

**PENGARUH *CAREER ANXIETY* DAN *SELF-EFFICACY*  
TERHADAP TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Vinalia Shinta Nurcahyani**

**210401110165**

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

**2026**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *CAREER ANXIETY* DAN *SELF-EFFICACY*  
TERHADAP TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT*  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
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

Vinalia Shinta Nurcahyani

NIM. 210401110165

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

**2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN


**PENGARUH *CAREER ANXIETY* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP  
TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Oleh

Vinalia Shinta Nurcahyani

NIM. 210401110165

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Abdul Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog</b> NIP. 198906022023211026		16 / 12 / 2025

Malang, 19 / 12 / 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
  
**Dr. Rina Hidayati, M.A.**  
NIP. 198610092015032002

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PENGARUH CAREER ANXIETY DAN SELF-EFFICACY TERHADAP**  
**TINGKAT ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT**  
**AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**SKRIPSI**

**Oleh:**

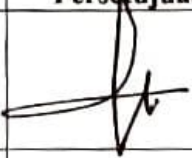

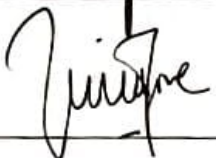
Vinalia Shinta Nurcahyani

NIM. 210401110165

Telah diuji dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis

Sidang Skripsi pada tanggal 07 Januari 2026

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Dewan Penguji Skripsi	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Penguji</b> <u>Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 198906022023211026		20/01/2026
<b>Ketua Penguji</b> <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si., Psikolog</u> NIP. 197311271999031003		19/01/2026
<b>Penguji Utama</b> <u>Dr. Retno Mangestuti, M.Si</u> NIP. 197502202003122004		20/01/2026

Ditandatangani oleh,



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.

NIP. 196710291994032001

## NOTA DINAS

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamualaikum Wr. Wb.

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

**PENGARUH *CAREER ANXIETY* DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP  
TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Vinalia Shinta Nurcahyani

NIM : 210401110165

Program : S1 Psikologi

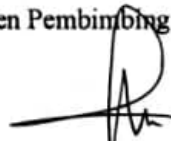
Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Malang,

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



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

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vinalia Shinta Nurcahyani

NIM : 210401110165

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh *Career Anxiety* Dan *Self-Efficacy* Terhadap Tingkat *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Maulana Malik Ibrahim Malang” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapat sanksi.

Malang, 17 Desember 2025

Penulis,



**Vinalia Shinta Nurcahyani**

**NIM. 210401110165**

## **MOTTO**

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

(QS. Al-Baqarah: 286)

*“You gain strength, courage, and confidence by every experience in which you really stop to look fear in the face.”*

-Eleanor Roosevelt-

*“Whether you think you can, or you think you can't, you're right.”*

-Henry Ford-

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasan dan proses yang menyertainya. Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada Ayah dan Ibu saya, Bapak Kuwat dan Ibu Purwanti yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, serta dukungan bagi saya dalam menjalani setiap proses selama masa perkuliahan hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada kakak laki-laki saya, Annas Dermawan yang telah memberikan bantuan dan dukungan, termasuk dalam membiayai kebutuhan saya selama menempuh pendidikan serta kakak Perempuan saya, Riyana Pertiwi atas perhatian dan dukungan yang senantiasa diberikan, serta kepada. Dukungan tersebut memiliki peran penting dalam kelancaran proses penyelesaian studi ini.

Saya juga mengucapkan terima kasih secara khusus kepada Arien Aisyara sebagai teman dekat yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita, ruang untuk berkeluh kesah, serta sumber dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman lainnya yang telah kebersamai, memberikan semangat, dan dukungan hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan ridho-Nya sehingga skripsi yang berjudul *Pengaruh Career Anxiety dan Self-Efficacy terhadap Tingkat Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, waktu, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Retno Mangestuti, M.Si. selaku Dosen penguji utama skripsi.
6. Dr. Andik Rony Irawan, M.Si., Psikolog selaku Ketua Penguji skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman selama masa perkuliahan.
8. Segenap staf dan karyawan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu kelancaran proses administrasi selama penulis menempuh pendidikan.
9. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan bersedia berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari masih terdapat berbagai keterbatasan dan kekurangan, baik dari segi penyampaian, sistematika penulisan, maupun kajian teoritis yang belum sepenuhnya mendalam. Meskipun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat yang nyata, baik secara teoritis maupun praktis. Semoga karya ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa selanjutnya, menambah wawasan bagi para pembaca, serta menjadi kontribusi kecil namun bermakna dalam khazanah keilmuan psikologi, khususnya pada bidang yang diteliti.

Malang,

Penulis

Vinalia Shinta Nurcahyani

NIM. 210401110165

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xviii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xix</b>
<b>الملخص.....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
A. Academic burnout .....	9
1. Definisi academic burnout .....	9
2. Dimensi academic burnout.....	12
3. Kajian Keislaman .....	13
B. Career anxiety .....	14
1. Definisi <i>Career anxiety</i> .....	14
2. Dimensi <i>Career anxiety</i> .....	17
3. Kajian Keislaman .....	18
C. Self-efficacy .....	19

1. Definisi Self-efficacy .....	19
2. Dimensi Self-efficacy.....	21
3. Kajian Keislaman .....	22
D. Pengaruh Career anxiety dan Self-efficacy Terhadap Tingkat Academic burnout .....	23
E. Kerangka Penelitian .....	26
F. Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III.....</b>	<b>28</b>
A. Desain Penelitian.....	28
B. Identifikasi Variabel .....	29
C. Definisi Operasional.....	29
D. Populasi dan Sampel .....	31
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	31
F. Teknik Analisis Data .....	34
G. Analisis Data .....	40
<b>BAB IV .....</b>	<b>45</b>
A. Gambaran Subjek Penelitian .....	45
B. Pelaksanaan Penelitian .....	46
C. Hasil penelitian.....	47
1. Analisis Deskriptif .....	47
a. Skor hipotetik .....	47
b. Kategorisasi data .....	48
2. Uji Asumsi.....	51
a. Uji Normalitas .....	51
b. Uji Linearitas.....	52

c. Uji Multikolinearitas .....	53
d. Uji Heterokedastisitas .....	54
3. Uji Hipotesis .....	54
a. Analisis Regresi Linear Berganda.....	54
b. Uji Koefisien Determinasi .....	56
c. Uji T-Parsial .....	58
d. Uji F-Simultan.....	60
D. Pembahasan.....	61
1. Tingkat <i>Academic Burnout</i> , <i>Career Anxiety</i> dan <i>Self-Efficacy</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir .....	61
2. Pengaruh <i>Career Anxiety</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	62
3. Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> .....	64
4. Pengaruh <i>Career Anxiety</i> dan <i>Self-Efficacy</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> 66	
<b>BAB V.....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

3.1 Blueprint skala <i>academic burnout</i> sebelum di uji coba .....	32
3.2 Blueprint skala <i>career anxiety</i> sebelum di uji coba .....	33
3.3 Blueprint skala <i>self-efficacy</i> sebelum di uji coba.....	33
3.4 Uji Valditas Skala <i>Academic burnout</i> .....	35
3.5 Blueprint skala <i>academic burnout</i> setelah di uji coba .....	36
3.6 Uji Valditas Skala <i>Career anxiety</i> .....	36
3.7 Blueprint <i>career anxiety</i> setelah di uji coba.....	37
3.8 Uji Valditas Skala <i>Self-efficacy</i> .....	38
3.9 Blueprint skala <i>self-efficacy</i> setelah di uji coba .....	39
3.10 Reliabilitas .....	39
3.11 Kategorisasi .....	41
4.1 Data Demografis .....	45
4.6 Skor Hipotetik .....	47
4.7 Kategorisasi <i>Academic burnout</i> .....	48
4.8 Tingkat Kategorisasi <i>Academic burnout</i> .....	48
4.9 Kategorisasi <i>Career anxiety</i> .....	49
4.10 Tingkat Kategorisasi <i>Career anxiety</i> .....	49
4.11 Jategorisasi <i>Self-efficacy</i> .....	50
4.12 Tingkat Kategorisasi <i>Self-efficacy</i> .....	50
4.2 Hasil Uji Normalitas .....	51
4.3 Hasil Uji Linearitas .....	52
4.4 Hasil Uji Multikolinearitas.....	53
4.5 Hasil Uji Heterokedastisitas .....	54
4.13 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda .....	55

4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi <i>Career anxiety</i> dan <i>Self-efficacy</i> Terhadap <i>Academic burnout</i> .....	56
4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi <i>Career anxiety</i> Terhadap <i>Academic burnout</i> .....	57
4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi <i>Self-efficacy</i> Terhadap <i>Academic burnout</i>	58
4.17 Hasil Uji T-Parsial .....	59
4.18 Hasil Uji F Simultan .....	60

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	26
-------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba.....	77
Lampiran 2 Skala Setelah Uji coba.....	84
Lampiran 3 Tabulasi Data .....	91
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden .....	94
Lampiran 5 Uji Validitas .....	95
Lampiran 7 Data Demografis.....	99
Lampiran 8 Uji Asumsi .....	100
Lampiran 9 Analisis Deskriptif.....	102
Lampiran 10 Uji Hipotesis.....	103

## ABSTRAK

Vinalia Shinta Nurcahyani, 210401110165, Pengaruh *Career Anxiety* Dan *Self-Efficacy* Terhadap Tingkat *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

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

---

Kata kunci: *Career Anxiety*, *Self-Efficacy*, *Academic Burnout*

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang semakin kompleks dan persiapan memasuki dunia kerja. Tuntutan akademik yang tinggi, target kelulusan, serta ketidakpastian terkait masa depan karier berpotensi memicu *academic burnout*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, dan perasaan tidak mampu menjalani peran sebagai mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *career anxiety* terhadap *academic burnout*, pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout*, serta pengaruh *career anxiety* dan *self-efficacy* secara simultan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda melalui uji t dan uji F. Sampel penelitian berjumlah 50 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri dari skala *academic burnout* yang dimodifikasi dari Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), skala *career anxiety* dan skala *self-efficacy*.

Hasil uji t menunjukkan bahwa *career anxiety* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout* ( $\beta = 0,729$ ;  $p < 0,05$ ) artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan karier mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *burnout* akademik yang dialami. Sementara itu, *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ( $\beta = -0,097$ ;  $p < 0,05$ ) artinya, semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami. Uji F menunjukkan adanya pengaruh simultan yang signifikan antara *career anxiety* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,328 menunjukkan bahwa 32,8% variasi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut.

## ABSTRACT

Vinalia Shinta Nurcahyani, 210401110165, The Effect of Career Anxiety and Self-Efficacy on the Level of Academic Burnout among Final-Year Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Supervisor: Abdul Hamid Cholili, M.Psych., Psychologist

---

Keyword: Career Anxiety, Self-Efficacy, Academic Burnout

Final-year students face increasingly complex academic pressures along with preparation for entering the workforce. High academic demands, graduation targets, and uncertainty regarding future career prospects may trigger academic burnout, which is characterized by emotional exhaustion, cynical attitudes toward academic activities, and feelings of inadequacy in fulfilling the student role. This study aims to analyze the effect of career anxiety on academic burnout, the effect of self-efficacy on academic burnout, and the simultaneous effect of career anxiety and self-efficacy on academic burnout among final-year students of the Faculty of Psychology at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis through t-tests and F-tests. The research sample consisted of 50 final-year students selected using purposive sampling techniques. The research instruments included an academic burnout scale adapted from the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), a career anxiety scale, and a self-efficacy scale.

The results of the t-test indicated that career anxiety had a positive and significant effect on academic burnout ( $\beta = 0.729$ ;  $p < 0.05$ ), indicating that higher levels of career anxiety were associated with higher levels of academic burnout. Meanwhile, self-efficacy had a negative and significant effect on academic burnout ( $\beta = -0.097$ ;  $p < 0.05$ ), indicating that higher levels of self-efficacy were associated with lower levels of academic burnout. The F-test results showed a significant simultaneous effect of career anxiety and self-efficacy on academic burnout ( $p < 0.05$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) value of 0.328 indicates that 32.8% of the variance in academic burnout can be explained by both variables.

## الملخص

فيناليا شينتا نوركا هياني، 210401110165، تأثير القلق المهني والكفاءة الذاتية في مستوى الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة السنة النهائية بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ. رسالة جامعية كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ، 2025

المشرف: عبد الحميد خاللي، ماجستير في علم النفس، أخصائي نفسي

الكلمات المفتاحية: القلق المهني، الكفاءة الذاتية، الاحتراق الأكاديمي

يواجه طلبة المرحلة النهائية ضغوطاً أكاديمية متزايدة إلى جانب الاستعداد لدخول سوق العمل. إن ارتفاع المتطلبات الأكاديمية، وضغط إتمام الدراسة، وعدم اليقين المتعلق بالمستقبل المهني قد يؤدي إلى ظهور الاحتراق الأكاديمي، والذي يتمثل في الإرهاق الانفعالي، والمواقف السلبية تجاه الأنشطة الأكاديمية، والشعور بعدم القدرة على أداء الدور كطالب. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل تأثير القلق المهني على الاحتراق الأكاديمي، وتأثير الكفاءة الذاتية على الاحتراق الأكاديمي، وكذلك التأثير المشترك للقلق المهني والكفاءة الذاتية على الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة النهائية بكلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ.

(F) واختبار (t) استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي مع تحليل الانحدار الخطي المتعدد من خلال اختبار تكونت عينة البحث من 50 طالباً من طلبة المرحلة النهائية تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية تضمنت أدوات البحث مقياس الاحتراق الأكاديمي المعدل عن مقياس (Purposive Sampling)، ومقياس القلق المهني، ومقياس (Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) الكفاءة الذاتية.

$\beta =$  أن القلق المهني له تأثير إيجابي ودال إحصائياً على الاحتراق الأكاديمي (t) أظهرت نتائج اختبار ، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى القلق المهني لدى الطلبة، ارتفع مستوى (0.729؛  $p < 0.05$ ) الاحتراق الأكاديمي لديهم. في المقابل، أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية لها تأثير سلبي ودال إحصائياً على ، مما يدل على أنه كلما ارتفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى (0.097؛  $p < 0.05$ )  $\beta = -0.097$  الاحتراق الأكاديمي وجود تأثير مشترك دال (F) الطلبة، انخفض مستوى الاحتراق الأكاديمي. كما أظهرت نتائج اختبار وبلغت قيمة معامل التحديد ( $p < 0.05$ ) إحصائياً للقلق المهني والكفاءة الذاتية على الاحتراق الأكاديمي ، مما يشير إلى أن 32.8% من تباين الاحتراق الأكاديمي يمكن تفسيره من خلال هذين (0.328 ( $R^2$ ) المتغيرين.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase krusial dalam perjalanan akademiknya, di mana tuntutan penyelesaian studi semakin meningkat seiring dengan mendekatnya masa kelulusan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada beban akademik yang lebih kompleks, seperti penyusunan tugas akhir, seminar proposal, kewajiban akademik tambahan, serta target kelulusan yang harus dipenuhi, tetapi juga pada tekanan psikologis yang berkaitan dengan kesiapan menghadapi kehidupan pascakampus. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik dan psikologis secara bersamaan.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi kecemasan terkait masa depan karier. Ketidakpastian mengenai peluang kerja, tuntutan kompetensi di dunia kerja, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sosial sering kali menimbulkan tekanan tambahan. Situasi ini dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya mekanisme *coping* yang efektif dapat memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah *academic burnout*.

Fenomena *academic burnout* menjadi perhatian penting di kalangan mahasiswa, terutama yang berada di tahun-tahun terakhir studi mereka, di mana tekanan akademik, tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir, dan persiapan memasuki dunia kerja dapat menyebabkan stres yang signifikan.

Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian yang dilakukan terhadap tiga mahasiswa tingkat akhir, diperoleh gambaran bahwa mereka mengalami kelelahan yang signifikan baik secara fisik maupun emosional. Kelelahan tersebut muncul akibat banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan secara bersamaan dengan kewajiban perencanaan karier setelah lulus. Berikut

merupakan beberapa pernyataan yang disampaikan oleh subjek dalam wawancara pra-penelitian.

*“Ngerasa capek sih fisik sama emosi, jadinya males buat ngapa-ngapain gaada motivasi buat aktivitas, apalagi tuntutan kaya sekarang gini, makin tambah-tambah. Tanggungan MBKM, seminar proposal, saya juga belum lulus tashih, semuanya numpuk, di tengah tekanan kaya gini ga yakin bakal survive atau engga stress sih.” (F, 2024)*

Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa F mengalami kelelahan yang cukup intens, baik secara fisik maupun emosional. Kondisi kelelahan ini muncul sebagai dampak dari akumulasi berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang relatif berdekatan. Tanggung jawab seperti keterlibatan dalam program MBKM, kewajiban mengikuti seminar proposal, serta pemenuhan persyaratan akademik lain yang belum terselesaikan menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi subjek. Situasi ini menyebabkan meningkatnya tingkat stres yang dirasakan, sehingga mengganggu kondisi psikologis dan keseimbangan emosional subjek.

Lebih lanjut, tekanan akademik yang dialami secara terus-menerus berdampak pada menurunnya motivasi F dalam menjalani aktivitas akademik sehari-hari. F menunjukkan adanya perasaan lelah, kehilangan dorongan untuk beraktivitas, serta munculnya keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik yang ada. Perasaan tidak mampu bertahan di tengah tekanan tersebut mengindikasikan adanya kelelahan emosional yang berkepanjangan, yang merupakan salah satu karakteristik utama dari *academic burnout*. Kondisi ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang berlebihan tanpa diimbangi dengan pengelolaan stres yang memadai dapat memperbesar risiko terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

*“Capek yang nggak cuma fisik, tapi mental juga. Mau ngerjain, tapi otaknya kayak nggak mau jalan. Jadi cuma bengong aja. Kadang aku tidur aja. Kayak, mending tidur daripada pusing mikirin tugas. Tapi abis bangun, ya tetep aja tugasnya masih numpuk, malah makin stres.” (E, 2024)*

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya gejala *academic burnout* pada E. Subjek mengungkapkan bahwa kelelahan yang dialami tidak hanya bersifat fisik, tetapi lebih dominan pada aspek mental. Meskipun tuntutan akademik terus bertambah, subjek merasa tidak memiliki kemampuan maupun energi untuk mulai mengerjakan tugas-tugas tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya hambatan kognitif dan emosional yang membuat subjek kesulitan untuk memulai aktivitas akademik.

Rasa bingung, perasaan tertekan, serta munculnya keputusasaan dalam menghadapi tumpukan pekerjaan menggambarkan menurunnya motivasi dan energi akademik. Kecenderungan subjek untuk menghindari tugas dengan cara tidur dapat dipahami sebagai bentuk mekanisme penghindaran terhadap tekanan yang dirasakan. Namun, perilaku tersebut justru memperkuat perasaan stres karena tuntutan akademik tetap tidak terselesaikan. Situasi ini mencerminkan dampak dari stres akademik yang berlangsung secara berkepanjangan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

*“Rasanya kayak... otak udah penuh, tapi tetep aja nggak ada yang selesai. Aku tuh kadang cuma duduk aja di depan laptop, bingung mulai dari mana, terus malah scroll-scroll HP. Ujung-ujungnya makin panik karena nggak selesai-selesai. mikir, tapi mikir kaya 'Ya udah deh, yang penting selesai aja, nggak usah bagus-bagus.' Tapi kadang juga malah aku tunda-tunda terus sampai mepet banget” (A, 2024)*

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa A menunjukkan gejala *academic burnout* yang ditandai dengan perasaan kewalahan serta kesulitan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik. A mengalami kecemasan yang cukup tinggi, sehingga membuatnya terjebak dalam kondisi kebingungan dan perasaan tidak produktif. Meskipun terdapat upaya untuk tetap fokus, subjek justru mudah terdistraksi oleh aktivitas lain, seperti membuka media sosial, yang semakin menghambat penyelesaian tugas akademik.

Sikap A yang cenderung memandang tugas akademik sebagai kewajiban yang harus segera diselesaikan tanpa mempertimbangkan kualitas hasil kerja menunjukkan adanya penurunan motivasi intrinsik serta melemahnya rasa kontrol terhadap proses akademik yang dijalani. Pola perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas hingga akhirnya diselesaikan secara terburu-buru juga mencerminkan adanya kelelahan mental yang dialami subjek. Kondisi tersebut merupakan dampak dari tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus, sehingga berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

*Burnout* didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang dapat terjadi pada individu dalam kapasitas tertentu yang disebabkan oleh tekanan atau tuntutan yang berkelanjutan dalam pekerjaan (W. I. B. Schaufeli et al., 2017). *Academic burnout* merupakan keadaan di mana individu mengalami kelelahan akibat tuntutan akademis, disertai sikap pesimis, hilangnya minat terhadap pembelajaran, dan perasaan tidak mampu dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa (W. B. Schaufeli et al., 2002).

*Burnout* terdiri dari tiga komponen yaitu *exhaustion*, *cynicism* (*depersonalization*), dan *inefficacy*. *Exhaustion* (kelelahan) mengacu pada perasaan terlampaui dan terkurasnya sumber daya emosional dan fisik seseorang. Individu merasa lelah dan tanpa sumber daya yang dapat memulihkan mereka. Mereka kekurangan energi untuk menghadapi hari lain atau orang lain yang membutuhkan. *Cynicism* (*depersonalization*) mengacu pada respons negatif, bermusuhan, acuh tak acuh atau menjauh dari aktivitas, yang sering kali mencakup hilangnya idealisme. *Inefficacy* merujuk pada penurunan perasaan kompetensi dan produktivitas. Individu mengalami peningkatan rasa ketidakmampuan terhadap kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan dengan baik (W. B. Schaufeli et al., 2002).

*Academic burnout* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *career anxiety* atau kecemasan terkait karier. Penelitian yang dilakukan oleh Evçili (2023) terkait “*School Burnout and Career anxiety of Turkish*

*Adolescent Students*” menemukan adanya hubungan positif dengan tingkat moderat antara *career anxiety* dan *burnout*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tingkat *career anxiety* diikuti dengan peningkatan tingkat *burnout*, sehingga kecemasan terkait masa depan karier menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam konteks *academic burnout*. (Evcili, 2023).

*Career anxiety* didefinisikan sebagai perasaan khawatir, stres, atau ketidakpastian individu terkait dengan pilihan karir masa depan dan proses pengambilan keputusan yang menyertainya. *Anxiety* ini dipengaruhi secara signifikan oleh dinamika keluarga dan tekanan dalam memilih profesi di lingkungan pendidikan yang cepat berubah. *Career anxiety* mempunyai dua aspek utama yaitu *the effect of family* dan *the choice of proffesion* (Çetin Gündüz & Nalbantoğlu Yilmaz, 2016).

Selain itu, *self-efficacy* atau keyakinan diri juga merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam memengaruhi tingkat *academic burnout*. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan dan tantangan akademik. Pada penelitian sebelumnya dengan judul “Hubungan antara *Self-efficacy* Terhadap *Academic burnout* University” menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa, semakin rendah *tingkat academic burnout* yang mereka alami. *Self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic burnout*, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,005$ ) dan koefisien determinasi sebesar 74% (Nasuha et al., 2023).

*Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tugas atau tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy*, menekankan pentingnya rasa percaya diri dalam bertindak dan kemampuan siswa untuk mengambil langkah-langkah berdasarkan apa yang mereka miliki (Bandura, 1997). Menurut Sagone & Caroli (2014) *self-efficacy* memiliki empat dimensi yaitu *self-engagement*, *self-oriented decision making*, *others-oriented problem solving*, dan *interpersonal climate*.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *career anxiety* dan *self-efficacy* dengan tingkat *burnout* pada mahasiswa. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peranan penting dalam membentuk kondisi kelelahan akademik yang dialami mahasiswa selama menjalani proses pendidikan tinggi. Meskipun demikian, mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik tekanan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada tingkat awal atau menengah. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas akhir, pemenuhan persyaratan kelulusan, serta target waktu studi, yang harus dihadapi secara bersamaan dengan tuntutan kesiapan memasuki dunia kerja.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh fakta bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan populasi yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya kemampuan pengelolaan diri yang efektif dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kondisi ini tidak hanya berpotensi menurunkan motivasi dan keterlibatan akademik, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas penyelesaian tugas akhir serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor pemicu *academic burnout*, khususnya *career anxiety* dan *self-efficacy*, menjadi sangat penting untuk dikaji secara empiris.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang dan mengembangkan program intervensi yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan mahasiswa tingkat akhir. Program seperti konseling karier, pendampingan akademik, serta pelatihan peningkatan *self-efficacy* dapat disusun berdasarkan temuan empiris yang relevan dengan kondisi nyata mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi akademisi dan praktisi psikologi dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir secara lebih komprehensif.

Tidak hanya itu, temuan penelitian ini juga berpotensi menjadi bahan pertimbangan bagi pembuat kebijakan di bidang pendidikan tinggi dalam merumuskan kebijakan yang lebih berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa. Upaya pencegahan *academic burnout* sejak dini diharapkan mampu membantu mahasiswa tingkat akhir menjalani proses akademik secara lebih adaptif, mengurangi risiko kelelahan akademik, serta mempersiapkan transisi menuju dunia kerja secara lebih matang.

Dengan demikian, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan guna menjelaskan secara lebih rinci keterkaitan antara *career anxiety* dan *self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi secara teoritis terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan strategi pencegahan *academic burnout* serta peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *academic burnout*, *career anxiety*, dan *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimana pengaruh antara *career anxiety* terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Bagaimana pengaruh antara *self-efficacy* terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir?
4. Bagaimana pengaruh antara *career anxiety* dan *self-efficacy* terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji:

1. Pengaruh *Career anxiety* terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir
2. Pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir
3. Pengaruh *career anxiety* dan *self-efficacy* terhadap tingkat *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi dan memperluas pemahaman tentang hubungan antara *career anxiety* dan *self-efficacy* dengan *academic burnout*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara *career anxiety* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout*.

##### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan bagi mahasiswa tingkat akhir mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout*, seperti *career anxiety* dan *self-efficacy*. Dengan adanya pemahaman tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengenali tanda-tanda kelelahan akademik yang dialami sejak dini serta memahami sumber tekanan yang dirasakan. Kesadaran ini dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif, meningkatkan pengelolaan diri, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan pribadi dalam menghadapi tuntutan akademik dan persiapan karier. Selain itu, hasil penelitian ini juga bermanfaat bagi konselor kampus dan praktisi psikologi, karena dapat dijadikan referensi dalam merancang intervensi untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola kecemasan terkait karier dan meningkatkan *self-efficacy*. Hal ini diharapkan dapat mengurangi risiko *academic burnout* pada mahasiswa dan mendukung kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Academic burnout*

##### 1. Definisi *academic burnout*

Istilah "*burnout*" baru diidentifikasi pada tahun 1970-an, pertama kali dalam sebuah kumpulan artikel tentang klinik gratis, kemudian dalam artikel mengenai pekerja di bidang perawatan kesehatan dan layanan manusia. Dalam kedua kasus, *burnout* berakar pada pekerjaan yang melibatkan perawatan dan layanan, di mana inti dari pekerjaan tersebut adalah hubungan antara pemberi dan penerima layanan (Maslach & Leiter, 2016). *Burnout* adalah sindrom psikologis yang muncul sebagai respons berkepanjangan terhadap stresor interpersonal kronis pada suatu pekerjaan (Maslach & Leiter, 2016). *Burnout* kini didefinisikan sebagai sindrom psikologis yang disebabkan oleh stresor pekerjaan yang berkepanjangan. Selain itu, sifat kepribadian, berperan penting dalam perkembangan *burnout* (Angelini, 2023). Dengan berkembangnya penelitian mengenai *burnout*, muncul spesifikasi *burnout* dalam konteks pendidikan. Istilah yang digunakan untuk menggambarkan *burnout* dalam bidang ini adalah *academic burnout*.

*Academic burnout* adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan akibat tekanan akademis, disertai perasaan pesimis, kurang minat terhadap studi, serta merasa tidak mampu menjalani peran sebagai mahasiswa (W. B. Schaufeli et al., 2002). *Academic burnout* adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik dan emosional, yang mengakibatkan rasa bosan dalam belajar, sikap tidak peduli terhadap tugas-tugas akademik, penurunan motivasi, munculnya rasa malas, serta berkurangnya pencapaian akademik (Febriani et al., 2021).

*Academic burnout* didefinisikan sebagai kondisi yang meliputi kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan rendahnya rasa pencapaian pribadi yang dialami mahasiswa akibat stres, beban akademik,

atau faktor psikologis lain dalam proses pembelajaran (Yang, 2004). Sedangkan Menurut (Muna, (2013), *academic burnout* didefinisikan sebagai kondisi mental di mana seorang pelajar merasa bosan melakukan aktivitas belajar, yang kemudian mengurangi motivasi mereka untuk belajar, menimbulkan rasa malas, serta menurunkan prestasi akademik pelajar tersebut. Beberapa bukti menunjukkan bahwa individu yang mengalami *burnout* akademik mungkin kehilangan minat terhadap masalah akademik dan kegiatan perkuliahan, ketidakmampuan untuk menghadiri kelas akademik dan memahami materi, serta merasakan ketidakbermaknaan dalam masalah akademik (Yang & Farn, 2005).

Temuan empiris menunjukkan bahwa *burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan yang bersifat eksternal, tetapi juga oleh faktor psikologis internal individu. Penelitian mengenai *Achievement Motivation Training* (AMT) menemukan bahwa peningkatan motivasi berprestasi secara signifikan mampu menurunkan tingkat *burnout* (Cholili, 2021). Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki dorongan internal dan motivasi yang lebih kuat cenderung lebih mampu bertahan dalam situasi yang menuntut secara emosional, sehingga risiko *burnout* dapat diminimalkan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *burnout* merupakan kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan yang dialami individu dan sumber daya psikologis yang dimilikinya.

Konstruk *burnout* pertama kali dikonsep dan dikembangkan oleh Maslach & Jackson (1981), yang mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom yang mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pencapaian pribadi yang rendah, yang dialami oleh individu yang bekerja di bidang pelayanan masyarakat (Maslach & Jackson, 1981). Namun, seiring dengan perkembangan waktu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *burnout* dapat dialami dalam berbagai lingkungan dan konteks pekerjaan, termasuk dalam konteks Pendidikan (Leupold et al., 2019).

*Burnout* awalnya dianggap hanya terjadi pada bidang layanan manusia karena keterbatasan penggunaan *Maslach Burnout Inventory* (MBI)

(Maslach & Jackson, 1981). Instrumen ini berbasis laporan diri yang dirancang untuk pekerjaan yang melibatkan interaksi langsung dengan orang lain, sehingga dimensinya didefinisikan berdasarkan hubungan dengan penerima layanan. Namun, dengan diperkenalkannya MBI–*General Survey* (MBI-GS), penelitian tentang *burnout* dapat diperluas ke bidang lain. MBI-GS memiliki dimensi yang lebih umum, yaitu: (a) *exhaustion*, yang mengukur tingkat kelelahan tanpa mengaitkannya secara langsung dengan orang lain sebagai penyebab; (b) *cynicism*, yang mencerminkan sikap apatis atau menjauh terhadap pekerjaan secara keseluruhan; dan (c) *professional efficacy*, yang memiliki cakupan lebih luas dibandingkan versi sebelumnya, mencakup aspek sosial dan non-sosial dari pencapaian pekerjaan. Selanjutnya MBI-GS telah dimodifikasi dan diadaptasi untuk digunakan pada mahasiswa, yang selanjutnya disebut sebagai MBI–*Student Survey* (MBI-SS) (W. B. Schaufeli et al., 2002).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan bentuk spesifik dari *burnout* yang terjadi dalam konteks pendidikan dan dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tekanan akademik yang berlangsung secara berkepanjangan. *Academic burnout* tidak hanya mencakup kelelahan fisik dan emosional, tetapi juga ditandai oleh sikap sinis terhadap aktivitas akademik serta menurunnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani peran sebagai mahasiswa. Perkembangan konsep *burnout* dari konteks pekerjaan ke konteks pendidikan menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi, hubungan interpersonal dalam lingkungan belajar, serta faktor psikologis individu berperan penting dalam munculnya kondisi ini. *Academic burnout* dapat dipahami sebagai kondisi multidimensional yang perlu dikaji secara komprehensif, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan akademik dan transisi menuju dunia kerja secara bersamaan.

## 2. Dimensi *academic burnout*

W. B. Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa *academic burnout* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu:

### 1. *Exhaustion*

*Exhaustion* adalah kondisi di mana energi individu menurun akibat tuntutan akademik yang tinggi (Yang, 2004). *Exhaustion* ini ditandai dengan sikap mudah menyerah, rasa lelah dan lesu tanpa semangat untuk belajar, serta kecenderungan mudah putus asa. Kelelahan emosional ini juga dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa memperoleh manfaat yang berarti bagi dirinya (Muna, 2013). Mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional merasa terhabiskan secara fisik dan mental, dan mengalami kesulitan dalam melanjutkan tugas akademik mereka. Kelelahan ini sering muncul akibat tekanan yang tinggi dalam menghadapi tugas-tugas, ujian, dan deadline yang ketat. Hal ini mengarah pada penurunan motivasi untuk beraktivitas akademik lebih lanjut.

### 2. *Cynicism* atau *Depersonalization*

*Cynicism* adalah kondisi di mana individu merasa pesimis dan mengalami penurunan minat terhadap studi (W. B. Schaufeli et al., 2002). Mahasiswa yang mengalami sinisme biasanya merasa tidak nyaman di kelas atau dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. Perilaku yang sering muncul dalam dimensi sinisme pada mahasiswa dengan *academic burnout* antara lain adalah membolos, bersikap marah, tidak mengerjakan tugas, memiliki pemikiran negatif terhadap dosen dan lingkungan perkuliahan, serta kehilangan minat terhadap mata kuliah (Muna, 2013). Mahasiswa yang mengalami sikap sinis cenderung merasa bahwa usaha yang mereka lakukan tidak berarti dan kurang berharga. Mereka mulai merasakan ketidakpedulian terhadap materi yang dipelajari, serta merasa bahwa kegiatan akademik hanya menjadi beban yang tidak memberikan kepuasan.

### 3. *Inefficacy*

*Inefficacy* adalah kondisi di mana pelajar merasa tidak kompeten dalam perannya sebagai pelajar (W. B. Schaufeli et al., 2002). *Inefficacy*, atau penurunan keyakinan akademik pada mahasiswa, dapat menyebabkan masalah seperti berkurangnya rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Hal ini dapat membuat mahasiswa merasa stres, tidak puas dengan hasil belajar yang diperoleh, serta merasa tidak kompeten (Muna, 2013). Mahasiswa yang mengalami efikasi diri rendah merasa bahwa mereka tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, yang pada gilirannya mempengaruhi pencapaian akademik mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Academic burnout* dipahami sebagai kondisi multidimensional yang terdiri dari kelelahan emosional (*exhaustion*), sikap sinis atau menjauh terhadap aktivitas akademik (*cynicism/depersonalization*), serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri (*inefficacy*). Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dan membentuk pengalaman kelelahan akademik secara menyeluruh pada mahasiswa. *Exhaustion* mencerminkan terkurasnya energi fisik dan emosional akibat tuntutan akademik yang tinggi, *cynicism* menunjukkan respons afektif berupa sikap negatif dan ketidakpedulian terhadap kegiatan akademik, sementara *inefficacy* menggambarkan menurunnya rasa kompetensi dan keyakinan diri dalam menjalani peran sebagai mahasiswa. Apabila kondisi ini berlangsung secara berkelanjutan, *academic burnout* berpotensi menurunkan motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta pencapaian akademik mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik yang kompleks.

### 3. Kajian Keislaman

Dalam perspektif Islam, kondisi kelelahan akademik (*academic burnout*) dapat dipahami sebagai akibat dari tekanan yang berlangsung terus-menerus tanpa adanya keseimbangan antara tuntutan, kemampuan individu,

dan pengelolaan diri secara spiritual. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki keterbatasan, sehingga kelelahan fisik maupun emosional merupakan hal yang mungkin terjadi ketika individu berada dalam tekanan berkepanjangan.

Al-Qur'an menegaskan bahwa Allah SWT tidak membebani manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana firman-Nya:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

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

Ayat tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa sejatinya masih berada dalam kapasitas manusia, namun dapat menjadi bermasalah ketika individu tidak mampu mengelolanya secara adaptif. *Academic burnout* dalam Islam dapat dipahami sebagai sinyal adanya ketidakseimbangan antara usaha, istirahat, dan ketenangan batin.

Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan hidup agar manusia tidak terjebak dalam kelelahan yang berlebihan. Hal ini tercermin dalam firman Allah SWT:

وَأَبْتَغِ فِيهَا عِيشَةً رَاحَةً وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

*“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu kebahagiaan negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu di dunia.”* (QS. Al-Qashash: 77)

Ayat ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara tanggung jawab dan kebutuhan diri. Apabila mahasiswa terlalu terfokus pada tuntutan akademik tanpa memperhatikan kondisi fisik dan psikologisnya, maka risiko munculnya *academic burnout* akan semakin besar.

## **B. Career anxiety**

### **1. Definisi Career anxiety**

Mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase *emerging adulthood*, yang ditandai dengan karakteristik utama seperti ketidakstabilan,

optimisme, kebebasan, fokus pada diri sendiri, serta harapan yang tinggi terhadap masa depan (Arnett, 2014). *Career anxiety* didefinisikan sebagai perasaan khawatir, stres, atau ketidakpastian individu terkait dengan pilihan karir masa depan dan proses pengambilan keputusan yang menyertainya. *Anxiety* ini dipengaruhi secara signifikan oleh dinamika keluarga dan tekanan dalam memilih profesi di lingkungan pendidikan yang cepat berubah (Çetin Gündüz & Nalbantoğlu Yilmaz, 2016).

*Career anxiety* didefinisikan sebagai perasaan khawatir, stres, atau ketidakpastian individu terkait dengan kehidupan profesional mereka (Nalbantoğlu Yilmaz & Çetin Gündüz, 2022). *Career anxiety* tidak terbatas hanya pada pilihan yang menentukan jalur karir seseorang. Selain pilihan karir, faktor-faktor seperti tekanan keluarga, ekspektasi masyarakat, tujuan pribadi, pengalaman masa lalu, ketakutan akan pengangguran, dan kegagalan dalam proses karir juga dapat memicu *career anxiety*.

Tsai et al. (2017) mendefinisikan *career anxiety* sebagai kondisi di mana individu sering mengalami kesulitan, keraguan, dan kebimbangan dalam membuat keputusan terkait masa depan kariernya, sehingga memunculkan rasa cemas dan takut gagal karena ketidakmampuannya untuk mengambil keputusan lebih lanjut. *Career anxiety* dapat terjadi akibat kurangnya eksplorasi karier yang mengarah pada pemahaman yang jelas mengenai pekerjaan yang diinginkan, ditambah dengan kurangnya kepercayaan diri dan keraguan terhadap kemampuan pribadi yang dianggap tidak sesuai dengan pekerjaan yang diinginkan. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko *career anxiety* pada mahasiswa (Tsai et al., 2017).

*Career anxiety* adalah keadaan emosional yang muncul akibat ketidakpastian atau keraguan yang dialami individu dalam memilih karier (Vignoli, 2015). *Career anxiety* didefinisikan sebagai kondisi di mana individu mengalami kekhawatiran, ketakutan, atau stres yang berkepanjangan terkait dengan karir dan masa depan profesional mereka. Kecemasan ini sering muncul akibat tekanan eksternal, seperti tingkat pengangguran yang tinggi dan persaingan di pasar kerja, yang menyebabkan

pemikiran negatif tentang prospek masa depan (Noviyanti, 2021). Dalam tinjauan literatur sistematis, *career anxiety* di kalangan mahasiswa didefinisikan dalam konteks respons emosional (perasaan negatif), reaksi fisiologis (seperti detak jantung yang meningkat), dan komponen kognitif (pola pikir maladaptif terkait situasi karir). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ini meliputi karakteristik individu, faktor lingkungan, dan sumber daya psikologis yang tersedia (Atikah et al., 2023).

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami *career anxiety* karena kekhawatiran tidak dapat memperoleh pekerjaan yang diinginkan setelah lulus. Hal ini dipengaruhi oleh keterbatasan lapangan pekerjaan, tingginya angka pengangguran, dan persaingan kerja yang sangat ketat. Kecemasan berkaitan dengan perasaan takut terhadap hal yang belum pasti dapat menurunkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan situasi yang baru (Barlow, 2002).

*Career anxiety* dapat menyebabkan ketidakpastian dalam memilih jalur karir, karena individu merasa kewalahan oleh pilihan yang tersedia. Ketidakpastian ini sering diperburuk oleh kurangnya kepercayaan diri dalam kemampuan mereka dan ketakutan akan membuat pilihan yang salah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Career anxiety* adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, stres, dan ketidakpastian individu terkait pilihan karier dan masa depan profesionalnya. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan proses pengambilan keputusan karier, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti tekanan keluarga, ekspektasi sosial, pengalaman masa lalu, tingkat persaingan kerja, serta keterbatasan lapangan pekerjaan. Pada mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam fase emerging adulthood, *career anxiety* cenderung muncul lebih intens akibat tuntutan transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Apabila kecemasan ini tidak dikelola secara adaptif, *career anxiety* berpotensi mengganggu kemampuan individu dalam mengambil keputusan karier secara efektif serta meningkatkan tekanan psikologis yang dapat berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout*.

## 2. Dimensi *Career anxiety*

*Career anxiety* didefinisikan sebagai perasaan khawatir, stres, atau ketidakpastian individu terkait dengan pilihan karir masa depan dan proses pengambilan keputusan yang menyertainya. *Anxiety* ini dipengaruhi secara signifikan oleh dinamika keluarga dan tekanan dalam memilih profesi di lingkungan pendidikan yang cepat berubah. *Career anxiety* mempunyai dua aspek utama yaitu *the effect of family* dan *the choice of proffesion* (Çetin Gündüz & Nalbantoğlu Yilmaz, 2016).

### 1. *The effect of family*

Dimensi ini mencakup kekhawatiran bahwa keluarga mereka tidak akan memahami rencana karir mereka dengan baik, akan menghalangi mereka, atau tidak dapat mengekspresikan diri mereka dengan bebas. Individu merasa tertekan oleh ekspektasi dan intervensi dari orang tua yang dapat memengaruhi keputusan karir mereka.

### 2. *The choice of profession*

Dalam dimensi ini, individu merasa cemas mengenai kesesuaian pekerjaan yang ingin mereka pilih, apakah mereka akan bahagia dalam pekerjaan tersebut, dan kemungkinan kekecewaan di masa depan. Kecemasan ini muncul ketika siswa menghadapi ketidakpastian tentang pilihan karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *career anxiety* merupakan kondisi psikologis yang terbentuk dari dua aspek utama, yaitu *the effect of family* dan *the choice of profession*. Aspek *the effect of family* menggambarkan tekanan yang berasal dari ekspektasi, intervensi, dan kurangnya pemahaman keluarga terhadap rencana karier individu, yang dapat memengaruhi kebebasan mahasiswa dalam mengambil keputusan karier. Sementara itu, aspek *the choice of profession* berkaitan dengan kecemasan individu terhadap kesesuaian pilihan pekerjaan dengan minat

dan kemampuan diri, serta kekhawatiran akan kebahagiaan dan kepuasan kerja di masa depan. Kedua aspek tersebut saling berkaitan dan mencerminkan kompleksitas kecemasan karier yang dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja. Apabila kondisi ini tidak dikelola secara adaptif, *career anxiety* berpotensi meningkatkan tekanan psikologis dan berkontribusi terhadap munculnya kelelahan akademik.

### 3. Kajian Keislaman

*Career anxiety* dalam perspektif Islam berkaitan dengan kecemasan manusia terhadap ketidakpastian masa depan, khususnya terkait rezeki dan pekerjaan. Islam mengakui bahwa perasaan cemas merupakan bagian dari pengalaman manusiawi, terutama ketika individu dihadapkan pada situasi yang belum jelas hasilnya, seperti transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

Al-Qur'an menggambarkan bahwa manusia cenderung merasa khawatir terhadap masa depan, namun pada saat yang sama Allah SWT menegaskan bahwa urusan rezeki dan kehidupan telah berada dalam ketetapan-Nya:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا

“Dan tidak ada satu makhluk melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya.” (QS Hud: 6)

Ayat ini menunjukkan bahwa kecemasan karier yang berlebihan dapat muncul ketika individu terlalu memusatkan perhatian pada ketidakpastian hasil, tanpa diimbangi dengan keyakinan terhadap ketentuan Allah SWT. Dalam Islam, manusia diperintahkan untuk berusaha (ikhtiar), namun tidak larut dalam kecemasan yang berlebihan terhadap masa depan.

Selain itu, Islam juga mengajarkan agar manusia tidak terjebak dalam rasa takut terhadap hal-hal yang belum terjadi, sebagaimana firman Allah SWT:

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu.”  
(QS. Al-Baqarah: 216)

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa masa depan karier yang belum jelas tidak selalu bermakna negatif. Ketidakpastian karier dapat menjadi bagian dari proses pembentukan diri, namun apabila tidak dikelola dengan baik, *career anxiety* dapat meningkatkan tekanan psikologis dan berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

### C. *Self-efficacy*

#### 1. Definisi *Self-efficacy*

Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai "kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tertentu." Ia menyoroti bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang kemampuan dirinya untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diharapkan (Bandura, 1997). *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Bandura juga menyatakan bahwa *self-efficacy* lebih berfokus pada keyakinan individu apakah ia mampu atau tidak mampu melakukan sesuatu, bukan pada apa yang akan dilakukan. *Self-efficacy* yang tinggi akan mendorong individu untuk mengatasi tantangan dan hambatan dalam mencapai tujuannya.

Menurut Bandura dalam Gufron dan Risnawati (Ghufron & Suminta, 2013), *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif yang menghasilkan keyakinan atau harapan mengenai sejauh mana individu memperkirakan kemampuannya untuk melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

*Self-efficacy* didefinisikan sebagai penilaian diri individu terhadap kemampuan atau kompetensinya dalam melaksanakan tugas, mencapai

tujuan, dan mengatasi hambatan (Baron & Byrne, 2005). *Self-efficacy* adalah persepsi individu mengenai seberapa baik dirinya dapat berfungsi dalam situasi tertentu, yang berkaitan dengan keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan dan memadai untuk mencapai hasil yang diinginkan (Shofiah & Raudatussalamah, 2014).

Reivich dan Shatte (Reivich & Shatte, 2002) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan bahwa individu dapat mengendalikan lingkungannya dan secara efektif menangani masalah yang muncul dalam hidupnya. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan tetap berkomitmen untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan tidak akan menyerah jika pendekatan pertama yang diambil tidak berhasil. Sebaliknya, mereka akan mencari solusi alternatif yang lebih sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

Penelitian (Cholili et al., 2024) membahas peran kemampuan pengendalian diri dalam mengatur perilaku individu ketika menghadapi tuntutan situasional. Pembahasan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung mampu mengelola respons perilaku dan emosional secara lebih terarah, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Kemampuan mengelola respons diri ini berkaitan dengan bagaimana individu mengatur perilaku, menahan dorongan, serta mengelola emosi agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks ini, keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya menjadi faktor penting yang mendasari kemampuan pengendalian tersebut. Keyakinan terhadap kemampuan diri atau *self-efficacy* memengaruhi cara individu mengarahkan perilaku dan mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dapat dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur, melaksanakan, dan menyelesaikan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini menekankan bagaimana individu

menilai kapasitas dirinya dalam menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, serta bertahan ketika menghadapi kesulitan. *Self-efficacy* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan objektif yang dimiliki, tetapi juga dengan proses kognitif berupa penilaian dan keyakinan terhadap kemampuan tersebut. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih optimis, gigih, dan adaptif dalam menghadapi tuntutan, sedangkan individu dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan merasa tidak mampu dan mudah menyerah. Dalam konteks akademik, *self-efficacy* berperan penting dalam menentukan cara mahasiswa merespons tekanan dan tantangan, sehingga menjadi faktor psikologis yang berpengaruh terhadap muncul atau tidaknya *academic burnout*.

## **2. Dimensi *Self-efficacy***

Sagone & Caroli, (2014) membagi *self-efficacy* menjadi empat dimensi yaitu sebagai berikut:

### **1. *Self-engagement***

*Self-engagement* mendorong mahasiswa untuk secara aktif fokus pada perkuliahan dengan berpartisipasi dalam kegiatan seperti diskusi, mengajukan pertanyaan, dan tugas kolaboratif, sehingga meningkatkan pengalaman belajar mereka secara keseluruhan. Dengan cara ini, mereka dapat mengamati proses perkuliahan, memahami topik mata kuliah, dan mengajukan pertanyaan (misalnya) untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi perkuliahan.

### **2. *Self-oriented decision-making***

*Self-oriented decision-making* mengacu pada bagaimana individu hanya bergantung pada dirinya sendiri dalam menghadapi proses perkuliahan yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini, mereka harus memiliki strategi untuk mengatur diri mereka sendiri dan mengatasi kesulitan selama proses perkuliahan.

### 3. *Others-oriented problem solving*

*Others-oriented problem solving* berkaitan dengan peran keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah/kendala yang dialami terkait perkuliahan. Dalam hal ini mahasiswa tidak lepas dari beberapa hal yang menghambat proses perkuliahan. Pemecahan masalah yang berorientasi pada orang lain terlihat Ketika mahasiswa menjaga hubungan baik dengan teman dan menjalin komunikasi yang baik dengan dosen.

### 4. *Interpersonal climate*

*Interpersonal climate* berfokus pada bagaimana individu dapat bekerja sama dengan teman-temannya. Situasi Dimana mahasiswa berkolaborasi dalam kegiatan/tugas kelompok akan memudahkan mereka dalam menjalani proses perkuliahan, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* pada mahasiswa merupakan konstruk multidimensional yang mencakup keterlibatan aktif dalam proses akademik (*self-engagement*), kemampuan mengambil keputusan dan mengatur diri secara mandiri (*self-oriented decision-making*), kemampuan melibatkan orang lain dalam pemecahan masalah (*others-oriented problem solving*), serta kualitas hubungan interpersonal dalam lingkungan akademik (*interpersonal climate*). Keempat dimensi tersebut saling melengkapi dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi tuntutan perkuliahan. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih aktif, mandiri, adaptif, serta mampu memanfaatkan dukungan sosial secara efektif. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* dapat menghambat keterlibatan akademik dan meningkatkan kerentanan terhadap tekanan akademik, sehingga berpotensi berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout*.

## 3. **Kajian Keislaman**

*Self-efficacy* dalam perspektif Islam berkaitan dengan keyakinan individu terhadap potensi dan kemampuan yang telah dianugerahkan oleh

Allah SWT. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang diciptakan dengan fitrah dan kemampuan untuk berusaha serta berkembang.

Al-Qur'an menegaskan bahwa perubahan kondisi seseorang sangat bergantung pada usaha yang dilakukan oleh individu itu sendiri:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*” (QS. Ar-Ra'd: 11)

Ayat ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dan usaha yang dilakukan merupakan faktor penting dalam menghadapi tuntutan hidup, termasuk tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, sehingga mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya sikap optimis dan tidak berputus asa terhadap kemampuan diri, sebagaimana firman Allah SWT:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

“*Janganlah kamu berputus asa dari Rahmat Allah.*” (QS. Az-Zumar: 53)

Sikap tidak berputus asa ini sejalan dengan konsep *self-efficacy*, di mana individu diyakini memiliki kemampuan untuk terus berusaha dan mencari solusi. Dengan demikian, *self-efficacy* yang kuat dalam perspektif Islam berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan risiko academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir.

#### **D. Pengaruh *Career anxiety* dan *Self-efficacy* Terhadap Tingkat *Academic burnout***

*Career anxiety* dan tingkat *burnout* memiliki hubungan yang signifikan, di mana keduanya dapat saling mempengaruhi dan memperburuk satu sama lain. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan karir dapat

meningkatkan tingkat *burnout* di kalangan siswa dan pekerja. Dalam konteks siswa, kecemasan terhadap masa depan karir dapat menyebabkan kelelahan sekolah, yang ditandai dengan sikap negatif terhadap sekolah, komitmen yang menurun, dan perasaan ketidakcukupan pribadi (Evcili, 2023).

*Career anxiety* yang tinggi dapat menyebabkan stres yang intens, depresi, dan ketidakpuasan kerja. Ini dapat memengaruhi pilihan karir individu, membuat mereka menghindari risiko dan kehilangan peluang potensial. *Burnout* dapat berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara kecemasan dan keterlibatan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara *anxiety* dan *burnout*, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *anxiety* seseorang, semakin tinggi pula kemungkinan mereka mengalami *burnout* (Perepelkin & Wilson, 2023).

*Self-efficacy*, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas tertentu, memiliki peran penting dalam mengatasi *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional dan mental yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat *self-efficacy* dengan tingkat *academic burnout* di kalangan mahasiswa.

Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Misalnya, studi di Universitas Muhammadiyah Palopo menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,005$ ) dan koefisien determinasi sebesar 74% (Nasuha et al., 2023). Ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat menjelaskan sebagian besar variasi dalam *academic burnout*.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif terhadap *burnout* pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* yang tinggi dapat mengurangi *burnout* pada mahasiswa jurusan manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang angkatan 2016. Oleh karena itu, *self-efficacy* merupakan faktor penting yang

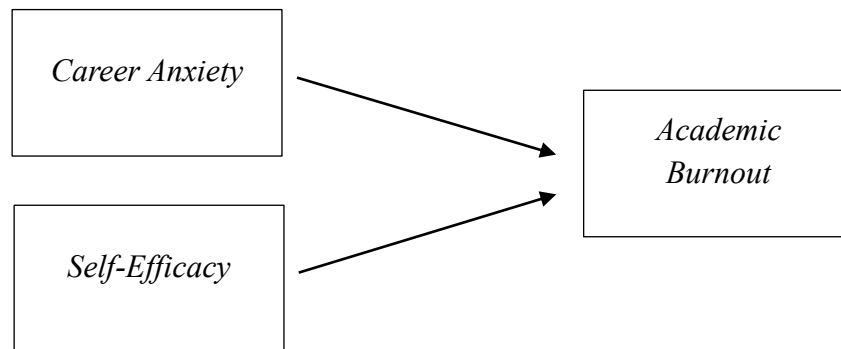
perlu diperhatikan dalam upaya mengurangi *burnout*, agar mahasiswa dapat menjalani studinya dengan lebih baik (Andi et al., 2020).

Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dan menghadapi tantangan, sehingga mengurangi risiko mengalami *burnout*. Mereka lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan lebih tahan terhadap tekanan yang dihadapi.

Pada mahasiswa tingkat akhir, perasaan kecemasan terhadap masa depan dan persiapan karir sering kali lebih intensif. Hal ini disebabkan oleh transisi yang sedang berlangsung dari dunia pendidikan menuju dunia kerja, yang membawa tantangan dan kecemasan terkait dengan ketidakpastian karir. Di sisi lain, tingkat *self-efficacy* yang rendah dapat memperburuk perasaan tidak mampu dalam menghadapi tugas akhir, seperti penulisan skripsi atau ujian akhir, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko *burnout*.

## E. Kerangka Penelitian

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir



*Academic burnout* merupakan sindrom yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. *Burnout* ini terdiri dari tiga dimensi utama: *exhaustion* (kelelahan emosional), *cynicism* (sinisme terhadap tugas akademik), dan *inefficacy* (merasa tidak mampu menjalani peran akademik). Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir, seperti menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, meningkatkan kerentanan mereka terhadap *academic burnout*.

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tantangan dalam merencanakan karier di masa depan, yang dapat menyebabkan *career anxiety*. *Career anxiety* mengacu pada kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian terkait pilihan karier, kurangnya eksplorasi karier, serta tekanan eksternal seperti ekspektasi keluarga dan persaingan di pasar kerja. *Career anxiety* ini dapat meningkatkan stres akademik sehingga berkontribusi pada *academic burnout*.

*Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun karier, sehingga lebih mampu mengelola stres dan mengurangi risiko *burnout*. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah

lebih rentan mengalami *academic burnout* karena merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan tekanan karier.

#### **F. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dijelaskan, maka penelitian mempunyai beberapa hipotesis yaitu:

1. Hipotesis Mayor

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *career anxiety* dan *self-efficacy* terhadap Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir

2. Hipotesis Minor

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *career anxiety* dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Siyoto & Sodik, 2015).

Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini diukur biasanya dengan instrumen-instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik. Laporan akhir untuk penelitian ini pada umumnya memiliki struktur yang ketat dan konsisten mulai dari pendahuluan, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan (Cresswell, 2017).

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan korelasional, yaitu metode yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel-variabel penelitian, baik yang saling berkaitan maupun yang berpotensi memiliki hubungan sebab-akibat (Sugiyono, 2017). Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menguji peran *career anxiety* dan *self-efficacy* terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur ketiga variabel tersebut, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi untuk mengetahui derajat hubungan antara *career anxiety*, *self-efficacy*, dan *academic burnout* dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

## B. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan sesuatu yang menjadi objek pengamatan penelitian, sering juga disebut sebagai faktor yang berperan dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti. Pada penelitian ini terdapat variabel bebas (*independent variables*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel pada penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X1) yaitu *Career anxiety*
2. Variabel bebas (X2) yaitu *Self-efficacy*
3. Variabel terikat (Y) yaitu *Academic burnout*

## C. Definisi Operasional

### 1. *Academic burnout*

*Academic burnout* adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan akibat tekanan akademis, disertai perasaan pesimis, kurang minat terhadap studi, serta merasa tidak mampu menjalani peran sebagai mahasiswa. *Academic burnout* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu:

1. *Exhaustion*: kondisi di mana energi individu menurun akibat tuntutan akademik yang tinggi
2. *Cynicism* atau *Depersonalization*: kondisi di mana individu merasa pesimis dan mengalami penurunan minat terhadap studi
3. *Inefficacy*: kondisi di mana pelajar merasa tidak kompeten dalam perannya sebagai pelajar

### 2. *Career anxiety*

*Career anxiety* adalah kondisi di mana individu sering mengalami kesulitan, keraguan, dan kebimbangan dalam membuat keputusan terkait masa depan kariernya, sehingga memunculkan rasa cemas dan takut gagal karena ketidakmampuannya untuk mengambil keputusan lebih lanjut. *Career anxiety* terdiri dari dua dimensi, yaitu:

1. *The effect of family*: mencakup kekhawatiran bahwa keluarga mereka tidak akan memahami rencana karir mereka dengan baik, akan menghalangi mereka, atau tidak dapat mengekspresikan diri mereka dengan bebas.
2. *The choice of profession*: individu merasa cemas mengenai kesesuaian pekerjaan yang ingin mereka pilih, apakah mereka akan bahagia dalam pekerjaan tersebut, dan kemungkinan kekecewaan di masa depan

### 3. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan guna mencapai suatu tujuan. *Self-efficacy* terdiri dari empat dimensi, yaitu:

1. *Self-engagement*: mendorong mahasiswa untuk secara aktif fokus pada perkuliahan dengan berpartisipasi dalam kegiatan seperti diskusi, mengajukan pertanyaan, dan tugas kolaboratif, sehingga meningkatkan pengalaman belajar mereka secara keseluruhan.
2. *Self-oriented decision making*: mengacu pada bagaimana individu hanya bergantung pada dirinya sendiri dalam menghadapi proses perkuliahan yang tidak menyenangkan.
3. *Others-oriented problem solving*: berkaitan dengan peran keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah/kendala yang dialami terkait perkuliahan.
4. *Interpersonal climate*: berfokus pada bagaimana individu dapat bekerja sama dengan teman-temannya.

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Siyoto & Sodik, 2015).

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa semester tujuh fakultas psikologi tahun 2024 yang sedang mengerjakan skripsi yaitu sebanyak 247 mahasiswa, data ini berdasarkan sistem akademik Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019).

Jika jumlah subjek kurang dari 100, sebaiknya seluruh populasi diambil untuk penelitian populasi. Namun, jika jumlah subjeknya besar, sampel yang diambil dapat berkisar antara 10%-15%, 20%-25%, atau bahkan lebih (Arikunto, 2006). Untuk ukuran sampel pada penelitian ini mengambil sampel sebesar 20% dari jumlah populasi sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 50 orang.

## **E. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Pada penelitian ini, kuesioner yang digunakan berbentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N) tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan berdasarkan pernyataan yang diberikan. Skala Likert ini mencakup pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup tiga skala pengukuran, yaitu skala *academic burnout*, *career anxiety*, dan *self-efficacy*.

#### 1. Skala *academic burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala Maslach *Burnout Inventory* – Student Survey (MBI – SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli & Salanova (2007). Skala ini mengukur tiga dimensi utama, yaitu kelelahan (*exhaustion*), sikap sinis (*cynicism*), dan ketidakberdayaan (*inefficacy*), jumlah aitem dalam skala ini yaitu 17 item.

##### 3.1 Blueprint skala *academic burnout* sebelum di uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	kelelahan ( <i>exhaustion</i> )	1, 2, 5, 6, 7	3, 4	7
2	sikap sinis ( <i>cynicism</i> )	8, 9, 10, 11	12	5
3.	ketidakberdayaa n ( <i>inefficacy</i> )	13, 14, 15, 16, 17		5
Jumlah				17

#### 2. Skala *career anxiety*

Skala *career anxiety* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala *Career anxiety Scale* (CAS) yang dikembangkan oleh Çetin Gündüz & Nalbantoğlu Yilmaz, (2016). Skala ini mengukur dua dimensi yaitu *the effect of family* dan *the choice of profession*. *Career anxiety Scale* terdiri dari 16 item.

### 3.2 Blueprint skala *career anxiety* sebelum di uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>the effect of family</i>	1, 2, 3, 4	5, 6	6
2	<i>the choice of profession.</i>	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	15, 16	10
Jumlah				16

### 3. Skala *self-efficacy*

Skala *self-efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala yang dikembangkan oleh (2021) Darmayanti et al., (2021) dengan berdasarkan teori efikasi dari Bandura (1997). Skala ini terdiri dari 4 dimensi yaitu *self-engangement*, *self-oriented decision-making*, *others-oriented problem solving*, dan *interpersonal climate*. Skala ini terdiri dari 19 item.

### 3.3 Blueprint skala *self-efficacy* sebelum di uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>self-engangement</i> ,	1, 2, 3, 4, 5		5
2	<i>self-oriented decision-making</i> ,	6, 7, 8, 9, 10		5
3	<i>others-oriented problem solving</i> ,	11, 12, 13, 14		4
4	<i>interpersonal climate</i>	15, 16, 17	18, 19	5
Jumlah				19

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Validitas**

Validitas adalah salah satu ciri yang menandai tes hasil belajar yang baik. Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Uji validitas adalah proses untuk menentukan sejauh mana instrumen penelitian dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Uji validitas digunakan untuk menentukan apakah kuesioner atau instrumen penelitian dapat mencerminkan variabel yang hendak diteliti. Validitas menunjukkan akurasi dan ketepatan dari pengukuran yang dilakukan. Sebuah instrumen dikatakan valid jika dapat menghasilkan data yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Proses uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, yaitu dengan mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total variabelnya. Item dianggap valid apabila nilai  $r$ -hitung lebih besar daripada  $r$ -tabel atau nilai  $\text{sig.} < 0,05$ . Item yang memenuhi kriteria tersebut dinyatakan mampu mengukur konstruk yang dimaksud dan dapat digunakan dalam analisis penelitian selanjutnya.

Berikut merupakan hasil dari uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti.

a. *Academic burnout*

3.4 Uji Validitas Skala *Academic burnout*

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.333	.018	Valid
2	.700	.000	Valid
3	.450	.000	Valid
4	.687	.000	Valid
5	.655	.000	Valid
6	.668	.000	Valid
7	.667	.000	Valid
8	.735	.000	Valid
9	.626	.000	Valid
10	.684	.000	Valid
11	.768	.000	Valid
12	.603	.000	Valid
13	.630	.000	Valid
14	.644	.000	Valid
15	.571	.000	Valid
16	.606	.000	Valid
17	.519	.000	Valid

Berdasarkan hasil pada table pengujian, dapat diketahui bahwa semua item memperoleh nilai signifikansi antara 0.000-0.018, yang berada di bawah batas signifikansi 0.05. Dengan demikian, 17 item tersebut dinyatakan valid dapat digunakan dalam analisis penelitian karena telah memenuhi syarat validitas.

### 3.5 Blueprint skala *academic burnout* setelah di uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	kelelahan ( <i>exhaustion</i> )	1, 2, 5, 6, 7	3, 4	7
2	sikap sinis ( <i>cynicism</i> )	8, 9, 10, 11	12	5
3.	ketidakberdayaa n ( <i>inefficacy</i> )	13, 14, 15, 16, 17		5
Jumlah				17

#### b. *Career anxiety*

### 3.6 Uji Validitas Skala *Career anxiety*

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.555	.000	Valid
2	.567	.000	Valid
3	.616	.000	Valid
4	.637	.000	Valid
5	.266	.067	Tidak Valid
6	.609	.000	Valid
7	.504	.000	Valid
8	.756	.000	Valid
9	.665	.000	Valid
10	.494	.001	Valid
11	.524	.000	Valid
12	.573	.000	Valid
13	.655	.000	Valid
14	.685	.000	Valid
15	.680	.000	Valid
16	.671	.000	Valid

Berdasarkan hasil pada table pengujian, dapat diketahui bahwa 15 dari 16 item memperoleh nilai signifikansi antara 0.000-0.001, yang berada di bawah batas signifikansi 0.05. Dengan demikian, item nomor 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, dan 16 dinyatakan valid, karena mampu

mengukur konstruksi yang seharusnya diukur dan memiliki korelasi yang memadai dengan total skor variabel.

Namun, item nomor 5 memiliki nilai signifikansi sebesar 0.067, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa item tersebut tidak berkorelasi secara signifikan dengan skor total, sehingga dinyatakan tidak valid dan digugurkan sehingga instrumen penelitian dapat digunakan lebih lanjut dengan mengeluarkan item nomor 5.

### 3.7 Blueprint *career anxiety* setelah di uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>the effect of family</i>	1, 2, 3, 4	6	5
2	<i>the choice of profession.</i>	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	15, 16	10
Jumlah				15

c. *Self-efficacy*

3.8 Uji Validitas Skala *Self-efficacy*

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.681	.000	Valid
2	.86	.000	Valid
3	.712	.000	Valid
4	.749	.000	Valid
5	.759	.000	Valid
6	.683	.000	Valid
7	.822	.000	Valid
8	.719	.000	Valid
9	.728	.000	Valid
10	.825	.000	Valid
11	.071	.000	Valid
12	.816	.000	Valid
13	.763	.000	Valid
14	.748	.000	Valid
15	.805	.000	Valid
16	.622	.000	Valid
17	.761	.000	Valid
18	.261	.067	Tidak Valid
19	.383	.006	Valid

Berdasarkan hasil pada table pengujian, dapat diketahui bahwa 18 dari 19 item memperoleh nilai signifikansi antara 0.000-0.006, yang berada di bawah batas signifikansi 0.05. Dengan demikian, 18 item tersebut dinyatakan valid, karena mampu mengukur konstruksi yang seharusnya diukur dan memiliki korelasi yang memadai dengan total skor variabel.

Namun, item nomor 18 memiliki nilai signifikansi sebesar 0.067, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa item tersebut tidak berkorelasi secara signifikan dengan skor total, sehingga dinyatakan tidak valid dan digugurkan sehingga instrumen penelitian dapat digunakan lebih lanjut dengan mengeluarkan item nomor 18.

### 3.9 Blueprint skala *self-efficacy* setelah di uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	<i>self-engangement,</i>	1, 2, 3, 4, 5		5
2	<i>self-oriented</i>	6, 7, 8, 9, 10		5
3	<i>decision-making,</i> <i>others-oriented</i>	11, 12, 13,		4
	<i>problem solving,</i>	14		
4	<i>interpersonal</i> <i>climate</i>	15, 16, 17	19	4
Jumlah				18

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas mengukur konsistensi dan kestabilan hasil pengukuran dari instrumen. Reliabilitas merujuk pada sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya dan konsisten ketika diulang dalam kondisi yang sama. Sebuah instrumen dikatakan reliabel jika memberikan hasil yang sama ketika digunakan pada kondisi yang sama dalam waktu yang berbeda. Reliabilitas sering diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, di mana nilai di atas 0,6 menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik.

### 3.10 Reliabilitas

Alat Ukur	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Academic burnout</i>	.904	Reliabel
<i>Career anxiety</i>	.883	Reliabel
<i>Self-efficacy</i>	.948	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada ketiga alat ukur menunjukkan instrumen *Academic burnout* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,904, Instrumen *Career anxiety* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,883, dan selanjutnya, instrumen *Self-efficacy* memperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0,948. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh skala dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang kuat,

sehingga instrumen yang digunakan dapat dianggap andal dalam mengukur masing-masing variabel. Dengan demikian, skala *academic burnout*, *career anxiety* dan *self-efficacy* dinilai memadai serta dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

## **G. Analisis Data**

### **1. Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk memaparkan keadaan atau karakteristik variabel penelitian secara sistematis berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pola, sebaran, dan tren dari fenomena yang diteliti, sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman awal mengenai kondisi variabel.

Selain itu, analisis deskriptif berfungsi untuk menyajikan data dalam bentuk yang lebih mudah dipahami, baik melalui tabel, grafik, maupun diagram, sehingga memudahkan identifikasi hubungan antarvariabel dan mendukung interpretasi hasil penelitian secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif diterapkan pada variabel *Academic burnout*, *Career anxiety*, dan *Self-efficacy*, dengan perhitungan ukuran pemusatan data, seperti mean, median, dan modus, serta ukuran penyebaran data, seperti standar deviasi.

Selain analisis deskriptif, penelitian ini juga menggunakan kategorisasi data untuk mengelompokkan skor responden ke dalam beberapa tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi dilakukan berdasarkan skor rata-rata (M) dan standar deviasi (SD) masing-masing variabel, dengan rumus sebagai berikut:

### 3.11 Kategorisasi

Rentang Skor	Kategori
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$X > M + 1SD$	Tinggi

## 2. Uji Asumsi

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan mengikuti distribusi normal atau tidak. Distribusi normal, sering digambarkan sebagai kurva berbentuk "bell" atau "gunung," adalah distribusi di mana sebagian besar nilai berkumpul di sekitar rata-rata, dan frekuensi nilai menurun secara simetris di kedua sisi rata-rata. Uji normalitas bisa diukur dengan uji kolmogorov-smirnov, dengan mengukur perbedaan antara distribusi kumulatif data yang diamati dan distribusi normal. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis nol (data berdistribusi normal) ditolak.

### 2) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel. Dalam konteks analisis regresi, penting untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen adalah linear agar model regresi yang dibangun dapat memberikan hasil yang valid. Uji linearitas umumnya didasarkan pada nilai signifikansi (p-value) dari hasil analisis. Jika p-value  $> 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linear.

### 3) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang kuat antar variabel independen dalam model regresi. Adanya multikolinearitas dapat menimbulkan distorsi pada

analisis karena variabel bebas saling memengaruhi secara berlebihan, sehingga menghasilkan estimasi regresi yang kurang akurat. Deteksi multikolinearitas biasanya menggunakan dua indikator, yaitu nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). VIF menunjukkan sejauh mana varians koefisien regresi meningkat akibat korelasi antarsesama variabel independen. Suatu model dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai Tolerance berada di atas 0,10 dan VIF berada di bawah 10. Dengan memenuhi kedua kriteria tersebut, model regresi dianggap layak dianalisis lebih lanjut karena tidak terdapat hubungan yang berlebihan antar variabel bebas. (Sugiyono & Susanto, 2015).

#### 4) Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual antar pengamatan. Pengujian ini dilakukan menggunakan korelasi Spearman, yaitu dengan memeriksa apakah dalam hasil regresi muncul indikasi heterokedastisitas melalui hubungan antara residual dan variabel independent (Sahir, 2021).

Dasar pengambilan keputusan ditentukan melalui nilai signifikansi (probabilitas), dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas.
2. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis ditolak dan data menunjukkan adanya heterokedastisitas

#### 3. Uji Hipotesis

##### 1) Uji regresi linear berganda

Uji regresi linear berganda adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen. Tujuan dari uji ini adalah untuk menentukan sejauh mana variabel independen dapat memprediksi nilai variabel dependen. Uji ini juga memungkinkan untuk

mengevaluasi signifikansi masing-masing koefisien dengan menggunakan uji t untuk menentukan apakah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen signifikan secara statistik.

## 2) Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat. Semakin kecil nilai koefisien determinasi atau semakin mendekati nol, maka semakin rendah pengaruh keseluruhan variabel bebas terhadap variabel terikat. Sebaliknya, semakin besar nilai koefisien determinasi atau semakin mendekati 100%, maka semakin kuat pengaruh variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat (Sahir, 2021).

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) juga berfungsi sebagai indikator yang menunjukkan seberapa baik model regresi mampu menggambarkan variasi data. Nilai  $R^2$  mencerminkan proporsi variasi variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas dalam model. Dengan kata lain,  $R^2$  menggambarkan tingkat kesesuaian (goodness of fit) model regresi. Semakin tinggi nilai  $R^2$ , maka semakin baik model tersebut dalam memprediksi variabel terikat karena sebagian besar variasinya dapat dijelaskan oleh variabel bebas yang digunakan. Sebaliknya, nilai  $R^2$  yang rendah menandakan bahwa model kurang mampu menjelaskan data dan masih terdapat faktor lain di luar model yang memengaruhi variabel terikat.

## 3) Uji T (Uji parsial)

Uji parsial atau uji t digunakan untuk menilai pengaruh setiap variabel bebas secara individual terhadap variabel terikat dalam model regresi. Tujuan uji ini adalah menentukan apakah masing-masing variabel independen memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variabel dependen.

Hipotesis yang digunakan adalah:

1.  $H_0$ :  $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$  atau nilai signifikansi  $> 0,05$ , yang berarti variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
2.  $H_1$ :  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  atau nilai signifikansi  $< 0,05$ , yang berarti variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

4) Uji F (Uji simultan)

Uji F adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan varians antar dua atau lebih kelompok dan menguji signifikansi model regresi. Uji F menguji apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen

Uji F digunakan untuk menilai apakah variabel bebas secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai F hitung dengan F tabel pada tingkat signifikansi 5%.

Hipotesis dalam uji F dirumuskan sebagai berikut:

1.  $H_0$ : Variabel independen tidak memiliki pengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel dependen. (Jika nilai Sig.  $> 0,05$ )
2.  $H_1$ : Variabel independen memiliki pengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel dependen. (Jika nilai Sig.  $< 0,05$ )

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2021. Penyajian karakteristik subjek dalam bab ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai profil responden yang terlibat dalam penelitian.

##### 4.1 Data Demografis

Kategorisasi	Frekuensi	Presentasi
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	13	26%
Perempuan	37	74%
<b>Usia</b>		
20	1	2%
21	11	22%
22	29	58%
23	9	18%

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Dari total 50 mahasiswa, sebanyak 37 orang (74%) merupakan perempuan, sedangkan 13 orang (26%) merupakan laki-laki. Komposisi ini menunjukkan bahwa populasi mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian lebih banyak didominasi oleh perempuan, sesuai dengan kecenderungan jumlah mahasiswa perempuan yang lebih besar pada program studi psikologi.

Dari sisi usia, responden berada pada rentang usia 20 hingga 23 tahun. Distribusi usia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 29 orang (58%). Selanjutnya, responden berusia 21 tahun berjumlah 11 orang (22%), diikuti oleh usia 23 tahun

sebanyak 9 orang (18%). Sementara itu, hanya 1 responden (2%) yang berusia 20 tahun.

Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan dan sebagian besar berada pada kelompok usia 22 tahun.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini berlangsung mulai 6 Mei 2025 hingga 26 Mei 2025 dengan 50 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2021 sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan *Google Form*, yang link-nya disebarikan melalui *WhatsApp*. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, antara lain:

1. Identifikasi masalah dan penyusunan instrumen penelitian, yang disusun berdasarkan telaah literatur terkait, sekaligus menentukan variabel yang diteliti.
2. Penilaian instrumen oleh ahli, dilakukan dengan meminta tiga ahli memberikan pertimbangan profesional terhadap butir-butir instrumen, untuk memastikan kesesuaian setiap item dengan indikator dan konstruk yang diukur.
3. Uji coba instrumen untuk validitas dan reliabilitas, dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada sejumlah peserta uji coba. Data dari uji coba dianalisis menggunakan korelasi *Pearson* dan *Cronbach's Alpha* untuk memastikan alat ukur yang digunakan valid dan reliabel.
4. Distribusi instrumen, dilakukan dengan menyebarkan *Google Form* yang telah tervalidasi kepada responden penelitian melalui *WhatsApp*.
5. Pengumpulan data, di mana setiap respons yang masuk diperiksa, dijaga kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk keperluan analisis penelitian.

6. Penyusunan laporan penelitian, meliputi analisis data, penarikan kesimpulan, dan pemberian saran berdasarkan temuan penelitian.

## C. Hasil penelitian

### 1. Analisis Deskriptif

#### a. Skor hipotetik

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi skor variabel penelitian, yaitu *Academic burnout*, *Career anxiety*, dan *Self-efficacy*. Berdasarkan hasil pengolahan data dari 50 responden, diperoleh informasi sebagai berikut.

#### 4.6 Skor Hipotetik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Academic burnout</i>	50	48	77	68.32	6.84654
<i>Career anxiety</i>	50	45	69	59.32	4.45586
<i>Self-efficacy</i>	50	25	82	58.58	21.26614
Valid N (listwise)	50				

b. Kategorisasi data

1) *Academic burnout*

4.7 Kategorisasi *Academic burnout*

Kategorisasi	Norma	Hasil
Tinggi	$X < M - 1SD$	$X < 39.7$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$39.7 \leq X < 62.3$
Rendah	$M + 1SD < X$	$X > 62.3$

Skor dikategorikan menggunakan pendekatan mean  $\pm$  1 standar deviasi, sehingga dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan, skor rendah ditentukan apabila nilai lebih besar dari 62,3, skor sedang berada pada rentang 39,7 hingga kurang dari 62,3, dan skor tinggi jika kurang dari 39,7.

4.8 Tingkat Kategorisasi *Academic burnout*

		Frequenc y	Percen t	Valid Percen t	Cumulativ e Percent
Valid	Sedan	7	14.0	14.0	14.0
	Tinggi	43	86.0	86.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi, mayoritas responden (86%) termasuk dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat *burnout* akademik yang cukup tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh beban tugas, tekanan ujian, dan tuntutan akademik lainnya yang meningkat menjelang penyelesaian studi. Sebanyak 7 responden (14%) berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya

kelelahan akademik moderat, di mana mereka masih mampu mengelola tekanan akademik dengan baik. Tidak terdapat responden dalam kategori rendah, yang menandakan bahwa hampir seluruh mahasiswa merasakan beban akademik yang cukup signifikan.

## 2) *Career anxiety*

### 4.9 Kategorisasi *Career anxiety*

Kategorisasi	Norma	Hasil
Tinggi	$X < M - 1SD$	$X < 35$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$35 \leq X < 55$
Rendah	$M + 1SD < X$	$X > 55$

Kategorisasi skor *Career anxiety* dilakukan dengan menggunakan pendekatan  $\text{mean} \pm 1$  standar deviasi, sehingga skor responden dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kriteria tersebut, skor rendah ditentukan apabila lebih besar dari 55, skor sedang berada pada rentang 35 hingga kurang dari 55, dan skor tinggi jika kurang dari 35.

### 4.10 Tingkat Kategorisasi *Career anxiety*

		Valid			
		Frekuensi	Persentase	Persentase	Cumulatif Persentase
Valid	sedang	8	16.0	16.0	16.0
	tinggi	42	84.0	84.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Career anxiety* yang tergolong

tinggi. Dari total 50 responden, sebanyak 42 orang atau 84% termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 8 orang atau 16% berada pada kategori sedang. Tidak ada responden yang tergolong dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa tingkat akhir merasakan adanya tekanan terkait karier.

### 3) *Self-efficacy*

#### 4.11 Jategorisasi *Self-efficacy*

Kategorisasi	Norma	Hasil
Tinggi	$X < M - 1SD$	$X < 24$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$24 \leq X < 48$
Rendah	$M + 1SD < X$	$X > 48$

Skor dikategorikan menggunakan pendekatan mean  $\pm 1$  standar deviasi, sehingga dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan, skor rendah ditentukan apabila nilai lebih besar dari 48, skor sedang berada pada rentang 24 hingga kurang dari 48, dan skor tinggi jika kurang dari 24.

#### 4.12 Tingkat Kategorisasi *Self-efficacy*

		Valid			
		Frequenc y	Percen t	Percen t	Cumulativ e Percent
Valid	sedan	19	38.0	38.0	38.0
	tinggi	31	62.0	62.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan distribusi frekuensi, mayoritas responden (62%) termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan

bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki keyakinan diri yang baik dalam menghadapi tantangan akademik. Sebanyak 19 responden (38%) berada pada kategori sedang, menunjukkan tingkat keyakinan diri yang moderat; mereka mampu menyelesaikan tugas akademik, tetapi pada beberapa situasi masih meragukan kemampuan diri. Tidak terdapat responden dalam kategori rendah, yang menandakan bahwa seluruh mahasiswa telah memiliki kemampuan dasar untuk mengelola diri dan menghadapi tekanan akademik dengan efektif.

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data distribusi variabel penelitian mengikuti distribusi normal, sehingga memenuhi asumsi dasar analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov melalui program SPSS.

#### 4.2 Hasil Uji Normalitas

N		50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std.Deviation	5.61156467
Most Extreme Differences	Absolute	.117
	Positive	.058
	Negative	-.117
Test Statistic		.117
Asymp. Sig. (2-tailed)		.083 <sup>c</sup>

Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan sampel sebanyak 50 responden. Hasil

pengujian diperoleh sebagai berikut: nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,083.

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan uji normalitas:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$ , maka data dianggap berdistribusi normal.
2. Jika nilai Sig.  $< 0,05$ , maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Karena nilai Sig. sebesar  $0,083 > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas yang menjadi syarat dalam analisis statistik selanjutnya, seperti uji regresi, uji t, dan uji F.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier, sehingga memenuhi asumsi analisis regresi. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS, menggunakan prosedur Deviation from Linearity.

#### 4.3 Hasil Uji Linearitas

Deviation from Linearity			
Variabel	Subjek	Sig.	Keterangan
<i>Academic burnout * Career anxiety</i>	50	.149	Linear
<i>Academic burnout * Self-efficacy</i>	50	.605	Linear

Berdasarkan hasil pengujian didapatkan bahwa nilai sig. *Academic burnout* dan *Career anxiety* yaitu 0,149 serta *Academic burnout* dan *Self-efficacy* yaitu 0,605. Keputusan uji linearitas didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) dengan kriteria jika Sig.  $>$

0,05, maka hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat linier. Sedangkan jika Sig. < 0,05, maka hubungan tidak linier.

Karena seluruh nilai Sig. > 0,05, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Academic burnout* dengan *Career anxiety* dan *Self-efficacy* bersifat linear. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas dalam analisis regresi terpenuhi, sehingga model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang terlalu tinggi antar variabel bebas dalam model regresi, yang dapat mengganggu keakuratan estimasi koefisien regresi. Pada penelitian ini, uji multikolinearitas dilakukan menggunakan SPSS, dengan melihat Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF) pada masing-masing variabel bebas.

#### 4.4 Hasil Uji Multikolinearitas

Collinearity Statistics				
Variabel	Subjek	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Career anxiety</i>	50	.998	1.002	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Self-efficacy</i>	50	.998	1.002	Tidak terjadi multikolinearitas

Hasil uji menunjukkan bahwa variabel *Career anxiety* memiliki nilai Tolerance sebesar 0,998 dan VIF sebesar 1,002, sedangkan variabel *Self-efficacy* juga memiliki Tolerance sebesar 0,998 dan VIF sebesar 1,002. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa seluruh variabel bebas memiliki Tolerance > 0,10 dan VIF < 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antarvariabel bebas. Dengan demikian, setiap variabel bebas dalam penelitian ini mampu memberikan kontribusi yang independen

terhadap variabel terikat, dan model regresi yang digunakan dapat diterapkan secara aman dan valid.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas dilakukan untuk mengecek apakah varians residual dalam model regresi tetap konstan di seluruh nilai variabel bebas. Pada penelitian ini, uji heterokedastisitas dilakukan dengan metode Glejser menggunakan SPSS, yaitu dengan menguji signifikansi hubungan absolut residual terhadap variabel bebas.

#### 4.5 Hasil Uji Heterokedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Career anxiety</i>	.156	Tidak terjadi heterokedastisitas
<i>Self-efficacy</i>	.064	Tidak terjadi heterokedastisitas

Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel *Career anxiety* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,156, sedangkan variabel *Self-efficacy* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,064. Kedua nilai ini lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas pada model regresi. Hal ini menandakan bahwa varians residual relatif konstan dan asumsi homokedastisitas terpenuhi, sehingga analisis regresi dapat dilakukan secara valid dan hasil estimasi koefisien regresi dapat dipercaya.

### 3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Career anxiety* dan *Self-efficacy* secara simultan maupun parsial terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

#### 4.13 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	30.733	11.262			2.729	.009
1	<i>Career anxiety</i>	.729	.184	.475	3.967	.000
	<i>Self-efficacy</i>	-.097	.039	-.301	-2.516	.015

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$\text{Academic burnout} = 30,733 + 0,729 (\text{Career anxiety}) - 0,097 (\text{Self-efficacy})$$

Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien regresi untuk variabel *Career anxiety* sebesar 0,729 dengan nilai  $t = 3,967$  dan signifikansi  $p = 0,000 (< 0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa *Career anxiety* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Academic burnout*. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan karier mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *burnout* akademik yang dialami.

Sementara itu, variabel *Self-efficacy* memiliki koefisien regresi sebesar -0,097 dengan nilai  $t = -2,516$  dan signifikansi  $p = 0,015 (< 0,05)$ . Hasil ini menunjukkan bahwa *Self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Academic burnout*. Artinya, semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami.

Konstanta regresi sebesar 30,733 menunjukkan nilai *Academic burnout* ketika kedua variabel bebas (*Career anxiety* dan *Self-efficacy*) bernilai nol. Secara keseluruhan, hasil regresi linear berganda ini menunjukkan bahwa kedua variabel bebas memberikan kontribusi signifikan dalam memprediksi tingkat *Academic burnout* mahasiswa, di mana *Career anxiety* meningkatkan *burnout*, sedangkan *Self-efficacy* menurunkannya.

b. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas (*Career anxiety* dan *Self-efficacy*) dalam menjelaskan variabel terikat (*Academic burnout*). Berdasarkan hasil analisis pada tabel *Model Summary*, diperoleh nilai  $R = 0,573$  dan  $R\text{ Square} = 0,328$ .

4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi *Career anxiety* dan *Self-efficacy* Terhadap *Academic burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.573 <sup>a</sup>	.328	.300	5.72972

a. Predictors: (Constant), *Self-efficacy*, *Career anxiety*

Nilai  $R\text{ Square}$  sebesar 0,328 menunjukkan bahwa 32,8% variasi *Academic burnout* dapat dijelaskan oleh variabel *Career anxiety* dan *Self-efficacy* secara bersama-sama, sedangkan sisanya sebesar 67,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Nilai Adjusted  $R\text{ Square}$  sebesar 0.300 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel dan jumlah responden, model regresi ini tetap menjelaskan

30% variasi *Academic burnout*. Hal ini menandakan bahwa model tidak mengalami overfitting dan hasil estimasi cukup stabil.

Dengan kata lain, meskipun *Career anxiety* dan *Self-efficacy* secara signifikan memengaruhi *Academic burnout*, masih terdapat faktor lain yang turut menentukan tingkat *burnout* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel bebas memberikan kontribusi yang cukup besar, namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplor faktor-faktor tambahan yang memengaruhi *Academic burnout*.

#### 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi *Career anxiety* Terhadap *Academic burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.488a	.238	.222	6.03946

a. Predictors: (Constant), *Career anxiety*

Nilai R Square sebesar 0,238 menunjukkan bahwa 23,8% variasi *Academic burnout* dapat dijelaskan oleh *Career anxiety*, sedangkan 76,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,222 menggambarkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah responden, *Career anxiety* tetap mampu menjelaskan 22,2% variasi *Academic burnout*. Hal ini mengindikasikan bahwa *Career anxiety* memiliki kontribusi yang cukup berarti sebagai prediktor *burnout*, namun masih terdapat faktor lain yang lebih dominan memengaruhi kondisi *burnout* mahasiswa.

#### 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi *Self-efficacy* Terhadap *Academic burnout*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.321 <sup>a</sup>	.103	.085	6.55038

a. Predictors: (Constant), *Self-efficacy*

Nilai R Square sebesar 0,103 menunjukkan bahwa 10,3% variasi *Academic burnout* dapat dijelaskan oleh *Self-efficacy*, sementara 89,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,085 menunjukkan bahwa setelah penyesuaian terhadap jumlah sampel, *Self-efficacy* hanya menjelaskan 8,5% variasi *Academic burnout*, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh *Self-efficacy* terhadap *burnout* tergolong rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa *Self-efficacy* bukan merupakan faktor utama penyebab *burnout* pada mahasiswa dalam penelitian ini.

#### c. Uji T-Parsial

Uji T dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat, dalam hal ini pengaruh *Career anxiety* dan *Self-efficacy* terhadap *Academic burnout*.

#### 4.17 Hasil Uji T-Parsial

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Beta			
1 (Constant)	30.733		2.729	.009	
<i>Career anxiety</i>	.729	.475	3.967	.000	
<i>Self-efficacy</i>	-.097	-.301	-2.516	.015	

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien regresi, nilai t, dan signifikansi masing-masing variabel sebagai berikut:

1. *Career anxiety* memiliki koefisien regresi sebesar 0,729, dengan nilai  $t = 3,967$  dan signifikansi  $p = 0,000 (< 0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa *Career anxiety* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Academic burnout*. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan karier mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *burnout* akademik yang mereka alami.
2. *Self-efficacy* memiliki koefisien regresi sebesar -0,097, dengan nilai  $t = -2,516$  dan signifikansi  $p = 0,015 (< 0,05)$ . Hasil ini menunjukkan bahwa *Self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Academic burnout*. Artinya, semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang mereka alami.

Dengan demikian, kedua variabel bebas secara parsial memberikan kontribusi yang signifikan terhadap *Academic burnout*. *Career anxiety* meningkatkan tingkat *burnout* akademik, sedangkan *Self-efficacy* menurunkannya.

d. Uji F-Simultan

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat, dalam hal ini pengaruh *Career anxiety* dan *Self-efficacy* terhadap *Academic burnout*. Berdasarkan hasil analisis ANOVA, diperoleh nilai  $F = 11,482$  dengan signifikansi  $p = 0,000 (< 0,05)$ .

4.18 Hasil Uji F Simultan

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	753.887	2	376.943	11.482	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1542.993	47	32.830		
	Total	2296.880	49			

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

b. Predictors: (Constant), *Self-efficacy*, *Career anxiety*

Hasil ini menunjukkan bahwa *Career anxiety* dan *Self-efficacy* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Academic burnout* mahasiswa tingkat akhir. Artinya, kedua variabel bebas secara bersama-sama dapat menjelaskan variasi tingkat *burnout* akademik yang dialami mahasiswa.

Kontribusi signifikan ini menegaskan bahwa *Academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi antara beberapa faktor psikologis. *Career anxiety* berperan meningkatkan tingkat *burnout*, sedangkan *Self-efficacy* berperan menurunkannya.

## D. Pembahasan

### 1. Tingkat *Academic Burnout*, *Career Anxiety* dan *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

#### a. *Academic Burnout*

*Academic burnout* didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan lelah, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya efektivitas diri dalam menjalani peran sebagai mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori *academic burnout* tinggi. Sebanyak 86% responden termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan sisanya berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik merupakan kondisi psikologis yang dominan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir selama proses penyelesaian studi. Tingginya tingkat *academic burnout* mengindikasikan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang intens, khususnya pada masa penyusunan skripsi dan pemenuhan tuntutan akademik akhir.

#### b. *Career Anxiety*

*Career anxiety* didefinisikan sebagai perasaan khawatir, stres, atau ketidakpastian individu terkait dengan pilihan karier masa depan serta proses pengambilan keputusan karier yang menyertainya. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori *career anxiety* tinggi. Sebanyak 84% responden termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 16% responden berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan terhadap masa depan karier merupakan kondisi yang umum dan dominan dialami oleh mahasiswa

tingkat akhir. Tingginya *career anxiety* mencerminkan adanya kekhawatiran terkait kesiapan memasuki dunia kerja, ketidakpastian peluang karier, serta tekanan dalam menentukan arah masa depan profesional setelah lulus.

c. *Self-Efficacy*

*Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori *self-efficacy* tinggi. Sebanyak 62% responden termasuk dalam kategori tinggi, sementara 38% responden berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan akademik dan kecemasan karier yang tinggi, mereka tetap memiliki keyakinan diri yang relatif baik terhadap kemampuan akademik dan kemampuan mengelola tuntutan yang dihadapi selama masa studi.

## 2. Pengaruh *Career Anxiety* terhadap *Academic Burnout*

*Career anxiety* didefinisikan sebagai perasaan khawatir, stres, atau ketidakpastian individu terkait dengan pilihan karir masa depan dan proses pengambilan keputusan yang menyertainya. *Career anxiety* ini dipengaruhi secara signifikan oleh dinamika keluarga dan tekanan dalam memilih profesi di lingkungan pendidikan yang cepat berubah (Çetin Gündüz & Nalbantoğlu Yilmaz, 2016).

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, *Career anxiety* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Academic burnout* mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan koefisien regresi sebesar 0,729, nilai  $t = 3,967$ , dan signifikansi  $p = 0,000 (< 0,05)$ .

Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan karier yang dirasakan mahasiswa, semakin besar pula tingkat *burnout* akademik yang dialami.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R Square = 0,238, yang berarti 23,8% variasi *Academic burnout* dapat dijelaskan oleh *Career anxiety*, sedangkan 76,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai Adjusted R Square = 0,222 juga menegaskan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah responden, *Career anxiety* tetap memberikan kontribusi sebesar 22,2% terhadap variasi *Academic burnout*. Sehingga ini mengindikasikan bahwa *Career anxiety* merupakan prediktor yang cukup berarti, meskipun bukan satu-satunya faktor utama yang menentukan munculnya *burnout*.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang khawatir mengenai masa depan profesionalnya, pemilihan jalur karier, dan kesiapan menghadapi tuntutan dunia kerja cenderung mengalami kelelahan fisik, emosional, maupun mental akibat tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan teori yang dijelaskan di Bab II bahwa *Career anxiety* muncul akibat ketidakpastian karier, tekanan keluarga, dan kurangnya kepercayaan diri dalam menentukan pilihan karier (Çetin Gündüz & Nalbantoğlu Yilmaz, 2016; Tsai et al., 2017).

Peningkatan *Career anxiety* menimbulkan stres yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga memicu gejala *burnout*. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Evcili (2023) yang juga menemukan hubungan positif antara *Career anxiety* dan tingkat *burnout* pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan karier tinggi memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kelelahan akademik. Hal ini menegaskan bahwa *Career anxiety* merupakan faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, khususnya pada periode kritis menjelang penyelesaian studi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2021 UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami tingkat *Career anxiety* yang tinggi, yang berkontribusi pada meningkatnya *Academic burnout* selama periode tugas akhir.

### 3. Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, *Self-efficacy* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Academic burnout* mahasiswa tingkat akhir. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar -0,097 dengan nilai  $t = -2,516$  dan signifikansi  $p = 0,015 (< 0,05)$ . Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai  $R$  Square = 0,103, yang berarti bahwa 10,3% variasi *Academic burnout* dapat dijelaskan oleh *Self-efficacy*, sedangkan 89,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Nilai Adjusted  $R$  Square = 0,085 juga menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah sampel, *Self-efficacy* hanya menjelaskan 8,5% variasi *Academic burnout*. Sehingga ini mengindikasikan bahwa meskipun *Self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan, besarnya kontribusi langsung variabel ini terhadap *burnout* tergolong rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *Self-efficacy* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menghadapi kesulitan akademik dengan strategi yang adaptif. Keyakinan diri ini membantu mahasiswa dalam mengatur waktu, menjaga motivasi, dan mengurangi stres yang biasanya memicu kelelahan emosional dan fisik akibat tuntutan akademik.

Menurut Bandura (1997), *Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik meskipun menghadapi hambatan, sehingga dampak negatif dari tekanan akademik terhadap *burnout* dapat diminimalkan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil serupa. Nasuha et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *Self-efficacy* tinggi menunjukkan tingkat *burnout* akademik yang lebih rendah dibanding mahasiswa dengan *Self-efficacy* rendah. Hal ini karena mahasiswa yang percaya pada kemampuan dirinya cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, mampu mengatur waktu secara efektif, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Selain itu, kemampuan ini juga meminimalkan perasaan keputusasaan dan ketidakberdayaan yang kerap muncul pada mahasiswa yang menghadapi beban tugas akademik yang tinggi.

Dalam penelitian ini, mahasiswa psikologi angkatan 2021 UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi menunjukkan variasi tingkat *Academic burnout* yang dipengaruhi oleh *Self-efficacy* mereka. Mahasiswa dengan tingkat *Self-efficacy* tinggi mampu menyikapi tekanan akademik secara lebih positif dan adaptif. Mereka dapat menetapkan prioritas belajar, menjaga keseimbangan antara studi dan istirahat, serta mengatasi perasaan cemas terkait penyelesaian tugas akhir. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self-efficacy* rendah lebih rentan terhadap kelelahan akademik, kehilangan motivasi, dan merasa kewalahan oleh tuntutan akademik.

#### 4. Pengaruh *Career Anxiety* dan *Self-Efficacy* terhadap *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil uji F simultan *Career anxiety* dan *Self-efficacy* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji F menunjukkan nilai  $F = 11,482$  dengan signifikansi  $p = 0,000 (<0,05)$ , yang menegaskan bahwa kedua variabel bebas secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan dalam memprediksi tingkat *Academic burnout*.

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,328 menunjukkan bahwa 32,8% variasi *Academic burnout* dapat dijelaskan oleh *Career anxiety* dan *Self-efficacy*, sedangkan sisanya 67,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai Adjusted R Square = 0,300 juga mengindikasikan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah responden dan jumlah variabel, model tetap menjelaskan 30% variasi *burnout*.

Hasil analisis ini menegaskan bahwa *Academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi antara beberapa faktor psikologis. *Career anxiety* memiliki pengaruh positif terhadap *Academic burnout*, yang berarti semakin tinggi kecemasan karier mahasiswa, semakin besar pula tingkat *burnout* akademik yang dialami. Tekanan terkait pemilihan jalur karier, ketidakpastian masa depan, serta kekhawatiran dalam menghadapi persaingan dunia kerja memicu stres akademik yang kemudian menimbulkan kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan rasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas akademik (Çetin Gündüz & Nalbantoğlu Yilmaz, 2016; Tsai et al., 2017).

Sebaliknya, *Self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap *Academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *Self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, mampu mengatur strategi belajar, menetapkan tujuan realistis, dan mengelola tekanan dengan lebih efektif. Hal ini membantu

mereka mengurangi risiko kelelahan akademik dan mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik dan *burnout*, karena meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik (Nasuha et al., 2023).

Berdasarkan pengujian parsial, *career anxiety* menunjukkan kontribusi yang lebih besar terhadap *academic burnout* dibandingkan *self-efficacy*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi *career anxiety* sebesar  $R^2 = 0,238$  (23,8%), yang lebih tinggi dibandingkan nilai  $R^2$  *self-efficacy* sebesar 0,103 (10,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan karier memiliki peran yang lebih dominan dalam menjelaskan variasi *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, meskipun *self-efficacy* tetap berfungsi sebagai faktor protektif yang menekan dampak negatif *burnout*.

Interaksi kedua variabel ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *Career anxiety* tinggi tetapi juga memiliki *Self-efficacy* yang baik cenderung mampu menekan dampak negatif kecemasan karier terhadap *Academic burnout*. Dengan kata lain, *Self-efficacy* berperan sebagai mekanisme pengelolaan diri yang dapat memitigasi efek *Career anxiety* terhadap kelelahan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Career anxiety* tinggi dan *Self-efficacy* rendah berisiko lebih besar mengalami *burnout* yang signifikan.

Secara keseluruhan, *Career anxiety* dan *Self-efficacy* secara simultan membentuk dinamika psikologis yang memengaruhi tingkat *Academic burnout* mahasiswa. *Career anxiety* berperan sebagai faktor risiko yang meningkatkan *burnout*, sedangkan *Self-efficacy* bertindak sebagai faktor protektif yang menurunkan risiko tersebut.

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dalam penelitian mengenai pengaruh *career anxiety* dan *self-efficacy* terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada tingkat *academic burnout* yang tinggi, yaitu sebesar 86%. Selain itu, mayoritas mahasiswa juga menunjukkan tingkat *career anxiety* yang tinggi, dengan persentase sebesar 84%. Di sisi lain, tingkat *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebesar 62%, sementara sisanya berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami kelelahan akademik dan kecemasan karier yang cukup signifikan selama masa penyelesaian studi, namun tetap memiliki keyakinan diri yang relatif baik dalam menghadapi tuntutan akademik dan tantangan perkuliahan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *career anxiety* terhadap *Academic burnout* mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) dengan koefisien regresi sebesar 0,729. Hal ini menunjukkan bahwa *career anxiety* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan karier yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *burnout* akademik yang mereka alami. Setiap peningkatan 1 satuan pada *career anxiety* akan meningkatkan *academic burnout* sebesar 72,9%. Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square = 0,238, yang berarti bahwa *Career anxiety* menjelaskan 23,8% variasi *academic burnout*, sedangkan 76,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

3. Terdapat pengaruh antara *self-efficacy* terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,015 ( $<0,05$ ) dengan koefisien regresi sebesar -0,097. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*. Artinya, semakin tinggi keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik, semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami. Berdasarkan uji koefisien determinasi, nilai R Square = 0,103, yang berarti bahwa *self-efficacy* menjelaskan 10,3% variasi *academic burnout*, sehingga kontribusinya signifikan namun berada pada kategori rendah.
4. Terdapat pengaruh simultan yang signifikan antara *career anxiety* dan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* mahasiswa tingkat akhir. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), yang menandakan bahwa kedua variabel secara bersama-sama memengaruhi tingkat *academic burnout*. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,328 menunjukkan bahwa 32,8% variasi *Academic burnout* dapat dijelaskan oleh *career anxiety* dan *self-efficacy*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Artinya, *career anxiety* dan *self-efficacy* secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap kondisi kelelahan akademik yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tingkat *career anxiety* tinggi dan *self-efficacy* rendah cenderung lebih rentan terhadap *burnout* akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi mampu mereduksi dampak negatif dari kecemasan karier, sehingga tingkat *burnout* akademik dapat diminimalisir.  
Apabila ditinjau secara parsial, *career anxiety* menunjukkan kontribusi yang lebih besar dibandingkan *self-efficacy*, yang tercermin dari nilai R Square *career anxiety* sebesar 23,8% dan R Square *self-efficacy* sebesar 10,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa *career anxiety* berperan sebagai faktor risiko utama yang meningkatkan *academic burnout*,

sedangkan *self-efficacy* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu menekan dampak negatif kecemasan karier.

## B. Saran

### 1. Saran Untuk Mahasiswa

#### 1) Mengembangkan kemampuan *Self-efficacy*

Berdasarkan hasil penelitian, *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*  $p < 0,05$  meskipun dengan kontribusi yang relatif lebih kecil ( $R^2 = 10,3\%$ ) dibandingkan *career anxiety*. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mengembangkan *self-efficacy* sebagai strategi protektif dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya pada tahap penyelesaian skripsi. Pengembangan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui penyusunan target belajar yang realistis, pembagian tugas menjadi langkah-langkah kecil yang terukur, serta refleksi atas capaian akademik yang telah diraih untuk meningkatkan rasa mampu dan percaya diri.

#### 2) Mengelola kecemasan terkait karier sejak dini

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *career anxiety* memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap *academic burnout* ( $R^2 = 23,8\%$ ) dibandingkan *self-efficacy*. Analisis per dimensi juga menunjukkan bahwa dimensi *the choice of profession* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* ( $p < 0,05$ ), sedangkan dimensi *the effect of family* tidak berpengaruh signifikan. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mulai mengelola kecemasan terkait pilihan profesi sejak dini dengan memperluas informasi mengenai dunia kerja, mengikuti seminar atau pelatihan karier, serta melakukan eksplorasi minat dan kemampuan diri agar ketidakpastian karier tidak berkembang menjadi tekanan psikologis yang memicu *burnout*.

#### 3) Menerapkan manajemen stres

Mengingat *academic burnout* dipengaruhi oleh kombinasi kecemasan karier dan kemampuan pengelolaan diri, mahasiswa disarankan untuk menerapkan strategi manajemen stres yang adaptif, seperti teknik relaksasi, mindfulness, journaling, atau pengaturan waktu belajar dan istirahat secara seimbang. Strategi ini dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih sehat serta mencegah kelelahan emosional dan mental yang berkepanjangan.

## 2. Saran Untuk Institusi/Lembaga

### 1) Mengembangkan program pendampingan akademik yang lebih sistematis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *career anxiety* merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap *academic burnout* mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan layanan konseling karier yang lebih terstruktur, seperti bimbingan perencanaan karier, pelatihan kesiapan kerja, dan seminar dunia profesional. Program ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi ketidakpastian terkait pilihan profesi yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik.

### 2) Menyediakan layanan psikologis yang mudah diakses

Kampus disarankan untuk memperkuat layanan psikologis melalui unit layanan konseling mahasiswa yang mudah diakses dan bersifat preventif. Mengingat *self-efficacy* berperan sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout*, layanan psikologis juga dapat difokuskan pada pengembangan keterampilan pengelolaan diri, peningkatan kepercayaan diri akademik, serta penguatan coping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan kecemasan karier.

### 3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

#### 1) Menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi *burnout*

Koefisien determinasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat variabel lain yang mempengaruhi *Academic burnout*. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel seperti coping stress, dukungan sosial, regulasi emosi, perfectionism, atau motivasi akademik.

#### 2) Menambah jumlah sampel dan memperluas cakupan penelitian

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mencakup mahasiswa dari berbagai fakultas, angkatan, atau perguruan tinggi yang berbeda. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas dan mampu menggambarkan kondisi *academic burnout* mahasiswa secara lebih menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Y., Sunaryo, H., & Khoirulanwarudin, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial, Self Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Islam Malang). *E-Jurnal: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, 9(13), 17–31. [Www.Fe.Unisma.Ac.Id](http://Www.Fe.Unisma.Ac.Id)
- Angelini, G. (2023). Big Five Model Personality Traits And Job Burnout: A Systematic Literature Review. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/S40359-023-01056-Y>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Rineka Cipta, Ed.).
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties* (2nd Ed.). Oxford University Press.
- Atikah, D. N., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). Students' Career Anxiety: A Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 13(3), 1366–1381. <https://doi.org/10.23960/Jpp.V13.I2.202335>
- Bandura, A. (1997a). *Self-Efficacy*.
- Bandura, A. (1997b). *Self-Efficacy In Changing Societies* (A. Bandura, Ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety And Its Disorders; The Nature And Treatment Of Anxiety And Panic* (2nd Ed.). Guildford Press.
- Baron, Robert. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (10th Ed.). Erlangga.
- Çetin Gündüz, H., & Nalbantoğlu Yilmaz, F. (2016). Scale Development Study For Determining The Career Anxiety Of High School Students. *Mesin University Journal Of The Faculty Of Education*, 12(3), 1008–1022. <https://www.researchgate.net/publication/312623493>
- Cholili, A. H. (2021). Achievement Motivation Training (AMT) For Burnout. *KESANS: International Journal Of Health And Science*, 1(3), 171–182. <https://doi.org/10.54543/Kesans.V1i3.22>
- 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), 271–280. <https://doi.org/10.54543/Kesans.V3i7.288>

- Cresswell, J. W. (2017). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed* (3rd Ed.). Pustaka Pelajar.
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory Factor Analysis Of The Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/Jp3i.V10i2.19777>
- Evcili, H. (2023a). School Burnout And Career Anxiety Of Turkish Adolescent Students. *Journal Of Interdisciplinary Educational Research*, 7(16), 417–425. <https://doi.org/10.57135/Jier>
- Evcili, H. (2023b). School Burnout And Career Anxiety Of Turkish Adolescent Students. *Journal Of Interdisciplinary Educational Research*, 7(16), 417–425. <https://doi.org/10.57135/Jier>
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2013). Efikasi Diri Dan Hasil Belajar Matematika: Meta-Analisis STAIN Kudus. *Buletin Psikologi*, 21(1), 20–30.
- Leupold, C. R., Lopina, E. C., & Erickson, J. (2019). Examining The Effects Of Core Self-Evaluations And Perceived Organizational Support On Academic Burnout Among Undergraduate Students. *Psychological Reports*, 0(0), 1–22. <https://doi.org/10.1177/0033294119852767>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal Of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/Job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016a). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, And Behavior: Handbook Of Stress* (Pp. 351–357). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016b). Understanding The Burnout Experience: Recent Research And Its Implications For Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/Wps.20311>
- Muna, R. N. (2013). Efektivitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Journal For Islamic Social Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.24235/Holistik.V14i2.450>

- Nalbantoğlu Yılmaz, F., & Çetin Gündüz, H. (2022). Measurement Invariance Testing Of Career Anxiety Scale By Gender And Grade Level. *Sakarya University Journal Of Education*, 12(1), 95–107. <https://doi.org/10.19126/Suje.1028738>
- Nasuha, Septya Suarja, & Imam Pribadi. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy Terhadap Academic Burnout University. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 285–293. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i01.5111>
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Seminar Nasional Transformasi Pendidikan Di Era Merdeka Belajar: Menjawab Tantangan Pada Masa Dan Pasca Pandemi*, 3(2).
- Perepelkin, J., & Wilson, G. A. (2023). The Mediating Role Of Burnout In The Anxiety And Work Engagement Relationship. *Journal Of Health Management*, 25(4), 860–869. <https://doi.org/10.1177/09720634231215143>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York : Broadway Books.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Locus Of Control And Academic Self-Efficacy In University Students: The Effects Of Self-Concepts. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 114, 222–228. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2013.12.689>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. KBM INDONESIA . [www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout And Engagement In University Students A Cross-National Study. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy Or Inefficacy, That's The Question: Burnout And Work Engagement, And Their Relationships With Efficacy Beliefs. In *Anxiety, Stress And Coping* (Vol. 20, Issue 2, Pp. 177–196). <https://doi.org/10.1080/10615800701217878>
- Schaufeli, W. I. B., Maslach, C., & Marek, T. (2017). *Professional Burnout; Recent Developments In Theory And Research* (W. B. Schaufeli, Ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315227979>
- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self-Efficacy Dan Self-Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tasawuf). *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2).

- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup, Ed.). Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif. Dan R&D* (Sutopo, Ed.). Alfabeta.
- Tsai, C. T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y. C. (2017). Tourism And Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development And Validation. *Journal Of Hospitality And Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Vignoli, E. (2015). Career Indecision And Career Exploration Among Older French Adolescents: The Specific Role Of General Trait Anxiety And Future School And Career Anxiety. *Journal Of Vocational Behavior*, 89, 182–191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout And Academic Achievement In Multiple Enrollment Programs In Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal Of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Yang, H. J., & Farn, C. K. (2005). An Investigation The Factors Affecting MIS Student Burnout In Technical-Vocational College. *Computers In Human Behavior*, 21(6), 917–932. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.001>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Skala Uji Coba

#### *Academic Burnout*

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Emosional saya terkuras akibat banyaknya tuntutan akademik di semester akhir ini.					
2	Saya merasa berat untuk memulai hari baru karena beban akademik yang menumpuk.					
3	Saya merasa fisik dan mental tetap bugar meskipun menghadapi tugas akhir.					
4	Saya merasa mudah memulihkan energi setelah menjalani hari kuliah yang berat.					
5	Motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi semakin berkurang akibat rasa lelah yang saya rasakan.					
6	Saya sering ingin berhenti dari tanggung jawab akademik karena kelelahan.					
7	Bimbingan tugas akhir terasa membebani bagi saya.					

8	Saya merasa semakin kurang tertarik dengan proses riset saya seiring berjalannya waktu,					
9	Semakin lama kuliah, semakin berkurang antusiasme saya terhadap studi.					
10	Tujuan dan harapan saya terhadap studi semakin kabur dan tidak jelas.					
11	Saya semakin pesimis dan ragu terhadap kemampuan saya untuk berhasil menyelesaikan tugas akhir.					
12	Saya tetap percaya bahwa pendidikan saya memiliki manfaat jangka panjang.					
13	Saya merasa kesulitan untuk menyelesaikan masalah yang muncul dalam proses penyusunan tugas akhir.					
14	Saya sering merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir saya.					
15	Saya merasa kemampuan akademik saya lebih rendah dibandingkan teman-teman.					
16	Saya merasa tidak memenuhi ekspektasi sebagai mahasiswa yang baik.					
17	Saya merasa usaha saya dalam menyelesaikan studi tidak membuahkan hasil yang memuaskan.					

### ***Career Anxiety***

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya khawatir keluarga saya tidak akan memahami rencana karier saya setelah lulus.					
2	Saya merasa cemas bahwa keluarga akan menganggap saya tidak sukses jika saya tidak segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus.					
3	Saya khawatir keluarga saya akan meremehkan pilihan karier saya setelah saya lulus.					
4	Saya khawatir keluarga saya tidak akan memberikan dukungan yang saya butuhkan untuk memulai karier.					
5	Saya merasa yakin bahwa keluarga saya akan menghargai keputusan karier saya, meskipun itu berbeda dengan harapan mereka					

6	Tidak butuh waktu yang lama untuk meyakinkan keluarga atas pilihan karier saya					
7	Saya cemas tentang ketidakpastian masa depan karier saya.					
8	Saya merasa gelisah ketika memikirkan masa depan profesional saya.					
9	Isu bahwa ada banyak faktor yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan pekerjaan membuat saya cemas.					
10	Saya khawatir tidak bisa menjalani pekerjaan yang saya inginkan di masa depan.					
11	Saya merasa cemas tentang persaingan di dunia kerja yang dapat mempengaruhi peluang saya.					
12	Pemikiran tentang memilih pekerjaan membuat saya sangat tertekan.					
13	Saya merasa tertekan ketika memikirkan hambatan yang mungkin muncul dalam proses mencapai cita-cita profesional saya.					
14	Saya merasa tidak cukup mampu dalam hal prestasi akademik untuk mencapai cita-cita profesional saya.					
15	Saya merasa percaya diri dapat memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan saya.					
16	Saya percaya diri akan menemukan pekerjaan yang cocok dengan gaya hidup yang saya inginkan.					

### ***Self Efficacy***

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya dapat mempertahankan fokus saya saat mengerjakan skripsi meskipun ada banyak gangguan.					
2	Saya dapat meminta bantuan dari dosen pembimbing atau teman ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir saya.					
3	Saya dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk memahami materi penelitian atau topik skripsi yang kompleks.					
4	Saya dapat merencanakan dan melaksanakan langkah-langkah untuk menyelesaikan studi tepat waktu.					
5	Saya merasa percaya diri dalam mempersiapkan sidang skripsi atau revisi tugas akhir dalam waktu dekat.					
6	Saya dapat bereaksi secara positif saat mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi					

7	Saya merasa mampu mengelola tekanan yang muncul menjelang penyelesaian studi saya					
8	Saya dapat menghindari hal-hal yang berpotensi menambah tekanan atau mengganggu proses penyelesaian studi saya.					
9	Saya dapat menilai situasi dengan baik dan memilih langkah terbaik untuk menyelesaikan studi tepat waktu.					
10	Saya merasa yakin dalam mengambil keputusan akademik, dengan mempertimbangkan risiko dan manfaatnya.					
11	Saya mampu akan membicarakan dengan baik saat mengalami konflik dengan teman					
12	Saya mampu menjaga hubungan baik dengan teman seangkatan untuk saling mendukung proses kelulusan.					
13	Saya mampu menyampaikan kebingungan saya terhadap arahan dosen pembimbing secara terbuka dan sopan.					
14	Saya dapat menyampaikan ketidaksetujuan saya terhadap masukan dosen secara konstruktif.					
15	Saya mampu membangun hubungan yang baik dengan teman-teman kuliah.					
16	Saya tetap menghargai pendapat teman yang berbeda dengan pendapat saya					
17	Saya dengan senang hati akan menyambut teman yang mengajukan diskusi					
18	Saya merasa sulit menerima kritik dan masukan dari teman-teman kuliah					

19	Saya merasa tidak mudah untuk berbagi ide atau curhat dengan teman-teman tentang beban akademik di akhir masa studi.					
----	--	--	--	--	--	--

## Lampiran 2 Skala Setelah Uji coba

### *Academic Burnout*

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Emosional saya terkuras akibat banyaknya tuntutan akademik di semester akhir ini.					
2	Saya merasa berat untuk memulai hari baru karena beban akademik yang menumpuk.					
3	Saya merasa fisik dan mental tetap bugar meskipun menghadapi tugas akhir.					
4	Saya merasa mudah memulihkan energi setelah menjalani hari kuliah yang berat.					
5	Motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi semakin berkurang akibat rasa lelah yang saya rasakan.					
6	Saya sering ingin berhenti dari tanggung jawab akademik karena kelelahan.					
7	Bimbingan tugas akhir terasa membebani bagi saya.					

8	Saya merasa semakin kurang tertarik dengan proses riset saya seiring berjalannya waktu,					
9	Semakin lama kuliah, semakin berkurang antusiasme saya terhadap studi.					
10	Tujuan dan harapan saya terhadap studi semakin kabur dan tidak jelas.					
11	Saya semakin pesimis dan ragu terhadap kemampuan saya untuk berhasil menyelesaikan tugas akhir.					
12	Saya tetap percaya bahwa pendidikan saya memiliki manfaat jangka panjang.					
13	Saya merasa kesulitan untuk menyelesaikan masalah yang muncul dalam proses penyusunan tugas akhir.					
14	Saya sering merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir saya.					
15	Saya merasa kemampuan akademik saya lebih rendah dibandingkan teman-teman.					
16	Saya merasa tidak memenuhi ekspektasi sebagai mahasiswa yang baik.					
17	Saya merasa usaha saya dalam menyelesaikan studi tidak membuahkan hasil yang memuaskan.					

### ***Career Anxiety***

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya khawatir keluarga saya tidak akan memahami rencana karier saya setelah lulus.					
2	Saya merasa cemas bahwa keluarga akan menganggap saya tidak sukses jika saya tidak segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus.					
3	Saya khawatir keluarga saya akan meremehkan pilihan karier saya setelah saya lulus.					
4	Saya khawatir keluarga saya tidak akan memberikan dukungan yang saya butuhkan untuk memulai karier.					
5	Tidak butuh waktu yang lama untuk meyakinkan keluarga atas pilihan karier saya					
6	Saya cemas tentang ketidakpastian masa depan karier saya.					

7	Saya merasa gelisah ketika memikirkan masa depan profesional saya.					
8	Isu bahwa ada banyak faktor yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan pekerjaan membuat saya cemas.					
9	Saya khawatir tidak bisa menjalani pekerjaan yang saya inginkan di masa depan.					
10	Saya merasa cemas tentang persaingan di dunia kerja yang dapat mempengaruhi peluang saya.					
11	Pemikiran tentang memilih pekerjaan membuat saya sangat tertekan.					
12	Saya merasa tertekan ketika memikirkan hambatan yang mungkin muncul dalam proses mencapai cita-cita profesional saya.					
13	Saya merasa tidak cukup mampu dalam hal prestasi akademik untuk mencapai cita-cita profesional saya.					
14	Saya merasa percaya diri dapat memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan saya.					
15	Saya percaya diri akan menemukan pekerjaan yang cocok dengan gaya hidup yang saya inginkan.					

### ***Self Efficacy***

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Item	SS	S	N	TS	STS
1	Saya dapat mempertahankan fokus saya saat mengerjakan skripsi meskipun ada banyak gangguan.					
2	Saya dapat meminta bantuan dari dosen pembimbing atau teman ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir saya.					
3	Saya dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk memahami materi penelitian atau topik skripsi yang kompleks.					
4	Saya dapat merencanakan dan melaksanakan langkah-langkah untuk menyelesaikan studi tepat waktu.					
5	Saya merasa percaya diri dalam mempersiapkan sidang skripsi atau revisi tugas akhir dalam waktu dekat.					
6	Saya dapat bereaksi secara positif saat mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi					

7	Saya merasa mampu mengelola tekanan yang muncul menjelang penyelesaian studi saya					
8	Saya dapat menghindari hal-hal yang berpotensi menambah tekanan atau mengganggu proses penyelesaian studi saya.					
9	Saya dapat menilai situasi dengan baik dan memilih langkah terbaik untuk menyelesaikan studi tepat waktu.					
10	Saya merasa yakin dalam mengambil keputusan akademik, dengan mempertimbangkan risiko dan manfaatnya.					
11	Saya mampu akan membicarakan dengan baik saat mengalami konflik dengan teman					
12	Saya mampu menjaga hubungan baik dengan teman seangkatan untuk saling mendukung proses kelulusan.					
13	Saya mampu menyampaikan kebingungan saya terhadap arahan dosen pembimbing secara terbuka dan sopan.					
14	Saya dapat menyampaikan ketidaksetujuan saya terhadap masukan dosen secara konstruktif.					
15	Saya mampu membangun hubungan yang baik dengan teman-teman kuliah.					
16	Saya tetap menghargai pendapat teman yang berbeda dengan pendapat saya					
17	Saya dengan senang hati akan menyambut teman yang mengajukan diskusi					
18	Saya merasa tidak mudah untuk berbagi ide atau curhat dengan teman-teman					

	tentang beban akademik di akhir masa studi.					
--	---	--	--	--	--	--

## Lampiran 3 Tabulasi Data

### Skala *Academic Burnout*

AB1	AB2	AB3	AB4	AB5	AB6	AB7	AB8	AB9	AB10	AB11	AB13	AB14	AB15	AB16	AB17	AB18	TOTAL
4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	1	4	5	5	4	5	73
4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	1	4	5	5	5	4	73
4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	4	4	4	5	76
4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	1	4	5	4	3	4	69
4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	73
4	4	4	2	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	5	71
4	5	3	4	4	4	5	5	3	4	4	3	3	4	4	5	4	68
4	5	1	1	4	4	5	4	4	4	5	2	4	5	4	5	5	66
4	5	2	2	2	1	3	4	2	2	3	5	4	5	5	4	3	56
4	2	4	2	1	2	1	2	1	4	4	5	4	3	3	4	4	50
4	4	3	2	3	4	3	4	4	5	2	5	4	3	4	2	4	60
4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	1	4	4	5	4	4	71
4	5	1	4	4	5	4	4	5	5	4	2	4	5	5	4	5	70
4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	2	4	4	5	4	5	73
4	5	2	4	4	5	5	5	4	4	5	1	4	5	4	4	4	69
5	4	2	1	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	70
5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	2	5	4	4	5	4	73
4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	2	5	4	4	5	4	74
5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	1	5	5	4	5	4	73
5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	2	5	5	4	5	5	77
5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	2	5	4	5	5	4	74
5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	4	4	5	4	74
4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	1	4	4	5	4	5	73
4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	1	4	4	5	4	5	72
4	5	2	2	5	3	4	2	4	4	5	5	5	3	4	5	4	66
5	4	4	2	5	5	4	2	1	2	2	5	3	4	4	2	4	58
5	5	2	1	4	2	1	2	2	4	5	4	2	1	2	2	4	48
5	4	1	1	4	3	5	4	5	5	3	5	4	4	5	4	2	64
4	5	2	2	5	4	2	1	2	4	4	4	3	5	5	3	4	59
4	4	4	4	4	2	2	4	5	4	4	5	4	4	5	4	2	65
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	2	70
4	5	1	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	2	66
5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	1	4	4	5	4	5	73
4	5	1	1	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	2	65
4	5	1	2	3	4	5	4	5	4	3	1	4	5	4	5	4	63
4	4	1	2	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	2	66
4	5	2	2	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	2	67
5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	1	4	5	4	5	4	73
4	5	1	2	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	2	68
5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	2	4	5	5	4	5	75
4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	2	4	5	5	4	5	74
5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	1	5	5	4	4	5	74
4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	74
4	2	5	4	4	5	4	3	3	4	4	5	4	3	5	2	3	64
4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	3	4	4	4	5	3	4	66
5	5	1	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	5	5	3	4	71
5	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5	3	4	74
5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	72
5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	73
4	4	3	2	4	1	2	4	4	2	3	5	2	4	2	2	2	50

## Skala *Career Anxiety*

CA1	CA2	CA3	CA4	CA6	CA7	CA8	CA9	CA10	CA11	CA12	CA13	CA14	CA15	CA16	TOTAL
4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	2	1	63
4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	2	1	62
4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	2	58
4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	3	5	3	2	62
2	1	2	2	3	5	5	4	5	5	3	5	4	2	2	50
4	4	4	4	1	4	4	3	3	5	4	5	4	2	1	52
4	4	4	4	1	3	4	5	4	5	5	2	5	2	2	54
5	3	4	3	1	4	4	3	5	5	4	4	4	2	1	52
5	4	4	5	4	1	2	2	1	2	1	3	2	4	5	45
4	3	3	4	2	5	4	4	5	4	3	4	4	2	2	53
4	4	5	2	2	4	4	5	4	3	4	4	5	5	4	59
4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	2	2	63
4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	1	2	60
4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	2	2	61
5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	2	61
4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	2	59
5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	2	2	63
5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	2	61
5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	2	63
5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	2	2	63
5	5	4	5	4	2	5	4	5	4	4	5	4	2	1	59
5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	2	1	60
4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	60
4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	2	63
5	5	4	5	4	4	1	1	2	4	5	4	4	2	4	55
5	4	5	5	4	1	2	4	3	4	5	5	3	4	5	59
5	4	5	5	4	1	1	2	1	2	4	5	3	4	4	50
4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	5	4	2	4	5	63
5	4	5	5	4	1	2	3	2	1	2	4	5	4	4	51
5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	2	60
4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	2	5	63
4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	2	59
5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	2	65
4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	2	62
4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	59
5	3	3	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	2	60
4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	2	62
4	5	5	4	1	4	5	5	4	5	5	4	5	2	2	60
3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	2	61
4	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	3	4	2	1	60
4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	69
4	5	4	3	2	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	61
2	5	4	4	2	5	5	5	5	5	4	4	4	2	4	60
4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	56
5	5	5	2	2	5	5	4	4	4	5	4	4	3	3	60
4	5	5	4	2	5	5	5	4	4	4	4	5	2	2	60
4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	64
4	5	5	4	2	4	5	4	4	5	4	3	2	4	4	59

## Skala Self Efficacy

SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6	SE7	SE8	SE9	SE10	SE11	SE12	SE13	SE14	SE15	SE16	SE17	SE19	TOTAL
2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	27
2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	28
2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	4	1	2	39
2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	40
2	5	1	2	1	1	2	3	2	1	4	5	3	2	4	5	3	5	51
3	3	1	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	1	40
2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	30
2	3	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	33
1	4	2	4	1	5	1	4	4	5	3	5	4	3	5	5	4	2	62
4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	77
4	4	5	4	3	2	3	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	4	71
2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	4	4	1	34
2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	31
2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	4	2	2	5	4	5	2	43
1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	4	30
5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	82
5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	80
4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	80
4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	81
4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	80
4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	81
4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	80
2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	25
2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	27
4	5	4	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	79
4	5	4	4	5	4	2	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	76
5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	81
4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	81
5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	81
2	4	2	2	2	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	67
4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	2	4	4	5	5	77
4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	2	4	4	5	4	75
2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3	4	5	4	5	41
4	4	5	4	2	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	5	4	4	72
1	4	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	4	4	2	38
4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	2	5	4	4	5	77
5	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	4	5	73
1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	27
5	4	4	5	2	4	4	5	5	4	4	5	4	2	4	4	5	4	74
2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	3	3	2	32
2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	1	2	2	3	1	33
2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	2	1	28
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	75
4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	76
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	73
4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	69
2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	70
2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	68
4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	71
2	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	2	4	5	5	4	63

## Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden

⋮

Saya telah membaca dan memahami dengan jelas prosedur serta hak-hak saya sebagai partisipan dalam penelitian ini. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data yang saya berikan hanya untuk tujuan penelitian ini dan menjamin kerahasiaannya. \*

Apakah Anda bersedia untuk mengisi kuesioner ini?

☐ Ya

Setelah bagian 1 Lanjutkan ke bagian berikut ▼

## Lampiran 5 Uji Validitas

### *Academic Burnout*

		Correlations																	
		AB1	AB2	AB3	AB4	AB5	AB6	AB7	AB8	AB9	AB10	AB11	AB12	AB13	AB14	AB15	AB16	AB17	TOTAL
AB1	Pearson	1	.371*	0.244	0.202	0.178	.381*	0.136	.389*	.369	.331	0.081	-0.145	0.278	0.157	0.053	0.259	-0.248	.333
	Correlation		0.008	0.087	0.159	0.216	0.006	0.345	0.005	0.008	0.019	0.575	0.317	0.051	0.276	0.716	0.070	0.083	0.018
	Sig. (2-tailed)																		
AB2	Pearson	.371*	1	.303	.622**	.429*	.555*	.352	.458*	.408	.320	.416*	.446*	.376*	.628**	.292	0.256	.317*	.700**
	Correlation	0.008		0.033	0.000	0.002	0.000	0.012	0.001	0.003	0.023	0.003	0.001	0.007	0.000	0.040	0.073	0.025	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB3	Pearson	0.244	.303	1	0.146	.510**	.450*	.484*	.538*	0.131	0.131	0.199	0.120	0.150	0.234	0.101	0.228	0.035	.450**
	Correlation	0.087	0.033		0.311	0.000	0.001	0.000	0.000	0.364	0.365	0.166	0.408	0.299	0.102	0.486	0.112	0.811	0.001
	Sig. (2-tailed)																		
AB4	Pearson	0.202	.622**	0.146	1	0.183	.429*	.445*	.415*	.358	.370	.511*	.481**	.286*	.600**	.408*	.328*	.358*	.687**
	Correlation	0.159	0.000	0.311		0.205	0.002	0.001	0.003	0.011	0.008	0.000	0.000	0.044	0.000	0.003	0.020	0.011	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB5	Pearson	0.178	.429*	.510**	0.183	1	.515**	.448*	.542**	.405*	.506*	.476*	.344*	.429*	.358*	0.247	0.237	0.238	.655**
	Correlation	0.216	0.002	0.000	0.205		0.000	0.001	0.000	0.004	0.000	0.000	0.014	0.002	0.011	0.083	0.097	0.096	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB6	Pearson	.381*	.555*	.450*	.429*	.515**	1	.552*	.480*	.441*	.452*	.478*	.295*	.300*	0.277	0.270	0.247	0.129	.668**
	Correlation	0.006	0.000	0.001	0.002	0.000		0.000	0.000	0.001	0.001	0.000	0.037	0.034	0.051	0.058	0.084	0.372	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB7	Pearson	0.136	.352	.484*	.445*	.448*	.552*	1	.447*	0.216	.311	.616*	0.263	.448*	0.247	0.192	.456*	.460*	.667**
	Correlation	0.345	0.012	0.000	0.001	0.001	0.000		0.001	0.132	0.028	0.000	0.065	0.001	0.084	0.183	0.001	0.001	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB8	Pearson	.389*	.458*	.538*	.415*	.542**	.480*	.447*	1	.542	.474*	.457*	.412*	.344*	.386*	.352	.333	0.235	.735**
	Correlation	0.005	0.001	0.000	0.003	0.000	0.000	0.001		0.000	0.001	0.001	0.003	0.014	0.006	0.012	0.018	0.100	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB9	Pearson	.369*	.408*	0.131	.358*	.405*	.441*	0.216	.542**	1	.665*	.395*	.319	.333	0.236	.310	.324	0.112	.626*
	Correlation	0.008	0.003	0.364	0.011	0.004	0.001	0.132	0.000		0.000	0.004	0.024	0.018	0.099	0.029	0.022	0.437	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB10	Pearson	.331*	.320*	0.131	.370*	.508*	.452*	.311*	.474*	.665*	1	.521*	.340*	.445*	.280*	.414*	.426*	0.141	.684**
	Correlation	0.019	0.023	0.365	0.008	0.000	0.001	0.028	0.001	0.000		0.000	0.016	0.001	0.049	0.003	0.002	0.330	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB11	Pearson	0.081	.416*	0.199	.511**	.476*	.478*	.616*	.457*	.395*	.521*	1	.335*	.716*	.400*	.465*	.508*	.487*	.768**
	Correlation	0.575	0.003	0.166	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.004	0.000		0.017	0.000	0.004	0.001	0.000	0.000	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB12	Pearson	-0.145	.446*	0.120	.481*	.344*	.295*	0.263	.412*	.319	.340	.335*	1	0.101	.485*	.514*	0.181	.462*	.603**
	Correlation	0.317	0.001	0.408	0.000	0.014	0.037	0.065	0.003	0.024	0.016	0.017		0.487	0.000	0.000	0.208	0.001	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB13	Pearson	0.278	.376*	0.150	.286*	.429*	.300*	.448*	.344*	.333	.445*	.716*	0.101	1	.454*	.288*	.554*	.443*	.630**
	Correlation	0.051	0.007	0.299	0.044	0.002	0.034	0.001	0.014	0.018	0.001	0.000	0.487		0.001	0.042	0.000	0.001	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB14	Pearson	0.157	.628**	0.234	.600**	.358*	0.277	0.247	.386*	0.236	.280	.400*	.485*	.454*	1	.390*	.309*	.437*	.644**
	Correlation	0.276	0.000	0.102	0.000	0.011	0.051	0.084	0.006	0.099	0.049	0.004	0.000	0.001		0.005	0.029	0.002	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB15	Pearson	0.053	.292*	0.101	.408*	0.247	0.270	0.192	.352	.310	.414*	.465*	.514*	.288*	.390*	1	.346	.283	.571**
	Correlation	0.716	0.040	0.486	0.003	0.083	0.058	0.183	0.012	0.029	0.003	0.001	0.000	0.042	0.005		0.014	0.046	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB16	Pearson	0.259	0.256	0.228	.328*	0.237	0.247	.456*	.333	.324	.426*	.508*	0.181	.554*	.309*	.346*	1	.487*	.606*
	Correlation	0.070	0.073	0.112	0.020	0.097	0.084	0.001	0.018	0.022	0.002	0.000	0.208	0.000	0.029	0.014		0.000	0.000
	Sig. (2-tailed)																		
AB17	Pearson	-0.248	.317*	0.035	.358*	0.238	0.129	.460*	0.235	0.112	0.141	.487*	.462*	.443*	.437*	.283	.487*	1	.519*
	Correlation	0.083	0.025	0.811	0.011	0.096	0.372	0.001	0.100	0.437	0.330	0.000	0.001	0.001	0.002	0.046	0.000		0.000
	Sig. (2-tailed)																		
TOTAL	Pearson	.333*	.700**	.450*	.687**	.655**	.668*	.667**	.735**	.626*	.684*	.768*	.603*	.630*	.644*	.571**	.606*	.519*	1
	Correlation	0.018	0.000	0.001	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)																		
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																			
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																			

## Career Anxiety

		Correlations																	
		CA1	CA2	CA3	CA4	CA5	CA6	CA7	CA8	CA9	CA10	CA11	CA12	CA13	CA14	CA15	CA16	TOTAL	
CA1	Pearson Correlation	1	.592 <sup>**</sup>	.528 <sup>**</sup>	.409 <sup>**</sup>	-.073	.306 <sup>*</sup>	0.132	.350 <sup>*</sup>	0.247	0.131	.300 <sup>*</sup>	.348 <sup>*</sup>	.359 <sup>*</sup>	0.261	0.168	0.198	.555 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.003	0.616	0.031	0.362	0.013	0.083	0.366	0.034	0.013	0.011	0.067	0.244	0.168	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA2	Pearson Correlation	.592 <sup>**</sup>	1	.528 <sup>**</sup>	.480 <sup>**</sup>	-.074	.474 <sup>**</sup>	0.011	0.253	.408 <sup>**</sup>	-.002	.279 <sup>*</sup>	.290 <sup>*</sup>	.399 <sup>**</sup>	0.118	.310 <sup>*</sup>	0.152	.567 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000	0.000	0.611	0.001	0.939	0.077	0.003	0.989	0.049	0.041	0.004	0.413	0.028	0.293	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA3	Pearson Correlation	.528 <sup>**</sup>	.528 <sup>**</sup>	1	.573 <sup>**</sup>	.280 <sup>*</sup>	.461 <sup>**</sup>	-.080	.410 <sup>*</sup>	.433 <sup>*</sup>	0.105	0.186	0.251	.316 <sup>*</sup>	.286 <sup>*</sup>	0.243	0.217	.616 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000		0.000	0.049	0.001	0.580	0.003	0.002	0.468	0.197	0.078	0.025	0.044	0.089	0.129	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA4	Pearson Correlation	.409 <sup>**</sup>	.480 <sup>**</sup>	.573 <sup>**</sup>	1	0.271	.434 <sup>**</sup>	-.004	.292 <sup>*</sup>	.379 <sup>*</sup>	.378 <sup>*</sup>	0.262	0.221	.286 <sup>*</sup>	.377 <sup>**</sup>	0.253	.348 <sup>*</sup>	.637 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.000	0.000		0.057	0.002	0.979	0.040	0.007	0.007	0.066	0.122	0.044	0.007	0.076	0.013	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA5	Pearson Correlation	-.073	-.074	.280	0.271	1	.451 <sup>**</sup>	-.132	0.123	0.072	0.009	-.149	-.061	0.048	0.179	0.215	.320 <sup>*</sup>	0.266	
	Sig. (2-tailed)	0.616	0.611	0.049	0.057		0.001	0.361	0.395	0.620	0.948	0.303	0.674	0.739	0.212	0.133	0.023	0.062	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA6	Pearson Correlation	.306 <sup>*</sup>	.474 <sup>**</sup>	.461 <sup>**</sup>	.434 <sup>**</sup>	.451 <sup>**</sup>	1	0.093	.402 <sup>*</sup>	.370 <sup>*</sup>	0.181	0.112	0.157	.285 <sup>*</sup>	0.233	.431 <sup>*</sup>	0.272	.609 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.031	0.001	0.001	0.002	0.001		0.522	0.004	0.008	0.209	0.440	0.275	0.045	0.103	0.002	0.056	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA7	Pearson Correlation	0.132	0.011	-.080	-.004	-.132	0.093	1	.625 <sup>**</sup>	0.272	.389 <sup>*</sup>	.428 <sup>*</sup>	.473 <sup>*</sup>	.458 <sup>*</sup>	.516 <sup>*</sup>	.353 <sup>*</sup>	.360 <sup>*</sup>	.504 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.362	0.939	0.580	0.979	0.361	0.522		0.000	0.056	0.005	0.002	0.001	0.001	0.000	0.012	0.010	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA8	Pearson Correlation	.350 <sup>*</sup>	0.253	.410 <sup>**</sup>	.292 <sup>*</sup>	0.123	.402 <sup>*</sup>	.625 <sup>**</sup>	1	.545 <sup>**</sup>	.406 <sup>*</sup>	.425 <sup>**</sup>	.388 <sup>*</sup>	.567 <sup>**</sup>	.512 <sup>**</sup>	.463 <sup>**</sup>	.456 <sup>**</sup>	.756 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.013	0.077	0.003	0.040	0.395	0.004	0.000		0.000	0.003	0.002	0.005	0.000	0.000	0.001	0.001	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA9	Pearson Correlation	0.247	.408 <sup>**</sup>	.433 <sup>**</sup>	.379 <sup>*</sup>	0.072	.370 <sup>*</sup>	0.272	.545 <sup>**</sup>	1	0.221	.452 <sup>*</sup>	.363 <sup>*</sup>	.501 <sup>*</sup>	.305 <sup>*</sup>	.334 <sup>*</sup>	.401 <sup>*</sup>	.665 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.083	0.003	0.002	0.007	0.620	0.008	0.056	0.000		0.123	0.001	0.010	0.000	0.031	0.018	0.004	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA10	Pearson Correlation	0.131	-.002	0.105	.378 <sup>*</sup>	0.009	0.181	.389 <sup>*</sup>	.406 <sup>*</sup>	0.221	1	.297 <sup>*</sup>	.337 <sup>*</sup>	0.198	.457 <sup>**</sup>	.402 <sup>*</sup>	.314 <sup>*</sup>	.494 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.366	0.989	0.468	0.007	0.948	0.209	0.005	0.003	0.123		0.036	0.017	0.169	0.001	0.004	0.026	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA11	Pearson Correlation	.300 <sup>*</sup>	.279 <sup>*</sup>	0.186	0.262	-.149	0.112	.428 <sup>*</sup>	.425 <sup>**</sup>	.452 <sup>**</sup>	.297 <sup>*</sup>	1	0.225	0.186	.407 <sup>**</sup>	.300 <sup>*</sup>	.291 <sup>*</sup>	.524 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.034	0.049	0.197	0.066	0.303	0.440	0.002	0.002	0.001	0.036		0.117	0.197	0.003	0.034	0.041	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA12	Pearson Correlation	.348 <sup>*</sup>	.290 <sup>*</sup>	0.251	0.221	-.061	0.157	.473 <sup>*</sup>	.388 <sup>*</sup>	.363 <sup>*</sup>	.337 <sup>*</sup>	0.225	1	.512 <sup>**</sup>	.387 <sup>*</sup>	.336 <sup>*</sup>	.292 <sup>*</sup>	.573 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.013	0.041	0.078	0.122	0.674	0.275	0.001	0.005	0.010	0.017	0.117		0.000	0.006	0.016	0.040	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA13	Pearson Correlation	.359 <sup>*</sup>	.399 <sup>**</sup>	.316 <sup>*</sup>	.286 <sup>*</sup>	0.048	.285 <sup>*</sup>	.458 <sup>**</sup>	.567 <sup>**</sup>	.501 <sup>*</sup>	0.198	0.186	.512 <sup>**</sup>	1	0.268	.391 <sup>**</sup>	.446 <sup>**</sup>	.655 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.011	0.004	0.025	0.044	0.739	0.045	0.001	0.000	0.000	0.169	0.197	0.000		0.060	0.005	0.001	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA14	Pearson Correlation	0.261	0.118	.286 <sup>*</sup>	.377 <sup>**</sup>	0.179	0.233	.516 <sup>**</sup>	.512 <sup>**</sup>	.305 <sup>*</sup>	.457 <sup>**</sup>	.407 <sup>**</sup>	.387 <sup>*</sup>	0.268 <sup>*</sup>	1	.573 <sup>**</sup>	.616 <sup>**</sup>	.685 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.067	0.413	0.044	0.007	0.212	0.103	0.000	0.000	0.031	0.001	0.003	0.006	0.060		0.000	0.000	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA15	Pearson Correlation	0.168	.310 <sup>*</sup>	0.243	0.253	0.215	.431 <sup>**</sup>	.353 <sup>*</sup>	.463 <sup>*</sup>	.334 <sup>*</sup>	.402 <sup>*</sup>	.300 <sup>*</sup>	.338 <sup>*</sup>	.391 <sup>**</sup>	.573 <sup>**</sup>	1	.633 <sup>**</sup>	.680 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.244	0.028	0.089	0.076	0.133	0.002	0.012	0.001	0.018	0.004	0.034	0.016	0.005	0.000		0.000	0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
CA16	Pearson Correlation	0.198	0.152	0.217	.348 <sup>*</sup>	.320 <sup>*</sup>	0.272	.360 <sup>*</sup>	.456 <sup>**</sup>	.401 <sup>*</sup>	.314 <sup>*</sup>	.291 <sup>*</sup>	.292 <sup>*</sup>	.446 <sup>**</sup>	.616 <sup>**</sup>	.633 <sup>**</sup>	1	.671 <sup>**</sup>	
	Sig. (2-tailed)	0.168	0.293	0.129	0.013	0.023	0.056	0.010	0.001	0.004	0.026	0.041	0.040	0.001	0.000	0.000		0.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
TOTAL	Pearson Correlation	.555 <sup>**</sup>	.567 <sup>**</sup>	.616 <sup>**</sup>	.637 <sup>**</sup>	0.266	.609 <sup>**</sup>	.504 <sup>**</sup>	.756 <sup>**</sup>	.665 <sup>**</sup>	.494 <sup>**</sup>	.524 <sup>**</sup>	.573 <sup>**</sup>	.655 <sup>**</sup>	.685 <sup>**</sup>	.680 <sup>**</sup>	.671 <sup>**</sup>	1	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.062	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																			
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																			

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

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

### *Self Efficacy*

		Correlations																			
		SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6	SE7	SE8	SE9	SE10	SE11	SE12	SE13	SE14	SE15	SE16	SE17	SE18	SE19	TOTAL
SE1	Pearson Correlation	1	.489	.596	.683	.682	.530	.738	.399	.515	.546	.553	.391	.393	.643	.368	.0217	.457	-.0172	0.114	.681
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.004	0.000	0.000	0.000	0.005	0.005	0.000	0.011	0.129	0.001	0.233	0.432	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE2	Pearson Correlation	.489	1	.523	.523	.597	.554	.649	.663	.645	.680	.559	.761	.720	.734	.718	.601	.593	0.163	.336	.860
	Sig. (2-tailed)		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	0.260	0.017	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE3	Pearson Correlation	.596	.523	1	.591	.802	.575	.680	.439	.553	.550	.409	.378	.527	.517	.593	.349	.516	-.0062	-.024	.712
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.003	0.007	0.000	0.000	0.000	0.013	0.003	0.671	0.867	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE4	Pearson Correlation	.683	.523	.591	1	.833	.647	.711	.441	.634	.664	.595	.437	.464	.510	.576	.377	.524	0.028	0.053	.747
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.002	0.001	0.000	0.000	0.007	0.000	0.847	0.717	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE5	Pearson Correlation	.682	.597	.802	.633	1	.477	.733	.401	.630	.611	.519	.437	.634	.534	.527	.436	.573	-.0112	0.026	.759
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.004	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.437	0.856	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE6	Pearson Correlation	.530	.554	.575	.647	.477	1	.555	.514	.603	.746	.319	.429	.430	.669	.434	.293	.388	-.0262	0.042	.683
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.024	0.002	0.002	0.000	0.002	0.039	0.005	0.669	0.774	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE7	Pearson Correlation	.738	.649	.680	.711	.733	.555	1	.498	.648	.667	.437	.559	.529	.614	.610	.380	.596	0.087	.286	.822
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.006	0.000	0.550	0.044	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE8	Pearson Correlation	.399	.663	.439	.441	.401	.514	.498	1	.484	.610	.514	.716	.554	.592	.625	.449	.422	0.122	0.232	.719
	Sig. (2-tailed)		0.004	0.000	0.001	0.001	0.004	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.002	0.398	0.105	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE9	Pearson Correlation	.515	.645	.553	.634	.630	.603	.648	.484	1	.679	.403	.527	.455	.495	.509	0.232	.446	0.050	0.216	.728
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.004	0.000	0.001	0.000	0.000	0.105	0.001	0.731	0.131	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE10	Pearson Correlation	.546	.680	.550	.664	.611	.746	.667	.610	.679	1	.477	.631	.582	.616	.581	.434	.529	0.100	.324	.825
	Sig. (2-tailed)		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	0.002	0.000	0.489	0.022	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE11	Pearson Correlation	.553	.559	.409	.595	.519	.319	.437	.514	.403	.477	1	.567	.501	.613	.531	.446	.644	0.216	0.265	.710
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.003	0.000	0.024	0.001	0.000	0.004	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.132	0.063	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE12	Pearson Correlation	.391	.761	.378	.437	.437	.429	.559	.716	.527	.631	.567	1	.637	.586	.766	.623	.595	.408	.527	.816
	Sig. (2-tailed)		0.005	0.000	0.007	0.002	0.002	0.002	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.003	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE13	Pearson Correlation	.393	.720	.527	.464	.634	.430	.529	.554	.455	.582	.501	.637	1	.531	.630	.655	.537	0.234	0.225	.763
	Sig. (2-tailed)		0.005	0.000	0.000	0.001	0.000	0.002	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.102	0.115	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE14	Pearson Correlation	.643	.734	.517	.510	.534	.669	.614	.592	.495	.616	.613	.586	.531	1	.424	.346	.452	0.010	0.104	.748
	Sig. (2-tailed)		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	0.002	0.014	0.001	0.946	0.470	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE15	Pearson Correlation	.358	.718	.593	.576	.527	.434	.610	.625	.509	.561	.531	.766	.630	.424	1	.560	.691	.374	.344	.805
	Sig. (2-tailed)		0.011	0.000	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000	0.007	0.014	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE16	Pearson Correlation	0.217	.601	.349	.377	.436	.293	.380	.449	0.232	.434	.446	.623	.655	.346	.560	1	.645	0.238	0.157	.622
	Sig. (2-tailed)		0.129	0.000	0.013	0.007	0.002	0.039	0.006	0.001	0.000	0.001	0.000	0.000	0.014	0.000	0.000	0.000	0.096	0.276	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE17	Pearson Correlation	.457	.593	.516	.524	.573	.388	.596	.422	.446	.529	.644	.595	.537	.452	.691	.645	1	.339	.300	.761
	Sig. (2-tailed)		0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.005	0.000	0.002	0.001	0.000	0.000	0.000	0.001	0.001	0.000	0.000	0.016	0.034	0.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE18	Pearson Correlation	-.0172	0.163	-.0062	0.028	-.0112	-.0062	0.087	0.122	0.050	0.100	0.216	.408	0.234	0.010	.374	0.238	.339	1	.585	0.261
	Sig. (2-tailed)		0.233	0.260	0.671	0.847	0.437	0.689	0.550	0.398	0.731	0.489	0.132	0.003	0.102	0.946	0.007	0.096	0.016	0.000	0.067
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
SE19	Pearson Correlation	0.114	.336	-.0024	0.053	0.026	0.042	.286	0.232	0.216	.324	0.265	.527	0.225	0.104	.344	0.157	.300	.556	1	.383
	Sig. (2-tailed)		0.432	0.017	0.867	0.717	0.856	0.774	0.044	0.105	0.131	0.022	0.063	0.000	0.115	0.470	0.014	0.276	0.034	0.000	0.006
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TOTAL	Pearson Correlation	.681	.860	.712	.749	.759	.683	.822	.719	.728	.825	.710	.816	.763	.748	.805	.622	.761	0.261</		

## Lampiran 6 Reliabilitas

### *Academic Burnout*

<b>Reliability</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,904	17

### *Career Anxiety*

<b>Reliability</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,883	15

### *Self Efficacy*

<b>Reliability</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,948	18

## Lampiran 7 Data Demografis

### Jenis Kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	13	26.0	26.0	26.0
	Perempuan	37	74.0	74.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	1	2.0	2.0	2.0
	21.00	11	22.0	22.0	24.0
	22.00	29	58.0	58.0	82.0
	23.00	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## Lampiran 8 Uji Asumsi

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.61156467
Most Extreme Differences	Absolute	.117
	Positive	.058
	Negative	-.117
Test Statistic		.117
Asymp. Sig. (2-tailed)		.083 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

### Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Career Anxiety	Between Groups	(Combined)	1265.624	16	79.102	2.531	.012
		Linearity	546.076	1	546.076	17.474	.000
		Deviation from Linearity	719.549	15	47.970	1.535	.149
	Within Groups		1031.256	33	31.250		
	Total		2296.880	49			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	1432.013	30	47.734	1.049	.467
		Linearity	237.324	1	237.324	5.214	.034
		Deviation from Linearity	1194.690	29	41.196	.905	.605
	Within Groups		864.867	19	45.519		
	Total		2296.880	49			

## Uji Multikolinearitas

Coefficients <sup>a</sup>								
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF	
1	(Constant)	30.733	11.262	2.729	.009			
	Career Anxiety	.729	.184	.475	.000	.998	1.002	
	Self Efficacy	-.097	.039	-.301	.015	.998	1.002	

a. Dependent Variable: Academic Burnout

## Uji Heterokedastisitas

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	11.386	7.154	1.592	.118	
	Career Anxiety	-.169	.117	-.199	.156	
	Self Efficacy	.046	.024	.261	.064	

a. Dependent Variable: RES2

## Lampiran 9 Analisis Deskriptif

### Skor Hipotetik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Academic Burnout	50	48.00	77.00	68.3200	6.84654
Career Anxiety	50	45.00	69.00	59.3200	4.45586
Self Efficacy	50	25.00	82.00	58.5800	21.26614
Valid N (listwise)	50				

### Kategorisasi Skala *Academic Burnout*

kat_AcademicBurnout					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	7	14.0	14.0	14.0
	tinggi	43	86.0	86.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Kategorisasi Skala *Career Anxiety*

kat_CareerAnxiety					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	8	16.0	16.0	16.0
	tinggi	42	84.0	84.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Kategorisasi Skala *Self Efficacy*

kat_SelfEfficacy					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	19	38.0	38.0	38.0
	tinggi	31	62.0	62.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## Lampiran 10 Uji Hipotesis

### Analisis Regresi Linear Berganda

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

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.733	11.262		2.729	.009
	Career Anxiety	.729	.184	.475	3.967	.000
	Self Efficacy	-.097	.039	-.301	-2.516	.015

a. Dependent Variable: Academic Burnout

### Koefisien Determinasi

#### *Career Anxiety dan Self Efficacy terhadap Academic Burnout*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.573 <sup>a</sup>	.328	.300	5.72972

a. Predictors: (Constant), Career Anxiety, Self Efficacy

#### *Career anxiety terhadap Academic Burnout*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.488 <sup>a</sup>	.238	.222	6.03946

a. Predictors: (Constant), Career Anxiety

#### *Self Effucacy terhadap Academic Burnout*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.321 <sup>a</sup>	.103	.085	6.55038

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

### Uji T-Parsial

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

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.733	11.262		2.729	.009
	Career Anxiety	.729	.184	.475	3.967	.000
	Self Efficacy	-.097	.039	-.301	-2.516	.015

a. Dependent Variable: Academic Burnout

### Uji F Simultan

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	753.887	2	376.943	11.482	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1542.993	47	32.830		
	Total	2296.880	49			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Career Anxiety