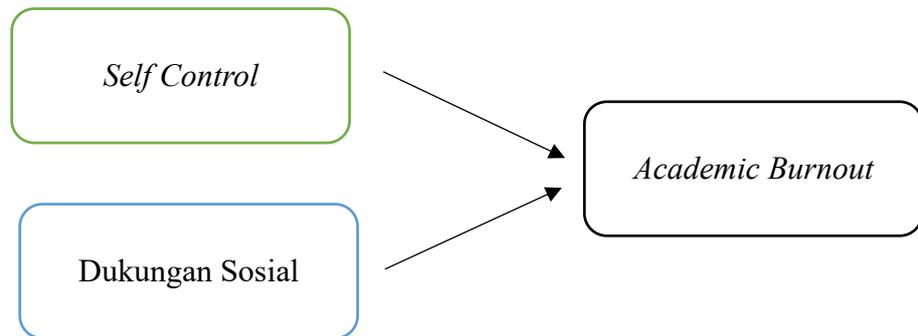
#### **E. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai hubungan antara *self control* dan dukungan sosial dalam konteks pengaruh terhadap *academic burnout*, terlihat bahwa tingkat *self control* memegang peran penting dalam mengelola tekanan akademik yang dialami mahasiswa. *Self control*

mencakup kemampuan mahasiswa untuk mengatur emosi, mengendalikan dorongan untuk menunda pekerjaan, dan menetapkan prioritas dalam menjalankan tugas-tugas akademik sehingga menjadi faktor utama dalam memahami dinamika *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki *self-control* yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan tantangan yang muncul selama proses belajar, sehingga risiko mereka mengalami *burnout* lebih rendah.

Di sisi lain, dukungan sosial, yang mencakup bantuan dan perhatian dari keluarga, teman, serta lingkungan akademik, juga berperan signifikan dalam mencegah atau mengurangi *academic burnout*. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, motivasi, dan tempat bagi mahasiswa untuk berbagi masalah, sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan ini tidak hanya memberikan dorongan emosional, tetapi juga bantuan praktis seperti berbagi materi belajar atau memberikan saran dalam menghadapi ujian, yang dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa.

Oleh karena itu, dalam merancang strategi untuk mencegah dan mengelola *academic burnout*, penting untuk memperhatikan bagaimana interaksi antara *self-control* dan dukungan sosial dapat membentuk pola kesejahteraan mahasiswa, serta bagaimana keduanya dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk bertahan dalam lingkungan akademik yang penuh tekanan. Pemahaman ini juga penting dalam memastikan mahasiswa dapat menjalani proses pendidikan dengan kesejahteraan mental yang lebih baik, serta mengurangi risiko terjadinya kelelahan dan penurunan motivasi dalam belajar.



**Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir**

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian, yang bertujuan untuk memberikan batasan pada pengumpulan data serta menyusun desain penelitian dan analisis data yang sesuai. Hipotesis ini penting karena menjadi landasan untuk fokus penelitian serta pengujian kebenaran jawaban tersebut. Berdasarkan latar belakang dan kerangka berpikir di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

### 1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh *self control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang.

### 2. Hipotesis Minor

a. Terdapat pengaruh *self control* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang.

b. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018) dikutip oleh Suprihartini et al. (2023) pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan data numerik dan berlandaskan pada perspektif positivistik, yaitu data yang nyata dan konkret seperti angka-angka serta statistik yang dapat diuji dan diverifikasi kebenarannya melalui metode ilmiah. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menemukan hubungan sebab akibat yang jelas dan terukur antara variabel yang diteliti. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan fokus pada analisis regresi. Tujuan dari regresi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan metode statistik regresi berganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel tersebut dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS).

#### **B. Variable Penelitian**

Dalam penelitian yang berjudul *Pengaruh Self Control dan Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kedokteran Angkatan 2023 UIN Malang*, terdapat tiga variable yaitu:

1. Variable  $x_1$  : *Self Control*
2. Variable  $x_2$  : *Dukungan Sosial*
3. Variable  $y$  : *Academic Burnout*

#### **C. Definisi Operasional Variable Penelitian**

1. *Academic Burnout*

*Academic burnout* merupakan kondisi di mana individu mengalami kelelahan, pesimisme, kehilangan minat, dan merasa kurang mampu dalam akademik.

## 2. *Self Control*

*Self control* merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur, mengendalikan, dan memodifikasi perilaku, emosi, serta pikirannya agar sejalan dengan nilai-nilai pribadi ataupun sosialnya.

## 3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah interaksi sosial yang memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik individu yang berupa perhatian, penghargaan, dan bantuan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan lingkungan sosial, serta dapat terwujud dalam bentuk informasi, nasihat, atau tindakan nyata.

### **D. Subjek Penelitian**

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian sangat penting karena menjadi sumber utama data atau informasi yang diperlukan. Menurut Sugiyono yang dikutip oleh Amin et al. (2023) populasi diartikan sebagai kumpulan objek atau subjek tertentu yang menjadi target penelitian. Dari populasi ini peneliti mengumpulkan data untuk dianalisis sehingga dapat diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yakni sejumlah 61 Mahasiswa Jurusan Pendidikan Dokter UIN Malang.

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang digunakan untuk menjadi sumber data dalam penelitian. Dengan mengambil sampel, kita bisa mendapatkan informasi yang mewakili seluruh populasi tanpa harus meneliti semuanya. Arikunto menyebutkan bahwa sampel ini diambil untuk mewakili populasi secara keseluruhan dalam penelitian yang dilakukan (Amin et al., 2023). Menurut Arikunto dikutip oleh Sari et al. (2022), apabila subjeknya kurang dari 100-150, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Namun, jika subjeknya lebih dari 100, maka dapat diambil 10-15% atau 25-30% dari populasi.

Dalam penelitian ini, jumlah populasi adalah 61 orang sehingga seluruh populasi tersebut menjadi bagian dari sampel. Penelitian ini, menggunakan teknik *total sampling* di mana subjek dipilih semua yang terdiri dari mahasiswa aktif Pendidikan Kedokteran Angkatan 2023 di UIN Malang.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah langkah yang terstruktur dengan tujuan untuk mendapatkan informasi mengenai variabel penelitian dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Berdasarkan Sugiyono (2016) yang dikutip oleh Maharani (2019), ketepatan metode yang digunakan dalam pengumpulan data mempengaruhi kualitas hasil penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen pengukuran psikologis yang berupa skala psikologis. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang memakai model Likert. Menurut Sugiyono (2013) dikutip oleh Candra et al. (2021) skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Dalam penelitian ini, skala Likert digunakan dengan empat opsi jawaban, yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Peneliti menggunakan empat opsi jawaban tersebut untuk menghindari adanya jawaban netral dari pihak responden. Menurut Azwar (2017) dikutip oleh Venanda (2022), penghilangan opsi jawaban netral dilakukan untuk mendorong responden agar lebih aktif dalam memilih jawaban yang benar-benar mencerminkan pendapat mereka. Dengan demikian, responden tidak cenderung memberikan jawaban yang monoton atau hanya memilih opsi netral tanpa berpikir lebih dalam.

Hal itu menunjukkan bahwa semakin tinggi skor, maka responden berpendapat bahwa informasi yang digunakan untuk mengambil keputusan semakin berkualitas. Skala ini terdiri dari dua tipe pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Menurut Azwar (2015) dikutip oleh Rohman et al. (2021), pernyataan *favorable* adalah pernyataan positif yang mendukung

dimensi variabel, sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan negatif yang tidak mendukung dimensi variabel.

**Tabel 3. 1 Penentuan Nilai Skala**

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

## F. Instrumen Penelitian

### 1. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Schaufeli dkk, 2002 dengan tiga aspek yaitu kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), perasaan tidak berkompeten dalam pendidikan (*reduced academic efficacy*) (Maharani, 2019). Skala ini terdiri dari total 28 item, yang terbagi menjadi 14 item favorable dan 14 item unfavorable. Berikut adalah *blueprint* skala *academic burnout* dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala *Academic Burnout* Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Exhaustion</i>	Fisik	15, 16	1, 2	4
	Mental	17, 18	3, 4	4
	Emosional	19, 20	5, 6	4
<i>Cynicism</i>	Menarik diri dari tugas dan interaksi sosial	21, 22	7, 8	4
	Ketidakpedulian dan rasa enggan dalam belajar	23, 24	9, 10	4
<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Perasaan tidak kompeten	25, 26	11, 12	4
	Ketidakmampuan terhadap diri sendiri	27, 28	13, 14	4
<b>Total</b>				<b>28</b>

## 2. Skala *Self Control*

Skala *self control* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Averill, 1973 dengan tiga aspek yaitu mengontrol perilaku (*behavior control*), mengontrol kognitif (*cognitive control*), mengontrol keputusan (*decision control*) (Candra et al., 2021). Skala ini terdiri 20 item, yang terbagi menjadi 10 item *favorable* dan 10 item *unfavorable*. Berikut adalah *blueprint* skala *self control* dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Self Control* Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Behavioral Control</i>	Kemampuan mengatur pelaksana	1, 2	11, 12	4
	Kemampuan mengatur stimulus	3, 4	13, 14	4
<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan memperoleh informasi	5, 6	15, 16	4
	Kemampuan melakukan penilaian	7, 8	17, 18	4
<i>Decisional Control</i>	Pengambilan keputusan	9, 10	19, 20	4
<b>Total</b>				<b>20</b>

### 3. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Sarafino, 1994 dengan empat aspek yaitu aspek emosional, instrumental, informatif, dan penilaian (Napitupulu et al., 2020). Total item dalam skala ini yakni 16 item, yang terdiri dari 8 item *favorable* dan 8 item *unfavorable*. Berikut adalah *blueprint* skala dukungan sosial dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba**

Aspek	Aitem		Jumlah
	F	UF	
<b>Emosional</b>	1, 2	9, 10	4
<b>Instrumental</b>	3, 4	11, 12	4
<b>Informatif</b>	5, 6	13, 14	4
<b>Penilaian</b>	7, 8	15, 16	4
<b>Total</b>			<b>16</b>

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas merupakan uji kelayakan yang bertujuan untuk menentukan bahwa instrumen penelitian mampu mengukur variabel

yang akan diukur. Menurut Sugiyono (2014) dikutip oleh Puspitasari & Febrinita (2021) uji validitas bertujuan memastikan bahwa instrumen, seperti kuesioner, mampu mengukur variabel penelitian secara tepat. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Validitas juga memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan fenomena yang diteliti, sehingga analisis dan interpretasi menjadi lebih akurat dan dapat diandalkan. Data yang valid berarti data tersebut sesuai dengan realitas yang terjadi pada objek penelitian. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu validitas isi dan validitas konstruk.

Validitas isi merupakan tahap awal untuk mengukur sejauhmana kelayakan suatu tes sebagai sampel dari domain item yang hendak diukur. Validitas isi dilakukan dengan memberikan skor pada setiap item dengan aspek yang diukur, yaitu 1 (tidak relevan), 2 (kurang relevan), 3 (relevan). Proses ini menggunakan pendekatan Aiken's V, dimana panel ahli menilai setiap aitem berdasarkan relevansinya dengan tugas pekerjaan tertentu. Metode Aiken's V memungkinkan perhitungan seberapa besar aitem-aitem tersebut dianggap penting oleh para panelis dalam mencerminkan kinerja pekerjaan yang diharapkan. Adapun rumus Aiken's sebagai berikut (Azwar, 2013).

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan:

$s$  =  $r - l_0$

$l_0$  = Angka penilaian validitas yang terendah

$c$  = Angka penilaian validitas yang tertinggi

$r$  = Angka yang diberikan oleh seorang penilai

Setelah memastikan validitas isi, langkah berikutnya adalah menguji validitas konstruk. Hal ini dilakukan dengan dengan cara menyebarkan instrumen kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *academic burnout* agar berbeda dari subjek penelitian ini. Tujuannya adalah untuk menilai apakah instrumen tersebut mampu mengukur konsep yang dimaksud secara konsisten. Setelah data terkumpul, analisis statistik menggunakan program SPSS 26.0 *for windows* untuk menguji validitas konstruk. Melalui penerapan kedua metode ini, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data yang valid dan andal, sehingga menghasilkan temuan yang lebih akurat dan relevan dengan topik yang dibahas.

**Tabel 3. 5 Daftar Nama Ahli Panel Aiken's V**

<b>No.</b>	<b>Nama Penilai</b>	<b>Pelaksanaan</b>	<b>Pengambilan</b>
1	Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog	23 Oktober 2024	23 Oktober 2024
2	Muh. Anwar Fu'ady, MA	29 Oktober 2024	4 November 2024
3	Ali Syahidin Mubarok, M.Si	29 Oktober 2024	8 November 2024

a. Skala *Academic Burnout*

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode Aiken's V. Sebanyak 3 orang panel ahli dipilih untuk mengevaluasi skala *academic burnout* yang telah disusun. Berikut ini adalah *blueprint* skala *academic burnout* yang dihasilkan setelah perhitungan Aiken's V dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 6 *Blueprint* Skala *Academic Burnout* setelah Aiken's V**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Exhaustion</i>	Fisik	15, 16	1, 2	4
	Mental	17, 18	3, 4	4
	Emosional	19, 20	5, 6	4
<i>Cynicism</i>	Menarik diri dari tugas dan interaksi sosial	21, 22	7, 8	4
	Ketidakpedulian dan rasa enggan dalam belajar	23, 24	9, 10	4
<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Perasaan tidak kompeten	25, 26	11, 12	4
	Ketidakmampuan terhadap diri sendiri	27, 28	13, 14	4
<b>Total</b>				<b>28</b>

Setelah melakukan evaluasi dengan para ahli, peneliti menerima saran untuk memperbaiki kata-kata yang dinilai kurang tepat atau tidak sesuai dengan kaidah bahasa. Terdapat empat item dalam skala *academic burnout* yang direkomendasikan untuk diperbaiki dari segi redaksi kata. Meski demikian, para ahli tetap menilai bahwa aitem-aitem tersebut masih layak digunakan.

Penelitian dilanjutkan dengan menguji validitas instrumen menggunakan 40 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *academic burnout* sebagai responden. Uji validitas dilakukan menggunakan program SPSS 26.0 *for windows*. Berikut ini adalah hasil dari pengujian validitas dalam penelitian ini.

Tabel 3. 7 Validitas Skala *Academic Burnout*

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.272	.090	Tidak valid
2	.411	.008	Valid
3	.475	.002	Valid
4	.601	.000	Valid
5	.576	.000	Valid
6	.469	.002	Valid
7	.194	.231	Tidak Valid
8	.428	.006	Valid
9	.373	.018	Valid
10	.484	.002	Valid
11	.521	.001	Valid
12	.502	.001	Valid
13	.529	.000	Valid
14	.077	.638	Tidak Valid
15	.443	.004	Valid
16	.656	.000	Valid
17	.662	.000	Valid
18	.713	.000	Valid
19	.673	.000	Valid
20	.657	.000	Valid
21	.160	.324	Tidak Valid
22	.722	.000	Valid
23	.442	.004	Valid
24	.631	.000	Valid
25	.594	.000	Valid
26	.487	.001	Valid
27	.181	.263	Tidak Valid
28	-.181	.264	Tidak Valid

Skala *academic burnout* yang dikembangkan awalnya terdiri dari dua puluh delapan aitem yakni 14 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Setelah dilakukan uji validitas, enam aitem dinyatakan tidak valid dan kemudian dihapus, sehingga total aitem yang tersisa menjadi dua puluh dua. Berikut ini adalah *blueprint* skala *academic burnout* setelah melalui uji validitas.

**Tabel 3. 8 *Blueprint* Skala *Academic Burnout* Setelah Uji Validitas**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Exhaustion</i>	Fisik	12, 13	1	3
	Mental	14, 15	2, 3	4
	Emosional	16, 17	4, 5	4
<i>Cynicism</i>	Menarik diri dari tugas dan interaksi sosial	18	6	2
	Ketidakpedulian dan rasa enggan dalam belajar	19, 20	7, 8	4
<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Perasaan tidak kompeten	21, 22	9, 10	4
	Ketidakmampuan terhadap diri sendiri	-	11	1
<b>Total</b>				<b>22</b>

b. Skala *Self Control*

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode Aiken's V. Sebanyak 3 orang panel ahli dipilih untuk mengevaluasi skala *self control* yang telah disusun. Berikut ini adalah *blueprint* skala *self control* yang dihasilkan setelah perhitungan Aiken's V dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 9 Blueprint Skala *Self Control* setelah Aiken's V**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Behavioral Control</i>	Kemampuan mengatur pelaksana	1, 2	11, 12	4
	Kemampuan mengatur stimulus	3, 4	13, 14	4
<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan memperoleh informasi	5, 6	15, 16	4
	Kemampuan melakukan penilaian	7, 8	17, 18	4
<i>Decisional Control</i>	Pengambilan keputusan	9, 10	19, 20	4
<b>Total</b>				<b>20</b>

Setelah melakukan evaluasi dengan para ahli, peneliti menerima saran untuk memperbaiki kata-kata yang dinilai kurang tepat atau tidak sesuai dengan kaidah bahasa. Terdapat dua item dalam skala *self control* yang direkomendasikan untuk diperbaiki dari segi redaksi kata. Meski demikian, para ahli tetap menilai bahwa aitem-aitem tersebut masih layak digunakan.

Penelitian, kemudian dilanjutkan dengan menguji validitas instrumen menggunakan 40 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *academic burnout* sebagai responden. Uji validitas dilakukan menggunakan program SPSS 26.0 *for windows*. Berikut ini adalah hasil dari pengujian validitas dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 10 Validitas Skala *Self Control***

<b>Item</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
1	.752	.000	Valid
2	.426	.006	Valid
3	.535	.000	Valid
4	.474	.002	Valid
5	.541	.000	Valid
6	.601	.000	Valid
7	.333	.036	Valid
8	.461	.003	Valid
9	.633	.000	Valid
10	.180	.266	Tidak Valid
11	.693	.000	Valid
12	.575	.000	Valid
13	.560	.000	Valid
14	.612	.000	Valid
15	.743	.000	Valid
16	.693	.000	Valid
17	.625	.000	Valid
18	.781	.000	Valid
19	.583	.000	Valid
20	.612	.000	Valid

Skala *self control* yang dikembangkan awalnya terdiri dari dua puluh aitem yakni 10 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*. Setelah dilakukan uji validitas, satu aitem dinyatakan tidak valid dan kemudian dihapus, sehingga total aitem yang tersisa menjadi sembilan belas. Berikut ini adalah *blueprint* skala *self control* setelah melalui uji validitas.

**Tabel 3. 11 *Blueprint* Skala *Self Control* Setelah Uji Validitas**

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Behavioral Control</i>	Kemampuan mengatur pelaksana	1, 2	10, 11	4
	Kemampuan mengatur stimulus	3, 4	12, 13	4
<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan memperoleh informasi	5, 6	14, 15	4
	Kemampuan melakukan penilaian	7, 8	16, 17	4
<i>Decisional Control</i>	Pengambilan keputusan	9	18, 19	3
<b>Total</b>				<b>19</b>

c. Skala Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode Aiken's V. Sebanyak 3 orang panel ahli dipilih untuk mengevaluasi skala dukungan sosial yang telah disusun. Berikut ini adalah *blueprint* skala dukungan sosial yang dihasilkan setelah perhitungan Aiken's V dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 12 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial setelah Aiken's V**

Aspek	Aitem		Jumlah
	F	UF	
<b>Emosional</b>	1, 2	9, 10	4
<b>Instrumental</b>	3, 4	11, 12	4
<b>Informatif</b>	5, 6	13, 14	4
<b>Penilaian</b>	7, 8	15, 16	4
<b>Total</b>			<b>16</b>

Setelah melakukan evaluasi dengan para ahli, peneliti menerima saran untuk memperbaiki kata-kata yang dinilai kurang tepat atau tidak sesuai dengan kaidah bahasa. Terdapat

dua item dalam skala dukungan sosial yang direkomendasikan untuk diperbaiki dari segi redaksi kata. Meski demikian, para ahli tetap menilai bahwa aitem-aitem tersebut masih layak digunakan.

Penelitian, kemudian dilanjutkan dengan menguji validitas instrumen menggunakan 40 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *academic burnout* sebagai responden. Uji validitas dilakukan menggunakan program SPSS 26.0 *for windows*. Berikut ini adalah hasil dari pengujian validitas dalam penelitian ini.

**Tabel 3. 13 Validitas Skala Dukungan Sosial**

<b>Item</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
1	.677	.000	Valid
2	.642	.000	Valid
3	.501	.001	Valid
4	.566	.000	Valid
5	.583	.000	Valid
6	.685	.000	Valid
7	.720	.000	Valid
8	.506	.001	Valid
9	.675	.000	Valid
10	.745	.000	Valid
11	.574	.000	Valid
12	.765	.000	Valid
13	.825	.000	Valid
14	.800	.000	Valid
15	.778	.000	Valid
16	.745	.000	Valid

Skala dukungan sosial yang dikembangkan awalnya terdiri dari enam belas aitem yakni 8 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Setelah dilakukan uji validitas, semua item dinyatakan valid, sehingga total aitem tetap enam belas.

## 2. Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan analisis *alpha Cronbach* dengan menggunakan SPSS 26.0 *for windows* dengan metode *internal consistency*. Azwar (2013) mengungkapkan uji reliabilitas dengan metode ini karena ingin melihat konsistensi aitem-aitem dalam suatu instrumen. Dasar pengambilan keputusan untuk uji reliabilitas instrumen adalah dengan membandingkan nilai *cronbach's alpha* dengan 0,6. Instrumen dikatakan reliabel atau konsisten apabila nilai *cronbach's alpha*  $> 0,6$ . Menurut Arikunto, 2012 (dalam Oktaviani & Dewi, 2021) terdapat beberapa kategori interpretasi nilai *cronbach's alpha* yaitu:

**Tabel 3. 14 Kategorisasi Interpretasi**

<b>Kategori</b>	<b>Nilai <i>cronbach's alpha</i></b>
Sangat Tinggi	$0,8 < r < 1,0$
Tinggi	$0,6 < r < 0,8$
Cukup	$0,4 < r < 0,6$
Rendah	$0,2 < r < 0,4$
Sangat Rendah	$0,0 < r < 0,2$

Adapun hasil uji reliabilitas pada penelitian ini sebagai berikut.

**Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai <i>Cronbach's Alpha</i></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Academic Burnout</i>	0.896	Reliabel
<i>Self Control</i>	0.895	Reliabel
Dukungan Sosial	0.921	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 3.15, skala *academic burnout* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.896, skala *self control* sebesar 0.895, dan skala *dukungan sosial* sebesar 0.921. Ketiga skala tersebut memenuhi kriteria reliabilitas dengan nilai di atas 0.8 yang menunjukkan bahwa item-item dalam masing-masing skala konsisten dalam mengukur konstruksi yang dimaksud. Dengan

demikian, skala *academic burnout*, *self control*, dan *dukungan sosial* dinyatakan andal untuk tujuan pengukuran dalam penelitian ini.

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui apakah data atau variabel berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan SPSS 26.0 *for windows*. Jika nilai  $\alpha > 0,05$  maka data terdistribusi normal. Sedangkan jika nilai  $\alpha < 0,05$  maka data terdistribusi tidak normal (Ghozali, 2018).

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen signifikan secara linear. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka terdapat hubungan linear antara kedua variabel. Sedangkan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 maka tidak ada hubungan linear antara kedua variabel (Ghozali, 2018).

#### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menilai apakah terdapat korelasi yang tinggi atau sempurna antara variabel independen dalam model regresi. Salah satu cara untuk menguji korelasi yang tinggi ini adalah dengan menggunakan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Nilai VIF digunakan untuk mengidentifikasi ada tidaknya multikolinearitas di antara variabel independen. Jika VIF suatu variabel lebih tinggi dari ambang batas tertentu, seperti 5 atau 10, ini menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki korelasi yang tinggi dengan satu atau lebih variabel independen lainnya yang dapat meningkatkan kesalahan dalam menafsirkan hubungan antar variabel tersebut.

Oleh karena itu, model regresi linier yang baik adalah yang terbebas dari adanya multikolinieritas (Ghozali, 2018).

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan metode dalam menganalisis regresi yang bertujuan untuk menguji ada tidaknya perbedaan varians residual antara satu data dengan lainnya. Jika varians residual antar observasi konsisten, maka kondisi ini disebut homoskedastisitas. Sebaliknya, jika terdapat perbedaan, maka disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang ideal seharusnya memiliki homoskedastisitas, atau tidak memiliki heteroskedastisitas (Ghozali, 2018).

2. Analisis Deskriptif

Menurut Azwar (2018) dikutip oleh Wiratama & Romadhani (2022) analisis deskriptif merupakan metode analisis yang memberikan deskripsi atau gambaran tentang data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan kategorisasi berdasarkan perhitungan mean hipotetis (M) dan standar deviasi (SD) sesuai dengan tabel berikut:

**Tabel 3. 16 Tabel Kategorisasi Data**

<b>Norma</b>	<b>Kategori</b>
$X < (M-1SD)$	Rendah
$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	Sedang
$(M+1SD) \leq X$	Tinggi

3. Uji Hipotesis

a. Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda bertujuan untuk meneliti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, dimana variabel yang mempengaruhi (independen) lebih dari satu (Ghozali, 2018).

Penelitian ini fokus pada identifikasi hubungan antara variable *self control* ( $x_1$ ) dan dukungan sosial ( $x_2$ ) dengan *academic burnout* ( $y$ ). Rumus umum yang digunakan dalam analisis regresi adalah:

$$Y = \alpha + B_1X_1 + B_2X_2$$

Keterangan:

Y: Variabel terikat

a: nilai konstanta

$X_1, X_2, \dots, X_n$ : variabel bebas

$b_1, b_2, \dots, b_n$ : nilai koefisien regresi

b. Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi menjelaskan variasi pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Dengan kata lain, koefisien determinasi menunjukkan proporsi pengaruh seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini, digunakan nilai R-Square untuk mengukur koefisien determinasi karena terdapat lebih dari satu variabel bebas. Analisis regresi linear berganda diperlukan untuk memenuhi syarat ini, harus dilakukan, sehingga peneliti dapat mengevaluasi koefisien determinasi dalam menafsirkan hasilnya.

c. Uji T-parsial

Uji T digunakan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam analisis regresi secara parsial. Uji ini berfungsi untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Menurut Ghozali (2016) dikutip oleh Ghozali (2018), terdapat kriteria khusus untuk uji T, yaitu:

- 1) Jika nilai signifikansi uji T lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, yang menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan dari variabel independen terhadap variabel dependen.

- 2) Jika nilai signifikansi uji T lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan antara kedua variabel tersebut.

Uji T ini umumnya digunakan dalam analisis regresi linear untuk menilai apakah variabel independen memiliki pengaruh parsial terhadap variabel dependen. Agar uji T memberikan hasil yang valid, penting untuk memastikan asumsi regresi terpenuhi, termasuk linearitas, homoskedastisitas, dan normalitas residual. Selain itu, koefisien regresi perlu dianalisis untuk memahami arah dan besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dengan demikian, uji T membantu peneliti menarik kesimpulan yang tepat mengenai hubungan antar variabel dalam penelitian, yang kemudian dapat menjadi dasar dalam pengambilan keputusan berbasis data empiris.

d. Uji F-simultan

Uji F yang dikenal juga sebagai Uji Simultan, digunakan untuk menguji apakah variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Dalam metode ini, analisis statistik ANOVA memungkinkan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil statistik. Keputusan dalam pengujian ini didasarkan pada nilai F yang diperoleh dalam tabel ANOVA, dengan tingkat signifikansi umum sebesar 0,05. Kriteria interpretasi hasil uji F adalah:

- 1) Jika nilai signifikansi F lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari seluruh variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi F lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang berarti tidak ada pengaruh signifikan dari semua variabel independen terhadap variabel dependen.

Oleh karena itu, uji F berperan dalam analisis regresi untuk menilai pengaruh gabungan dari variabel-variabel independen terhadap variabel dependen, memberikan dasar yang kuat untuk membuat kesimpulan berdasarkan data.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 61 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Malang angkatan 2023 yang berdomisili di Batu, Malang. Gambaran subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

**Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin :</b>		
Laki-laki	27	44,3%
Perempuan	34	55,7%
<b>Usia :</b>		
18 tahun	7	11,5%
19 tahun	32	52,5%
20 tahun	19	31,1%
21 tahun	2	3,3%
22 tahun	1	1,6%

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa jumlah responden laki-laki adalah 27 orang dengan presentase 44,3% sedangkan responden perempuan berjumlah 34 orang dengan presentase 55,7%. Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Pada kategori usia, sebanyak 7 responden (11,5%) berusia 18 tahun, 32 responden (52,5%) berusia 19 tahun, 19 responden (31,1%) berusia 20 tahun, 2 responden (3,3%) berusia 21 tahun, dan 1 responden (1,6%) berusia 22 tahun. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 19 tahun.

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 27 November 2024 – 13 Desember 2024 secara daring. Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form yang disebarluaskan menggunakan platform WhatsApp. Adapun prosedur dan administrasi pengambilan data, yaitu:

1. Peneliti terlebih dahulu meminta izin terlebih dahulu kepada pihak Fakultas Kedokteran UIN Malang yang berlokasi di Kampus 3. Dalam

proses ini, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan

2. Setelah mendapatkan izin, peneliti meminta informasi dari pihak administrasi Fakultas Kedokteran yang dapat menunjang penelitian seperti, jumlah mahasiswa angkatan 2023, nama-nama mahasiswa serta informasi terkait sistem pembelajaran yang dapat mengindikasikan adanya gejala *academic burnout* pada mahasiswa tersebut.
3. Peneliti kemudian menghubungi ketua angkatan 2023 untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Ketua angkatan diminta membantu menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa angkatan 2023 melalui grup WhatsApp.
4. Peneliti memantau proses pengisian kuesioner untuk memastikan bahwa semua mahasiswa telah mengisi dengan lengkap.
5. Data yang telah terkumpul disimpan dengan menjaga kerahasiaan identitas responden. Peneliti memastikan data digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan sesuai dengan etika penelitian.

### **C. Hasil Penelitian**

#### **1. Uji Asumsi**

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang dihitung dengan bantuan software *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 26 for windows*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		61
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,70582106
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,147
	Positive	,147
	Negative	-,063
Test Statistic		,147
Asymp. Sig. (2-tailed)		,002 <sup>c</sup>

Berdasarkan hasil pada tabel 4.2 diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,002. Secara umum, data dianggap berdistribusi normal jika nilai p-value (Sig.) > 0,05, sedangkan jika p-value < 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, data dalam penelitian ini nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,002, yang berada di bawah ambang batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Setelah Transformasi  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		61
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,09955390
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,126
	Positive	,126
	Negative	-,082
Test Statistic		,126
Asymp. Sig. (2-tailed)		,017 <sup>c</sup>

Setelah dilakukan transformasi data dengan pendekatan logaritma natural (LN), nilai Asymp. Sig. yang diperoleh adalah 0,017. Hal ini menunjukkan bahwa data tetap tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variable bebas (*self control* dan dukungan sosial) dengan variable terikat (*academic burnout*) memiliki hubungan linear atau tidak. Pengujian ini dilakukan menggunakan *software* SPSS 26 for Windows. Jika nilai signifikansi lebih besar 0,05 maka hubungan bersifat linear, sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dikatakan tidak linear. Adapun hasil uji linearitas yang diperoleh pada tabel 4.4 berikut ini :

**Tabel 4. 4 Hasil Uji Linearitas X terhadap Y**

<i>Deviation from Linearity</i>				
	Variable	Populasi	Sig.	Keterangan
Academic Control	Burnout*Self	61	0,048	Tidak Linear
Academic Sosial	Burnout*Dukungan Sosial	61	0,067	Linear

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa hubungan antara *self control* dan *academic burnout* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,048 ( $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variable tersebut tidak bersifat linear. Sementara itu, hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,067 ( $> 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variable tersebut bersifat linear secara signifikan.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan menggunakan nilai *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factor*). Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10, maka tidak terjadi multikolinearitas. Sebaliknya jika nilai *tolerance* kurang dari atau sama dengan 0,10 maka terjadi multikolinearitas.
- 2) Jika VIF kurang dari 10,00 maka tidak terjadi multikolinearitas. Sebaliknya jika VIF lebih besar atau sama dengan 10,00 maka terjadi multikolinearitas.

Hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

**Tabel 4. 5 Hasil Uji Multikolinearitas**

<i>Collinearity statistics</i>				
<b>Variable</b>	<b>Populasi</b>	<b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>	<b>Keterangan</b>
Self Control	61	0,982	1,019	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial	61	0,982	1,019	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel 4.3, nilai *tolerance* untuk variable *self control* dan dukungan sosial adalah 0,982 ( $> 0,10$ ) dan VIF sebesar 1,019 ( $< 10,00$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terdapat masalah multikolinearitas, sehingga model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *glesjer*. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Sebaliknya jika nilai sig. kurang dari 0,05 maka terjadi heteroskedastisitas. Hasil uji heteroskedastisitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

**Tabel 4. 6 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

<b>Variable</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Self Control	0,707	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	0,003	Terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan tabel 4.4, nilai signifikansi untuk variable *self control* dan dukungan sosial masing-masing adalah 0,707 dan 0,003. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini variable *self control* tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dan variable dukungan sosial terdapat masalah heteroskedastisitas.

## 2. Analisis Deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk menganalisis dan menyajikan data secara terstruktur agar mudah dipahami. Statistik seperti mean, standar deviasi dan pengelompokkan data membantu menggambarkan karakteristik sampel atau populasi penelitian.

### a. Skor Hipotetik

**Tabel 4. 7 Skor Hipotetik**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Control	61	41	68	54,84	5,235
Dukungan Sosial	61	22	64	50,92	7,374
Academic Burnout	61	33	61	48,49	5,446
Valid N (listwise)	61				

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa skor hipotetik untuk *self control* (X1), dukungan sosial (X2), dan *academic burnout* (Y). berdasarkan data hipotetik, kemudian melakukan kategorisasi data untuk mendeskripsikan lebih lanjut terkait kategori setiap variable.

## b. Kategorisasi Data

1) *Self Control***Tabel 4. 8 Kriteria Kategorisasi Data *Self Control***

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 49,5$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$50 \leq X < 59,5$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 60$

Berdasarkan tabel 4.8 variabel *self control* dikategorikan ke dalam tiga tingkat: rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah mencakup individu dengan nilai *self control* di bawah 49,5 yang menunjukkan kecenderungan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mengontrol impuls, serta mempertahankan disiplin akademik. Kategori sedang mencakup individu dengan nilai antara 50 hingga 59,5, yang menandakan bahwa mereka memiliki kemampuan *self control* yang cukup baik, meskipun masih menghadapi tantangan dalam situasi tertentu. Sementara itu, kategori tinggi berlaku bagi individu dengan nilai 60 atau lebih, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang kuat dalam mengelola tekanan akademik, menjaga fokus, serta mengontrol diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan mempertimbangkan nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) dari variabel *self control*, individu dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam salah satu dari tiga kategori tersebut.

**Tabel 4. 9 Tingkat Kategori *Self Control***

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	11	18,0	18,0	18,0
Sedang	41	67,2	67,2	85,2
Tinggi	9	14,8	14,8	100,0
Total	61	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.9, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang sebanyak 41 orang (67,2%). Sementara itu, sebanyak 11 partisipan (18,0%) berada dalam kategori rendah, dan 9 partisipan (14,8%) termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat self-control yang cukup, meskipun masih terdapat individu dengan self-control rendah maupun tinggi dalam penelitian ini.

## 2) Dukungan Sosial

**Tabel 4. 10 Kriteria Kategorisasi Data Dukungan Sosial**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>	<b>Hasil</b>
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 43,5$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$44 \leq X < 57,5$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 58$

Berdasarkan tabel 4.10 variabel dukungan sosial dikategorikan ke dalam tiga tingkat: rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah mencakup individu dengan nilai dukungan sosial di bawah 43,5, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki keterbatasan dalam mendapatkan bantuan emosional, instrumental, atau informasi dari orang-orang di sekitar mereka, seperti keluarga, teman, atau lingkungan akademik. Kategori sedang mencakup individu dengan nilai antara 44 hingga 57,5, yang menandakan bahwa mereka mendapatkan dukungan sosial dalam tingkat yang cukup baik, meskipun mungkin tidak selalu merasakan dukungan yang konsisten dalam setiap situasi.

Sementara itu, kategori tinggi berlaku bagi individu dengan nilai 58 atau lebih, yang menunjukkan bahwa mereka menerima dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar, baik dalam bentuk dorongan emosional, bantuan praktis, maupun sumber daya informasi yang membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun pribadi. Dengan

mempertimbangkan nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) dari variabel dukungan sosial, individu dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam salah satu dari tiga kategori tersebut.

**Tabel 4. 11 Tingkat Kategori Dukungan Sosial**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	7	11,5	11,5	11,5
Sedang	43	70,5	70,5	82,0
Tinggi	11	18,0	18,0	100,0
Total	61	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.11, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang sebanyak 43 orang (70,5%). Sementara itu, sebanyak 7 partisipan (11,5%) berada dalam kategori rendah, dan 11 partisipan (18,0%) termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan menerima dukungan sosial dalam tingkat sedang, meskipun masih terdapat individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah maupun tinggi dalam penelitian ini.

### 3) *Academic Burnout*

**Tabel 4. 12 Kriteria Kategorisasi Data *Academic Burnout***

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 42,5$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$43 \leq X < 52,5$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 53$

Berdasarkan tabel 4.12, variabel *academic burnout* dikategorikan ke dalam tiga tingkat: rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah mencakup individu dengan nilai *academic burnout* di bawah 42,5, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami tingkat kelelahan akademik yang minimal, memiliki

motivasi belajar yang baik, serta mampu mengelola tuntutan akademik dengan efektif. Kategori sedang mencakup individu dengan nilai antara 43 hingga 52,5, yang menandakan bahwa mereka mengalami kelelahan akademik dalam tingkat yang cukup, mungkin merasa terbebani oleh tugas dan tekanan akademik, tetapi masih dapat beradaptasi dengan baik dalam beberapa situasi.

Sementara itu, kategori tinggi berlaku bagi individu dengan nilai 53 atau lebih, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami tingkat *academic burnout* yang tinggi, ditandai dengan perasaan kelelahan yang berlebihan, berkurangnya motivasi belajar, serta sikap sinis terhadap kegiatan akademik. Dengan mempertimbangkan nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) dari variabel *academic burnout*, individu dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam salah satu dari tiga kategori tersebut.

**Tabel 4. 13 Tingkat Kategori *Academic Burnout***

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	8	13,1	13,1	13,1
Sedang	41	67,2	67,2	80,3
Tinggi	12	19,7	19,7	100,0
Total	61	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.13, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang sebanyak 41 orang (67,2%). Sebanyak 8 partisipan (13,1%) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 12 partisipan (19,7%) berada dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami *academic burnout* dalam tingkat sedang, meskipun terdapat pula individu dengan tingkat *burnout* yang rendah maupun tinggi dalam penelitian ini.

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis uji regresi linear berganda dilakukan dengan menggunakan SPSS 26 *for windows* untuk mengetahui pengaruh *self control* (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap *academic burnout* (Y) yang dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

**Tabel 4. 14 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
		Std.				
Model		B	Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	80,227	7,346		10,921	,000
	Self Control	-,355	,119	-,341	-2,978	,004
	Dukungan Sosial	-,241	,085	-,327	-2,852	,006

a. Dependent Variable: Academic Burnout

$$Y = \alpha + B_1X_1 + B_2X_2$$

$$Y = 58,376 - 0,186X_1 + 0,141X_2$$

- a) Nilai konstanta sebesar 80,227 menunjukkan bahwa jika nilai *self control* (X1) dan dukungan sosial (X2) sama dengan nol, maka tingkat *academic burnout* (Y) adalah 80,227. Ini menggambarkan tingkat *academic burnout* tanpa adanya pengaruh dari kedua variabel independen tersebut.
- b) Koefisien Beta untuk *self control* adalah -0,355 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 unit dalam *self control* akan menurunkan nilai *academic burnout* sebesar 0,355, dengan asumsi variabel dukungan sosial tetap konstan. Nilai negatif ini menunjukkan hubungan negatif antara *self control* dan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi *self control*, semakin rendah tingkat *academic burnout*.

c) Koefisien Beta untuk dukungan sosial adalah -0,241 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 unit dalam dukungan sosial akan menurunkan nilai *academic burnout* sebesar 0,241, dengan asumsi variabel *self control* tetap konstan. Nilai negatif ini menunjukkan hubungan negati antara dukungan sosial dan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat *academic burnout*.

b. Uji Koefisien Determinasi

Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel independen dapat menjelaskan variasi pada variabel dependen secara keseluruhan. Semakin besar nilai  $R^2$ , semakin baik kemampuan model penelitian dalam memprediksi hubungan antara variabel-variabel tersebut. Nilai  $R^2$  berkisar antara 0 hingga 1. Jika nilai  $R^2$  mendekati 0, maka variabel independen hanya sedikit menjelaskan variasi pada variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai  $R^2$  mendekati 1, maka variabel independen memiliki kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Hasil uji koefisien determinasi penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut:

**Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,503 <sup>a</sup>	,253	,227	4,786

Berdasarkan tabel 4.9 hasil uji koefisien determinasi (R Square) menunjukkan nilai sebesar 0,253 atau 25,3%. Hal ini berarti bahwa variabel *self control* (X1) dan dukungan sosial (X2) secara bersama-sama dapat menjelaskan 25,3% variasi pada *academic burnout* (Y). Sedangkan sisa sebesar 74,7% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

**Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,385 <sup>a</sup>	,148	,134	5,067

Berdasarkan tabel 4.10 diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,148 menunjukkan bahwa *self control* mampu menjelaskan sekitar 14,8% variasi dalam *academic burnout*. Dengan kata lain, *self control* memiliki kontribusi sebesar 14,8% dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Sisanya, yaitu 85,2%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

**Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,373 <sup>a</sup>	,139	,124	5,095

Berdasarkan tabel 4.11, diperoleh nilai R Square sebesar 0,139. Ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 13,9% dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada tingkat *academic burnout* mahasiswa. Dengan kata lain, sekitar 13,9% dari perubahan atau variasi dalam *academic burnout* dapat dijelaskan oleh dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Sisanya, yaitu 86,1%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

c. Uji T-parsial

Uji T digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh parsial yang diberikan oleh variable independen (x) terhadap variable dependen (y). Hasil uji T dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut:

**Tabel 4. 18 Hasil Uji T-Parsial**

		<b>Coefficients<sup>a</sup></b>				
		Unstandardized	Standardized			
		Coefficients	Coefficients			
		Std.				
Model		B	Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	80,227	7,346		10,921	,000
	Self Control	-,355	,119	-,341	-2,978	,004
	Dukungan Sosial	-,241	,085	-,327	-2,852	,006

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan tabel 4.12 nilai signifikansi variable *self control* adalah 0,004 dan variable dukungan sosial adalah 0,006. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa *self control* dan dukungan sosial memiliki pengaruh secara parsial terhadap *academic burnout*, artinya setiap variable secara impenden dapat memengaruhi tingkat *academic burnout*.

**Tabel 4. 19 Hasil Uji Tiap Aspek Self Control**

		Unstandardize	Standardized			
		d Coefficients	Coefficients	t	Sig.	
		Std.				
Model		B	Error	Beta		
1	(Constant)	77,863	6,824		11,410	,000
	Behavioral Control	,431	,294	,223	1,467	,148
	Cognitive Control	-1,405	,353	-,569	-3,975	,000
	Decisional Control	-,741	,579	-,167	-1,281	,205

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan tabel 4.19, diperoleh bahwa dari tiga aspek *self control* yang diuji, hanya *cognitive control* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. *Cognitive control* memiliki koefisien regresi sebesar -1,405 dengan nilai signifikansi 0,000, yang berarti bahwa semakin tinggi *cognitive control* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengontrol proses berpikir dan pengambilan keputusan akademik, semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami. Mahasiswa yang mampu mengelola pikirannya dengan baik, mengatur strategi belajar, serta memahami bagaimana menghadapi tekanan akademik cenderung lebih mampu mengatasi tuntutan perkuliahan tanpa mengalami *burnout* yang berlebihan.

Sementara, aspek *behavioral control* memiliki koefisien 0,431 dengan nilai signifikansi 0,148 dan aspek *decisional control* menunjukkan koefisien -0,741 dengan nilai signifikansi 0,205, yang menunjukkan bahwa kedua aspek ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*.

**Tabel 4. 20 Hasil Uji Tiap Aspek Dukungan Sosial**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	63,843	4,525		14,109	,000
	Emosional	-1,188	,682	-,442	-1,741	,087
	Instrumental	1,297	,626	,509	2,073	,043
	Informatif	-1,028	,630	-,370	-1,631	,108
	Penilaian	-,314	,472	-,117	-,665	,509

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan tabel 4.20, dapat diartikan bahwa secara parsial, hampir tidak ada bentuk dukungan sosial yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Dari empat jenis dukungan sosial yang diuji (emosional, instrumental, informatif, dan penilaian), hanya dukungan instrumental yang memiliki pengaruh signifikan dengan nilai koefisien regresi 1,297 dan signifikansi 0,043. Hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa menerima dukungan instrumental seperti bantuan finansial, fasilitas, atau sumber daya lain yang bersifat nyata mereka justru cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi.

Sementara itu, dukungan emosional memiliki nilai koefisien -1,188 dengan signifikansi 0,087, yang berarti pengaruhnya terhadap *academic burnout* tidak signifikan. Begitu pula dengan dukungan informatif, yang memiliki nilai koefisien -1,028 dengan signifikansi 0,108, serta dukungan penilaian, yang memiliki nilai koefisien -0,314 dengan signifikansi 0,509, yang berarti juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *academic burnout*.

#### d. Uji F-simultan

Uji F digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara simultan (bersama-sama) dari variabel independen (*self control* dan dukungan sosial) terhadap variabel dependen (*academic burnout*). Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi F lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari seluruh variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi F lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, yang menunjukkan tidak ada pengaruh

signifikan dari seluruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Hasil uji F penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut:

**Tabel 4. 21 Hasil Uji F-Simultan**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	450,561	2	2225,280	9,834	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1328,685	58	22,908		
	Total	1779,246	60			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Self Control

Berdasarkan tabel 4.13 nilai signifikansi F sebesar 0,000 (<0,05) menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara simultan variable *self control* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap variable *academic burnout*.

#### D. Pembahasan

##### 1. Pengaruh *Self Control* terhadap *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *self control* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *academic burnout*. Koefisien regresi untuk *self control* adalah -0,355, yang berarti setiap peningkatan 1 unit dalam *self control* akan menurunkan nilai *academic burnout* sebesar 0,355 dengan asumsi variabel dukungan sosial tetap konstan. Nilai signifikansi sebesar 0,004 (< 0,05) menunjukkan bahwa pengaruh ini signifikan secara statistik.

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self control* seseorang, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialaminya. Cholili et al. (2024) menemukan bahwa individu dengan *self control* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengontrol berbagai aspek perilaku mereka, sementara individu dengan self-control yang rendah mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengendalikan diri. Aini et al.

(2024) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan *self control* rendah lebih rentan terhadap *burnout* karena mereka sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, menetapkan prioritas, dan menghindari prokrastinasi. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self control* yang baik lebih mampu mengelola stres akademik dan beban belajar, sehingga dapat mengurangi kelelahan serta sikap sinis terhadap studi mereka.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran angkatan 2023 UIN Malang memiliki tingkat *self control* dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan diri, terutama dalam mengatur waktu belajar serta menyelesaikan tugas akademik. Namun, mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam konsistensi, seperti kecenderungan menunda pekerjaan atau mengalami kesulitan dalam mengelola prioritas yang dapat berdampak pada peningkatan stres akademik dan risiko *burnout*.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Puspita & Kumalasari (2022) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa program studi kedokteran. Hal ini dimungkinkan karena sistem pembelajaran yang padat, banyaknya ujian, serta jumlah materi yang harus dipelajari dan dihafal membuat mahasiswa kedokteran sulit untuk menyicil tugas secara optimal, sehingga berpotensi melakukan prokrastinasi. Akibatnya, tugas yang menumpuk akan meningkatkan beban akademik, memperburuk stres akademik dan dalam jangka panjang dapat berkontribusi pada *burnout*.

Selain itu, dalam penelitian ini ditemukan bahwa aspek *cognitive control* merupakan faktor yang paling dominan dalam *self control*, yang berkontribusi terhadap penurunan *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran. Dengan koefisien regresi sebesar -1,500 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengontrol proses berpikir dan

pengambilan keputusan akademik, semakin rendah tingkat burnout yang mereka alami. Mahasiswa dengan *cognitive control* yang baik cenderung lebih mampu merancang strategi belajar yang lebih efektif, mengatur waktu dengan disiplin, serta memahami cara menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik, sehingga risiko mengalami burnout menjadi lebih rendah.

Dalam hal akademik, *self control* khususnya dalam aspek *cognitive control*, memungkinkan mahasiswa untuk mengelola stres, menetapkan prioritas akademik, dan menghindari perilaku prokrastinasi yang dapat berkontribusi pada *burnout*. Penelitian ini sejalan dengan temuan Christy et al. (2020) yang menunjukkan bahwa kesulitan dalam kontrol diri dapat mengganggu manajemen waktu dan kemampuan untuk mengatur prioritas, yang pada gilirannya dapat menyebabkan *work overload* dan memicu *academic burnout*. Selain itu, Dinata et al. (2023) menyatakan bahwa aktivitas belajar berlebihan dapat memicu burnout akademik yang pada gilirannya meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam hal ini, mahasiswa dengan tingkat *self control* yang rendah cenderung lebih rentan mengalami *burnout* karena kurang mampu mengatur beban belajar mereka secara efektif. Akibatnya, mereka lebih berisiko mengalami prokrastinasi akademik yang semakin memperburuk kondisi *burnout* tersebut.

Dengan demikian, peningkatan *self control*, terutama dalam aspek *cognitive control*, dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi *academic burnout* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

## 2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil analisis regresi ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Koefisien regresi untuk variabel dukungan sosial adalah -0,241 dengan nilai signifikansi 0,006, dapat disimpulkan bahwa peningkatan dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat *academic burnout* sebesar 0,241. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima

oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial dan *burnout* akademik. Nadira et al. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 11,97% dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Selain itu, penelitian oleh Trimulatsih & Appulembang (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan, maka semakin rendah terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. Dayanti (2022) juga mengonfirmasi bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa kedokteran angkatan 2023 UIN Malang memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mereka menerima dukungan sosial yang cukup baik dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar, meskipun dalam beberapa situasi dukungan tersebut mungkin belum selalu konsisten atau mencukupi untuk mengatasi tekanan akademik yang tinggi. Dukungan sosial dapat berperan dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik melalui empat bentuk utama: emosional, instrumental, informatif, dan evaluatif. Secara emosional, perasaan dicintai dan dihargai dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Bantuan instrumental, seperti dukungan finansial atau fasilitas akademik, dapat meringankan beban studi. Dukungan informatif berupa saran dan arahan akademik membantu mahasiswa dalam pengambilan keputusan, sementara dukungan evaluatif berupa umpan balik positif dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

Namun, analisis lebih lanjut terhadap masing-masing jenis dukungan sosial, menunjukkan bahwa hampir tidak ada bentuk dukungan sosial yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada

mahasiswa kedokteran. Dari empat jenis dukungan sosial yang diuji (emosional, instrumental, informatif, dan penilaian), hanya dukungan instrumental yang memiliki pengaruh signifikan dengan nilai koefisien regresi 1,297 dan signifikansi 0,043. Menariknya, temuan ini mengindikasikan bahwa ketika mahasiswa menerima dukungan instrumental dalam bentuk bantuan finansial, fasilitas, atau sumber daya lain yang bersifat nyata, mereka justru cenderung mengalami *burnout* yang lebih tinggi.

Sementara itu, dukungan emosional memiliki koefisien regresi -1,188 dengan signifikansi 0,087, dukungan informatif memiliki koefisien -1,028 dengan signifikansi 0,108, dan dukungan penilaian memiliki koefisien -0,314 dengan signifikansi 0,509, yang semuanya tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian, meskipun mahasiswa mendapatkan perhatian, empati, saran, atau umpan balik dari lingkungan mereka, hal tersebut tidak serta-merta cukup untuk mengurangi tingkat kelelahan akademik.

Temuan ini menegaskan bahwa untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa kedokteran, tidak cukup hanya memberikan satu jenis dukungan sosial secara terpisah. Sebaliknya, mereka membutuhkan dukungan yang totalitas dan menyeluruh, di mana berbagai bentuk dukungan diberikan secara bersamaan dan saling melengkapi. Tanpa adanya keseimbangan dalam bentuk dukungan yang diterima, mahasiswa mungkin tetap merasa terbebani oleh tekanan akademik yang tinggi. Selain itu, *burnout* pada mahasiswa kedokteran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor sosial, tetapi juga oleh faktor individu dan lingkungan akademik, seperti tekanan akademik yang tinggi, tuntutan profesionalisme, serta ekspektasi dari diri sendiri maupun lingkungan. Oleh karena itu, meskipun dukungan sosial tersedia, efektivitas dalam mengurangi *burnout* sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa memaknai dan memanfaatkannya. Misalnya, dukungan instrumental dapat memberikan manfaat jika mahasiswa mampu mengelola sumberdaya yang diterima dengan baik, tetapi

jika tidak, justru dapat menambah beban atau tekanan baru. Demikian pula dengan dukungan emosional dan informatif lebih efektif diberikan dalam rumpun yang sesuai dengan kebutuhan spesifik mahasiswa.

Selain itu, penelitian oleh Redityani & Susilawati (2021) menemukan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan dalam mengurangi *burnout* pada mahasiswa kedokteran. Dukungan sosial yang optimal dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga mereka lebih mampu mengatasi tekanan tanpa mengalami *burnout*. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Muflihah & Savira (2021) yang menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial sangat berpengaruh dalam menekan *burnout* akademik selama pandemi, terutama dukungan dari keluarga yang lebih efektif dibandingkan dengan dukungan dari teman atau lingkungan akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas dan keberlanjutan dukungan sosial bagi mahasiswa, baik dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan. Dengan dukungan yang memadai, mahasiswa dapat lebih termotivasi, memiliki strategi coping yang lebih baik, dan mampu mengelola stres akademik secara lebih efektif, sehingga risiko *burnout* dapat diminimalkan dan keberhasilan akademik dapat lebih mudah dicapai.

### 3. Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil uji F-simultan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang berarti bahwa secara bersama-sama *self control* dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,253 atau 25,3% menunjukkan bahwa variabel *self control* dan dukungan sosial secara simultan menjelaskan 25,3% variasi *academic burnout* pada mahasiswa. Sementara itu, 74,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak

termasuk dalam penelitian ini, seperti faktor lingkungan akademik, strategi coping individu, dan kondisi psikologis lainnya.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa mahasiswa kedokteran angkatan 2023 UIN Malang mengalami *academic burnout* pada kategori tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mengalami kelelahan akademik dalam tingkat yang cukup, merasa terbebani oleh tugas dan tekanan akademik, tetapi masih dapat beradaptasi dalam beberapa situasi tertentu. Berdasarkan teori Freudenberger, kondisi ini termasuk dalam tahap ketiga burnout, yaitu *Chronic Stress*. Pada tahap ini, individu mulai mengalami perasaan gagal, tidak berdaya, serta merasa bahwa usaha mereka tidak membuahkan hasil. Selain itu, muncul perasaan kurang dihargai, ketidakmampuan dalam menjalankan tugas, serta meningkatnya kelelahan fisik dan mental. Mahasiswa dalam kategori ini mungkin mengalami kejenuhan, kehilangan motivasi, dan tekanan akademik yang cukup tinggi, tetapi belum sampai pada tahap yang benar-benar menghambat aktivitas mereka secara signifikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi antara kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sendiri serta dukungan sosial yang diterima dapat menjadi faktor protektif yang signifikan terhadap tingkat *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki *self control* tinggi dan menerima dukungan sosial yang memadai lebih mampu mengatasi tekanan akademik dibandingkan mereka yang memiliki *self control* rendah dan kurang mendapatkan dukungan sosial.

Temuan ini didukung oleh beberapa studi sebelumnya yang mengindikasikan bahwa *self control* dan dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat burnout akademik. Dayanti, (2022) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran dengan self-control yang baik lebih mampu mengelola stres akademik, sedangkan mereka yang menerima dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, Fun et al. (2021) menunjukkan bahwa bentuk dukungan sosial seperti dukungan informatif dan

keterlibatan sosial sangat berpengaruh dalam menekan tingkat burnout. Mahasiswa yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi terhadap tekanan akademik, sehingga mereka mampu mempertahankan motivasi belajar dan menghindari kelelahan yang berlebihan.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan Redityani dan Susilawati (2021), yang menyatakan bahwa kombinasi antara resiliensi dan dukungan sosial secara bersamaan mampu menekan tingkat burnout pada mahasiswa kedokteran. Dukungan sosial dalam bentuk apresiasi, saran, atau sekadar kehadiran dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi beban akademik yang tinggi.

Selain itu, penelitian oleh Aini et al. (2024) mengungkap bahwa *self control* yang baik membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Mahasiswa dengan *self control* tinggi cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik, mampu mengatur emosi, serta menghindari perilaku prokrastinasi yang dapat memperburuk tekanan akademik. Dengan demikian, individu yang mampu mengendalikan dirinya sendiri memiliki kecenderungan lebih rendah untuk mengalami burnout karena mereka dapat menghadapi tantangan akademik secara lebih terstruktur dan terkontrol. Dukungan sosial juga berperan sebagai faktor eksternal yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Kehadiran lingkungan yang mendukung, baik dari keluarga, teman, maupun dosen, dapat memberikan rasa aman serta meningkatkan motivasi mahasiswa untuk terus berusaha dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Temuan dalam penelitian ini mengimplikasikan bahwa institusi akademik perlu memberikan perhatian lebih terhadap dua faktor utama ini, yaitu *self control* dan dukungan sosial, sebagai bagian dari upaya pencegahan burnout pada mahasiswa. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menyediakan program pelatihan yang berfokus

pada pengelolaan diri, seperti manajemen waktu dan regulasi emosi, untuk membantu mahasiswa meningkatkan *self control* mereka. Selain itu, universitas juga dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dengan membangun komunitas belajar yang kuat, menyediakan layanan bimbingan dan konseling, serta meningkatkan interaksi antara mahasiswa dan dosen agar mereka merasa lebih diperhatikan dan didukung secara emosional. Dengan adanya intervensi yang berfokus pada peningkatan *self control* serta penguatan dukungan sosial, mahasiswa diharapkan lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga risiko mengalami *academic burnout* dapat diminimalkan.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data pada penelitian pengaruh *self control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2023 UIN Malang, maka dapat diperoleh kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh signifikan antara *self control* terhadap *academic burnout*. Hasil uji T menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,004 yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai *R Square* 0,148. Hal ini berarti bahwa *self control* memberikan pengaruh sebesar 14,8% terhadap *academic burnout*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dari ketiga aspek *self control* yang dianalisis secara parsial, hanya aspek *cognitive control* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout*, dengan koefisien regresi sebesar -1,405 dan nilai signifikansi 0,000. Semakin tinggi *self control* seseorang, terutama dalam mengendalikan pola pikir dan pengambilan keputusan mereka terhadap tekanan akademik, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik lebih mampu mengelola stres akademik, menetapkan prioritas, serta menghindari prokrastinasi yang dapat memperburuk kelelahan akademik.
2. Terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Hasil uji T menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,006 yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai *R square* 0,139. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 13,9% terhadap *academic burnout*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dari keempat aspek dukungan sosial yang dianalisis secara parsial, hampir tidak ada pengaruh dari masing-masing bentuk dukungan sosial terhadap *academic burnout*, kecuali dukungan instrumental yang justru berkontribusi pada peningkatan *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa untuk menghindari *academic burnout* pada

mahasiswa, diperlukan dukungan yang bersifat menyeluruh dan tidak bisa diberikan secara terpisah. Dukungan sosial yang terintegrasi dari berbagai aspek emosional, instrumental, informatif, dan penilaian dapat lebih efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih seimbang.

3. Terdapat pengaruh simultan antara *self control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Hasil uji F menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai R-squared sebesar 0,253. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self control* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 25,3% terhadap *academic burnout*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik serta mendapatkan dukungan sosial yang memadai lebih mampu mengelola tekanan akademik, menghindari kelelahan emosional, serta tetap mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

## **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan *self control* dengan menerapkan strategi manajemen waktu yang lebih baik, mengurangi prokrastinasi, serta melatih disiplin dalam mengatur prioritas akademik. Selain itu, mahasiswa dapat lebih aktif mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau dosen untuk mengurangi risiko mengalami *academic burnout*.

2. Bagi Institusi/Lembaga Akademik

Institusi akademik disarankan untuk membangun komunitas pendukung melalui program mentoring antara mahasiswa senior dan junior guna membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan lingkungan akademik, mengelola stres, serta memperoleh bimbingan terkait strategi belajar dan manajemen waktu. Selain itu, perlu meningkatkan

interaksi positif antara mahasiswa dan dosen melalui diskusi atau bimbingan akademik yang lebih terbuka, serta mengadakan edukasi tentang *academic burnout* melalui kampanye dan seminar.

### 3. Bagi Orang terdekat

Orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional tanpa tekanan berlebihan terhadap prestasi akademik. Sementara itu, teman sebaya dapat menciptakan lingkungan suportif dengan belajar bersama dan berbagi pengalaman agar mahasiswa tidak merasa terbebani sendirian.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Ketidaksesuaian distribusi normal dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti ukuran sampel yang relatif kecil, keberadaan outlier, atau karakteristik variabel yang secara alami tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam guna meningkatkan peluang distribusi data yang lebih mendekati normal.
- b. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self control* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *academic burnout*, namun masih terdapat 74,7% faktor lain yang belum diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain seperti strategi *coping*, regulasi emosi atau faktor lingkungan akademik yang mungkin juga berkontribusi terhadap *burnout*.
- c. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Dokter angkatan 2023 di UIN Malang. Penelitian selanjutnya dapat memperluas populasi dengan melibatkan mahasiswa dari angkatan lain atau program studi berbeda untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat *burnout* berdasarkan tahapan akademik atau bidang studi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. F. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Yang Aktif Bekerja Dengan Kuliah*.
- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 49–60.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 103–116.
- Auliya. (2024). *Interview*.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. [https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding\\_KoPeN/article/view/2809/0](https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0)
- Budiono, A. N., Nugraha, Y. P., Mulyadi, & Jaenuri, M. (2022). Semester Berpengaruh Terhadap Perilaku Burnout. Apa yang Perlu Dilakukan Pendidik? *Jurnal Integrasi Sains Dan Qur ' an (Jisqu)*, 1(2), 1–7. <https://jisqu.trensains.sch.id/index.php/journal/article/view/28>
- Candra, Y., Nastasia, K., & Fenia, S. Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas XI SMAN 10 Padang. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Dharma Andalas*, 23(1), 185–194. <https://doi.org/10.47233/jebd.v23i1.197>
- Cholili, A. H., Inayah, & Aghniacakti, A. (2024). Self-Control and Website Quality on Impulsive Buying of Shopee User Students. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 3(7). <https://kesans.rifainstitute.com/index.php/kesans/article/view/260/267>
- Christy, C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2020). Kemampuan Mengontrol Diri Mahasiswa Kedokteran Dalam Belajar, Pengerjaan Tugas, Dan Penggunaan Gawai. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 204. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7576.2020>
- Damayanti, R. D., Qowi, N. H., & Ubudiyah, M. (2023). The Relationship of Self Efficacy with Burnout Syndrome in Nursing Professional Students. *Surya*, 15(1), 22–29. <https://doi.org/10.38040/js.v15i01.678>
- Dayanti, I. (2022). Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*, 148.

- De Hert, S. (2020). Burnout in healthcare workers: Prevalence, impact and preventative strategies. *Local and Regional Anesthesia*, 13, 171–183. <https://doi.org/10.2147/LRA.S240564>
- Demak, I. P. K., Muharram, D. N., & Salman, M. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Blok dengan Nilai Ujian Mahasiswa Kedokteran Tahun Kedua Universitas Tadulako. *Molucca Medica*, 12(1), 11–17. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamedica/article/view/1123>
- Dinata, W., Wahyudi, & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Burnout Akademik pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1438–1445. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5439>
- Fadillah, A. R. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Rantau Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. 53–58.
- Firdaus, A., Yulianasari, N., Djalillah, G. N., & Utama, M. R. (2021). Potensi Kejadian Burnout pada Mahasiswa Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Hang Tuah Medical Journal*, 18(2), 117–135. <https://doi.org/10.30649/htmj.v18i2.117>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 edisi ke-9*. [http://slims.umh.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=19545](http://slims.umh.ac.id/index.php?p=show_detail&id=19545)
- Hawary, S. A. (2022). Gambaran Profil Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Skripsi*, 6–7.
- Hilma. (2024). *Interview*.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Maftuhah, S., & Irman. (2020). Konsep Self Control dalam Perspekti Al Qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 439.
- Maharani, D. M. (2019). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*, 1–114. <http://lib.unnes.ac.id/32751/>
- Mansyur, & Casmini. (2022). Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 1–15. <http://jurnal.ar->

raniry.ac.id/index.php/Taujih

- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Psikologi Undip*, 10(2), 103–114.
- Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau (Studi Deskripsi Korelasi pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Nadira, F., Novitasari, A., & Romadhoni. (2024). Hubungan Social Support dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 12688–12697.
- Nahda. (2024). *Interview*.
- Napitupulu, C. A., Ananda, K., Praticia, R., & Rahmadini, V. W. (2020). Implementasi Pembelajaran Kolaboratif Daring (Online Collaborative Learning) dalam Rangka Pembentukan Dukungan Sosial Mahasiswa PG PAUD FKIP Universitas Palangka Raya. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 1–17.
- Oktaviani, K. C., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar Siswa SMA X Selama Pembelajaran Daring. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 70–80. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41811>
- Pramesti. (2024). *Interview*.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(1), 77–90. [https://doi.org/10.30762/factor\\_m.v4i1.3254](https://doi.org/10.30762/factor_m.v4i1.3254)
- Putri, A., & Aviani, Y. I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Bukittinggi. *Edu Sociata ( Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(1), 985–991.

<https://doi.org/10.33627/es.v7i1.2515>

- Rawis, J. A. M., Najoran, R. R., Mallo, N., Joseph, I., & Siwu, J. (2024). Analisis Tingkat Kelulusan dan Lama Pendidikan Dokter. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(6).
- Redyani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Rohman, T., Dantes, N., & Gading, I. K. (2021). JBKI UNDIKSHA Pengembangan Skala Kedisiplinan Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 80–88. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXXXX-X>
- Reva. (2024). *Interview*.
- Santi, K. (2020). Pengaruh Big Five Personality Dengan Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Kedokteran. In *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia* (Vol. 8, Issue 1, pp. 64–70). <https://doi.org/10.53366/jimki.v8i1.39>
- Sari, N. C., Ahiruddin, & Djunaidi. (2022). Determinan Kualitas Sumber Daya Manusia Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai. *Prosiding Seminar Nasional Ekonomi Dan Bisnis Ke-II*, 2(1), 148–153. <https://jurnal.saburai.id/index.php/FEB/article/view/1887/1354>
- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Simatupang, E. P., & Widjaja, Y. (2021). Hubungan persepsi mahasiswa tentang lingkungan pembelajaran dengan kejadian burnout di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), 293–303.
- Suprihartini, L., Rinaldi, H., Saputra, H. M., Sulaiman, S., Tandra, R., & Krisandi, S. D. (2023). Pelatihan Penggunaan Aplikasi SPSS untuk Statistik Dasar Penelitian bagi Mahasiswa Se-kota Pontianak. *Kapuas*, 3(1), 35–39. <https://doi.org/10.31573/jk.v3i1.527>
- Tariskova, N. G., & Muyana, S. (2023). Academic Burnout pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X(2015), 160–169.
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.63>

- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40–55. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>
- Wiratama, M. Y., & Romadhani, R. K. (2022). Hubungan Antara Sense of Humor Dengan Stres Kerja Pada Pegawai. *Acta Psychologia*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40051>

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Skala Uji Coba

### Skala *Academic Burnout*

Nama :

Program Studi :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya memiliki energi untuk mengikuti kuliah sepanjang hari.				
2	Saya jarang mengalami sakit kepala setelah belajar atau mengikuti praktikum.				
3	Saya tetap bisa berpikir positif ketika menghadapi banyak tugas kuliah.				
4	Saya merasa tetap termotivasi meskipun jadwal kuliah sangat padat.				
5	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi tekanan akademik.				
6	Saya tetap fokus saat harus mengerjakan tugas dan mengikuti ujian.				
7	Saya berusaha aktif berkolaborasi dengan teman sekelas untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.				
8	Saya merasa senang berdiskusi dan bertukar pikiran dengan teman-teman mengenai materi kuliah yang sulit.				

No.	Item	STS	TS	S	SS
9	Saya berusaha memahami setiap materi perkuliahan saat tugas sangat berat.				
10	Banyaknya tugas yang harus diselesaikan membuat saya tetap belajar.				
11	Saya mampu menyelesaikan tugas akademik dalam situasi sulit.				
12	Saya percaya diri dalam menghadapi materi ujian dan tugas yang diberikan oleh dosen.				
13	Saya puas dengan kemajuan akademis yang dicapai selama perkuliahan.				
14	Saya bangga dengan usaha dalam menyelesaikan tugas kuliah.				
15	Saya mengalami sakit kepala setelah belajar seharian.				
16	Badan saya pegal setelah belajar atau mengikuti praktikum.				
17	Saya merasa putus asa saat harus menyelesaikan banyak tugas.				
18	Materi perkuliahan yang terlalu banyak membuat saya sulit berkonsentrasi dalam belajar.				
19	Saya merasa tertekan saat memikirkan tugas-tugas kuliah yang harus diselesaikan.				
20	Saya merasa bosan saat mengikuti kegiatan perkuliahan.				
21	Saya mengurangi interaksi dengan teman sekelas saat tugas banyak.				
22	Saya malas kuliah saat tugas menumpuk.				
23	Saya mengabaikan hasil akhir dari tugas yang terlalu banyak.				

<b>No.</b>	<b>Item</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
<b>24</b>	Saat merasa tertekan membuat saya malas belajar untuk ujian.				
<b>25</b>	Saya sulit menyelesaikan tugas akademik dengan baik saat mendekati ujian.				
<b>26</b>	Saya merasa kurang kompeten dalam memahami materi yang diajarkan di kelas.				
<b>27</b>	Saya bangga dengan usaha dalam menyelesaikan tugas kuliah.				
<b>28</b>	Saya merasa kecewa dengan hasil akademis yang berbeda dari harapan diri sendiri.				

**Skala *Self Control***

Nama :

Program Studi :

Jenis Kelamin :

**Petunjuk Pengisian**

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya bisa mengatasi situasi sulit dengan tindakan yang tepat.				
2	Saya memiliki kendali penuh atas keputusan yang diambil dalam hidup.				
3	Saya tahu kapan harus menghindari situasi yang membuat gelisah.				
4	Saya mampu mengendalikan pikiran negatif sebelum mengganggu konsentrasi.				
5	Saya dapat mengunpulkan informasi berguna dalam menghadapi situasi sulit.				
6	Saya mampu memahami informasi yang diperoleh dengan baik.				
7	Saya cenderung hanya melihat sisi positif dari setiap situasi.				
8	Saya bisa menilai keadaan dengan objektif dan menemukan hal-hal baik di dalamnya.				
9	Saya percaya diri memilih tujuan yang tepat untuk mencapai impian.				

No.	Item	STS	TS	S	SS
10	Saya bebas menentukan langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan.				
11	Saya merasa kurang mampu mengendalikan situasi yang sulit.				
12	Saya cenderung membuat keputusan berdasarkan masukan orang lain.				
13	Saya sulit menghindari situasi yang membuat gelisah.				
14	Saya merasa kurang mampu mengubah situasi yang dijalani.				
15	Saya kesulitan menemukan informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat.				
16	Saya bingung mencari sumber informasi saat menghadapi masalah.				
17	Saya hanya melihat sisi negatif dari situasi dan mengabaikan hal-hal yang baik.				
18	Saya kesulitan untuk memberikan penilaian yang adil tentang situasi dan cenderung berpikir pesimis.				
19	Saya bingung saat harus memilih tujuan yang tepat untuk mencapai impian.				
20	Saya terpaksa mengikuti keputusan orang lain dalam menentukan keputusan.				

### Skala Dukungan Sosial

Nama :

Program Studi :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya mendapat perhatian dari keluarga atau orang terdekat saat mengalami tekanan akademik.				
2	Teman-teman memberikan semangat kepada saya saat menghadapi banyak tugas.				
3	Saya mendapat bantuan dari teman-teman dalam menyelesaikan tugas kuliah yang sulit.				
4	Keluarga saya membantu kebutuhan penunjang kegiatan belajar.				
5	Saya mendapatkan informasi yang bermanfaat dari teman-teman mengenai cara menghadapi kesulitan belajar.				
6	Orang tua saya memberikan arahan dalam mengatur jadwal akademik.				
7	Saya merasa dihargai atas usaha dalam belajar oleh orang-orang terdekat.				
8	Umpan balik dari dosen membuat saya lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah.				
9	Semua orang mengabaikan saya saat mengalami kesulitan dalam perkuliahan.				

No.	Item	STS	TS	S	SS
10	Saya merasa semua orang mengabaikan keluhan saat menghadapi masalah.				
11	Saya sulit mendapat bantuan dari orang lain saat mengerjakan tugas.				
12	Orang di sekitar saya kurang memberikan solusi terkait masalah akademik.				
13	Saya kesulitan menemukan saran yang membantu dari orang di sekitar.				
14	Saya kesulitan mendapatkan informasi dari lingkungan sekitar mengenai cara mengatasi tekanan akademik.				
15	Saya merasa kurang dihargai atas usaha dalam belajar oleh orang-orang terdekat.				
16	Saya merasa kurang dihargai atas pencapaian akademik setelah berusaha keras.				

## Lampiran 2 Skala Setelah Uji Coba

### Skala *Academic Burnout*

Nama :

Program Studi :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya jarang mengalami sakit kepala setelah belajar atau mengikuti praktikum.				
2	Saya tetap bisa berpikir positif ketika menghadapi banyak tugas kuliah.				
3	Saya merasa tetap termotivasi meskipun jadwal kuliah sangat padat.				
4	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi tekanan akademik.				
5	Saya tetap fokus saat harus mengerjakan tugas dan mengikuti ujian.				
6	Saya merasa senang berdiskusi dan bertukar pikiran dengan teman-teman mengenai materi kuliah yang sulit.				
7	Saya berusaha memahami setiap materi perkuliahan saat tugas sangat berat.				
8	Banyaknya tugas yang harus diselesaikan membuat saya tetap belajar.				

No.	Item	STS	TS	S	SS
9	Saya mampu menyelesaikan tugas akademik dalam situasi sulit.				
10	Saya percaya diri dalam menghadapi materi ujian dan tugas yang diberikan oleh dosen.				
11	Saya puas dengan kemajuan akademis yang dicapai selama perkuliahan.				
12	Saya mengalami sakit kepala setelah belajar seharian.				
13	Badan saya pegal setelah belajar atau mengikuti praktikum.				
14	Saya merasa putus asa saat harus menyelesaikan banyak tugas.				
15	Materi perkuliahan yang terlalu banyak membuat saya sulit berkonsentrasi dalam belajar.				
16	Saya merasa tertekan saat memikirkan tugas-tugas kuliah yang harus diselesaikan.				
17	Saya merasa bosan saat mengikuti kegiatan perkuliahan.				
18	Saya malas kuliah saat tugas menumpuk.				
19	Saya mengabaikan hasil akhir dari tugas yang terlalu banyak.				
20	Saat merasa tertekan membuat saya malas belajar untuk ujian.				
21	Saya sulit menyelesaikan tugas akademik dengan baik saat mendekati ujian.				
22	Saya merasa kurang kompeten dalam memahami materi yang diajarkan di kelas.				

**Skala *Self Control***

Nama :

Program Studi :

Jenis Kelamin :

**Petunjuk Pengisian**

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya bisa mengatasi situasi sulit dengan tindakan yang tepat.				
2	Saya memiliki kendali penuh atas keputusan yang diambil dalam hidup.				
3	Saya tahu kapan harus menghindari situasi yang membuat gelisah.				
4	Saya mampu mengendalikan pikiran negatif sebelum mengganggu konsentrasi.				
5	Saya dapat mengunpulkan informasi berguna dalam menghadapi situasi sulit.				
6	Saya mampu memahami informasi yang diperoleh dengan baik.				
7	Saya cenderung hanya melihat sisi positif dari setiap situasi.				
8	Saya bisa menilai keadaan dengan objektif dan menemukan hal-hal baik di dalamnya.				
9	Saya percaya diri memilih tujuan yang tepat untuk mencapai impian.				

No.	Item	STS	TS	S	SS
10	Saya merasa kurang mampu mengendalikan situasi yang sulit.				
11	Saya cenderung membuat keputusan berdasarkan masukan orang lain.				
12	Saya sulit menghindari situasi yang membuat gelisah.				
13	Saya merasa kurang mampu mengubah situasi yang dijalani.				
14	Saya kesulitan menemukan informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat.				
15	Saya bingung mencari sumber informasi saat menghadapi masalah.				
16	Saya hanya melihat sisi negatif dari situasi dan mengabaikan hal-hal yang baik.				
17	Saya kesulitan untuk memberikan penilaian yang adil tentang situasi dan cenderung berpikir pesimis.				
18	Saya bingung saat harus memilih tujuan yang tepat untuk mencapai impian.				
19	Saya terpaksa mengikuti keputusan orang lain dalam menentukan keputusan.				

### Skala Dukungan Sosial

Nama :

Program Studi :

Jenis Kelamin :

### Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya mendapat perhatian dari keluarga atau orang terdekat saat mengalami tekanan akademik.				
2	Teman-teman memberikan semangat kepada saya saat menghadapi banyak tugas.				
3	Saya mendapat bantuan dari teman-teman dalam menyelesaikan tugas kuliah yang sulit.				
4	Keluarga saya membantu kebutuhan penunjang kegiatan belajar.				
5	Saya mendapatkan informasi yang bermanfaat dari teman-teman mengenai cara menghadapi kesulitan belajar.				
6	Orang tua saya memberikan arahan dalam mengatur jadwal akademik.				
7	Saya merasa dihargai atas usaha dalam belajar oleh orang-orang terdekat.				
8	Umpan balik dari dosen membuat saya lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah.				

No.	Item	STS	TS	S	SS
9	Semua orang mengabaikan saya saat mengalami kesulitan dalam perkuliahan.				
10	Saya merasa semua orang mengabaikan keluhan saat menghadapi masalah.				
11	Saya sulit mendapat bantuan dari orang lain saat mengerjakan tugas.				
12	Orang di sekitar saya kurang memberikan solusi terkait masalah akademik.				
13	Saya kesulitan menemukan saran yang membantu dari orang di sekitar.				
14	Saya kesulitan mendapatkan informasi dari lingkungan sekitar mengenai cara mengatasi tekanan akademik.				
15	Saya merasa kurang dihargai atas usaha dalam belajar oleh orang-orang terdekat.				
16	Saya merasa kurang dihargai atas pencapaian akademik setelah berusaha keras.				

### Lampiran 3 Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur

#### Panelis 1

#### Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur

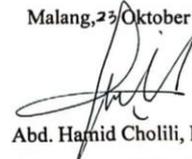
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Abd. Hamid Cholili, M.Psi  
Instansi : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat dalam alat ukur berikut:

Nama Alat Ukur : *Academic Burnout Scale, Self Control Scale, Skala Dukungan Sosial*  
Tujuan Pengukuran : *Mengetahui Pengaruh Self Control dan Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang*  
Tujuan Penggunaan : *Penelitian untuk tugas akhir dengan judul Pengaruh Self Control dan Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang*

Malang, 23 Oktober 2024



Abd. Hamid Cholili, M.Psi  
NIP. 198906022023211026

**Panelis 2****Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muh. Anwar Fuady, MA  
Instansi : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat dalam alat ukur berikut:

Nama Alat Ukur : *Academic Burnout Scale, Self Control Scale, Skala Dukungan Sosial*  
Tujuan Pengukuran : Mengetahui Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang  
Tujuan Penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang

Malang, 4 November 2024



Muh. Anwar Fuady, MA

NIP. 19850110201608011037

### Panelis 3

#### Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur

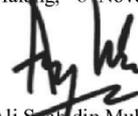
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ali Syahidin Mubarak, M.Si  
Instansi : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat dalam alat ukur berikut:

Nama Alat Ukur : *Academic Burnout Scale, Self Control Scale, Skala Dukungan Sosial*  
Tujuan Pengukuran : Mengetahui Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang  
Tujuan Penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul Pengaruh *Self Control* dan Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang

Malang, 8 November 2024



Ali Syahidin Mubarak, M.Si

NIP. 199005262023211019

### Lampiran 4 Hasil Penilaian Ahli Panel

#### Skala *Academic Burnout*

Aspek	Indikator	Aitem		Keterangan
		F	UF	
<i>Exhaustion</i>	Fisik	15, 16	1, 2	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional, kurangnya penjelasan secara spesifik
	Mental	17, 18	3, 4	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
	Emosional	19, 20	5, 6	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
<i>Cynicism</i>	Menarik diri dari tugas dan interaksi sosial	21, 22	7, 8	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional dan item berwarna hijau kurangnya

				penjelasan secara spesifik
	Ketidakpedulian dan rasa enggan dalam belajar	23, 24	9, 10	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Perasaan tidak kompeten	25, 26	11, 12	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
	Ketidakmampuan terhadap diri sendiri	27, 28	13, 14	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional

**Skala Self Control**

Aspek	Indikator	Aitem		Keterangan
		F	UF	
<i>Behavioral Control</i>	Kemampuan mengatur pelaksana	1, 2	11, 12	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
	Kemampuan mengatur stimulus	3, 4	13, 14	
<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan memperoleh informasi	5, 6	15, 16	
	Kemampuan melakukan penilaian	7, 8	17, 18	
<i>Decisional Control</i>	Pengambilan keputusan	9, 10	19, 20	

**Skala Dukungan Sosial**

Aspek	Aitem		Keterangan
	F	UF	
<b>Emosional</b>	1, 2	9, 10	Item berwarna kuning mengindikasikan adanya perbaikan redaksional
<b>Instrumental</b>	3, 6	11, 12	
<b>Informatif</b>	7, 8	13, 14	
<b>Penilaian</b>	9, 10	15, 16	

## Lampiran 5 Hasil Aiken's V

Skala *Academic Burnout*

Aitem	Penilaian			s1	s2	s3	$\Sigma s$	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
1	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
2	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
3	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
4	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
5	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
6	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
7	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
8	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
9	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
10	3	3	2	2	2	1	5	6	0.833	Valid
11	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
12	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
13	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
14	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
15	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
16	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
17	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
18	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
19	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid

<b>20</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>21</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>22</b>	3	2	3	2	1	2	5	6	0.833	Valid
<b>23</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>24</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>25</b>	3	2	3	2	1	2	5	6	0.833	Valid
<b>26</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>27</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
<b>28</b>	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid

**Skala Self Control**

Aitem	Penilaian			s1	s2	s3	$\Sigma s$	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
1	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
2	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
3	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
4	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
5	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
6	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
7	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
8	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
9	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
10	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
11	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
12	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
13	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
14	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
15	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
16	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
17	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
18	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
19	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
20	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid

### Skala Dukungan Sosial

Aitem	Penilaian			s1	s2	s3	$\Sigma s$	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
1	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
2	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
3	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
4	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
5	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
6	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
7	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
8	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
9	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
10	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
11	3	2	3	2	1	2	5	6	0.833	Valid
12	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
13	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
14	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
15	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid
16	3	3	3	2	2	2	6	6	1	Valid







Aitem24	Pearson Correlation	0.122	,361*	0.296	0.197	0.263	0.209	0.000	0.137	-0.022	,389*	,317*	,332*	0.248	0.051	,335*	,404**	0.309	,598**	,652**	,384*	0.164	0.224	,437**	1	,599**	0.127	-0.039	-0.237	,631**
	Sig. (2-tailed)	0.453	0.022	0.064	0.224	0.101	0.196	1.000	0.399	0.893	0.013	0.047	0.036	0.123	0.753	0.035	0.010	0.052	0.000	0.000	0.014	0.313	0.164	0.005	0.000	0.435	0.811	0.141	0.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem25	Pearson Correlation	0.219	0.216	0.177	,353*	0.200	0.219	0.080	0.082	0.277	,389*	0.259	0.256	0.247	-0.061	0.306	0.266	0.263	,590**	,602**	0.290	0.033	,341*	,322*	,599**	1	0.279	-0.023	-0.256	,594**
	Sig. (2-tailed)	0.174	0.180	0.274	0.025	0.216	0.175	0.622	0.614	0.083	0.013	0.107	0.111	0.124	0.707	0.055	0.097	0.101	0.000	0.000	0.069	0.841	0.031	0.043	0.000	0.081	0.886	0.111	0.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem26	Pearson Correlation	-0.200	0.007	0.278	0.247	0.081	0.043	0.111	0.179	0.170	0.169	0.160	0.006	,467**	0.170	,328*	,388*	,361*	,456**	0.286	,414**	-0.045	,452**	0.231	0.127	0.279	1	0.023	-0.006	,487**
	Sig. (2-tailed)	0.216	0.967	0.082	0.124	0.618	0.791	0.494	0.269	0.294	0.296	0.323	0.973	0.002	0.294	0.039	0.013	0.022	0.003	0.073	0.008	0.781	0.003	0.151	0.435	0.081	0.887	0.973	0.001	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem27	Pearson Correlation	0.013	-,321*	0.140	0.107	,316*	-0.028	-0.073	-0.075	0.132	0.212	0.016	0.026	0.075	-0.112	-0.125	-0.110	0.115	0.095	-0.010	0.100	,328*	0.141	-0.073	-0.039	-0.023	0.023	1	,440**	0.181
	Sig. (2-tailed)	0.935	0.043	0.389	0.510	0.047	0.861	0.654	0.646	0.416	0.188	0.923	0.874	0.645	0.492	0.442	0.498	0.478	0.561	0.953	0.538	0.039	0.384	0.653	0.811	0.886	0.887	0.005	0.263	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Aitem28	Pearson Correlation	0.133	-0.219	-0.186	-0.245	0.021	-0.159	0.065	-0.042	-0.132	-0.098	-,317*	-0.119	-0.026	-0.082	-,451**	-,423**	-0.136	-,335*	-0.217	-0.091	0.118	-0.204	0.036	-0.237	-0.256	-0.006	,440**	1	-0.181
	Sig. (2-tailed)	0.414	0.174	0.251	0.127	0.898	0.326	0.689	0.795	0.418	0.549	0.046	0.463	0.876	0.617	0.003	0.006	0.403	0.034	0.178	0.577	0.467	0.207	0.827	0.141	0.111	0.973	0.005	0.264	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
AcademicBurnout	Pearson Correlation	0.272	,411**	,475**	,601**	,576**	,469**	0.194	,428**	,373*	,484**	,521**	,502**	,529**	0.077	,443**	,656**	,662**	,713**	,673**	,657**	0.160	,722**	,442**	,631**	,594**	,487**	0.181	-0.181	1
	Sig. (2-tailed)	0.090	0.008	0.002	0.000	0.000	0.002	0.231	0.006	0.018	0.002	0.001	0.001	0.000	0.638	0.004	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.324	0.000	0.004	0.000	0.000	0.001	0.263	0.264	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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





Sitem16	Pearson Correlation	,495**	0.080	0.151	0.000	,325*	0.107	0.208	0.138	,324*	-0.110	,521**	,400*	,474**	,640**	,750**	1	,416**	,677**	,530**	,566**	,693**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.625	0.353	1.000	0.041	0.511	0.199	0.395	0.041	0.499	0.001	0.011	0.002	0.000	0.000		0.008	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Sitem17	Pearson Correlation	,416**	0.101	0.269	0.169	0.245	0.300	0.308	0.132	0.257	0.057	0.311	,442**	,379*	0.208	,474**	,416**	1	,637**	,441**	,402*	,625**
	Sig. (2-tailed)	0.008	0.536	0.093	0.298	0.128	0.060	0.053	0.418	0.109	0.727	0.051	0.004	0.016	0.197	0.002	0.008		0.000	0.004	0.010	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Sitem18	Pearson Correlation	,470**	0.183	,347*	0.156	0.206	0.253	0.304	0.085	,433**	0.073	,499**	,514**	,535**	,567**	,667**	,677**	,637**	1	,598**	,444**	,781**
	Sig. (2-tailed)	0.002	0.259	0.028	0.335	0.202	0.115	0.057	0.604	0.005	0.656	0.001	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		0.000	0.004	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Sitem19	Pearson Correlation	0.240	0.190	0.099	0.000	0.029	0.231	-0.113	0.153	,374*	0.007	,508**	0.272	,487**	,368*	,634**	,530**	,441**	,598**	1	,416**	,583**
	Sig. (2-tailed)	0.136	0.240	0.542	1.000	0.860	0.151	0.489	0.345	0.017	0.967	0.001	0.090	0.001	0.019	0.000	0.000	0.004	0.000		0.008	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Sitem20	Pearson Correlation	,487**	0.294	0.075	-0.054	0.251	0.136	0.175	0.155	,506**	0.249	,427**	,466**	0.146	0.310	,410**	,566**	,402*	,444**	,416**	1	,612**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.066	0.644	0.742	0.119	0.401	0.280	0.340	0.001	0.122	0.006	0.002	0.369	0.052	0.009	0.000	0.010	0.004	0.008		0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
TotalSel fControl	Pearson Correlation	,752**	,426**	,535**	,474**	,541**	,601**	,333*	,461**	,633**	0.180	,693**	,575**	,560**	,612**	,743**	,693**	,625**	,781**	,583**	,612**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.006	0.000	0.002	0.000	0.000	0.036	0.003	0.000	0.266	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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





Ditem15	Pearson Correlation	,452**	,482**	0.309	0.291	,323*	,377*	,651**	,481**	,443**	,478**	,462**	,532**	,592**	,571**	1	,819**	,778**
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.002	0.052	0.068	0.042	0.017	0.000	0.002	0.004	0.002	0.003	0.000	0.000	0.000		0.000	0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Ditem16	Pearson Correlation	,501**	0.243	0.205	0.307	0.301	,442**	,613**	,375*	,419**	,451**	,436**	,615**	,600**	,510**	,819**	1	,745**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.131	0.204	0.054	0.059	0.004	0.000	0.017	0.007	0.004	0.005	0.000	0.000	0.001	0.000		0.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Total Dukungan Sosial	Pearson Correlation	,677**	,642**	,501**	,566**	,583**	,685**	,720**	,506**	,675**	,745**	,574**	,765**	,825**	,800**	,778**	,745**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Lampiran 7 Uji Reliabilitas****Skala *Academic Burnout*****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	22

**Skala *Self Control*****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,895	19

**Skala *Dukungan Sosial*****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,921	16

### Lampiran 8 Hasil Pengisian Skala

#### Skala *Academic Burnout*

AB 1	AB 2	AB 3	AB 4	AB 5	AB 6	AB 7	AB 8	AB 9	AB 10	AB 11	AB 12	AB 13	AB 14	AB 15	AB 16	AB 17	AB 18	AB 19	AB 20	AB 21	AB 22	TOTAL
2	3	2	3	4	1	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	51
2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	49
4	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	49
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	51
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	42
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	50
2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	1	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	60
2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	42
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	50
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	46
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	49
2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	44
2	2	3	4	2	2	1	1	1	3	2	4	4	3	2	4	3	3	1	2	2	2	53
2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	57
3	2	1	2	2	2	1	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	1	2	1	4	3	56
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	48
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	33

2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	46
3	3	3	4	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	60
3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	52
2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	46
4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	4	3	2	3	3	4	3	3	3	1	4	3	52
3	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	45
4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	49
1	3	1	3	2	2	1	1	1	1	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	48
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	1	1	1	3	47
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	48
3	3	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	41
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	48
2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	44
2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	46
3	2	1	2	3	1	1	1	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	51
2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	49
3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	53
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	47
1	1	1	2	3	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	3	2	4	2	4	3	4	55
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	49

3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	40
2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	43
2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	46
1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	2	1	1	4	1	41
1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	57
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	53
3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	49
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	50
2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	41
1	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	4	3	48
2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	47
2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	52
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	3	48
1	2	3	1	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	50
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	44
3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2	1	3	4	2	2	48
2	2	1	2	3	1	2	1	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	46
1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	36



3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	52
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	52
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	66
3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	59
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	52
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	67
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	54
2	3	4	3	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3	3	4	3	2	4	56
3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	50
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	55
3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	61
3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	57
3	3	3	2	2	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	54
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	45
3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	59
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
4	3	2	1	3	4	3	4	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	41
3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	55
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	60

3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	49
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	56
4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	68
3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	57
3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	45
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	52
3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	54
2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	60
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	60
3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	58
3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	55
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	51
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	58
3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	59
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	55
3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	58
3	4	4	3	4	3	1	3	3	4	1	3	3	4	4	3	4	4	4	62

**Skala Dukungan Sosial**

DS 1	DS 2	DS 3	DS 4	DS 5	DS 6	DS 7	DS 8	DS 9	DS 10	DS 11	DS 12	DS 13	DS 14	DS 15	DS 16	TOTAL
4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	55
4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	50
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	50
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	50
4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	56
4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	54
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	56
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	58
3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	50
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	45
3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59
4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	40
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	53
3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	57
4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	55

4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	54
2	1	1	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	22
4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	56
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	43
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	56
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	61
4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	46
3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	56
4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	59
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	56
4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	50
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	40
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
4	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	44
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	46
4	3	4	2	3	4	4	2	1	3	1	3	1	3	2	1	41
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	58
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	59



### Lampiran 9 Data Demografis

#### Jenis\_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	27	44,3	44,3	44,3
	Perempuan	34	55,7	55,7	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

#### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 Tahun	7	11,5	11,5	11,5
	19 Tahun	32	52,5	52,5	63,9
	20 Tahun	19	31,1	31,1	95,1
	21 Tahun	2	3,3	3,3	98,4
	22 Tahun	1	1,6	1,6	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

## Lampiran 10 Uji Asumsi

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		61
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,70582106
Most Extreme Differences	Absolute	,147
	Positive	,147
	Negative	-,063
Test Statistic		,147
Asymp. Sig. (2-tailed)		,002 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		61
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,09955390
Most Extreme Differences	Absolute	,126
	Positive	,126
	Negative	-,082
Test Statistic		,126
Asymp. Sig. (2-tailed)		,017 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Self Control	Between Groups	(Combined)	976,704	20	48,835	2,434	,008
		Linearity	264,169	1	264,169	13,167	,001
		Deviation from Linearity	712,535	19	37,502	1,869	,048
	Within Groups		802,542	40	20,064		
	Total		1779,246	60			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	999,151	22	45,416	2,212	,015
		Linearity	247,465	1	247,465	12,055	,001
		Deviation from Linearity	751,686	21	35,795	1,744	,067
	Within Groups		780,095	38	20,529		
	Total		1779,246	60			

## Uji Multikolinearitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	80,227	7,346		10,921	,000		
	Self Control	-,355	,119	-,341	-2,978	,004	,982	1,019
	Dukungan Sosial	-,241	,085	-,327	-2,852	,006	,982	1,019

a. Dependent Variable: Academic Burnout

## Uji Heteroskedastisitas

		Coefficients <sup>a</sup>		Standardized		
		Unstandardized Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-3,882	4,803		-,808	,422
	Self Control	-,029	,078	-,046	-,378	,707
	Dukungan Sosial	,173	,055	,383	3,125	,003

a. Dependent Variable: ABS\_RES

## Lampiran 11 Analisis Deskriptif

### Skor Hipotetik

	Descriptive Statistics									
	N	Range	Minim	Maxim	Mean	Std.	Skewness		Kurtosis	
	Statisti	Statisti	Statisti	Statisti	Statisti	Deviation	Statisti	Std.	Statisti	Std.
	c	c	c	c	c	Statistic	c	Error	c	Error
Self Control	61	27	41	68	54,84	5,235	-,027	,306	,549	,604
Dukungan Sosial	61	42	22	64	50,92	7,374	-,828	,306	2,609	,604
Academic Burnout	61	28	33	61	48,49	5,446	-,094	,306	,699	,604
Valid N (listwise)	61									

### Kategorisasi Data *Academic Burnout*

#### Kategorisasi Academic Burnout

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	13,1	13,1	13,1
	Sedang	41	67,2	67,2	80,3
	Tinggi	12	19,7	19,7	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

### Kategorisasi Data *Self Control*

#### Kategorisasi Self Control

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	18,0	18,0	18,0
	Sedang	41	67,2	67,2	85,2
	Tinggi	9	14,8	14,8	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

**Kategorisasi Data Dukungan Sosial**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	11,5	11,5	11,5
	Sedang	43	70,5	70,5	82,0
	Tinggi	11	18,0	18,0	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

## Lampiran 12 Uji Hipotesis

### Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	80,227	7,346		10,921	,000
	Self Control	-,355	,119	-,341	-2,978	,004
	Dukungan Sosial	-,241	,085	-,327	-2,852	,006

a. Dependent Variable: Academic Burnout

### Koefisien Determinasi

#### *Self Control dan Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,503 <sup>a</sup>	,253	,227	4,786

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Self Control

#### *Self Control terhadap Academic Burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,385 <sup>a</sup>	,148	,134	5,067

a. Predictors: (Constant), Self Control

#### *Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,373 <sup>a</sup>	,139	,124	5,095

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

## Uji T-Parsial

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	80,227	7,346		10,921	,000
	Self Control	-,355	,119	-,341	-2,978	,004
	Dukungan Sosial	-,241	,085	-,327	-2,852	,006

a. Dependent Variable: Academic Burnout

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	77,863	6,824		11,410	,000
	Behavioral Control	,431	,294	,223	1,467	,148
	Cognitive Control	-1,405	,353	-,569	-3,975	,000
	Decisional Control	-,741	,579	-,167	-1,281	,205

a. Dependent Variable: Academic Burnout

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	63,843	4,525		14,109	,000
	Emosional	-1,188	,682	-,442	-1,741	,087
	Instrumental	1,297	,626	,509	2,073	,043
	Informatif	-1,028	,630	-,370	-1,631	,108
	Penilaian	-,314	,472	-,117	-,665	,509

a. Dependent Variable: Academic Burnout

## Uji F-Simultan

		ANOVA <sup>a</sup>				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	450,561	2	225,280	9,834	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1328,685	58	22,908		
	Total	1779,246	60			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Self Control

## SKRIPSI FIX DAFTAR.pdf

## ORIGINALITY REPORT

<b>24%</b>	<b>24%</b>	<b>12%</b>	<b>11%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>10%</b>
<b>2</b>	<b>www.qitepinscience.org</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>eprints.walisongo.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universitas Putera Batam</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repository.uinjkt.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>docobook.com</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universitas Riau</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universitas Muria Kudus</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>eprints.iain-surakarta.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>10</b>	<b>digilib.uinsa.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>11</b>	<b>eprints.unsri.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>12</b>	<b>Submitted to Universitas Muhammadiyah Buton</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>