

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP
PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021**
FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI



Disusun oleh :

Mohammad Rofii'uddin

210401110024

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP
PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021**
FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM 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: Mohammad Rofii'uddin

NIM. 210401110024

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH KONTROL DIRI DAN *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Mohammad Rofii'uddin

NIM. 210401110024

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog NIP. 19890602201911201270		23/09/2025

Malang, 23 September 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, M.A

NIP. 198610092015032002



LEMBAR PENGESAHAN

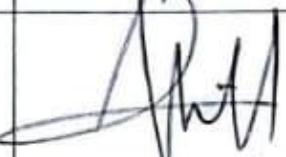
**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP
PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021
FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I

oleh
Mohammad Rofii'uddin
NIM. 210401110024

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majlis
Sidang Skripsi Pada tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Hamim, M.Pd.I NIP. 19820507201802011209		14/11/2025
Ketua Penguji Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog NIP. 19890602202311026		13/11/2025
Penguji Utama Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si NIP. 197201181999031002		13/11/2025



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 KONTROL DIRI DAN ACADEMIC BURNOUT
TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2021 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Mohammad Rofii'uddin

NIM : 210401110024

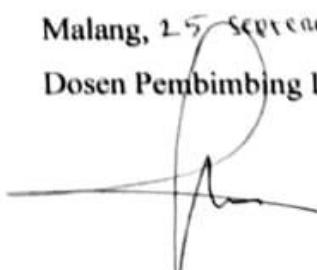
Program : S1 Psikologi

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, 25 September 2025

Dosen Pembimbing I



Abd. Hamid Cholili, M.Psi. Psikolog

NIP: 198906022023211026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohammad Rofii,uddin
NIM : 210401110024
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**PENGARUH KONTROL DIRI DAN ACADEMIC BURNOUT TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**" adalah benar benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim 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 sanksi.

Malang, 26 September 2025



Penulis,
Mohammad Rofi,Uddin
NIM. 210401110024

MOTTO

“Tidak mungkin aku terlahir hanya untuk sia-sia, sedangkan kelahiranku saja mempertaruhkan nyawa manusia paling cantik di dunia”

"Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."

(Q.S. Al-Insyirah : 5-6)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, Puji syukur kehadirat 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. Bapak **H. Achmad Choliq** dan Ibu **Hj. Ma’rifatun** yang selalu mengusahakan memberi yang terbaik untuk putra-putranya. Terima kasih atas kasih sayang yang begitu besar tanpa batas, dukungan tanpa Lelah, serta perngorbanan yang tak terhitung nilainya. Walaupun berperang dengan penyakit ibu, ibu selalu menjadi penyemangat bagi penulis. Salah satu hal yang paling berharga adalah doa ’a-do’ a yang bapak ibu panjatkan. Do’ a yang menjadi penerang jalan serta pengantar menuju kesuksesan dan keberkahan selama perjalanan hidup penulis. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, keselamatan, keberkahan dan kebahagiaan untuk bapak dan ibu.*

*Kemudian untuk kakak dan adik penulis, **Miftahul Khoir** dan **Mohammad Rozif Faizul Haq** yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok adik yang baik untuk kakak, menjadi sosok kakak yang baik untuk adik, terima kasih untuk segala dukungan serta apresiasi yang kalian berikan.*

*Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada diri sendiri, **Mohammad Rofii’uddin**. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabis dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan keraguan namun tetap dijalani, serta setiap ketakutan yang berhasil dilawan dengan keberanian. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski tidak semua hal berjalan sesuai harapan. Semoga kedepannya, raga ini tetap kuat, hati tetap tegar, serta jiwa tetap lapang dalam menghadapi setiap proses kehidupan.*

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 Kontrol Diri Dan Academic Burnout Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim 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. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, 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. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si dan Bapak Hamim, M.Pd.I, 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 Program Studi Psikologi angkatan 2021 yang telah bersedia menjadi responden dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman jurusan Psikologi, terutama kelas A. Terima kasih telah memberi bantuan serta dukungan selama kuliah S1.
9. Kepada seseorang yang tidak kalah penting, Hayyun Dwi Salsabila. Terima kasih sudah menjadi bagian dari setiap proses penulis, terima kasih sudah menjadi garda terdepan ketika penulis membutuhkan bantuan, dan terima kasih sudah memberikan segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, do'a serta support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.
10. Teman teman kontrakan yang luar biasa, Sluntu, Ridwan, Regol, Acem, Al, Klewes, Idhun, Rozan, Diaz, dan Gojigo yang telah menemani serta mewarnai akademik dan kehidupan penulis selama kuliah. Dan juga 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.

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, 26 September 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
تجريدي.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Perilaku Merokok.....	9
B. Kontrol Diri.....	14
C. <i>Academic Burnout</i>	18
D. Pengaruh Kontrol Diri dan <i>Academic Burnout</i> terhadap Perilaku Merokok 22	
E. Kerangka Berpikir.....	25
F. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26

B.	Variabel Penelitian.....	26
C.	Definisi Operasional.....	27
D.	Subjek Penelitian.....	30
E.	Pengumpulan Data	31
F.	Validitas dan Realibilitas	34
G.	Metode Analisis Data	41
	BAB IV	46
	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A.	Gambaran Subjek Penelitian	46
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	46
C.	Hasil Penelitian	47
D.	Pembahasan	60
	BAB V.....	66
	PENUTUP.....	66
A.	Kesimpulan.....	66
B.	Saran	67
	Daftar Pustaka	68

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Skala Likert	31
Table 3.2 Blueprint skala kontrol diri sebelum uji coba	32
Table 3.3 Blueprint skala academic burnout sebelum uji coba.....	33
Tabel 3.4 Blueprint skala perilaku merokok sebelum uji coba.....	34
Tabel 3.5 Validitas Skala Kontrol Diri	36
Tabel 3.6 Blueprint skala kontrol diri setelah uji coba	37
Tabel 3.7 Validitas Skala <i>Academic Burnout</i>	37
Tabel 3.8 Blueprint skala <i>academic burnout</i> setelah uji coba	38
Tabel 3.9 Validitas Skala Perilaku Merokok	39
Tabel 3.10 Blueprint skala perilaku merokok setelah uji coba	40
Tabel 3.11 Kategorisasi Interpretasi	41
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas.....	41
Tabel 3.13 Kategorisasi Data	42
Tabel 4.1 Skor Hipotetik	47
Tabel 4.2 Kategorisasi Data Kontrol Diri	47
Tabel 4.3 Tingkat Kategori Kontrol Diri	49
Tabel 4.4 Kategorisasi Data <i>Academic burnout</i>	49
Tabel 4.5 Tingkat Kategori <i>Academic Burnout</i>	51
Tabel 4.6 Kategorisasi Data Perilaku Merokok	51
Tabel 4.7 Tingkat Kategori Perilaku Merokok	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas X Terhadap Y	54
Tabel 4.10 Hasil Uji Mulkolininearitas.....	55
Tabel 4.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	55
Tabel 4.12 Hasil Uji Analisi Linier Berganda	56
Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	57
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1	58
Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2	58
Tabel 4.16 Hasil Uji T.....	58
Tabel 4.17 Hasil Uji F	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... 25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	74
Lampiran 2 Skala Setelah Uji Coba.....	80
Lampiran 3 Uji Validitas.....	86
Lampiran 4 Uji Realibilitas.....	89
Lampiran 5 Hasil Pengisian Skala	90
Lampiran 6 Analisis Deskriptif.....	97
Lampiran 7 Uji Asumsi.....	99
Lampiran 8 Uji Hipotesis.....	101

ABSTRAK

Mohammad Rofii'uddin, 210401110024, Pengaruh Kontrol Diri dan Academic Burnout terhadap Perilaku Merokok pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Latar belakang penelitian didasarkan pada fenomena mahasiswa yang berada di masa dewasa awal, rentan mengalami tekanan akademik, kelelahan, serta kejemuhan (*academic burnout*), sehingga cenderung mencari strategi coping yang salah satunya adalah merokok.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Subjek penelitian berjumlah 50 mahasiswa psikologi angkatan 2021 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang merokok. Instrumen yang digunakan berupa skala kontrol diri berdasarkan teori Averill (1973), skala *academic burnout* berdasarkan teori Schaufeli (2002), dan skala perilaku merokok berdasarkan teori Levental & Clearly (1980). Analisis data menggunakan regresi linier berganda, uji R^2 , uji T, dan uji F.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan academic burnout berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 42,2% variasi perilaku merokok, sedangkan sisanya 57,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, maupun faktor sosial budaya.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Academic Burnout*, Perilaku Merokok, Mahasiswa

ABSTRACT

Mohammad Rofii'uddin, 210401110024, The Effect of Self-Control and Academic Burnout on Smoking Behavior in Students of the Class of 2021 of the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang, 2025.

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

This study aims to determine the effect of self-control and academic burnout on smoking behavior in students of the 2021 batch of the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The background of the research is based on the phenomenon of students who are in early adulthood, prone to experiencing academic pressure, fatigue, and boredom (academic burnout), so they tend to look for coping strategies, one of which is smoking.

This study uses a quantitative method with multiple linear regression analysis. The research subjects amounted to 50 psychology students of the class of 2021 who were selected using purposive sampling techniques with the criteria of active students who smoke. The instruments used were in the form of a self-control scale based on Averill's theory (1973), an academic burnout scale based on Schaufeli's theory (2002), and a smoking behavior scale based on Levental & Clearly theory (1980). Data analysis used multiple linear regression, R^2 test, T-test, and F test.

The results of the study showed that self-control and academic burnout had a significant effect on smoking behavior. These two variables were able to explain 42.2% of the variation in smoking behavior, while the remaining 57.8% were influenced by other factors that were not studied in this study, such as the influence of peers, family environment, and socio-cultural factors.

Keywords: Self-Control, *Academic Burnout*, Smoking Behavior, Students

تحريدي

محمد رفيع الدين، 210401110024، تأثير ضبط النفس والاحتراق الأكاديمي على سلوك التدخين لدى طلاب دفعه 2021 بكلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج. أطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج، 2025.

المشرف : عب. محمد خليلي، ماجستري يف الطب، طبيب.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد أثر ضبط النفس والإرهاق الأكاديمي على سلوك التدخين لدى طلاب الدفعه الأولى من كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج عام ٢٠٢١ . و تستند خلفية الدراسة إلى ظاهرة الطلاب في مرحلة البلوغ المبكر ، الذين يتعرضون للضغط الأكاديمي والإرهاق ، مما يدفعهم إلى البحث عن استراتيجيات للتكيف ، ومنها التدخين.

اعتمدت هذه الدراسة منهجية كمية مع تحليل الانحدار الخطي المتعدد. اختير خمسون طالباً من طلاب علم النفس من دفعه ٢٠٢١ باستخدام العينة المهدفة، مع مراعاة معايير المدخين النشطين. استخدمت الدراسة مقاييساً لضبط النفس مبنياً على نظرية أفييل (١٩٧٣)، و مقاييساً للاحتراق الأكاديمي مبنياً على نظرية شوفيلي (٢٠٠٢)، و مقاييساً لسلوك التدخين مبنياً على نظرية ليفينتال وكليري (١٩٨٠). حُللت البيانات باستخدام الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت نتائج الدراسة أن ضبط النفس والإرهاق الأكاديمي كان لهما تأثير كبير على سلوك التدخين . استطاع هذان المتغيران تفسير 42.2٪ من التباين في سلوك التدخين ، بينما تأثر الباقى 57.8٪ بعوامل أخرى لم يتم دراستها في هذه الدراسة ، مثل تأثير الأقران والبيئة الأسرية والعوامل الاجتماعية والثقافية.

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس، الإرهاق الأكاديمي، سلوك التدخين، الطلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa adalah bagian dari masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan istilah yang saat ini digunakan untuk menentukan masa perubahan dari masa remaja menuju dewasa. Rentang usia masa ini antara 18-25 tahun, pada masa ini ditandai oleh aktivitas yang bersifat eksplorasi dan eksperimen (Santrock, 2011). Masa dewasa awal selalu mempunyai keinginan untuk dapat diterima dalam kelompok teman sebayanya. Sikap tersebut dapat mempengaruhi mereka untuk meniru perilaku atau tindakan yang sama dengan lingkungan di sekitarnya salah satunya yaitu perilaku merokok (Defie dkk, 2018).

Prevalensi perokok aktif di Indonesia terus meningkat. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% di antaranya perokok berusia 10-18 tahun. Kelompok anak dan remaja merupakan kelompok dengan peningkatan jumlah perokok yang paling signifikan. Kelompok usia 15 tahun keatas merupakan kelompok perokok terbanyak (56,5%), diikuti usia 10-14 tahun (18,4%) (Kemenkes, 2024). Menurut Global Youth Tobacco Survey (GYTS) 2023 dalam (Hamdani et al., 2023), terdapat 57.8% remaja yang terpapar asap rokok di rumah, dan 67.2% remaja terpapar asap rokok di tempat umum yang terbuka.

Kandungan utama dalam rokok itu sendiri adalah nikotin dan juga tar, Nikotin adalah senyawa yang berperan dalam ketergantungan/kecanduan rokok. Selain nikotin, pada rokok juga terdapat tar yang bersifat karsinogenik yaitu dapat memicu terjadinya kanker. Maka, selain menimbulkan kecanduan, rokok juga dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti adenocarcinoma atau kanker bronkus, kanker paru-paru, penyakit jantung koroner, gangguan pernapasan, dan masih banyak lagi. Merokok selama

kehamilan dapat menyebabkan pertumbuhan janin lambat dan berat badan bayi yang lahir menjadi rendah. World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 5,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit yang disebabkan rokok sebagai faktor risiko. Angka ini diperkirakan akan terus naik, terutama di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Hal ini sejalan dengan *The Tobacco Atlas* tahun 2016, yang menyatakan bahwa Indonesia menempati peringkat pertama jumlah perokok di ASEAN (dalam Ugmsehat, 2020).

Berdasarkan data yang penulis peroleh dari wawancara dengan beberapa mahasiswa, pada dasarnya mereka cenderung akan merokok ketika sedang mengalami kejemuhan karena tugas kuliah. Karena menurut mereka merokok dapat membuat pikiran lebih rileks dan tenang.

“saya sebenarnya merokok sudah sejak SMP mas, tapi waktu itu saya merokok tidak terlalu banyak atau istilahnya “nggebes” kemudian semenjak masuk kuliah, saya merokok semakin menjadi jadi, kadang tuh sehari bisa habis satu bungkus bahkan pernah sampai dua bungkus mas.” (AR, 2024)

“engga sih mas, saya merokok bukan untuk terlihat keren atau apalah itu. Saya merokok emang bener bener sudah nyaman dengan rokok, apalagi saat capek dan jenuh mengerjakan tugas gitu kemudian nyebat satu - dua batang bisa membuat pikiran saya sedikit rileks dan tenang.” (GA, 2024)

“haha iya betul mas saya sering kalau merasa capek atau jenuh dengan keadaan gitu biasanya keluar kos terus duduk di minimarket sendirian, ngerokok sampai habis 4 batang terus balik ke kos lagi. Ngelakuin hal gitu membuat mood saya menjadi lebih baik mas, apalagi sekarang kan lagi di fase ngerjain skripsi terus nyari refrensi ngga nemu-nemu kemudian membuat pikiran saya capek dan ya yang saya lakuin seperti tadi, keluar cari tempat sepi kemudian merokok.” (DR, 2024)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, subjek pertama mengaku bahwa sehari bisa menghabiskan 1 sampai 2 bungkus. Hal tersebut membuktikan bahwa intensitas merokok pada subjek pertama tergolong tinggi. Kemudian subjek

kedua menjelaskan bahwa sudah terlalu nyaman dengan rokok bahkan ketika subjek merasa lelah ketika mengerjakan tugas, langkah yang dilakukan subjek untuk melampiaskan hal tersebut adalah dengan merokok. Hal yang sama dilakukan oleh subjek ketiga, subjek ketiga ketika merasa lelah dengan tugas akan melampiaskan dengan cara merokok. Hal tersebut membuktikan bahwa subjek 2 dan 3 ketika mengalami *burnout*, mereka akan melampiaskannya dengan cara merokok. Karena menurut mereka dengan cara tersebut bisa menghilangkan rasa lelah dan jemuhan untuk sementara.

Perilaku merokok merupakan salah satu kebiasaan yang dapat ditemui di banyak tempat dan juga hampir di setiap kalangan masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, mulai usia muda hingga tua. Rokok bukan lagi hal yang baru atau asing lagi di masyarakat, bahkan merokok sudah menjadi *lifestyle* pada kebanyakan penduduk Indonesia. Menurut Leventhal dan Clearly menyatakan perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar sehingga dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang di sekitarnya (dalam Rahmawati dan, Raudatussalamah, 2020).

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Leventhal dan Clearly yaitu pertama, Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, individu yang menjadikan merokok sebagai penghibur bagi berbagai keperluan menunjukkan bahwa memiliki fungsi yang begitu penting bagi kehidupannya. Selain itu fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan positif maupun negatif. Kedua, tempat merokok: individu yang melakukan aktivitas merokok di mana saja, bahkan di ruangan yang dilarang untuk merokok menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat tinggi. Ketiga, intensitas merokok: seseorang yang merokok dengan jumlah batang rokok yang banyak menunjukkan perilaku merokoknya sangat tinggi. Keempat, Waktu merokok: seseorang yang merokok disegala waktu (pagi, siang, sore, malam) menunjukkan perilaku merokok yang tinggi (dalam Rahmawati dan, Raudatussalamah, 2020). Seseorang yang merokok dipengaruhi oleh keadaan

yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman-teman, cuaca dingin, setelah dimarahi orangtua.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulida (2022) tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif dan kuat antara kontrol diri dan perilaku merokok dengan nilai korelasi -0,601. Selain itu, juga disimpulkan bahwa kontrol diri mampu memengaruhi secara positif signifikan terhadap perilaku merokok dengan signifikansi 0,000.

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitik beratkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) terdapat 3 aspek kontrol diri, yaitu : kontrol perilaku (*behavior control*) yakni tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kontrol kognitif (*cognitive control*) Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan, dan mengontrol keputusan (*decisional control*) adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Kontrol diri sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya. Kontrol diri sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku. Kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan

perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implus (Setiawan, 2023).

Smet (1994) menjelaskan bahwa merokok sering dijadikan strategi coping untuk menghadapi tekanan atau rasa jemu. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Afif, dkk (2022) tentang pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa menunjukkan bahwa berdasarkan hasil dari analisis regresi linier sederhana pada uji anova didapatkan nilai sig .000, artinya nilai signifikan kurang dari < 0.05 . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Stres akademik dan *academic burnout* bukanlah hal yang sama, namun stres merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan *burnout*.

Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Rahmadani (2024) tentang hubungan stress akademik dengan academic. Burnout Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai koefisien korelasi rho (ρ) sebesar 0,771 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara stres akademik dengan *academic burnout* pada sampel penelitian tersebut. Hal ini menunjukkan semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula *academic burnout*. Begitu juga sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula academic burnout pada sampel penelitian tersebut.

Schaufeli, dkk (2002) mengungkapkan bahwa *academic burnout* berpacu pada perasaan lelah dikarenakan tuntutan proses belajar, mempunyai sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, serta perasaan tidak berkompeten sebagai seorang mahasiswa.

Aspek – aspek academic burnout yang dikemukakan oleh Schaufeli dkk (2002) adalah sebagai berikut : a. *Exhaustion*. Exhaustion mengarah pada rasa kelelahan akibat tuntutan studi (Schaufeli & Hu 2009). b. *Cynicism*. *Cynicism* adalah perilaku sinis atau berjarak terhadap studi (Schaufeli & Hu 2009). c. *Reduced Academic Efficacy*. *Reduced Academic Efficacy* yaitu menurunnya

rasa keyakinan akademik karena menurunnya kompetensi, produktivitas diri, dan motivasi (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Mahasiswa angkatan 2021 pada tahun ini sudah menginjak semester 7 atau biasa disebut semester tua, yang mana hal tersebut menandakan bahwa para mahasiswa angkatan 2021 sudah memulai menyusun skripsi. Mahasiswa dalam menempuh skripsi rentan mengalami lelah dan stres. Mahasiswa yang mengalami lelah dan stres dari pekerjaan yang sedang dilakukannya dapat mengarah pada kelelahan dan kejemuhan yang dalam kajian ilmu psikologi dapat disebut dengan istilah *academic burnout* (Schaufeli & Hu, 2009). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* merasa seolah-seolah terlalu berkomitmen dengan tugas, walaupun mahasiswa tersebut memiliki beban akademik yang sama. Hal tersebut menunjukkan *academic burnout* merupakan sifat kejemuhan dan pengalaman subjektif kerja dengan beban yang berlebih (Jacobs & Dodd, 2003).

Penyusunan skripsi dapat berpotensi mengalami kegagalan yang disebabkan mahasiswa menemui kesulitan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan yang relevan, finansial mahasiswa yang terbatas, serta mahasiswa yang merasa cemas ketika berhadapan dengan dosen pembimbing. Mahasiswa menyikapi kondisi tersebut dengan cara yang berbedabeda, ada yang mampu bertahan mengatasi situasi tersebut dan ada juga yang tidak. Mahasiswa yang tidak mampu bertahan dapat mengalami *academic burnout* dan mengakibatkan pengerjaan skripsi dapat terhambat (Khairani & Ifdil, 2015).

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya mengungkap pengaruh antara kontrol diri, *academic burnout*, terhadap perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Fenomena merokok di kalangan mahasiswa, termasuk perempuan, menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan. Pada konteks perempuan, perilaku merokok tidak hanya berkaitan dengan pencarian kenikmatan atau kebiasaan sosial, tetapi juga menunjukkan bahwa aktivitas merokok sebagai:

aktivitas olah napas yang membawa ketenangan dan kejernihan pikiran, peredam emosi yang membantu meredakan amarah atau kesedihan, serta sebagai kamuflase perlindungan diri sebagai perempuan Tangguh (Usman, 2024).

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam menjelaskan faktor psikologis yang memengaruhi perilaku adiktif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi subjek atau perokok untuk penguatan kontrol diri, sehingga mampu mengurangi ketergantungan pada rokok dan lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kontrol diri pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Bagaimana tingkat perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
4. Bagaimana pengaruh kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui tingkat perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

4. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang jelas dan diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, antara lain.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih wawasan terkait ilmu psikologi, khususnya masalah *academic burnout* dan kontrol diri dengan perilaku merokok.

2. Manfaat Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan khususnya, bagi mahasiswa yang mengalami *academic burnout* agar dapat mengontrol dan mengurangi perilaku merokok.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Merokok

1. Pengertian Perilaku Merokok

Menurut Leventhal dan Clearly menyatakan perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar sehingga dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang di sekitarnya (dalam Rahmawati dan Raudatuzzalamah, 2020). Sitepoe (dalam Masniati, 2021) berpendapat bahwa merokok adalah membakar tembakau kemudian dihisap asapnya, menggunakan rokok maupun pipa. Sejalan dengan Levy (dalam Masniati, 2021) yang mendefinisikan perilaku merokok sebagai sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisap tembakau serta menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang di sekitarnya. Amstrong (dalam Masniati, 2021) mengatakan bahwa perilaku merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar.

Menurut Ogawa (dalam Sodik, 2018) dahulu perilaku merokok disebut sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, tetapi dewasa ini merokok disebut sebagai tobacco dependency atau ketergantungan tembakau. Begitu pula menurut Fariza (dalam bahar, dkk, 2020) mengatakan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang merupakan respon orang tersebut terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah menghisap asap dari tembakau yang dibakar dan dihembuskan kembali asap tembakau keluar tubuh.

2. Aspek – Aspek Perilaku Merokok

Leventhal dan Clearly (dalam Rahmawati, 2020) berpendapat bahwa terdapat beberapa aspek-aspek perilaku merokok yaitu:

- a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari: fungsi merokok dapat ditujukan sebagai penghibur, dan ditujukan sebagai perasaan yang dialami perokok (perasaan negatif maupun positif).
- b. Tempat merokok: tempat perokok saat melakukan aktivitas merokok yang dapat melakukannya dimanapun, termasuk di tempat dimana dilarang untuk merokok hal ini dapat menunjukkan tingkat merokoknya tinggi.
- c. Intensitas merokok: jumlah batang rokok yang banyak dihisap oleh perokok menunjukkan perilaku merokoknya tinggi.
- d. Waktu merokok: dalam merokok tak kenal waktu (pagi, siang, sore, malam), juga dipengaruhi oleh keadaan seperti (sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, ataupun saat dimarahi oleh orang tua) hal ini dapat menunjukkan perilaku merokok yang tinggi.

Aspek - aspek perilaku merokok menurut Aritonang (dalam Sodik, 2018) yaitu:

- a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Silvans dan Tomkins berpendapat bahwa fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami perokok, seperti perasaan yang positif maupun negatif.

- b. Intensitas Merokok

Smet mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu:

- 1) Perokok berat: menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
- 2) Perokok sedang: menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
- 3) Perokok ringan: menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.

- c. Tempat Merokok

Tipe merokok berdasarkan tempat ada dua yaitu:

- 1) Merokok di tempat umum

- a) Kelompok homogen (sama-sama dalam lingkup perokok), secara bergerombol mereka biasanya melakukan perilaku merokoknya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di smoking area.
- b) Kelompok yang heterogen (merokok di tengah orang lain yang tidak merokok, seperti saat bersama dengan anak kecil, orang jompo, orang sakit, dan lainnya).

2) Merokok di tempat yang bersifat pribadi

- a) Kantor atau di kamar tidur pribadi: Perokok ini dapat digolongkan sebagai individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.
- b) Toilet: Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

d. Waktu Merokok

Menurut Presty remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang sama dengan teman, cuaca yang dingin, ataupun setelah dimarahi orang tua.

Terdapat empat aspek perilaku merokok Nur (2022) yaitu sebagai berikut:

- a. Fungsi merokok: perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan yang positif maupun perasaan negatif.
- b. Intensitas merokok: terdiri dari perokok berat, sedang, ringan.
- c. Tempat merokok: individu yang melakukan aktivitas merokok dimana saja berarti menunjukkan perilaku merokoknya sangat tinggi.
- d. Waktu merokok: seseorang orang yang merokok di segala waktu menunjukkan perilaku merokoknya tinggi.

Berdasarkan yang dikemukakan para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku merokok adalah Fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok, dan waktu merokok.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Menurut Fariza (Bahar, dkk, 2020) faktor - faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu:

- a. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya perilaku merokok
- b. Sikap
- c. Kemudahan dalam mengakses rokok
- d. Dukungan keluarga
- e. Dukungan teman sebaya
- f. Promosi/iklan rokok

Faktor-faktor perilaku merokok menurut Sodik (2018) yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor internal: berupa faktor biologis dan faktor psikologis, seperti perilaku merokok dilakukan karena adanya stres.
- b. Faktor eksternal: berupa faktor lingkungan sosial, seperti terpengaruh oleh teman sebaya.

Menurut Sarafino (dalam Sodik, 2018), faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu:

- a. Faktor sosial Faktor terbesar dari kebiasaan merokok adalah faktor sosial/lingkungan. Karakter dari seseorang banyak dibentuk oleh lingkungan disekitarnya (keluarga, tetangga, ataupun teman pergaulan). Jika seseorang yang bukan perokok ternyata berkumpul dengan seorang perokok, maka ia akan terpengaruh secara otomatis. Bisa juga sebaliknya

yaitu seorang perokok mulai mengurangi konsumsi rokok, hal itu dilakukan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

- b. Faktor psikologis Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seorang merokok yaitu, untuk ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan perokok adanya rokok dibutuhkan sebagai alat keseimbangan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif.
- c. Faktor genetik Faktor genetik dapat menjadikan seorang ketergantungan pada rokok. Faktor genetik atau biologis ini dipengaruhi juga oleh faktor-faktor yang lain seperti faktor sosial dan psikologi.
- d. Pengaruh iklan Melihat iklan di media masa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour.

Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku merokok menurut Nur (2022) yaitu:

- a. Konformitas teman sebaya Konformitas teman sebaya ini dapat berupa hal positif ataupun negatif. Konformitas yang positif misalnya ingin berpakaian seperti teman-temannya, ataupun hanya ingin menghabiskan waktu luang bersama teman-temannya. Sedangkan konformitas negatif seperti menggunakan bahasa yang asal-asalan, merokok, mencuri, dll.
- b. Stres Seseorang yang mengalami stres akan berfikir dan berusaha keras guna menyelesaikan masalah yang dihadapinya sebagai respon untuk tetap beradaptasi

Dengan demikian yang dikemukakan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu faktor internal yaitu faktor yang berasal dari psikologis seseorang yang dapat berupa stres, ataupun beban fikiran lainnya dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari lingkungan atau luar seseorang.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitik beratkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya. Menurut (Thalib, 2017), kontrol diri adalah kemampuan seorang individu dalam mengendalikan tiap dorongan yang ada, baik dari dalam dirinya maupun dari luar diri individu tersebut. Sementara (Marsela & Supriyatna, 2019) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan kedalam bentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang positif.

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. Kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berfikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan. Seorang mahasiswa perlu untuk dapat mengontrol dirinya agar mampu menghadapi setiap tekanan ataupun permasalahan yang akan muncul dalam kehidupannya. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung akan sulit mencari solusi dari permasalahan yang sedang dihadapinya dan mengambil jalan terakhir yang ada (Merinda & Arisandy, 2023).

Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mendefinisikan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta mencegah kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan perilaku tersebut. Goldfriend dan Merbaum (dalam Ghufron, Nur & Risnawati, 2011) mendefinisikan kontrol diri

yaitu sebuah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku individu kearah yang positif termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Sementara itu, Berk (dalam Gunarsa, 2004) berpendapat bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial

2. Aspek – Aspek Kontrol Diri

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

a. Mengontrol perilaku (behavioral control)

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

1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (regulated administration), yaitu kemampuan untuk memastikan apakah diri sendiri, orang lain, atau faktor eksternal yang harus disalahkan atas suatu keadaan atau peristiwa. Kontrol diri adalah keterampilan yang dapat digunakan untuk mengelola perilakunya sendiri.

2) Kemampuan mengatur stimulus (stimulus modifiability) yakni mengacu pada kecakapan untuk mengenali dengan cara apa dan bilamana dorongan yang tidak diinginkan muncul. Terdapat berbagai pilihan, antara lain mencegah atau menghindari stimulus, mengakhiri stimulus sebelum batas waktu habis, dan mengurangi intensitas stimulus.

b. Mengontrol kognitif (cognitive control)

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

1) Kemampuan untuk memperoleh informasi (information gain).

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

2) Kemampuan melakukan penilaian (appraisal).

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

c. Mengontrol keputusan (decision control)

Kontrol pengambilan keputusan mengacu pada kemampuan individu demi menentukan dan memutuskan tujuan yang hendak dituju. Ketika individu memiliki kesempatan, fleksibilitas, dan berbagai pilihan untuk dipilih, maka individu akan dapat membuat pilihan yang lebih baik.

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

a. Self-discipline yaitu membentuk kecakapan seseorang untuk melatih kontrol diri. Hal ini berarti bahwa seseorang dapat berkonsentrasi pada apa yang dilakukan. Individu yang disiplin mampu menghindari gangguan yang sebaliknya akan mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi

b. Deliberate/Non-Impulsive yakni yang mengacu pada keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu setelah memikirkannya, berhati-hati, dan tidak terburu-buru. Seseorang yang tergolong non-impulsif mampu membuat keputusan dan berperilaku dengan tenang.

c. Healthy Habit yaitu kecakapan individu untuk mengubah pola perilakunya menjadi kebiasaan yang baik. Maka dari itu individu dengan healthy habit akan mengelak sesuatu meskipun menyenangkan, orang dengan kebiasaan sehat akan menolak sesuatu yang mungkin berdampak bagi dirinya. Individu yang menunjukkan kebiasaan sehat akan menekankan hal-hal yang berdampak baik pada mereka, bahkan jika hal itu tidak mudah diamati.

- d. Work Ethic mengevaluasi kemampuan individu untuk mengatur sendiri etikanya dalam menjalankan tugas sehari-hari. Individu dengan etos kerja yang kuat akan mampu memutuskan hubungan tanpa gangguan yang datang. Individu dengan etos kerja yang kuat mampu fokus pada tugas yang dihadapi.
- e. Reliability berhubungan dengan penilaian seseorang atas kemampuannya untuk melaksanakan tujuan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini akan mempertahankan tingkat kontrol diri yang stabil untuk melaksanakan semua rencana yang telah dibuat.

3. Faktor – Faktor Kontrol Diri

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

a. Faktor Internal

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

b. Faktor Eksternal

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

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

1. Faktor Bawaan (Genetik)

Secara umum, usia seseorang merupakan faktor genetik (diwariskan) yang mempengaruhi tingkat kontrol diri seseorang. Sementara itu kontrol diri berkembang seiring bertambahnya usia dan dapat disesuaikan, sulit untuk membandingkan kontrol diri di masa kanak-kanak dan dewasa.

2. Faktor Lingkungan

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

C. Academic Burnout

1. Pengertian Academic Burnout

Schaufeli, dkk (2002) mendefinisikan academic burnout sebagai: “*Burnout among students refers to feeling exhausted because of study demands, having a cynical and detached attitude toward ones study, and feeling incompetent as a student*” Schaufeli, dkk (2002) mengungkapkan bahwa *academic burnout* berpacu pada perasaan letih dikarenakan tuntutan proses belajar, mempunyai sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, serta perasaan tidak berkompeten sebagai seorang mahasiswa.

Menurut Khairani, & Ifdil (2015) yang mengemukakan bahwa *academic burnout* adalah kelelahan kronis yang dialami mahasiswa yang disebabkan oleh bekerja lebih dalam mengerjakan tugas kuliah. Selain itu adanya perasaan pesimis dan ketidakpedulian terhadap tugas-tugas sekolah dan memiliki perasaan kompetensi yang tidak memadai, serta hilangnya keberhasilan dalam tugas-tugas akademik. Maslach & Leiter (2005) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan reaksi emosi negatif terhadap tekanan pekerjaan yang berkepanjangan karena emosi positif telah mengikis sampai pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, sinisme menjadi

lebih besar, segala sesuatu dinilai secara negatif dengan ketidakpercayaan dan permusuhan.

Menurut Primita & Wulandari (2014) *burnout* adalah suatu keadaan yang dipenuhi oleh rasa lelah fisik, mental, maupun emosional serta rendahnya penghargaan diri sehingga mengakibatkan banyak energi dan tenaga terbuang sia – sia serta sesuatu motivasi pada diri individu. Pendapat lain dikemukakan oleh Muna (2013) menjelaskan bahwa *academic burnout* atau kejemuhan belajar merupakan kondisi mental seseorang yang mengalami kebosanan yang amat sangat untuk melakukan kegiatan belajar, oleh sebab itu membuat motivasi belajar mahasiswa menurun dan prestasi belajar menurun. Berdasarkan pemaparan penhelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi seseorang siswa mengalami suatu kelelahan secara fisik atau emosional, hal tersebut menyebabkan suatu sikap ketidakpedulian terhadap tugas akademik dan berdampak kepada menurunnya keinginan siswa untuk berprestasi. Kelelahan yang timbul disebabkan karena adanya banyaknya aktivitas dan kegiatan di lingkungan akademik, serta tuntutan dalam tugas akademik

2. Dimensi *Academic Burnout*

Berdaarkan Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) menjelaskan terdapat tiga dimensi *burnout*, antara lain *exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Berikut penjelasannya;

a. *Exhaustion*

Exhaustion atau kelelahan merupakan reaksi awal terhadap stres karena tuntutan pekerjaan. Pada saat individu merasa kelelahan, mereka akan merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik fisik, mental hingga emosional. Reaksi yang timbul secara fisik dapat berupa sakit kepala, flu, insomnia, dan lainnya. Tanda reaksi secara mental berupa individu merasa tidak berharga, tidak memiliki rasa bahagia, merasa gagal, dan lain-lain.

b. *Depersonalization*

Depersonalisasi atau sikap sinis serta menarik diri dari lingkungan. Jika individu merasa sinis, mereka akan mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang yang ada di sekitarnya, sehingga meminimalisir keterlibat mereka di lingkungan sekitar. Depersonalisasi adalah upaya seseorang untuk melindungi diri dari kekecewaan dan kelelahan. Orang-orang akan merasa tenang dan aman jika mengabaikan terutama ketika masa depan yang tidak pastik atau menganggap hal-hal lain tidak akan berhasil.

c. *Reduced personal accomplishment*

Penurunan pencapaian seorang individu yang berhubungan dengan turunnya kompetensi diri, motivasi kerja, dan produktivitas kerja. Hal tersebut terjadi karena individu mempunyai sikap yang rendah untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri, serta memiliki rasa kurang yakin dan percaya kepada diri.

Sementara Schaufeli et al (2002) yang mengembangkan alat ukur *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) untuk menilai sindrom *academic burnout* pada kalangan siswa. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) mengukur burnout melalui tiga dimensi, antara lain.

a. *Exhaustion*

Exhaustion mengarah pada rasa kelelahan akibat tuntutan studi (Schaufeli & Hu 2009). Saat siswa merasa kelelahan, mereka akan merasakan hal lainnya secara berlebihan, baik secara fisik, mental, serta emosional. Kelelahan fisik pada siswa memiliki ciri-ciri, sakit kepala, mual-mual, ketegangan otot punggung, flu, insomnia, diare, dan lain-lain. Kelelahan mental pada siswa ditunjukan dengan merasa tidak bahagia, merasa gagal, tidak berharga, dan lain-lain. Kelelahan emosional siswa ditunjukan dengan perasaan gelisah, sedih, tertekan, merasa terbebani karena aktivitas akademik, dan lainlain. Kelelahan yang terjadi pada siswa mengakibatkan mereka kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik mapun orang-orang yang ada di sekitarnya.

b. Cynicism

Cynicism adalah perilaku sinis atau berjarak terhadap studi (Schaufeli & Hu 2009). Saat siswa merasa sinis, mereka akan mengambil sikap dingin dan menghindari dari pekerjaan serta orang-orang yang ada di sekitarnya sehingga meminimalisir keterlibatan mereka di lingkungannya. Sikap sinis pada siswa sering ditunjukkan dengan bentuk sikap acuh tak acuh dan malas belajar. Perilaku negatif tersebut dapat memberikan efek yang serius pada kinerja siswa.

c. Reduced Academic Efficacy

Reduced Academic Efficacy yaitu menurunnya rasa keyakinan akademik karena menurunnya kompetensi, produktivitas diri, dan motivasi (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak memiliki kompeten, hal tersebut menyebabkan mereka tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan.

3. Faktor – Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Menurut Leiter dan Maslach (2001) beberapa hal yang mempengaruhi burnout antara lain sebagai berikut:

1. Beban Kerja (*Workload*)

Beban kerja yang berlebihan membuat individu bekerja secara ekstra dan kehabisan energi. *Workload* dapat berupa banyaknya tugas perkuliahan yang dikerjakan dan disiapkan dalam waktu yang singkat, seperti menyusun tugas makalah, mempersiapkan ujian, dan membuat materi presentasi

2. Kontrol kerja yang kurang (*Lack of Work Control*)

Individu yang mempunyai kontrol yang kurang baik dalam mengerjakan suatu pekerjaan dan individu yang mengalami kewalahan dengan tanggungjawab mereka dapat mengalami krisis pada pengendalian beban kerja.

3. Penghargaan untuk pekerjaan yang sudah di kerjakan (*Rewarded for Work*)

Tidak adanya apresiasi atau imbalan yang sesuai dengan pekerjaan yang sudah dikerjakan dapat mengakibatkan dampak ketidakcocokan dalam bekerja. Misalnya, tidak ada pemberian apresiasi dari guru dan orang tua atas capaian akademik yang didapatkan siswa.

4. Komunitas (*Community*)

Individu kehilangan rasa hubungan positif dengan individu yang lain di tempat kerja. Hubungan menjadi hal yang penting dalam pengembangan diri dan membangun nilai berama. Jika ada hal berupa konflik yang berat dan belum terselesaikan diantara satu dengan yang lain, maka hal tersebut memicu perasaan frustasi, permusuhan mengurangi dukungan sosial, seperti siswa memiliki hubungan tidak baik dengan teman sekelas. Alhasil, memicu timbulnya rasa kurang nyaman saat menjalankan perkuliahan.

5. Keadilan (*Fairness*)

Individu merasa diperlakukan tidak adil. Adil yang dimaksud dalam hal ini menghargai dan menerima perbedaan antara satu dengan yang lain. Keadilan yang terjadi mampu memperburuk *burnout* pada dua hal, yaitu: pertama, perlakuan tidak adil secara emosional yang menjengkelkan dan melelahkan dan kedua, ketidakadilan yang menimbulkan rasa sinisme pada lingkungan sekolah.

6. Nilai (*Value*)

Ketidakcocokan pada nilai-nilai yang dianut oleh individu. Hal ini dapat berupa ketidakcocokan aspirasi pribadi dengan nilai-nilai yang ada di lingkungan. Dalam hal sekolah dapat berupa ketidaksesuaian nilai siswa dengan tuntutan sekolah.

D. Pengaruh Kontrol Diri dan *Academic Burnout* terhadap Perilaku Merokok

Kontrol diri adalah kemampuan seorang individu dalam mengendalikan tiap dorongan yang ada, baik dari dalam dirinya maupun dari luar diri individu tersebut. Kemudian *Academic burnout* adalah gangguan psikologis pada

mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik dan rasa ketidakmampuan mahasiswa menerima tugas-tugas akademik yang ditandai dengan kelelahan emosi, fisik, menurunnya keyakinan akademik, dan sinisme. Sedangkan perilaku merokok adalah salah satu kebiasaan yang dapat ditemui di banyak tempat dan juga hamper di setiap kalangan Masyarakat, baik laki-laki maupun Perempuan, mulai usia muda hingga tua.

Penelitian yang dilakukan Afif, dkk (2022) tentang pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa menunjukkan bahwa berdasarkan hasil dari analisis regresi linier sederhana pada uji anova didapatkan nilai sig .000, artinya nilai signifikan kurang dari < 0.05 . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa didapatkan hasil dimana adanya pengaruh antara stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Stres akademik dan burnout akademik bukanlah hal yang sama, namun stres merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan burnout. Menurut penelitian (Brewer& McMahan, 2004) burnout yang terjadi karena banyaknya faktor pemicu stress membuat individu secara emosional sudah tidak mampu lagi mentolerir kondisi stress tersebut sehingga menimbulkan kelelahan emosional. Ditambahkan oleh Suharto (2007) bahwa burnout sangat terkait dengan stress. Burnout merupakan salah satu reaksi terhadap situasi yang sangat menegangkan (stress). Istilah ini sangat terkait dengan istilah-istilah seperti ketersinggan, acuh tak acuh, apatis, sinis, pesimis, kelelahan fisik dan mental, atau ketegangan yang teramat.

Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Rahmadani (2024) Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai koefisien korelasi rho (ρ) sebesar 0,771 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara stres akademik dengan *academic burnout* pada sampel penelitian tersebut. Hal ini menunjukkan semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula *academic burnout*. Begitu juga sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula *academic burnout* pada sampel penelitian tersebut.

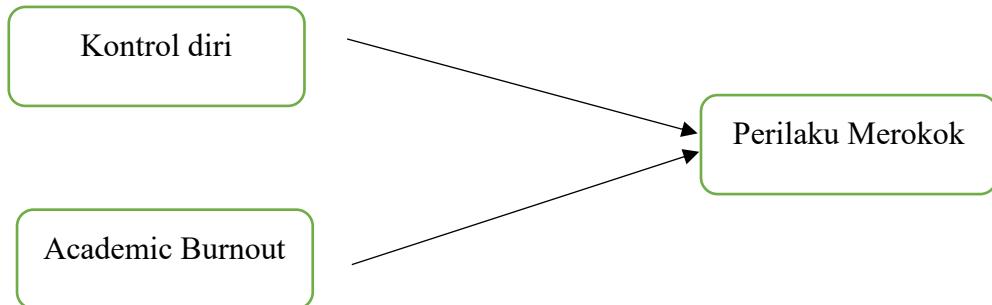
Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan, meskipun pengaruh *academic burnout* terhadap perilaku merokok secara langsung tidak disebutkan secara spesifik, kita bisa menginterpretasikan bahwa burnout akademik yang sangat berkaitan dengan tingkat stres akademik dapat berpotensi mempengaruhi perilaku merokok.

Academic burnout ditandai oleh kelelahan emosional, fisik, sikap sinis, dan menurunnya keyakinan akademik. Dalam keadaan ini, mahasiswa cenderung mengalami stres tinggi, kehilangan motivasi, dan kurangnya kemampuan mengatasi tekanan akademik. Kondisi ini dapat memicu perilaku coping yang kurang sehat, salah satunya adalah merokok. Oleh sebab itu perlu adanya kontrol diri untuk mengurangi tingginya perilaku kurang sehat tersebut.

Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadly (2016) tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok. Pada penelitian tersebut memaparkan hasil bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan media SPSS 17.0 for windows yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara dua variable menunjukkan bahwa ada pengaruh ($R^2 = 0,699$) yang tinggi ($p = 0.000$) kontrol diri terhadap perilaku merokok dengan sumbangannya kontrol diri sebesar 69,9% terhadap perilaku merokok, dan 30,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian hipotesis yang diajukan sebagai landasan penelitian diterima.

Belum ada penelitian yang meneliti tentang pengaruh *academic burnout* dan kontrol diri terhadap perilaku merokok secara langsung. Oleh karena itu, penulis semakin tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *academic burnout* dan kontrol diri terhadap perilaku merokok.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis Penelitian

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berarti kontrol diri dan *academic burnout* mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa.

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berarti kontrol diri dan *academic burnout* tidak mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah metode yang berbasis filsafat positivisme dipergunakan dalam penelitian populasi atau sampel, data yang dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian dan analisa data yang digunakan bersifat kuantitatif atau statistik yang memiliki tujuan untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2016). Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini berupa kuesioner dengan menggunakan skala likert yang disebarluaskan di google form. Dalam penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala kontrol diri, skala *academic burnout*, dan skala perilaku merokok.

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan fokus pada analisis regresi. Tujuan dari regresi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan *academic burnout* terhadap perilaku merokok. 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. Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif terdiri dari dua atau lebih variabel penelitian. Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini. Variabel pertama, variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Variabel kedua, variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut variabel dalam penelitian ini:

1. Variabel Bebas (X1) : Kontrol Diri
2. Variabel Bebas (X2) : Academic Burnout
3. Variabel Terikat (Y) : Perilaku Merokok

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi tentang variabel yang disusun berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2009). Definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut.

1. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku atau melakukan sesuatu yang diinginkan individu melalui pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak.

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

a. Mengontrol perilaku (*behavioral control*)

Kapasitas untuk mengubah keadaan yang tidak diinginkan dikenal sebagai kontrol perilaku.

b. Mengontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif adalah kemampuan individu untuk menafsirkan, mengevaluasi, atau mensintesis pengalaman dalam kerangka kognitif. Kontrol kognitif adalah kemampuan untuk mengabaikan informasi yang tidak relevan untuk mengurangi stress.

c. Mengontrol keputusan (*decision control*)

Kontrol pengambilan keputusan mengacu pada kemampuan individu demi menentukan dan memutuskan tujuan yang hendak dituju. Ketika individu memiliki kesempatan, fleksibilitas, dan berbagai pilihan untuk dipilih, maka individu akan dapat membuat pilihan yang lebih baik.

2. Academic Burnout

Definisi *academic burnout* dapat diartikan sebagai kondisi kelelahan mahasiswa yang disebabkan oleh beban tugas kuliah dengan ciri-ciri mahasiswa merasa kelelahan emosional, menunjukkan sikap acuk tak acuh

dengan pelajaran di kampus, dan perasaan prestasi individu yang rendah karena terlibat dalam kondisi beban emosional dalam jangka panjang.

Aspek – aspek academic burnout yang dikemukakan oleh Schaufeli dkk (2002) adalah sebagai berikut :

a. *Exhaustion*

Exhaustion mengarah pada rasa kelelahan akibat tuntutan studi (Schaufeli & Hu 2009). Saat mahasiswa merasa kelelahan, mereka akan merasakan hal lainnya secara berlebihan, baik secara fisik, mental, serta emosional. Kelelahan fisik pada mahasiswa memiliki ciri-ciri, sakit kepala, mual-mual, ketegangan otot punggung, flu, insomnia, diare, dan lain-lain. Kelelahan mental pada mahasiswa ditunjukan dengan merasa tidak bahagia, merasa gagal, tidak berharga, dan lain-lain. Kelelahan emosional mahasiswa ditunjukan dengan perasaan gelisah, sedih, tertekan, merasa terbebani karena aktivitas akademik, dan lainlain. Kelelahan yang terjadi pada mahasiswa mengakibatkan mereka kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik mapun orang-orang yang ada di sekitarnya.

b. *Cynicism*

Cynicism adalah perilaku sinis atau berjarak terhadap studi (Schaufeli & Hu 2009). Saat mahasiswa merasa sinis, mereka akan mengambil sikap dingin dan menghindari dari pekerjaan serta orang-orang yang ada di sekitarnya sehingga meminimalisir keterlibatan mereka di lingkungannya. Sikap sinis pada mahasiswa sering ditunjukkan dengan bentuk sikap acuh tak acuh dan malas belajar. Perilaku negatif tersebut dapat memberikan efek yang serius pada kinerja mahasiswa.

c. *Reduced Academic Efficacy*

Reduced Academic Efficacy yaitu menurunnya rasa keyakinan akademik karena menurunnya kompetensi, produktivitas diri, dan motivasi (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Mahasiswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak memiliki kompeten, hal tersebut menyebabkan mereka tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan dan kehidupan.

3. Perilaku Merokok

Perilaku merokok adalah perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa. Tingkat tinggi atau rendahnya perilaku merokok bisa ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok.

Leventhal dan Clearly (dalam Rahmawati, 2020) berpendapat bahwa terdapat beberapa aspek-aspek perilaku merokok yaitu:

- a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari: fungsi merokok dapat ditujukan sebagai penghibur, dan ditujukan sebagai perasaan yang dialami perokok (perasaan negatif maupun positif).
- b. Tempat merokok: tempat perokok saat melakukan aktivitas merokok yang dapat melakukannya dimanapun, termasuk di tempat dimana dilarang untuk merokok hal ini dapat menunjukkan tingkat merokoknya tinggi.
- c. Intensitas merokok: jumlah batang rokok yang banyak dihisap oleh perokok menunjukkan perilaku merokoknya tinggi.
- d. Waktu merokok: dalam merokok tak kenal waktu (pagi, siang, sore, malam), juga dipengaruhi oleh keadaan seperti (sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, ataupun saat dimarahi oleh orang tua) hal ini dapat menunjukkan perilaku merokok yang tinggi.

D. Subjek Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas. Jika data diambil dari populasi, maka akan memerlukan dana dan waktu yang cukup banyak sehingga dalam penelitian hal itu terlalu mahal. Alternatif agar data yang diperoleh mampu mewakili data yang ada pada populasi, maka dalam penelitian sering dilakukan pemilihan responden atau sumber data yang tidak begitu banyak dari populasi tetapi cukup mewakili (Rohmah, 2023). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 247 orang (Sistem Informasi Akademik Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024).

b. Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Metode *non probability sampling* dapat diartikan setiap individu yang ada di dalam populasi belum tentu secara keseluruhan menjadi subjek penelitian, pemilihan berdasarkan kriteria subjektif yang terpilih akan menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2018). *Purposive sampling* dalam Sugiyono (2018) diartikan sebagai teknik pengambilan sampel dengan membuat penilaian tersendiri terhadap populasi yang memenuhi kriteria tertentu sesuai dengan topik penelitian. Menurut Arikunto (dalam warsah dan nuzuar, 2018) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dalam penarikan sampel, peneliti berpedoman dengan pendapat Arikunto, jika populasi dibawah 100 maka semua dijadikan sampel dan jika lebih dari 100, maka dapat diambil 20% dari populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa.

c. Karakteristik Subjek

Karakteristik subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang perokok aktif.

E. Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan skala yang spesifik untuk variabel yang digunakan. Model alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data berupa model skala likert. Sugiyono (2016) memaparkan bahwa jawaban dalam item instrumen yang menggunakan model skala likert memiliki gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Berdasarkan hal tersebut, pernyataan-pernyataan pada instrumen disajikan dalam dua arah favorable dan unfavorable. Pada aitem favorable nilai tertinggi ada pada pilihan jawaban yang mendukung aspek. Sebaliknya item unfavorable nilai tertingginya ada pada pilihan jawaban yang sangat tidak mendukung aspek. Dalam penelitian ini terdapat lima kategori yaitu sebagai berikut;

Table 3.1 Skala Likert

Pilihan Pernyataan	Nilai
Sangat Relevan	5
Relevan	4
Kurang Relevan	3
Tidak Relevan	2
Sangat Tidak Relevan	1

b. Instrumen Pengumpulan Data

1. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori dari Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) dengan 3 aspek, yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, *decisional control*. Dalam skala ini terdapat 16 aitem pernyataan dengan 5

5 aitem pada aspek *behavioral control*, 5 aitem pada aspek *cognitive control*, dan 5 aitem pada aspek *decisional control*. Adapun blueprint skala kontrol diri yang disusun berdasarkan indikator variabel dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 3.2 Blueprint skala kontrol diri sebelum uji coba

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
			Aitem	
Kontrol Diri	<i>Behavioral Control</i>	Kemampuan individu untuk mengatur tindakan	F (1,4,8) UF (10&13)	5
	<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan mengatur pikiran dan menilai keadaan	F (3, 6, 9, 7) UF (14, 16)	6
	<i>Decisional Control</i>	Kemampuan individu untuk mengambil keputusan	F (2, 5) UF (11,12,15)	5
Total			16	16

2. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori dari Sachufeli (2002) dengan 3 aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Dalam skala ini terdapat 18 aitem pernyataan dengan 6 aitem pada aspek *exhaustion*, 6 aitem pada aspek *cynicism*, dan 6 aitem pada aspek *reduced academic efficacy*. Adapun blueprint skala *academic burnout* yang disusun berdasarkan indikator variabel dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 3.3 Blueprint skala academic burnout sebelum uji coba

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Aitem
<i>Academic Burnout</i>	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan akibat tuntutan studi	F (1, 4, 8, 11, 13) UF (17)	6
	<i>Cynicism</i>	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi	F (3, 6, 9, 14) UF (16 & 18)	6
	<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Menurunnya keyakinan akademik	F (2, 5, 7, 10, 12) UF (15)	6
	Total		18	18

3. Skala Perilaku Merokok

Skala perilaku merokok yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala yang peneliti susun berdasarkan teori Leventhal dan Clearly (dalam Rahmawati, 2020) dengan 4 aspek yaitu fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok, dan waktu merokok. Dalam skala ini terdapat 32 aitem pernyataan dengan 8 aitem pada aspek fungsi merokok, 8 aitem pada aspek tempat merokok, 8 aitem pada aspek intensitas merokok, dan 8 aitem pada aspek waktu merokok. Adapun blueprint skala perilaku merokok yang disusun berdasarkan indikator variabel dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.4 Blueprint skala perilaku merokok sebelum uji coba

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Aitem
Perilaku Merokok	Fungsi Merokok	Perasaan yang timbul saat merokok	F (3, 9, 13, 15) UF (17, 21, 25, 29)	8
	Tempat Merokok	Tempat perokok saat melakukan aktivitas merokok	F (1, 4, 7, 10) UF (18, 22, 26, 30)	8
	Intensitas Merokok	Jumlah batang rokok per hari yang dihirup oleh si perokok	F (2, 5, 8, 11) UF (19, 23, 27, 31)	8
	Waktu Merokok	Saat perokok melakukan aktivitas merokoknya	F (6, 12, 14, 16) UF (20, 24, 28, 32)	8
Total			32	32

F. Validitas dan Realibilitas

a. Validitas

Validitas merupakan sebuah konsep yang digunakan untuk mengukur sejauh mana sebuah alat tes mampu mengukur skala yang akan diukur (Azwar, 2011). Alat ukur dapat dikatakan valid apabila dapat mengukur secara tepat dan akurat variabel yang dikukur. Uji validitas akan mengevaluasi sejauh mana alat ukur dapat mengukur variabel yang akan digunakan secara akurat. Uji validitas ini memiliki fungsi untuk mengetahui apakah skala yang dibagikan kepada responden untuk mengukur sebuah variabel sudah tepat. Penelitian ini menggunakan software SPSS dengan rumus korelasi *product-moment Pearson* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

N = Jumlah Subjek

$\sum X$ = Jumlah skor item

$\sum Y$ = Jumlah skor

Untuk melihat korelasi antar dua variable yang dikorelasikan maka perlu melihat variable xy . Variabel ini berarti tiga artian yang meliputi tidak adanya korelasi, arah korelasi, dan besarnya korelasi (Azwar, 2009). Jika didapatkan nilai signifikan (Sig) $< 0,05$ pada korelasi antar satu item dengan total skor salah satu faktor, maka bisa dikategorikan signifikan dan item yang digunakan valid. Sebaliknya, apabila korelasi antar satu item dengan total skor salah satu faktor memiliki nilai signifikan (Sig) $> 0,05$ maka item dikatakan tidak valid.

- **Hasil Uji Validitas**

- a. **Skala Kontrol Diri**

Tabel 3.5 Validitas Skala Kontrol Diri

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.428	.018	Valid
2	.648	.000	Valid
3	.587	.001	Valid
4	.511	.004	Valid
5	.500	.005	Valid
6	.404	.027	Valid
7	.671	.000	Valid
8	.586	.001	Valid
9	.687	.000	Valid
10	.461	.010	Valid
11	.696	.000	Valid
12	.678	.000	Valid
13	.614	.000	Valid
14	.657	.000	Valid
15	.331	.074	Tidak Valid
16	.657	.000	Valid

Skala kontrol diri yang dikembangkan awalnya terdiri dari 16 aitem yakni 11 aitem favorable dan 5 aitem unfavorable. Setelah dilakukan uji validitas, 1 aitem dinyatakan tidak valid dan kemudian dihapus, sehingga total aitem yang tersisa menjadi 15. Berikut ini adalah blueprint skala kontrol diri setelah melalui uji validitas.

Tabel 3.6 Blueprint skala kontrol diri setelah uji coba

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Aitem
Kontrol Diri	<i>Behavioral Control</i>	Kemampuan individu untuk mengatur tindakan	F (1,4,8) UF (10&13)	5
	<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan mengatur pikiran dan menilai keadaan	F (3, 6, 9, 7) UF (14, 15)	6
	<i>Decisional Control</i>	Kemampuan individu untuk mengambil keputusan	F (2, 5) UF (11,12)	4
	Total		15	15

b. Skala Academic Burnout**Tabel 3.7 Validitas Skala Academic Burnout**

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.443	.014	Valid
2	.315	.090	Tidak Valid
3	.560	.001	Valid
4	.534	.002	Valid
5	.403	.027	Valid
6	.676	.000	Valid
7	.449	.013	Valid
8	.416	.022	Valid
9	.501	.005	Valid
10	.517	.003	Valid
11	.508	.004	Valid
12	.557	.001	Valid
13	.508	.004	Valid
14	.626	.000	Valid
15	.535	.002	Valid
16	.275	.141	Tidak Valid
17	.092	.629	Tidak Valid
18	.381	.038	Valid

Skala academic burnout yang dikembangkan awalnya terdiri dari 18 aitem yakni 11 aitem favorable dan 5 aitem unfavorable. Setelah dilakukan uji

validitas, 3 aitem dinyatakan tidak valid dan kemudian dihapus, sehingga total aitem yang tersisa menjadi 15. Berikut ini adalah blueprint skala academic burnout setelah melalui uji validitas.

Tabel 3.8 Blueprint skala *academic burnout* setelah uji coba

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Aitem
<i>Academic Burnout</i>	<i>Exhaustion</i>	Kelelahan akibat tuntutan studi	F (1, 4, 8, 11, 13) UF ()	5
	<i>Cynicism</i>	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi	F (3, 6, 9, 14) UF (2)	5
	<i>Reduced Academic Efficacy</i>	Menurunnya keyakinan akademik	F (5, 7, 10, 12) UF (15)	5
	Total		15	15

c. Skala Perilaku Merokok

Tabel 3.9 Validitas Skala Perilaku Merokok

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.427	.019	Valid
2	.455	.012	Valid
3	.368	.045	Valid
4	.509	.004	Valid
5	.334	.071	Tidak Valid
6	.608	.000	Valid
7	.501	.005	Valid
8	.467	.009	Valid
9	.573	.001	Valid
10	.491	.006	Valid
11	.083	.663	Tidak Valid
12	.377	.040	Valid
13	.545	.002	Valid
14	.436	.016	Valid
15	.369	.045	Valid
16	.223	.235	Tidak Valid
17	.466	.010	Valid
18	.591	.001	Valid
19	.551	.002	Valid
20	.553	.002	Valid
21	.393	.032	Valid
22	.466	.009	Valid
23	.240	.201	Tidak Valid
24	.152	.423	Tidak Valid
25	.491	.006	Valid
26	.099	.601	Tidak Valid
27	.101	.597	Tidak Valid
28	.619	.000	Valid
29	.410	.024	Valid
30	.387	.035	Valid
31	.585	.001	Valid
32	.383	.036	Valid

Skala perilaku merokok yang dikembangkan awalnya terdiri dari 32 aitem yakni 16 aitem favorable dan 16 aitem unfavorable. Setelah dilakukan uji validitas, 7 aitem dinyatakan tidak valid dan kemudian dihapus, sehingga total aitem yang tersisa menjadi 25. Berikut ini adalah blueprint skala perilaku merokok setelah melalui uji validitas.

Tabel 3.10 Blueprint skala perilaku merokok setelah uji coba

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Aitem
Perilaku Merokok	Fungsi Merokok	Perasaan yang timbul saat merokok	F (1, 2, 3, 4) UF (14, 15, 16, 17)	8
	Tempat Merokok	Tempat perokok saat melakukan aktivitas merokok	F (5, 6, 7, 8) UF (18, 19, 20)	7
	Intensitas Merokok	Jumlah batang rokok per hari yang dihirup oleh si perokok	F (9 & 10) UF (21, 22)	4
	Waktu Merokok	Saat perokok melakukan aktivitas merokoknya	F (11, 12, 13) UF (23, 24, 25)	6
Total			25	25

b. Reliabilitas

Sebuah hasil pengukuran data baru dapat dipercaya bila indeks alat ukur ukur tersebut dinilai reliabel. Ketepatan dan kebergunaan alat ukur dapat ditinjau melalui tingkat konsistensi yang tinggi bila alat ukur tersebut di uji pada kelompok subjek yang sama dengan aspek yang sama pula (Azwar, 2009). 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 3.11 Kategorisasi Interpretasi

Kategori	Nilai cronbach's alpha
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 3.12 Hasil Uji Reliabilitas

Klasifikasi	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
Kontrol diri	.864	Reliabel
Academic Burnout	.809	Reliabel
Perilaku Merokok	.867	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel diatas, skala kontrol diri memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.864, skala academic burnout sebesar 0.809, dan skala perilaku merokok sebesar 0.867. 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, ketiga skala tersebut dinyatakan andal untuk tujuan pengukuran dalam penelitian ini.

G. Metode Analisis Data

Analisis data sejatinya adalah kegiatan atau proses penyederhanaan dan penyajian data dengan tampilan dan bentuk yang mudah dipahami dan diinterpretasikan (Silalahi, 2009). Mengingat penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif maka penyederhanaan yang akan dilakukan akan berbentuk pemodelan statistic. Data analisis akan ditampilkan dalam bentuk numerik. Dari model numberik itu kemudian akan dijelaskan secara deskriptif.

a. 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 3.13 Kategorisasi Data

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

b. Uji Asumsi

Peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi dasar sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi dasar ini dilakukan untuk memastikan apakah data dapat dilakukan uji statistik parametrik ataukah non parametrik. Syarat uji statistik parametrik adalah data berdistribusi normal dan hubungan kedua variabel linier (Sugiyono, 2018), apabila salah satu syarat tidak terpenuhi maka uji hipotesis menggunakan uji statistik non paramterik. Maka dari itu, uji asumsi klasik ini dilakukan dengan melakukan dua uji yaitu, uji normalitas dan uji linieritas. Berikut masing-masing pengujian asumsi klasik :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu uji asumsi dengan tujuan membuktikan jika data yang akan diuji dapat berdistribusi secara normal (Ghozali, 2011). Pada penelitian ini uji yang digunakan adalah Uji Kolmogorov Smirnov. Jika nilai alpha $> 0,05$ maka data terdistribusi normal. Sedangkan jika nilai alpha $< 0,05$ maka data terdistibusi tidak normal.

2. Uji Liniearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui antara variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak (Ghozali, 2011). Uji ini menjadi syarat sebelum melakukan uji regresi. 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

3. Uji Multikolininearitas

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).

4. 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).

c. Uji Hipotesis

1. Analisis Regresi linier Berganda

Ghozali (2018) analisis regresi linier berganda merupakan analisis yang mengetahui pengaruh lebih dari satu variabel bebas (independen) terhadap satu variabel terikat (dependen). Model analisis regresi linier berganda digunakan untuk menjelaskan pengaruh variabel bebas (variabel independen) terhadap variabel terikat (dependen).

2. Uji R² atau Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi merupakan ikhtisar yang menyatakan seberapa baik garis regresi mencocokan data. Nilai R² berkisar 0-1. Menurut Ghozali (2016) nilai koefisien determinasi yang kecil memiliki arti bahwa kemampuan variabel – variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen sangat terbatas, Sebaliknya jika nilai mendekati 1 (satu) dan menjauhi 0 (nol) memiliki arti bahwa variabel – variabel independen memiliki kemampuan memberikan semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variabel dependen.

3. Uji T

Menurut Baroroh (2014) menyatakan uji t ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh dan seberapa kuat masing-masing variabel independen mengetahui variabel-variabel dependennya. Pengujian ini dilakukan dengan tingkat signifikansi sebesar 5%. Jadi, jika tingkat signifikansi nilai t lebih dari 5% ($>0,05$) maka hipotesis tersebut ditolak dan variabel independen dianggap secara parsial tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Namun jika nilai t yang didapat kurang dari 5% ($<0,05$) maka hipotesis tersebut diterima. Karena hal ini dianggap bahwa variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen pada hipotesis tersebut.

4. Uji F

Menurut Ghazali (2013) uji F ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variabel independen secara bersama-sama atau simultan mempengaruhi variabel dependen. Untuk melihat apakah variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen secara simultan, maka pengujian menggunakan tingkat signifikansi yang sama seperti pada uji t, yaitu sebesar 5%. Namun perbedaannya dengan uji t, pada uji F ini jika nilai signifikansi yang didapat lebih dari 5% ($>0,05$), maka hipotesis tersebut ditolak.

Untuk menguji hipotesis statistik F, pengujian ini melakukan perbandingan antara nilai F hitung dengan nilai F tabel dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- 2) $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Nilai F-table dapat dilihat dari tabel statistik dengan tingkat signifikansi nilai degree of freedom-nya yang sesuai. Dengan menggunakan significance level 0,05 ($\alpha=5\%$). Ketentuan penerimaan atau penolakan hipotesis adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan $>0,05$ maka H_0 diterima
- 2) Jika nilai signifikan $<0,05$ maka H_0 ditolak

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek terdiri dari 50 mahasiswa yang sedang berada di semester delapan pada tahun 2025. Seluruh subjek penelitian ini sedang menyusun tugas akhir berupa skripsi, yang merupakan salah satu syarat kelulusan. Penyusunan skripsi menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi sebagian mahasiswa lulus tepat waktu adalah kewajiban.

Selain tekanan akademik dari skripsi, mayoritas subjek juga harus menghadapi beban akademik lainnya, seperti mata kuliah wajib yang masih harus diselesaikan ataupun tugas-tugas lain dari dosen.

Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	43	86%
Perempuan	7	14%

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa jumlah responden lai-laki adalah 43 orang dengan presentase 86% sedangkan responden perempuan berjumlah 7 orang dengan presentase 14%. Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 1 Juli 2025 – 15 Juli 2025 secara online. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode teknik *purposive sampling* yang dilakukan melalui kuisioner Google Form yang disebarluaskan menggunakan platform WhatsApp dengan karakteristik subjek yang merupakan mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2021 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang merokok.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

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

a. Skor Hipotetik

**Tabel 4.2 Skor Hipotetik
Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	50	43	61	50.08	4.065
Academic Burnout	50	47	65	55.18	4.217
Perilaku Merokok	50	39	93	73.42	7.228
Valid (listwise)	N 50				

Tabel diatas menunjukkan bahwa skor hipotetik untuk kontrol diri (X_1), *academic burnout* (X_2), dan perilaku merokok (Y). berdasarkan data hipotetik, kemudian melakukan kategorisasi data untuk mendeskripsikan lebih lanjut terkait kategori setiap variabel.

b. Kategorisasi Data

1) Kontrol Diri

Tabel 4.3 Kategorisasi Data Kontrol Diri

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 46$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$46,5 \leq X < 54$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 54,5$

Berdasarkan hasil kategorisasi data kontrol diri yang ditentukan melalui perhitungan rata-rata (50,08) dan standar

deviasi ($4,065$), diperoleh tiga kelompok kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditetapkan pada skor di bawah 46 , kategori sedang berada pada rentang $46,5\text{--}54$, sedangkan kategori tinggi berada pada skor $\geq 54,5$.

Kategorisasi ini menunjukkan gambaran umum tingkat kontrol diri responden. Responden yang memiliki skor di bawah 46 termasuk dalam kategori rendah, yang berarti kemampuan dalam mengendalikan emosi, dorongan, dan perilaku masih tergolong kurang optimal. Responden yang memiliki skor antara $46,5$ hingga 54 berada pada kategori sedang, artinya mereka memiliki kontrol diri yang cukup baik, namun masih ada kemungkinan menghadapi kesulitan dalam situasi tertentu. Sementara itu, responden dengan skor di atas $54,5$ masuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatur tindakan, mengendalikan emosi, serta menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku.

Secara deskriptif, klasifikasi ini mempermudah dalam melihat distribusi responden berdasarkan tingkat kontrol diri. Dengan demikian, dapat diketahui bagaimana kecenderungan umum responden, apakah lebih banyak yang memiliki kontrol diri rendah, sedang, atau tinggi, sehingga memberikan gambaran awal untuk pembahasan lebih lanjut pada analisis inferensial. Dengan mempertimbangkan nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) dari variabel kontrol diri, individu dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam salah satu dari tiga kategori tersebut.

Tabel 4.4 Tingkat Kategori Kontrol Diri

	Frequency	Percent	Valid	Cumulative
			Percent	Percent
Valid	Rendah	3	6.0	6.0
	Sedang	41	82.0	82.0
	Tinggi	6	12.0	12.0
	Total	50	100.0	100.0

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang sebanyak 41 responden (87,0%). Sementara itu, sebanyak 6 responden (12,0%) berada dalam kategori tinggi, dan 3 responden (6,0%) termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat kontrol diri yang cukup, meskipun masih terdapat individu dengan kontrol diri rendah maupun tinggi dalam penelitian ini.

2) Academic Burnout

Tabel 4.5 Kategorisasi Data *Academic burnout*

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 50,5$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$51 \leq X < 59,5$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 60$

Berdasarkan hasil kategorisasi data academic burnout yang ditentukan melalui nilai rata-rata (55,18) dan standar deviasi (4,217), diperoleh tiga kelompok kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditetapkan pada skor di bawah 50,5, kategori sedang berada pada rentang 51–59,5, sedangkan kategori tinggi berada pada skor ≥ 60 .

Kategorisasi ini memberikan gambaran umum mengenai tingkat kelelahan akademik (academic burnout) pada responden. Responden yang memiliki skor di bawah 50,5 termasuk dalam kategori rendah, artinya mereka relatif tidak mengalami tekanan berlebihan dalam menjalani kegiatan

akademik. Mereka masih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar dan tidak menunjukkan gejala *academic burnout* yang berarti.

Responden dengan skor antara 51 hingga 59,5 berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa gejala *academic burnout* mulai dirasakan. Pada kelompok ini, mahasiswa cenderung mulai mengalami kelelahan, kurangnya motivasi, serta munculnya rasa jemu dalam kegiatan akademik, namun intensitasnya belum mengarah pada kondisi yang terlalu mengganggu.

Sementara itu, responden dengan skor ≥ 60 masuk dalam kategori tinggi, yang berarti mereka mengalami tingkat *academic burnout* yang signifikan. Responden pada kelompok ini cenderung menunjukkan gejala kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademiknya.

Secara deskriptif, hasil kategorisasi ini membantu dalam melihat distribusi tingkat *academic burnout* pada responden, apakah mayoritas berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi. Informasi ini penting sebagai dasar dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa, serta dapat menjadi rujukan dalam upaya pencegahan maupun intervensi untuk meminimalisasi dampak negatif dari *academic burnout*. 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 4.6 Tingkat Kategori Academic Burnout

		Frequency	Percent	Valid	Cumulative
				Percent	Percent
Valid	Rendah	8	16.0	16.0	16.0
	Sedang	34	68.0	68.0	84.0
	Tinggi	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang sebanyak 34 responden (68,0%). Sebanyak 8 responden (16,0%) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 8 responden (16,0%) berada dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami *academic burnout* dalam tingkat sedang, meskipun terdapat pula individu dengan tingkat *academic burnout* yang rendah maupun tinggi dalam penelitian ini.

3) Perilaku Merokok

Tabel 4.7 Kategorisasi Data Perilaku Merokok

Kategorisasi	Norma	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 66$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$	$66,5 \leq X < 80$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$X \geq 80,5$

Berdasarkan hasil kategorisasi data perilaku merokok yang ditentukan melalui nilai rata-rata (73,42) dan standar deviasi (7,228), diperoleh tiga kelompok kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditetapkan pada skor di bawah 66, kategori sedang berada pada rentang 66,5–79,9, sedangkan kategori tinggi berada pada skor $\geq 80,5$.

Kategorisasi ini memberikan gambaran umum mengenai tingkat perilaku merokok responden. Responden yang memiliki skor di bawah 66 termasuk dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa perilaku merokoknya masih dapat

dikendalikan, frekuensi merokok relatif jarang, atau bahkan tidak merokok sama sekali.

Responden dengan skor antara 66,5 hingga 79,9 berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa individu dalam kelompok ini cenderung merokok dengan frekuensi cukup sering, namun belum sampai pada tingkat kebiasaan yang mengarah pada ketergantungan tinggi.

Sementara itu, responden dengan skor $\geq 80,5$ masuk dalam kategori tinggi, yang berarti perilaku merokok dilakukan dengan intensitas yang lebih besar. Responden pada kelompok ini cenderung memiliki kebiasaan merokok yang kuat dan berisiko tinggi mengalami ketergantungan terhadap rokok.

Secara deskriptif, hasil kategorisasi ini membantu dalam melihat distribusi perilaku merokok pada responden, apakah mayoritas berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi. Informasi ini penting untuk memahami kecenderungan perilaku merokok mahasiswa dan menjadi dasar dalam merancang upaya pencegahan maupun intervensi terkait perilaku merokok yang berlebihan. Dengan mempertimbangkan nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) dari variabel perilaku merokok, individu dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam salah satu dari tiga kategori tersebut.

Tabel 4.8 Tingkat Kategori Perilaku Merokok

		Frequency	Precent	Valid	Cumulative
				Precent	Precent
Valid	Rendah	4	8.0	8.0	8.0
	Sedang	43	86.0	86.0	94.0
	Tinggi	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang sebanyak 43 responden (86,0%). Sebanyak 4 responden (8,0%) termasuk

dalam kategori rendah, sedangkan 3 responden (6,0%) berada dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami perilaku merokok dalam tingkat sedang, meskipun terdapat pula individu dengan tingkat perilaku merokok yang rendah maupun tinggi dalam penelitian ini.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang dihitung dengan bantuan SPSS 26 for windows. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.49749080
Most Extreme Differences	Absolute	.117
	Positive	.084
	Negative	-.117
Test Statistic		.117
Asymp.sig. (2-tailed)		.085

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,085. 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) = 0,085, yang berada di atas batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Liniearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variable bebas (kontrol diri dan *academic burnout*) dengan variabel terikat (perilaku merokok) 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 berikut ini :

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas X Terhadap Y

<i>Deviation from Linearity</i>			
Variabel	Populasi	Sig.	Keterangan
Perilaku merokok*Kontrol diri	50	.010	Tidak Linier
Perilaku Merokok*Academic Burnout	50	.125	Linier

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok memiliki nilai signifikansi sebesar 0,010 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak bersifat linear. Sementara itu, hubungan antara *academic burnout* dengan perilaku merokok memiliki nilai signifikansi sebesar 0,125 ($> 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variable tersebut bersifat linear secara signifikan.

c. Uji Multikolininearitas

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 multikolininearitas. Sebaliknya jika nilai tolerance kurang dari atau sama dengan 0,10 maka terjadi multikolininearitas.

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 berikut ini:

Tabel 4.11 Hasil Uji Mulkolininearitas

<i>Collinearity statistics</i>				
Variabel	Populasi	Tolerance	VIF	Keterangan
Kontrol diri	50	.774	1.292	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Academic Burnout</i>	50	.774	1.292	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel diatas, nilai tolerance untuk variable self control dan dukungan sosial adalah 0,774 ($> 0,10$) dan VIF sebesar 1,292 ($< 10,00$). 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 menggunakan software SPSS 26 for Windows. 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 berikut ini:

Tabel 4.12 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri	.102	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Academic Burnout</i>	.116	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi untuk variabel kontrol diri dan *academic burnout* masing-masing adalah 0,102 dan 0,116. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini variable kontrol diri dan *academic burnout* tidak terdapat masalah heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Linier Berganda

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

Tabel 4.13 Hasil Uji Analisi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	104,094	11,901		8,746	,000
Kontrol Diri	-1,312	,224	-,738	-5,850	,000
Academic Burnout	635	,216	,370	2,936	,005
a. Dependent variable : Perilaku Merokok					

$$Y = \alpha + B_1 X_1 + B_2 X_2$$

$$Y = 104,094 - 1,312X_1 + 0,635X_2$$

Konstanta sebesar 104,094 menunjukkan nilai dasar perilaku merokok saat variabel kontrol diri (X1) dan *academic burnout* (X2) bernilai nol. Variabel kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku merokok ($B = -1,312$), yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka perilaku merokok semakin menurun atau setiap kenaikan 1 poin skor kontrol diri, akan menurunkan skor perilaku merokok sebesar 1 poin. Sebaliknya, *academic burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku merokok ($B = 0,635$), artinya

semakin tinggi burnout akademik, semakin tinggi pula kecenderungan merokok atau setiap kenaikan 1 poin skor academic burnout, akan menaikkan skor perilaku merokok sebesar 1 poin.

Berdasarkan nilai Beta terstandarisasi, kontrol diri (-0,738) memiliki pengaruh lebih dominan dibandingkan academic burnout (0,370), sehingga dapat disimpulkan bahwa rendahnya kontrol diri menjadi faktor paling kuat yang meningkatkan perilaku merokok pada responden.

b. Uji R

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 berikut:

Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,649	,422	,397	5,61324

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji koefisien determinasi (R Square) menunjukkan nilai sebesar 0,422 atau 42,2%. Hal ini berarti bahwa variable kontrol diri (X1) dan *academic burnout* (X2) secara bersama-sama dapat menjelaskan 42,2% variasi pada perilaku merokok (Y). Sedangkan sisa sebesar 57,8% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi X1

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,562	,315	,301	6,042

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji koefisien determinasi (R Square) menunjukkan nilai sebesar 0,315 atau 31,5%. Hal ini berarti bahwa variable kontrol diri (X1) dapat menjelaskan 31,5% variasi pada perilaku merokok (Y). Sedangkan sisa sebesar 68,5% dijelaskan oleh faktor faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini

Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi X2

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,020	,000	-,020	7,302

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji koefisien determinasi (R Square) menunjukkan nilai sebesar 0,000 atau 0%. Hal ini berarti bahwa variable *academic burnout* (X2) tidak dapat menjelaskan variasi pada perilaku merokok (Y). yang artinya 100% dijelaskan oleh faktor faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini

c. Uji T

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 berikut.

Tabel 4.17 Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	104,094	11,901		8,746	,000
Kontrol Diri	-1,312	,224	-,738	-5,850	,000
Academic Burnout	635	,216	,370	2,936	,005
a. Dependent variable : Perilaku Merokok					

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi variabel kontrol diri adalah 0,000 dan variabel *academic burnout* adalah 0,005. 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 kontrol diri dan *academic burnout* memiliki pengaruh secara parsial terhadap perilaku merokok, artinya setiap variable secara independen dapat memengaruhi tingkat academic burnout.

e. Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara simultan (bersama-sama) dari variabel independen (kontrol diri dan *academic burnout*) terhadap variabel dependen (perilaku merokok). 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_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 menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan dari seluruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil uji F penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.17 Hasil Uji F
ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1079,282	2	539,641	17,127	,000
Residual	1480,898	47	-31,508		
Total	2560,180	49			
a. Dependent variable : Perilaku Merokok					
b. Predictors : (Constant), Academic Bunrout, Kontrol Diri					

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi F sebesar 0,000 (<0,05) menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara simultan variabel kontrol diri dan *academic burnout* berpengaruh signifikan terhadap variabel perilaku merokok.

D. Pembahasan

- a. Tingkat kontrol diri pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang sebanyak 41 responden (87,0%). Sementara itu, sebanyak 6 responden (12,0%) berada dalam kategori tinggi, dan 3 responden (6,0%) rendah. Hal ini berarti mahasiswa mampu mengendalikan perilaku, emosi, dan keputusan pada taraf tertentu, Namun, mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam konsistensi, seperti kecenderungan menunda tugas atau mengalami kesulitan dalam mengelola prioritas yang dapat berdampak pada peningkatan stres akademik dan risiko burnout. Temuan ini sejalan dengan pendapat Tangney, Baumeister, & Boone (2004) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan faktor protektif terhadap perilaku adiktif.

Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2023) mengatakan bahwa orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak goa dan implusif. Dengan demikian, mahasiswa yang mempunyai kontrol diri yang

- baik, mampu mampu menunda dorongan sesaat dan memilih perilaku yang lebih adaptif.
- b. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Analisis kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat academic burnout kategori sedang sebanyak 34 responden (68,0%). Data penelitian ini juga menunjukkan adanya variasi tingkat burnout, di mana sebagian mahasiswa berada pada kategori rendah sebanyak 8 responden (16,0%), sementara sebagian lain pada kategori tinggi sebanyak 8 responden (16%) tinggi. 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.

Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis, dan penurunan motivasi akibat beban akademik yang tinggi, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep *academic burnout* yang dikemukakan oleh Maslach & Leiter (1997), yang mendefinisikan burnout sebagai kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi diri akibat tuntutan akademik yang berlebihan. Dengan demikian, kondisi burnout yang tidak terkelola dengan baik dapat mendorong individu untuk memilih perilaku yang bersifat maladaptif. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk menyediakan layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta strategi coping adaptif yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

- c. Tingkat perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang sebanyak 43 responden

(86,0%). Sebanyak 4 responden (8,0%) termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 3 responden (6,0%) berada dalam kategori tinggi. Hal ini berarti sebagian mahasiswa merokok dalam intensitas yang cukup sering namun masih tetap terbatas, baik dalam jumlah batang rokok per hari, waktu merokok yang tidak terbatas, maupun tempat merokok yang bervariasi.

Kar dalam Susmiati (2003) mengemukakan terbentuknya perilaku merokok tergantung dari beberapa fungsi yaitu; (1) niat atau behavior intention seseorang untuk merokok. Niat dipengaruhi oleh kepentingan pribadi; (2) dukungan social masyarakat sekitar atau social support, yang mendorong seseorang untuk merokok; (3) informasi atau accessibility of information.Kurangnya informasi karena ketidaktahuan tentang bahaya rokok menyebabkan dia merokok; (4) otonomi pribadi atau personal autonomy dalam mengambil tindakan atau mengambil keputusan untuk merokok atau tidak; (5) situasi atau action situation yaitu situasi yang memberi kemungkinan untuk merokok.

d. Pengaruh Kontrol Diri dan Academic Burnout Terhadap Perilaku Merokok

Hasil uji F dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan academic burnout secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok, dengan nilai signifikansi F sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hal ini berarti bahwa ketika kedua variabel independen diuji secara bersama-sama, keduanya mampu memengaruhi variasi perilaku merokok pada mahasiswa. Lebih lanjut, hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai sebesar 0,422 atau 42,2%. Artinya, kontrol diri dan academic burnout secara bersama-sama mampu menjelaskan 42,2% variasi perilaku merokok, sedangkan sisanya 57,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, faktor psikologis lain, maupun faktor sosial budaya.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa variabel kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku merokok pada mahasiswa, dengan nilai koefisien regresi sebesar -1,312 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk merokok. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku merokok.

Penelitian ini sejalan dengan teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitik beratkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

Lebih lanjut, nilai beta terstandarisasi ($\beta = -0,738$) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan dengan variabel academic burnout dalam menjelaskan perilaku merokok. Hal ini mengindikasikan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan faktor paling kuat yang meningkatkan perilaku merokok pada mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku adiktif. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) mengungkapkan bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan zat. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2023) mengatakan bahwa orang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat

mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan dan implusif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa variabel academic burnout berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku merokok, dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,635 dan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($< 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kejemuhan akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk merokok. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki tingkat burnout yang rendah, maka kecenderungan untuk merokok juga akan menurun.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep *academic burnout* yang dikemukakan oleh Schaufeli, dkk (2002) mengungkapkan bahwa *academic burnout* berpacu pada perasaan letih dikarenakan tuntutan proses belajar, mempunyai sikap sinis terhadap tugas perkuliahan, serta perasaan tidak berkompeten sebagai seorang mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik, kelelahan, serta kejemuhan cenderung mencari strategi coping untuk meredakan stres. Salah satu bentuk coping maladaptif yang sering dipilih adalah merokok, karena dianggap mampu memberikan efek relaksasi sesaat meskipun dalam jangka panjang berdampak buruk bagi kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Almaidah, et al (2021) yang mana sebagian besar responden pada penelitian tersebut telah mengetahui bahaya merokok, tetapi tetap mempertahankan sikap merokok (62,2%). Hal ini dipengaruhi oleh aspek psikologi seperti dapat melepaskan stress (69,9%) dan merasa tenang ketika merokok (69,0%).

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa meskipun pengaruh burnout terhadap perilaku merokok bersifat signifikan,

kontribusinya relatif lebih kecil dibandingkan dengan kontrol diri. Hal ini terlihat dari nilai beta terstandarisasi ($\beta = 0,370$) yang lebih rendah dibandingkan kontrol diri ($\beta = -0,738$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa burnout memang berperan dalam mendorong mahasiswa untuk merokok, namun faktor utama yang menentukan adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Hasil ini menegaskan bahwa penguatan kontrol diri merupakan strategi paling efektif untuk menekan perilaku merokok, bahkan dalam kondisi tekanan akademik tinggi. Mahasiswa dengan tingkat burnout tinggi masih dapat menahan diri dari merokok apabila memiliki kemampuan kontrol yang baik.

Temuan ini memperlihatkan bahwa perilaku merokok tidak hanya dipengaruhi oleh aspek personal berupa kontrol diri, tetapi juga oleh kondisi psikologis yang berkaitan dengan tuntutan akademik, yaitu burnout. Dengan kata lain, meskipun mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang cukup, adanya tekanan akademik yang tinggi dapat tetap meningkatkan kecenderungan merokok, terutama jika coping adaptif yang dimiliki tidak memadai. Sebaliknya, meskipun mahasiswa mengalami burnout, apabila mereka memiliki kontrol diri yang tinggi, kecenderungan merokok dapat ditekan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan *academic burnout* memiliki peran yang saling melengkapi dalam menjelaskan perilaku merokok mahasiswa. Implikasi dari hasil ini adalah perlunya upaya pencegahan yang bersifat komprehensif, yaitu dengan meningkatkan kemampuan kontrol diri mahasiswa melalui pelatihan manajemen diri, serta menyediakan dukungan psikologis untuk mengurangi *academic burnout*. Pendekatan yang integratif diharapkan lebih efektif dalam menurunkan angka perilaku merokok di kalangan mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Kontrol Diri dan Academic Burnout terhadap Perilaku Merokok pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kontrol diri mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2021 berada pada kategori sedang. Hal ini berarti mahasiswa mampu mengendalikan perilaku, emosi, dan keputusan pada taraf tertentu. Namun, mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam konsistensi.
2. Tingkat academic burnout mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2021 juga berada pada kategori 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.
3. Tingkat perilaku merokok mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2021 berada pada kategori sedang, Hal ini berarti sebagian mahasiswa merokok dalam intensitas yang cukup sering namun masih tetap terbatas dalam jumlah batang rokok per hari.
4. Secara simultan, kontrol diri dan academic burnout berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 42,2% variasi perilaku merokok, sedangkan sisanya 57,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, maupun faktor sosial budaya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri agar mampu mengendalikan dorongan perilaku merokok. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengembangkan strategi coping adaptif yang lebih sehat, seperti olahraga, meditasi, atau manajemen waktu untuk mengurangi burnout akademik.

2. Bagi Fakultas dan Institusi

Fakultas Psikologi maupun pihak kampus dapat menyediakan layanan konseling, seminar, atau pelatihan terkait manajemen stres dan regulasi diri. Program ini penting untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan mencegah mereka melampiaskannya melalui perilaku merokok.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak terkait untuk menyusun program pencegahan dan penyuluhan mengenai bahaya merokok, dengan menekankan pada pentingnya kontrol diri dan manajemen burnout bagi mahasiswa sebagai kelompok usia produktif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada dua variabel independen, sehingga bagi peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, faktor kepribadian, atau religiusitas yang mungkin juga berkontribusi terhadap perilaku merokok. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman mahasiswa terkait perilaku merokok.

Daftar Pustaka

- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 31-43.
- Almaidah, F., Khairunnisa, S., Sari, I. P., Chrisna, C. D., Firdaus, A., Kamiliya, Z. H., ... & Puspitasari, H. P. (2021). Survei faktor penyebab perokok remaja mempertahankan perilaku merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 20-26.
- Azwar, M. (2011). *Kemampuan Mahasiswa dalam Menelusuri dan Mengevaluasi Informasi Berbasis Internet (Studi Kasus Mahasiswa JIP UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta Angkatan 2007)* (Doctoral dissertation, Universitas Indonesia).
- Azwar, Saifuddin. 2009. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- Brewer, E.W. & McMahan, J. (2004). Job stress and burnout among industrial and technical teacher educators. *Journal of Vocational Education Research*, 28(2) 1-17
- 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).
- De Smet, M. B. M., Heijnen, C. J., & Ballieux, R. E. (1994). Influence of life stress on immunological reactivity to mild psychological stress. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 56(3), 216-224.
- Defie, R., & Probosari, E. (2018). Hubungan tingkat stress, perilaku merokok dan asupan energi pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(2), 507-526.

- Fadly, R. T. (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep-Madura (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghozali, I. 2011. “Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS”. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam. 2013. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS Edisi Ketujuh. Semarang:Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, & Risnawati. (2011). Psikologi Remaja. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Ghufron, M. N, & Risnawita, R. (2017). Teori-teori psikologi. Ar-ruzz media.
- Ghufron, N.M., & Risnawita, R. (2010). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar Ruz Media.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1976). Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution. The Flamer Pres.
- Gunarsa, S. (2004). Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Hamdani, D., Firmansyah, A., Roslianti, E., Fitriani, A., Setiawan, H., Supriadi, D., Gunawan, A., Fauzia, F., Hidayat, N., & Suhanda, S. (2023). Pendampingan Program Berhenti Merokok pada Remaja di SMKS Kecamatan Padakembang Kabupaten Tasikmalaya. Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 44–50. h
- Hartati Bahar, F. L., & Apriani, A. R. (2020). *Menyusun Dan Mengembangkan Materi Penyuluhan Kesehatan*. Spasi Media. Baroroh, Ali. 2014. Analisis Multivariat dan Time Series dengan SPSS 21. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, Vol. 44, No. 3, 291-303.
- Kemenkes (2024) Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda..
- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, Vol. 4, No. 4, 208-214.
- Komasari, Dian & Helmi, A. F. (2000). Jurnal Psikologi: Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. No.1. [diakses 09 Mei 2017].
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2005). A mediation model of job burnout. In A.-S. G. Antoniou & C. L. Cooper (Eds.), *Research companion to organizational health psychology* (pp. 544–564). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781845423308.00046>
- Marsela, R. D., & Supriyatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi Faktor. *Innovative Counseling*.
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job Burnout. Annual Review of Psychology*, 397-422.
- Masniati, (2021). Perilaku Petugas Dalam Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok. NEM.
- Maulida, A. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Usia Remaja Di Desa Grabag Kabupaten Magelang.
- Merinda, S. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).

- Muna, N. R. (2013). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejemuhan belajar siswa di sma insan cendekia sekarkemuning cirebon. *Holistik*, 14(2).
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Burnout Pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto (Relationship between Achievement Motivation With Burnout Athletes in Purwokerto).
- Rahmadani, N. (2024). *Hubungan Stress Akademik Dengan Academic Burnout Pada Anggota Sanggar Seni Seulaweweut UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- Rahmawati, Y., & Raudatussalamah, R. (2020). Perilaku merokok pada pelajar: peran orang tua dalam pengasuhan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(1), 20-28.
- Rambe, S. A., Mudjiran, M., & Marjohan, M. (2017). Pengembangan Modul Layanan Informasi untuk Mengembangkan Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone. *Konselor*, 6(4), 132.
- Rohmah, I. N. L. (2023). Pengaruh Self Management Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.
- Santrock, J. W. (2011). Perkembangan anak edisi 7 jilid 2. Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga, 251.
- Schaufeli, W. B., & Hu, Q. (2009). The Factorial Validity of The Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China. *Psychological Report*, 394-408.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84-91.

- Silalahi, R. (2009). Dampak teknik, metode, dan ideologi penerjemahan pada kualitas terjemahan teks medical surgical nursing dalam Bahasa Indonesia. *Dampak teknik, metode, dan ideologi penerjemahan pada kualitas terjemahan teks medical surgical nursing dalam Bahasa Indonesia*, 1-176.
- Sodik, M. Ali. (2018). Merokok dan Bahayanya. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. IKAPI
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit Alfabeta.
- Suharto, E. 2007. Kebijakan Sosial sebagai Kebijakan Publik. Bandung: Alfabeta
- Susmiati. (2003). Hubungan antara Stress Psikis dengan Perilaku Merokok pada Remaja Siswa SMK PGRI Singosari Kab. Malang. (Skripsi tidak diterbitkan). FK. Universitas Brawijaya Malang.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Self-control scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*.
- Thalib, S. B. (2017). Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Rajawali Pers
- Ugmsehat. (2020). Dampak Merokok. (online). (Dampak Merokok – Health Promoting University UGM, diakses 30 juni 2022).
- Usman, A. (2024). Makna Merokok bagi Wanita: Studi Fenomenologi pada Mahasiswi Perokok. RESIPROKAL: Jurnal Riset Sosiologi Progresif Aktual, 6(1), 38-51.
- Warsah, I., & Nuzuar, N. (2018). Analisis Inovasi Administrasi Guru dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran (Studi Man Rejang Lebong). *Edukasi*, 16(3), 294572.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba

Skala Kontrol Diri

Nama : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : _____

Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya bisa menahan diri saat sedang tertekan					
2.	Saya lebih suka membuat keputusan sendiri daripada menunggu orang lain memutuskan					
3.	Saya sering mengubah cara saya memandang suatu masalah agar terasa lebih ringan					
4.	Saya cenderung berpikir dulu sebelum melakukan sesuatu, apalagi dalam situasi yang sulit					
5.	Saya mampu menentukan prioritas ketika harus mengambil keputusan penting					
6.	Saya berusaha melihat sisi positif dari keadaan saat mengalami kegagalan					
7.	Saya bisa mengalihkan pikiran saya dari hal-hal negatif agar tidak larut dalam kesedihan					
8.	Saya bisa mengalihkan pikiran saya dari hal-hal negatif agar tidak larut dalam kesedihan					
9.	Saya sering mencoba memikirkan solusi daripada terus mengkhawatirkan masalah					
10.	Saya cenderung langsung bertindak tanpa berpikir panjang saat marah					
11.	Saya sering bingung untuk mengambil keputusan sendiri					

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
12.	Saya merasa tidak punya kendali atas keputusan penting dalam hidup saya					
13.	Saya sering bertindak gegabah saat dalam situasi tertekan					
14.	Saya cenderung terjebak memikirkan hal-hal buruk yang sudah terjadi					
15.	Saya cenderung memilih keputusan orang lain daripada keputusan saya sendiri					
16.	Kegagalan yang saya alami tidak adil					

Skala Academic Burnout

Nama : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : _____

Petunjuk Pnegasian

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya merasa jemu dengan kegiatan belajar saya					
2.	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas dengan efektif					
3.	Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar selama kuliah					
4.	Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di kelas					
5.	Saya ragu-ragu bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti					
6.	Saya menjadi kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar					
7.	Saya sering meragukan kemampuan diri sendiri setiap kali menghadapi tugas kuliah					
8.	Saya merasa beban pelajaran di kampus saya terlalu berat					
9.	Saya merasa pelajaran di kampus tidak ada gunanya					
10.	Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya					
11.	Saya sering merasa lelah saat mengikuti mata kuliah yang tidak saya sukai					
12.	Selama di kelas, saya ragu bisa fokus pada waktu belajar					
13.	Belajar di kelas sangat menjadi beban bagi saya					

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
14.	Saya merasa pelajaran di kampus sangat membosankan					
15.	Saya memiliki keyakinan dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan dosen					
16.	Saya selalu antusias untuk memulai kegiatan belajar					
17.	Meskipun kuliah seharian, saya tetap semangat belajar					
18.	Saya lebih suka mengerjakan tugas daripada bermain					

Skala Perilaku Merokok

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pnegasian

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya merokok dimana saja					
2.	Jumlah batang rokok yang saya hisap terus bertambah setiap harinya					
3.	Saya merokok untuk mendapatkan ketenangan					
4.	Saya pernah merokok ditempat dimana ada larangan merokok					
5.	Saya bisa merokok setiap hari 5 sampai 15 batang rokok					
6.	Saya merokok setiap bermain game					
7.	Saya biasa merokok di warung kopi bersama teman-teman					
8.	Saya terbiasa menghabiskan satu bungkus rokok dalam sehari					
9.	Saya merokok agar merasa lebih tenang saat emosi saya tidak stabil					
10.	Saya merokok di toilet guna mengisi waktu luang					
11.	Dalam satu minggu saya menghabiskan lebih dari dua bungkus rokok					
12.	Saya merokok setiap waktu (pagi, siang,dan malam)					
13.	Saat saya merokok dapat menyingkirkan perasaan bosan					
14.	Saya merokok setelah makan					

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
15.	Merokok dapat membuat konsentrasi saya meningkat					
16.	Saya merokok saat sedang berkumpul dengan teman					
17.	Merokok membuat saya semakin resah atau gelisah					
18.	Saya meminta izin kepada orang lain di dekat saya ketika ingin merokok					
19.	Saya merokok sehari sebatang rokok					
20.	Saya merokok saat tertentu saja					
21.	Bagi saya merokok dapat membuat semakin tegang					
22.	Saya merokok ketika berada ditempat khusus merokok saja					
23.	Saya akan mengalihkan keinginan merokok saat sudah melebihi batas merokok harian					
24.	Saya dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa rokok					
25.	Merokok membuat saya menjadi malas					
26.	Saya hanya merokok di tempat yang saya anggap aman dan pribadi					
27.	Saya sering tidak menghabiskan satu bungkus rokok dalam waktu satu minggu					
28.	Saya merokok hanya saat ditawari oleh teman					
29.	Saya sadar bahwa merokok merupakan tindakan yang sia – sia					
30.	Saya berhenti merokok saat terdapat anak-anak, orang jompo, dan orang sakit					
31.	Saya membatasi jumlah rokok yang dihirup dalam sehari					
32.	Saya tidak merasa perlu merokok setelah makan					

Lampiran 2 Skala Setelah Uji Coba
Skala Kontrol Diri

Nama : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : _____

Petunjuk Pengisian

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya bisa menahan diri saat sedang tertekan					
2.	Saya lebih suka membuat keputusan sendiri daripada menunggu orang lain memutuskan					
3.	Saya sering mengubah cara saya memandang suatu masalah agar terasa lebih ringan					
4.	Saya cenderung berpikir dulu sebelum melakukan sesuatu, apalagi dalam situasi yang sulit					
5.	Saya mampu menentukan prioritas ketika harus mengambil keputusan penting					
6.	Saya berusaha melihat sisi positif dari keadaan saat mengalami kegagalan					
7.	Saya bisa mengalihkan pikiran saya dari hal-hal negatif agar tidak larut dalam kesedihan					
8.	Saya bisa mengalihkan pikiran saya dari hal-hal negatif agar tidak larut dalam kesedihan					
9.	Saya sering mencoba memikirkan solusi daripada terus mengkhawatirkan masalah					
10.	Saya cenderung langsung bertindak tanpa berpikir panjang saat marah					
11.	Saya sering bingung untuk mengambil keputusan sendiri					

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
12.	Saya merasa tidak punya kendali atas keputusan penting dalam hidup saya					
13.	Saya sering bertindak gegabah saat dalam situasi tertekan					
14.	Saya cenderung terjebak memikirkan hal-hal buruk yang sudah terjadi					
15.	Kegagalan yang saya alami tidak adil					

Skala Academic Burnout

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pnegasian

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya merasa jemu dengan kegiatan belajar saya					
2.	Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar selama kuliah					
3.	Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di kelas					
4.	Saya ragu-ragu bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti					
5.	Saya menjadi kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar					
6.	Saya sering meragukan kemampuan diri sendiri setiap kali menghadapi tugas kuliah					
7.	Saya merasa beban pelajaran di kampus saya terlalu berat					
8.	Saya merasa pelajaran di kampus tidak ada gunanya					
9.	Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya					
10.	Saya sering merasa lelah saat mengikuti mata kuliah yang tidak saya sukai					
11.	Selama di kelas, saya ragu bisa fokus pada waktu belajar					
12.	Belajar di kelas sangat menjadi beban bagi saya					
13.	Saya merasa pelajaran di kampus sangat membosankan					

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
14.	Saya memiliki keyakinan dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan dosen					
15.	Saya lebih suka mengerjakan tugas daripada bermain					

Skala Perilaku Merokok

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pnegasian

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
1.	Saya merokok dimana saja					
2.	Jumlah batang rokok yang saya hisap terus bertambah setiap harinya					
3.	Saya merokok untuk mendapatkan ketenangan					
4.	Saya pernah merokok ditempat dimana ada larangan merokok					
5.	Saya merokok setiap bermain game					
6.	Saya biasa merokok di warung kopi bersama teman-teman					
7.	Saya terbiasa menghabiskan satu bungkus rokok dalam sehari					
8.	Saya merokok agar merasa lebih tenang saat emosi saya tidak stabil					
9.	Saya merokok di toilet guna mengisi waktu luang					
10.	Saya merokok setiap waktu (pagi, siang,dan malam)					
11.	Saat saya merokok dapat menyingkirkan perasaan bosan					
12.	Saya merokok setelah makan					
13.	Merokok dapat membuat konsentrasi saya meningkat					
14.	Merokok membuat saya semakin resah atau gelisah					

No	Item	STS	TS	KS	S	SS
15.	Saya meminta izin kepada orang lain di dekat saya ketika ingin merokok					
16.	Saya merokok sehari sebatang rokok					
17.	Saya merokok saat tertentu saja					
18.	Bagi saya merokok dapat membuat semakin tegang					
19.	Saya merokok ketika berada ditempat khusus merokok saja					
20.	Merokok membuat saya menjadi malas					
21.	Saya merokok hanya saat ditawari oleh teman					
22.	Saya sadar bahwa merokok merupakan tindakan yang sia – sia					
23.	Saya berhenti merokok saat terdapat anak-anak, orang jompo, dan orang sakit					
24.	Saya membatasi jumlah rokok yang dihirup dalam sehari					
25.	Saya tidak merasa perlu merokok setelah makan					

Skala Kontrol Diri

Lampiran 3 Uji Validitas

Correlations																	Total	
	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	Total	
VAR00001	Pearson Correlation	1	.129	.026	-.064	.015	.868**	.260	.310	.103	.019	.160	.067	.070	.110	.421*	.370*	
	Sig. (2-tailed)		.498	.891	.735	.937	.000	.165	.095	.589	.921	.397	.725	.714	.563	.020	.044	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	.018	
VAR00002	Pearson Correlation	.129	1	.258	.323	.136	.216	.643**	.269	.593**	.041	.431*	.602**	.322	.458*	.233	.263	.648**
	Sig. (2-tailed)	.498		.169	.082	.474	.253	.000	.150	.001	.832	.018	.000	.083	.011	.216	.161	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00003	Pearson Correlation	.026	.258	1	.354	.452*	-.134	.308	.628**	.201	.365*	.471**	.331	.267	.244	.189	.424*	.587**
	Sig. (2-tailed)	.891	.169		.055	.012	.481	.098	.000	.287	.047	.009	.074	.154	.193	.317	.020	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00004	Pearson Correlation	-.064	.323	.354	1	.185	.016	.270	.034	.201	.689**	.347	.341	.232	.429*	-.051	.373*	.511**
	Sig. (2-tailed)	.735	.082	.055		.328	.931	.148	.858	.286	.000	.061	.065	.217	.018	.787	.042	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00005	Pearson Correlation	.015	.136	.452*	.185	1	-.141	.132	.347	.302	.420*	.662**	.199	.248	.335	.085	.181	.500**
	Sig. (2-tailed)	.937	.474	.012	.328	.457	.486	.060	.104	.021	.000	.291	.187	.070	.657	.338	.005	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00006	Pearson Correlation	.868**	.216	-.134	.016	-.141	1	.358	.166	.239	-.132	.032	.129	.210	.262	.316	.217	.404*
	Sig. (2-tailed)	.000	.253	.481	.931	.457		.052	.380	.203	.488	.867	.495	.264	.161	.089	.249	.027
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00007	Pearson Correlation	.260	.643**	.308	.270	.132	.358	1	.360	.523**	.064	.441*	.393*	.388*	.689**	.002	.261	.671**
	Sig. (2-tailed)	.165	.000	.098	.148	.486	.052		.051	.003	.738	.015	.032	.034	.000	.990	.163	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00008	Pearson Correlation	.310	.269	.628**	.034	.347	.166	.360	1	.188	-.021	.449*	.368*	.403*	.127	.267	.480**	.586**
	Sig. (2-tailed)	.095	.150	.000	.858	.060	.380	.051		.321	.914	.013	.046	.027	.505	.153	.007	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00009	Pearson Correlation	.103	.593**	.201	.201	.302	.239	.523**	.188	1	.214	.500**	.578**	.530**	.577**	.038	.398*	.687**
	Sig. (2-tailed)	.589	.001	.287	.286	.104	.203	.003	.321		.256	.005	.001	.003	.001	.842	.029	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00010	Pearson Correlation	.019	.041	.365*	.689**	.420*	-.132	.064	-.021	.214	1	.385*	.282	.084	.333	-.023	.497**	.461*
	Sig. (2-tailed)	.921	.832	.047	.000	.021	.488	.738	.914	.256		.036	.132	.660	.072	.904	.005	.010
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00011	Pearson Correlation	.160	.431*	.471**	.347	.662**	.032	.441*	.449*	.500**	.385*	1	.180	.207	.565**	.280	.230	.696**
	Sig. (2-tailed)	.397	.018	.009	.061	.000	.867	.015	.013	.005	.036		.342	.273	.001	.134	.222	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00012	Pearson Correlation	.067	.602**	.331	.341	.199	.129	.393*	.368*	.578**	.282	.180	1	.718**	.240	.135	.645**	.678**
	Sig. (2-tailed)	.725	.000	.074	.065	.291	.495	.032	.046	.001	.132	.342		.000	.202	.478	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00013	Pearson Correlation	.070	.322	.267	.232	.248	.210	.388*	.403*	.530**	.084	.207	.718**	1	.388*	.002	.532**	.614**
	Sig. (2-tailed)	.714	.083	.154	.217	.187	.264	.034	.027	.003	.660	.273		.034	.994	.002	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00014	Pearson Correlation	.110	.458*	.244	.429*	.335	.262	.689**	.127	.577**	.333	.565**	.240	.388*	1	.155	.066	.657**
	Sig. (2-tailed)	.563	.011	.193	.018	.070	.161	.000	.505	.001	.072	.001	.202	.034	.413	.731	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00015	Pearson Correlation	.421*	.233	.189	-.051	.085	.316	.002	.267	.038	-.023	.280	.135	.002	.155	1	.050	.331
	Sig. (2-tailed)	.020	.216	.317	.787	.657	.089	.990	.153	.842	.904	.134	.478	.994	.413	.791	.074	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
VAR00016	Pearson Correlation	.370*	.263	.424*	.373*	.181	.217	.261	.480**	.398*	.497**	.230	.645**	.532**	.066	.050	1	.657**
	Sig. (2-tailed)	.044	.161	.020	.042	.338	.249	.163	.007	.029	.005	.222	.000	.002	.731	.791		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Total	Pearson Correlation	.428*	.648**	.587**	.511**	.500**	.404*	.671**	.586**	.687**	.461*	.696**	.678**	.614**	.657**	.331	.657**	1
	Sig. (2-tailed)	.018	.000	.001	.004	.005	.027	.000	.001	.000	.010	.000	.000	.000	.000	.074	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

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

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

Skala Academic Burnout

Correlations

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	Total		
VAR00001	Pearson Correlation	1	.422*	.128	.245	.822**	.006	.080	.271	.472**	-.100	-.127	.388*	-.027	.028	.226	-.284	-.092	-.112	.443*	
	Sig. (2-tailed)		.020	.500	.191	.000	.975	.675	.148	.008	.600	.505	.034	.887	.883	.229	.129	.627	.554	.014	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00002	Pearson Correlation	.422*	1	.003	-.050	.359	.256	.181	.194	.068	.132	-.008	-.096	.055	.044	-.145	-.005	-.168	.108	.315	
	Sig. (2-tailed)		.020	.985	.795	.052	.172	.339	.304	.721	.488	.969	.614	.775	.816	.443	.980	.374	.570	.090	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00003	Pearson Correlation	.128	.003	1	.068	.171	.297	.223	.127	.485**	.130	.380*	.391*	.137	.379*	.753**	-.119	-.298	.120	.560**	
	Sig. (2-tailed)		.500	.985		.721	.367	.111	.236	.505	.007	.492	.038	.033	.470	.039	.000	.532	.110	.526	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00004	Pearson Correlation	.245	-.050	.068	1	.073	.247	.037	.610**	.106	.279	.147	.266	.338	.492**	.319	-.234	.088	.218	.534**	
	Sig. (2-tailed)		.191	.795	.721		.702	.189	.846	.000	.576	.135	.439	.155	.067	.006	.086	.212	.643	.246	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00005	Pearson Correlation	.822**	.359	.171	.073	1	.107	.141	.093	.502**	-.080	-.110	.456*	.051	.007	.230	-.421*	-.265	-.109	.403*	
	Sig. (2-tailed)		.000	.052	.367	.702		.573	.458	.624	.005	.675	.564	.011	.789	.971	.221	.021	.157	.568	.027
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00006	Pearson Correlation	.006	.256	.297	.247	.107	1	.268	-.027	.084	.794**	.439*	.303	.485**	.364*	.380*	-.261	.268	.643**	.676**	
	Sig. (2-tailed)		.975	.172	.111	.189	.573		.153	.887	.658	.000	.015	.104	.007	.048	.038	.163	.152	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00007	Pearson Correlation	.080	.181	.223	.037	.141	.268	1	.152	.192	-.008	.307	.317	.135	.427*	.199	-.043	.045	-.135	.449*	
	Sig. (2-tailed)		.675	.339	.236	.846	.458	.153		.424	.309	.966	.099	.088	.477	.019	.292	.822	.813	.476	.013
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00008	Pearson Correlation	.271	.194	.127	.610**	.093	-.027	.152	1	.154	-.018	.239	.084	-.003	.238	-.058	-.011	.186	-.024	.416*	
	Sig. (2-tailed)		.148	.304	.505	.000	.624	.887	.424		.416	.927	.204	.660	.988	.205	.761	.954	.324	.900	.022
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00009	Pearson Correlation	.472**	.068	.485**	.106	.502**	.084	.192	.154	1	-.130	.020	.385*	.239	.239	.414*	-.381*	-.046	-.030	.501**	
	Sig. (2-tailed)		.008	.721	.007	.576	.005	.658	.309	.416		.493	.917	.035	.203	.203	.023	.038	.811	.874	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00010	Pearson Correlation	-.100	.132	.130	.279	-.080	.794**	-.008	-.018	-.130	1	.361*	.197	.331	.366*	.247	-.257	.141	.830**	.517**	
	Sig. (2-tailed)		.600	.488	.492	.135	.675	.000	.966	.927	.493		.050	.297	.074	.046	.188	.171	.457	.000	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00011	Pearson Correlation	-.127	-.008	.380*	.147	-.110	.439*	.307	.239	.020	.361*	1	.077	.218	.160	.199	.131	.065	.287	.508**	
	Sig. (2-tailed)		.505	.969	.038	.439	.564	.015	.099	.204	.917	.050		.688	.246	.397	.293	.491	.733	.124	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00012	Pearson Correlation	.388*	-.096	.391*	.266	.456*	.303	.317	.084	.385*	.197	.077	1	.126	.390*	.480**	-.392*	-.220	.148	.557**	
	Sig. (2-tailed)		.034	.614	.033	.155	.011	.104	.088	.660	.035	.297	.688		.506	.033	.007	.032	.244	.437	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00013	Pearson Correlation	-.027	.055	.137	.338	.051	.485**	.135	-.003	.239	.331	.218	.126	1	.366*	.183	-.189	-.090	.329	.508**	
	Sig. (2-tailed)		.887	.775	.470	.067	.789	.007	.477	.988	.203	.074	.246	.506		.047	.334	.317	.635	.076	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00014	Pearson Correlation	.028	.044	.379*	.492**	.007	.364*	.427*	.238	.239	.366*	.160	.390*	.366*	1	.493**	-.321	-.074	.213	.626**	
	Sig. (2-tailed)		.883	.816	.039	.006	.971	.048	.019	.205	.046	.397	.033	.047		.006	.084	.699	.259	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00015	Pearson Correlation	.226	-.145	.753**	.319	.230	.380*	.199	-.058	.414*	.247	.199	.480**	.183	.493**	1	-.363*	-.553**	.206	.535**	
	Sig. (2-tailed)		.229	.443	.000	.086	.221	.038	.292	.761	.023	.188	.293	.007	.334	.006	.049	.002	.275	.002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00016	Pearson Correlation	-.284	-.005	-.119	-.234	-.421*	-.261	-.043	-.011	-.381*	-.257	.131	-.392*	-.189	-.321	-.363*	1	.480**	-.526**	-.275	
	Sig. (2-tailed)		.129	.980	.532	.212	.021	.163	.822	.954	.038	.171	.491	.032	.317	.084	.049	.007	.003	.141	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00017	Pearson Correlation	-.092	-.168	-.298	-.088	-.265	-.268	-.045	.186	.046	-.141	.065	-.220	-.090	-.074	-.553**	.480**	1	-.238	-.092	
	Sig. (2-tailed)		.627	.374	.110	.643	.157	.152	.813	.324	.811	.457	.733	.244	.635	.699	.002	.007	.206	.629	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
VAR00018	Pearson Correlation	-.112	.108	.120	.218	-.109	.643**	-.135	-.024	.030	.830**	.287	.148	.329	.213	.206	-.526**	.238	1	.381*	
	Sig. (2-tailed)		.554	.570	.526	.246	.568	.000	.476	.900	.874	.000	.124	.437	.076	.259	.275	.003	.206	.038	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
Total	Pearson Correlation	.443*	.315	.560**	.534**	.403*	.676*	.449*	.416*	.501**	.517**	.508*	.557**	.508*	.626*	.535**	-.275	-.092	.381*	1	
	Sig. (2-tailed)		.014	.090	.001	.002	.027	.000	.013	.022	.005	.003	.004	.001	.004	.000	.002	.141	.629	.038	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		

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

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

Skala Perilaku Merokok

Correlations																																
VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	Total			
Pearson Correlation	1	-0.07	4.14*	-0.19	1.00	4.25*	0.07	0.04	-0.15	2.79*	0.02	0.05	4.01*	0.03	-0.24	-0.03	0.03	-0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03		
Sig. (2-tailed)	.886	.023	.740	.119	.320	.403	.019	.930	.660	.856	.476	.137	.073	.765	.516	.981	.010	.024	.044	.003	.234	.740	.129	.124	.599	.266	.006	.019	.019			
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.07	1	0.04	0.05	-0.16	1.00	0.06	0.04	0.04	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06		
Sig. (2-tailed)	.886	.795	.500	.393	.325	.000	1.00	.892	.625	.704	.073	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.14	0.049	1	-0.12	4.40*	0.06	-0.072	0.326	0.036	0.072	-0.226	1.23*	0.204	0.07	0.045	0.249	1.43*	0.240	0.073	0.109	0.247	0.079	0.200	0.289	0.206	0.267	0.124	0.304	0.222	0.356	0.349	0.603
Sig. (2-tailed)	.825	.795	.500	.393	.325	.000	.705	.850	.200	.255	.516	.021	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.063	-0.012	1	0.046	2.73*	0.009	0.845*	0.115	-0.087	1.94	0.63	0.046	1.24	0.070	1.30	0.243	1.40	0.366	0.074	2.43*	0.095	0.057	0.056	0.049	-0.001	0.216	0.091	0.117	0.221	0.195	0.009	
Sig. (2-tailed)	.820	.850	.500	.393	.325	.000	.145	.000	.942	.000	.016	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.116	-0.164	4.44*	0.046	1	-0.016	-0.170	1.61	0.070	0.12	-0.088	0.046	1.00	0.085	0.058	1.50	0.311	0.060	-0.221	0.028	-0.188	1.61	0.243*	1.01*	0.304	1.01	0.077	0.172	0.334	0.007		
Sig. (2-tailed)	.820	.795	.500	.393	.325	.000	.145	.000	.892	.000	.100	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.188	-0.164	0.056	-0.273	0.01	1	0.042	0.436	0.052	0.209	0.215	0.228	0.579*	0.197	0.300	0.479*	0.489*	0.294	0.263	0.052	0.256	0.020	-0.280	1.04*	0.046	0.420*	0.008	0.000	0.000	0.000		
Sig. (2-tailed)	.820	.795	.500	.393	.325	.000	.145	.000	.088	.016	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	-0.139	0.782*	-0.072	7.03*	-0.170	3.17	1	1.30	0.536*	1.88*	1.69	0.081	0.305	0.299	0.004	-0.162	1.07	-0.202	0.011	0.311	0.291	0.000	-0.012	0.244	0.111	0.371*	0.127	0.143	0.501*			
Sig. (2-tailed)	.463	.009	.705	.000	.369	.088	.000	.319	.371	.071	.002	.078	.078	.065	.000	.031	.023	.000	.033	.112	.076	.948	.728	.273	.194	.058	.044	.604	.451	.005		
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.425	-0.026	0.326	-0.009	1.61	0.042	0.130	1	0.033	0.053	0.154	-0.056	0.851*	0.175	-0.119	0.194	0.162	0.212	0.021	0.031	-0.211	0.070	0.060	0.051	0.580*	0.157	0.319	0.328	0.311	0.467*		
Sig. (2-tailed)	.019	.892	.079	.395	.662	.394	.826	.494	.861	.783	.416	.767	.000	.364	.352	.305	.393	.261	.111	.286	.764	.788	.001	.407	.086	.077	.095	.009	.000			
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	-0.017	7.11*	-0.036	0.845*	0.070	0.438	0.530*	0.033	0.288	-0.007	1.665	0.197	0.154	0.232	-0.119	0.299	0.369*	0.261	0.312	0.176	0.384*	0.093	-0.189	0.143	0.044	0.004	0.148	0.135	0.573*			
Sig. (2-tailed)	.930	.000	.000	.714	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.084	-0.003	0.073	1.15	0.121	0.852*	0.188	0.053	0.195	0.048	0.151	0.600*	0.188	0.213	0.040	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
Sig. (2-tailed)	.660	.100	.000	.709	.546	.526	.000	.000	.319	.783	.199	.000	.301	.802	.425	.000	.320	.258	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.034	-0.048	0.228	-0.087	0.000	0.194	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
Sig. (2-tailed)	.856	.802	.225	.649	.051	.367	.371	.416	.970	.301	.000	.414	.198	.744	.292	.001	.455	.350	.251	.530	.120	.072	.135	.571	.685	.007	.479	.645	.000	.000		
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000			
Sig. (2-tailed)	.765	.645	.853	.514	.952	.532	.218	.292	.000	.000	.207	.000	.349	.469	.212	.000	.450	.350	.251	.530	.120	.072	.135	.571	.685	.007	.479	.645	.000	.000		
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	-0.125	-0.009	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000			
Sig. (2-tailed)	.816	.815	.714	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
Pearson Correlation	0.005	0.093	-0.249	0.140	0.311	0.296	0.000</																									

Lampiran 4 Uji Realibilitas

Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,864	15

Skala *Academic Burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,809	15

Skala Perilaku Merokok

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,867	25

Lampiran 5 Hasil Pengisian Skala

Skala Kontrol Diri

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Total
R1	4	5	3	3	4	5	5	4	5	4	3	3	2	1	2	53
R2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	50
R3	3	4	4	4	4	5	3	5	3	1	2	2	2	1	3	46
R4	3	4	4	2	3	4	5	5	5	4	5	4	3	5	5	61
R5	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	5	61
R6	4	3	5	4	4	4	5	3	3	4	5	4	5	4	4	61
R7	3	5	4	4	5	5	3	5	5	2	2	1	1	1	2	48
R8	5	4	3	3	5	5	3	4	4	3	1	1	2	2	1	46
R9	5	5	3	4	3	5	4	5	5	3	2	1	3	1	2	51
R10	4	5	4	3	3	5	4	4	5	3	1	1	2	2	4	50
R11	4	4	5	5	4	3	3	5	5	4	4	3	5	2	1	57
R12	3	4	4	5	4	4	5	3	4	2	2	3	2	3	1	49
R13	4	5	5	5	3	3	4	5	5	4	3	2	1	2	1	52
R14	5	4	3	3	4	3	5	5	4	3	1	2	2	2	2	48
R15	4	4	4	4	5	3	3	3	4	2	2	1	1	4	2	46
R16	4	5	5	4	4	3	3	4	5	5	4	3	1	1	1	52
R17	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	55
R18	5	4	4	3	3	5	5	4	3	4	4	1	2	1	2	50
R19	5	4	3	3	4	4	3	5	3	4	1	2	2	1	3	47
R20	5	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	1	2	3	1	43
R21	4	5	5	3	4	4	5	5	4	3	3	1	1	1	3	51

R22	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	1	3	44
R23	4	4	3	4	4	3	5	3	4	3	2	1	2	2	3	47
R24	3	3	4	4	3	4	5	5	3	4	1	3	3	2	3	50
R25	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	47
R26	3	4	3	4	3	4	4	3	1	2	2	2	3	2	3	43
R27	4	5	5	4	3	4	5	4	5	5	3	1	2	1	2	53
R28	4	5	4	5	5	4	3	5	5	3	3	1	1	2	2	52
R29	4	5	4	5	3	4	4	5	5	3	1	2	2	1	1	49
R30	5	4	4	3	5	5	5	3	5	4	2	1	2	1	1	50
R31	5	4	3	5	5	4	3	4	4	3	3	1	1	1	1	47
R32	4	5	5	3	4	5	5	5	4	1	2	1	1	3	3	51
R33	5	4	3	5	5	3	4	5	4	3	1	3	1	2	4	52
R34	5	4	4	3	3	5	5	4	4	5	5	3	1	2	2	55
R35	4	5	3	3	4	5	4	5	3	4	5	3	2	2	3	55
R36	3	5	5	4	3	3	5	5	4	1	3	1	3	1	3	49
R37	3	4	3	5	5	4	5	4	5	1	3	1	1	3	2	49
R38	5	4	3	5	4	5	4	3	4	3	5	1	2	3	2	53
R39	5	4	3	3	5	4	5	4	3	4	2	3	1	1	1	48
R40	4	5	3	5	4	5	5	2	3	2	1	2	2	1	3	47
R41	3	5	4	3	4	4	5	5	3	3	1	2	3	1	2	48
R42	5	4	5	5	5	4	3	4	5	4	1	1	3	2	1	52
R43	4	5	3	3	4	5	3	4	3	2	1	2	4	1	3	47
R44	5	4	3	4	3	5	5	5	3	1	4	4	2	1	2	51
R45	5	3	4	5	5	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	48
R46	4	5	3	5	5	3	4	4	5	2	1	1	3	2	1	48
R47	5	4	4	3	5	4	4	3	4	2	2	1	3	1	2	47

R48	2	3	4	5	1	1	2	3	5	5	4	4	2	5	5	51
R49	2	4	3	2	3	4	3	4	2	3	4	5	4	1	2	46
R50	4	5	5	3	4	4	5	5	3	2	2	1	4	2	2	51

Skala Academic Burnout

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Total
R1	4	4	4	3	5	5	3	4	5	4	3	5	3	2	3	57
R2	4	4	5	3	4	3	5	4	3	5	3	4	4	2	1	54
R3	3	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	1	1	49
R4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	61
R5	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	3	1	4	5	5	62
R6	3	2	4	3	4	4	3	5	2	4	5	1	3	1	5	49
R7	4	5	4	3	3	4	3	3	5	3	3	4	5	3	1	53
R8	5	4	3	4	4	3	3	3	1	5	4	3	3	2	1	48
R9	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	5	5	4	2	1	55
R10	4	4	3	4	3	5	4	5	5	4	3	5	3	3	2	57
R11	4	3	5	5	3	4	4	3	5	4	3	4	5	3	1	56
R12	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	55
R13	3	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	3	4	2	2	58
R14	4	5	3	3	5	4	4	4	5	3	5	3	3	2	3	56
R15	4	5	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	2	3	51
R16	4	4	3	4	5	4	5	5	3	4	4	4	3	3	2	57
R17	3	5	3	5	4	4	4	3	5	3	5	4	4	2	3	57
R18	4	4	5	5	4	4	4	3	5	3	4	5	2	2	1	55

R19	3	3	3	4	3	3	4	4	3	5	3	3	2	3	3	49
R20	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	50
R21	5	3	3	4	4	5	5	3	5	3	4	4	5	3	1	57
R22	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	51
R23	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	1	48
R24	3	3	4	3	3	4	5	4	4	3	3	4	2	2	4	51
R25	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	5	3	4	53
R26	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	1	2	2	47
R27	4	5	3	4	4	5	5	5	4	3	4	5	4	2	2	59
R28	5	3	4	5	5	4	4	3	4	5	5	3	5	2	3	60
R29	4	5	3	5	5	5	3	4	4	5	4	5	3	2	2	59
R30	4	5	5	3	4	5	5	3	3	4	5	3	5	3	3	60
R31	4	5	3	3	4	5	5	4	5	4	3	3	5	4	1	58
R32	5	4	4	3	5	3	3	4	4	4	4	5	4	1	3	56
R33	5	3	4	5	5	3	3	4	3	2	5	5	4	3	4	58
R34	4	4	1	5	5	3	4	5	4	3	5	3	1	3	1	51
R35	5	4	3	4	5	4	5	3	3	4	5	4	2	4	3	58
R36	5	4	3	3	4	5	4	3	4	3	4	5	4	3	3	57
R37	3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	5	3	4	2	2	55
R38	5	4	3	3	5	5	3	5	4	3	4	4	5	3	1	57
R39	5	3	4	5	4	3	4	5	3	5	2	3	2	2	3	53
R40	5	3	4	4	5	5	4	3	4	2	3	3	3	2	1	51
R41	4	5	5	4	3	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	60
R42	4	5	4	4	3	4	5	5	5	4	3	5	5	2	4	62
R43	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	3	2	3	3	3	52
R44	5	4	3	4	3	3	5	5	3	4	3	2	3	1	2	50

R45	5	5	5	4	5	5	3	3	4	3	4	3	5	2	1	57
R46	4	3	3	5	4	4	5	5	3	4	3	4	5	2	2	56
R47	4	3	4	4	5	3	5	4	4	5	5	2	4	1	1	54
R48	3	4	5	5	5	5	4	4	5	3	4	5	5	3	5	65
R49	4	1	2	4	3	4	3	5	5	4	3	5	5	4	1	53
R50	3	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	3	4	2	2	60

Skala Perilaku Merokok

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Total
R1	5	4	4	3	5	5	4	3	3	4	5	5	3	2	2	1	1	3	3	1	3	2	1	2	1	75
R2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	1	1	3	1	1	1	1	1	74
R3	5	4	5	5	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	74
R4	1	2	5	2	2	4	2	4	3	3	4	2	3	3	1	2	1	3	1	3	3	1	1	1	1	58
R5	1	2	4	1	2	4	2	4	3	4	4	2	3	3	1	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	61
R6	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	1	3	1	4	1	1	1	1	1	39
R7	4	4	5	3	5	5	3	4	3	4	4	3	5	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	2	3	78
R8	4	4	5	5	3	5	5	3	4	5	3	4	4	3	2	1	2	3	1	1	3	2	2	3	1	78
R9	5	5	5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	1	3	2	1	2	1	1	3	2	2	2	72
R10	5	5	4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	4	2	72
R11	5	4	3	4	5	5	4	4	3	4	5	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	3	2	74
R12	4	5	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	74
R13	4	5	5	4	3	5	4	4	3	5	4	3	4	5	2	1	3	2	1	2	2	3	2	3	1	80
R14	4	4	5	4	5	5	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	1	3	2	2	1	2	3	1	1	76
R15	4	3	3	4	4	5	3	4	3	3	5	3	4	4	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	68
R16	5	5	4	3	5	4	5	5	5	4	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	79

R17	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	71
R18	4	5	5	4	5	3	3	4	4	5	3	4	4	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	79
R19	5	5	4	4	5	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	74	
R20	4	3	5	3	4	3	4	3	4	4	5	4	3	3	1	3	1	2	2	3	1	1	1	2	2	71
R21	4	5	5	3	5	4	3	4	4	5	4	5	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	73
R22	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	71
R23	2	2	3	3	3	4	4	3	5	3	4	3	4	2	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	66
R24	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	5	4	3	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	70
R25	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	70
R26	4	4	3	4	3	5	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	76
R27	4	4	5	5	4	4	3	3	4	5	5	3	4	2	1	1	2	3	2	1	3	2	2	1	1	74
R28	4	5	5	3	4	5	5	4	3	4	4	5	3	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	3	3	76
R29	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	3	4	5	3	3	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	78
R30	5	5	5	4	3	3	4	5	4	5	3	4	4	2	1	1	2	3	2	3	1	1	1	3	77	
R31	5	5	3	4	5	5	3	4	4	5	5	3	3	2	1	1	2	3	1	3	1	2	2	1	3	76
R32	5	5	3	3	3	3	2	1	3	1	3	4	1	4	1	1	3	5	5	2	3	5	3	3	75	
R33	5	3	5	5	4	5	4	3	4	4	5	5	3	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	3	76
R34	3	3	5	5	4	4	5	5	3	4	2	3	2	4	3	2	1	1	1	4	2	3	2	1	1	73
R35	4	4	3	1	3	4	5	5	2	4	5	4	5	1	2	2	1	1	3	2	2	2	1	3	2	71
R36	5	4	3	4	5	3	3	4	3	5	3	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	1	1	3	2	73
R37	4	4	4	5	3	3	4	3	4	5	5	3	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	3	3	76	
R38	4	3	4	4	5	3	3	5	5	5	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	74	
R39	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5	3	3	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	78
R40	4	5	5	3	3	3	4	5	5	4	5	5	4	3	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	76
R41	5	4	3	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	3	1	3	2	2	1	1	1	3	2	2	1	78
R42	4	4	5	3	5	5	3	3	4	3	4	4	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	2	2	75
R43	5	3	5	4	5	5	5	5	3	4	4	5	5	3	1	1	2	1	4	2	1	3	1	2	1	80

R44	5	3	4	5	5	5	3	3	5	4	2	3	4	3	3	2	1	1	2	1	3	1	2	1	2	73
R45	5	4	4	5	4	5	5	3	5	4	4	4	4	3	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	3	79
R46	5	4	4	5	5	3	3	3	4	5	4	4	3	2	1	2	3	1	1	3	2	2	1	3	2	75
R47	5	4	5	4	3	5	5	4	4	3	4	4	5	2	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	77
R48	5	4	4	3	1	1	2	2	3	4	3	2	4	4	3	2	1	2	1	4	3	2	2	1	1	64
R49	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	5	4	4	2	3	3	4	5	4	3	4	2	1	2	3	93
R50	2	3	4	5	2	3	4	5	4	5	4	5	3	2	1	2	2	3	1	2	3	1	2	2	1	71

Lampiran 6 Analisis Deskriptif
Skor Hipotetik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	50	43	61	50.08	4.065
Academic Burnout	50	47	65	55.18	4.217
Perilaku Merokok	50	39	93	73.42	7.228
Valid N (listwise)	50				

Kategorisasi Data Kontrol Diri

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	6.0	6.0	6.0
	Sedang	41	82.0	82.0	88.0
	Tinggi	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Kategorisasi Data Academic Burnout

kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	16.0	16.0	16.0
	Sedang	34	68.0	68.0	84.0
	Tinggi	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Kategorisasi Data Perilaku Merokok

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	8.0	8.0	8.0
	Sedang	43	86.0	86.0	94.0
	Tinggi	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Lampiran 7 Uji Asumsi Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
N	50
Normal Parameters ^{a,b}	
Mean	.0000000
Std. Deviation	5.49749080
Most Extreme Differences	
Absolute	.117
Positive	.084
Negative	-.117
Test Statistic	.117
Asymp. Sig. (2-tailed)	.085 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	1599.123	12	133.260	5.130	.000
		Linearity	807.681	1	807.681	31.095	.000
		Deviation from Linearity	791.442	11	71.949	2.770	.010
	Within Groups		961.057	37	25.975		
	Total		2560.180	49			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	1082.113	16	67.632	1.510	.155
		Linearity	.980	1	.980	.022	.883
		Deviation from Linearity	1081.133	15	72.076	1.609	.125
	Within Groups		1478.067	33	44.790		
	Total		2560.180	49			

Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients		t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta					Tolerance	VIF
1	(Constant)	104.094	11.901			8.746	.000		
	X1	-1.312	.224	-.738		-5.850	.000	.774	1.292
	X2	.635	.216	.370		2.936	.005	.774	1.292

a. Dependent Variable: Y

Uji Heteroskedastisitas

Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	4.147	7.976			.520	.606
	X1	.251	.150	.266		1.667	.102
	X2	-.232	.145	-.256		-1.600	.116

a. Dependent Variable: Abs_RES

Lampiran 8 Uji Hipotesis
Analisis Regresi Linier Berganda

Coefficients^a						
Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	104.094	11.901		8.746	.000
	Kontrol Diri	-1.312	.224	-.738	-5.850	.000
	Academic Burnout	.635	.216	.370	2.936	.005

a. Dependent Variable: Perilaku Merokok

Koefisien Determinasi

Kontrol Diri dan Academic Burnout terhadap Perilaku Merokok

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.649 ^a	.422	.397	5.61324

a. Predictors: (Constant), Academic Burnout, Kontrol Diri

Kontrol Diri terhadap Perilaku Merokok

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.562 ^a	.315	.301	6.042

a. Predictors: (Constant), X1

Academic Burnout terhadap Perilaku Merokok

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.020 ^a	.000	-.020	7.302

a. Predictors: (Constant), X2

Uji T-Parsial

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant)	104.094	11.901	8.746	.000
	Kontrol Diri	-1.312	.224	-.738	.000
	Academic Burnout	.635	.216	.370	.005

a. Dependent Variable: Perilaku Merokok

Uji F-Simultan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1079.282	2	539.641	17.127	.000 ^b
	Residual	1480.898	47	31.508		
	Total	2560.180	49			

a. Dependent Variable: Perilaku Merokok

b. Predictors: (Constant), Academic Burnout, Kontrol Diri