

**Pengaruh *Self-Control* terhadap *Academic Burnout* dengan
Mindfulness sebagai Variabel Moderator**

SKRIPSI



Oleh:

Farhan Adhani Aribowo

NIM: 220401110246

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

2025

HALAMAN JUDUL

PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN *MINDFULNESS* SEBAGAI VARIABEL MODERATOR

SKRIPSI

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

Oleh:

Farhan Adhani Aribowo

NIM: 220401110246

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

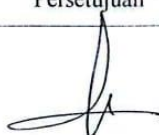
Pengaruh *Self-Control* terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* sebagai Variabel Moderator

Oleh

Farhan Adhani Aribowo

NIM. 220401110246

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog</u> <u>NIP 198906022023211026</u>		11/05 2026
<u>Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si</u> <u>NIP 199109082019032008</u>		11/05 2026

Malang, 11 Mei 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh *Self-Control* terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* sebagai Variabel Moderator

SKRIPSI

Oleh

Farhan Adhani Aribowo

220401110246

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog</u> NIP 198906022023211026		19/6 . 26
Ketua Penguji <u>Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si</u> NIP 199109082019032008		19/6 . 26
Penguji Utama <u>Dr. Fina Hidayati, M.A.</u> NIP 198610092015032002		19/6 . 26

Diterbitkan oleh,
Dekan

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

III

NOTA DINAS

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

Assalamu'alaikum Wr.Wb

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

PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MELALUI *MINDFULNESS* SEBAGAI VARIABEL MODERATOR

Yang ditulis oleh:

Nama : Farhan Adhani Aribowo

NIM: 220401110246

Program: S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Malang, 11. Mei 2026

Dosen Pembimbing 1



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

NOTA DINAS

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

Assalamu'alaikum Wr.Wb

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

PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* MELALUI *MINDFULNESS* SEBAGAI VARIABEL MODERATOR

Yang ditulis oleh:

Nama : Farhan Adhani Aribowo
NIM : 220401110246
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Malang, 11 Mei 2026
Dosen Pembimbing 2



Elok Faiz Fatma El Fahmi,
M.Si
NIP. 199109082019032008

LEMBAR PERSETUJUAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Farhan Adhani Aribowo
NIM : 220401110246
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul **PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* DENGAN *MINDFULNESS* SEBAGAI VARIABEL MODERATOR** merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian kutipan yang telah dicantumkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terdapat tuntutan atau klaim dari pihak lain, maka hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing maupun pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Malang, 11 Mei 2026

Penulis



Farhan Adhani Aribowo
NIM. 220401110246

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang."

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

*"Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.
Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*

(QS. Al-Insyirah: 5–6)

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

"Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung. Dia adalah sebaik-baik Pelindung dan sebaik-baik Penolong."

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'alamin

Dengan penuh rasa syukur, karya ini penulis persembahkan dengan sepenuh hati kepada:

1. Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kasih sayang, serta karunia-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis. Berkat pertolongan, kekuatan, dan kemudahan yang diberikan-Nya, penulis memperoleh bekal ilmu, semangat, dan kemampuan sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar dan baik.
2. Terimakasih kepada keluarga penulis yang sangat penulis cintai dan sayangi, Bapak Budi Ari Bowo dan Ibu Farida Ariani selaku orang tua penulis dan Farah Meilia Aribowo sebagai kakak kandung penulis, yang senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, serta doa yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih atas segala kerja keras, perjuangan, pengorbanan, dan ketulusan yang telah diberikan selama ini. Dukungan dan kepercayaan yang diberikan menjadi sumber semangat bagi penulis untuk terus berusaha memberikan yang terbaik dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Terima kasih kepada diri penulis sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan tetap konsisten selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah berusaha melakukan segala hal dengan maksimal demi memberikan hasil terbaik, tidak menyerah dalam menghadapi berbagai kesulitan, serta terus bangkit dan melangkah hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri

karena mampu mengatur waktu dengan baik, mengetahui kapan harus fokus mengerjakan skripsi dan kapan memberi waktu untuk beristirahat maupun menikmati waktu bermain. Selain itu, penulis bersyukur dapat menyelesaikan studi tepat waktu sehingga tidak perlu membayar UKT kembali dan dapat sedikit mengurangi beban orang tua.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Control* terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* sebagai Variabel Moderator”. Penyusunan skripsi ini dilakukan 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, dukungan, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. 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 Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Fina Hidayati, MA selaku Dosen Penguji Utama pada penulisan skripsi ini.
5. Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing pertama pada penulisan skripsi ini.

6. Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si selaku Dosen Pembimbing kedua pada penulisan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada Bapak Abdul Hamid Cholili selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, masukan, serta bantuan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu membantu penulis ketika mengalami kebingungan maupun kesulitan dalam mengerjakan skripsi, serta dengan sabar memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis juga berterima kasih karena beliau sangat mudah ditemui dengan kalimat andalannya, “Walaikumsalam, sekarang di kantin,” yang selalu memudahkan penulis untuk melakukan bimbingan dan konsultasi.
8. Terima kasih kepada Ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi yang telah memberikan banyak arahan dan bantuan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi, khususnya dalam pengolahan dan pengujian data penelitian. Terima kasih atas bimbingan yang diberikan dengan jelas, terarah, dan mudah dipahami sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis juga bersyukur karena proses bimbingan selalu terasa nyaman dan menyenangkan dengan suasana yang penuh canda dan tawa.
9. Terima kasih kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran berharga kepada penulis sejak awal perkuliahan hingga akhir masa studi. Terima kasih atas setiap kenangan, pengalaman belajar, dan pembelajaran menarik yang diberikan, yang

tidak hanya bermanfaat dalam proses akademik, tetapi juga menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menjalani kehidupan ke depannya.

10. Terima kasih kepada Pak Memed, Bu Elok, Ustadzah Sayyidahtul, Bu Alifia, Pak Cahyo, dan Bu Lulu' yang telah membantu penulis dalam proses penyebaran kuesioner sehingga penulis dapat memperoleh data responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Bantuan dan dukungan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada sahabat dan teman-teman penulis, yaitu Nana yang selalu menyemangati serta memberikan bantuan dan masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi, kepada Jeddaan, Titut, dan Nurel yang selalu menginspirasi penulis untuk terus maju dan mengembangkan kualitas diri, serta kepada teman-teman bimbingan yang menemani mulai proses bimbingan awal hingga akhir skripsi. Psikologi F 22 Garis Sukma yang selalu memberikan canda tawa, kebersamaan, serta kenangan indah dan memorable selama perkuliahan, serta kepada seluruh teman-teman angkatan 2022 Psikologi yang telah memberikan banyak momen berharga dalam membangun cerita dan kenangan bersama selama menempuh pendidikan di UIN Malang.
12. Terima kasih kepada sahabat dan teman-teman penulis, yaitu Akhyar yang telah banyak membantu menjelaskan, mengarahkan, serta memberikan saran kepada saya dalam proses pengolahan dan pengujian data penelitian. Terima kasih juga kepada Farras si jomok dan duo legends saya yang selalu ikut di berbagai acara bersama, sahabat Yanuar

yang membantu dan mengganggu skripsi saya, Abid yang belum mendelep, Atan sobat ngepngep, Aal si hitam, Azril si cina, Fathur si minjeong, Naufal si ghoib semangat ya bang, Bintang, Aflah, Royhan, Kemal, Roviq, Atak, dan Darros, serta sahabat dan teman lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih karena telah menemani, membantu, dan memberikan banyak dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian juga menjadi tempat bagi penulis untuk beristirahat sejenak dan refreshing melalui olahraga, bermain, maupun kebersamaan sederhana yang sangat berarti selama masa perkuliahan.

13. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, kesempatan, serta fasilitas kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.
14. Mahasiswa aktif dan dosen Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah bersedia menjadi responden serta bekerja sama dalam proses penelitian ini, sehingga penulis dapat memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan untuk penyusunan skripsi ini.
15. Terima kasih juga kepada seluruh pihak lainnya yang belum dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, maupun kontribusi dalam berbagai bentuk selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Segala kebaikan, perhatian, dan kebersamaan yang diberikan akan selalu menjadi hal yang berarti bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran serta kritik yang membangun demi perbaikan pada penelitian maupun penulisan selanjutnya. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
LEMBAR PERSETUJUAN.....	II
LEMBAR PENGESAHAN	III
LEMBAR PERSETUJUAN.....	VI
MOTTO.....	VII
PERSEMBAHAN	VIII
KATA PENGANTAR	X
DAFTAR ISI	XV
DAFTAR GAMBAR	XXI
DAFTAR TABEL	XXII
ABSTRAK	XXIV
ABSTRACT	XXV
ملخص.....	XXVI
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI.....	11
A. <i>Academic Burnout</i>	11
1. Pengertian Academic Burnout.....	11
2. Aspek Academic Burnout	12
3. Faktor-Faktor Academic Burnout	12

4. Kajian Keislaman tentang <i>Academic Burnout</i>	13
B. <i>Self-Control</i>	14
1. Pengertian <i>Self-Control</i>	14
2. Aspek <i>Self-Control</i>	14
3. Faktor-Faktor <i>Self-Control</i>	15
4. Kajian Keislaman tentang <i>Self-Control</i>	15
C. <i>Mindfulness</i>	17
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	17
2. Aspek <i>Mindfulness</i>	18
3. Faktor-Faktor <i>Mindfulness</i>	18
4. Kajian Keislaman tentang <i>Mindfulness</i>	19
D. Teori Penghubung	20
1. Pengaruh <i>Self-Control</i> terhadap <i>Academic Burnout</i>	20
2. Peran <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Academic Burnout</i>	20
E. Kerangka Konseptual	21
F. Hipotesis	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional	24
1. <i>Academic Burnout</i>	24
2. <i>Self-Control</i>	25
3. <i>Mindfulness</i>	25
D. Subjek Penelitian	25
1. Populasi	25

2. Sampel.....	25
E. Pengukuran.....	27
F. Instrumen Pengukuran	27
1. Skala <i>Academic Burnout</i>	27
2. Skala <i>Self-Control</i>	28
3. Skala <i>Mindfulness</i>	29
G. Validitas dan Reliabilitas	29
1. Validitas	29
2. Reliabilitas.....	37
H. Metode Analisis Data.....	38
1. Uji Deskriptif.....	38
2. Uji Asumsi.....	39
3. Uji Hipotesis.....	40
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Gambaran Subjek Penelitian.....	42
B. Pelaksanaan Penelitian	43
C. Hasil Penelitian	44
1. Uji Deskriptif.....	44
2. Uji Asumsi.....	51
3. Uji Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	57
1. Pengaruh <i>Self-Control</i> terhadap <i>Academic Burnout</i> dengan <i>Mindfulness</i> Sebagai Variabel Moderator.....	57
E. Keterbatasan Penelitian.....	63
1. Karakteristik Instrumen yang Berfokus pada <i>State Mindfulness</i>	63

2. Kondisi Biologis dan Fase Perkembangan Sampel yang Homogen	63
3. Ketiadaan Pertimbangan terhadap Stresor Harian.....	63
BAB V.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
1. Bagi Subjek	65
2. Bagi Lembaga	65
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	72
A. SKALA PENELITIAN	72
1. Skala <i>Academic Burnout</i>	72
2. Skala <i>Self-Control</i>	73
3. Skala <i>Mindfulness</i>	74
B. SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN <i>EXPERT TRANSLATOR</i> ..	76
1. Penerjemah Pertama	76
2. Penerjemah Kedua.....	77
C. SURAT IZIN PENGGUNAAN ALAT UKUR.....	77
1. Skala <i>Academic Burnout</i>	77
2. Skala <i>Self-Control</i>	78
3. Skala <i>Mindfulness</i>	78
D. SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN <i>EXPERT JUDGEMENT</i> .	79
1. Penilai Pertama.....	79
2. Penilai Kedua	79
3. Penilai Ketiga	80

E.	HASIL <i>EXPERT JUDGEMENT</i> INSTRUMEN PENELITIAN	80
1.	Skala <i>Academic Burnout</i>	80
2.	Skala <i>Mindfulness</i>	82
F.	HASIL UJI VALIDITAS (FACTOR LOADINGS, FIT MEASURES, DAN OTHER FIT MEASURES)	83
1.	Skala <i>Academic Burnout</i>	83
2.	Skala <i>Self-Control</i>	84
3.	Skala <i>Mindfulness</i>	84
G.	HASIL UJI RELIABILITAS	85
1.	Skala <i>Academic Burnout</i>	85
2.	Skala <i>Self-Control</i>	85
3.	Skala <i>Mindfulness</i>	85
H.	DATA DEMOGRAFI (JENIS KELAMIN, FAKULTAS, SEMESTER, DAN USIA).....	86
I.	HASIL UJI DESKRIPTIF	86
1.	Skor Hipotetik	86
2.	Norma Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	87
3.	Hasil Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	87
4.	Norma Kategorisasi <i>Self-Control</i>	87
5.	Hasil Kategorisasi <i>Self-Control</i>	87
6.	Norma Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	87
7.	Hasil Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	88
8.	Skor Hipotetik Gender Laki-Laki.....	88
9.	Norma Kategorisasi <i>Academic Burnout</i> , <i>Self-Control</i> , dan <i>Mindfulness</i> Laki-Laki.....	88
10.	Hasil Kategorisasi <i>Academic Burnout</i> Laki-Laki.....	88
11.	Hasil Kategorisasi <i>Self-Control</i> Laki-Laki.....	88

12. Hasil Kategorisasi <i>Mindfulness</i> Laki-Laki.....	89
13. Skor Hipotetik Gender Perempuan.....	89
14. Norma Kategorisasi <i>Academic Burnout</i> , <i>Self-Control</i> , dan <i>Mindfulness</i> Perempuan.....	89
15. Hasil Kategorisasi <i>Academic Burnout</i> Perempuan.....	89
16. Hasil Kategorisasi <i>Self-Control</i> Perempuan.....	89
17. Hasil Kategorisasi <i>Mindfulness</i> Perempuan.....	90
J. HASIL UJI ASUMSI.....	90
1. Hasil Uji Normalitas <i>Academic Burnout</i>	90
2. Hasil Uji Normalitas <i>Self-Control</i>	90
3. Hasil Uji Normalitas <i>Mindfulness</i>	90
4. Hasil Uji Linearitas <i>Self-Control & Academic Burnout</i>	90
5. Hasil Uji Linearitas <i>Self-Control & Mindfulness</i>	90
6. Hasil Uji Multikolinearitas.....	91
7. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	91
K. HASIL UJI HIPOTESIS.....	91
1. Hasil Uji <i>Moderation Regression Analysis</i>	91
2. Hasil Uji <i>Moderation Estimates</i>	91
3. Hasil Uji <i>Simple Slope Estimates</i>	92
4. Hasil Uji <i>Model Summary</i> Regresi Linear Berganda.....	92
5. Hasil Uji ANOVA Regresi Linear Berganda.....	92
6. Hasil Uji <i>Coefficients</i> Regresi Linear Berganda.....	92
7. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	92
8. Hasil Analisis <i>Model Summary</i> Uji Parsial <i>Self-Control</i>	93
9. Hasil Analisis <i>Model Summary</i> Uji Parsial <i>Mindfulness</i>	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 3. 1 Uji Validitas Factor Loadings Self-Control	34
Gambar 4. 1 Hasil Uji Linearitas SC vs. MF (AB partialed out).....	52
Gambar 4. 2 Hasil Uji Linearitas SC vs. AB (MF partialed out).....	52
Gambar 4. 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penentuan Nilai Skala Likert	27
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Academic Burnout Sebelum Uji Coba.....	28
Tabel 3.3 Blueprint Skala Self-Control Sebelum Uji Coba	28
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Mindfulness Sebelum Uji Coba	29
Tabel 3. 5 Daftar Nama Expert Translator.....	31
Tabel 3. 6 Daftar Nama Expert Judgement.....	31
Tabel 3. 7 Uji Validitas Factor Loadings Academic Burnout.....	32
Tabel 3. 8 Uji Validitas Model Fit Indices Academic Burnout	32
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Academic Burnout Setelah Uji Coba	33
Tabel 3. 10 Blueprint Skala Self-Control Setelah Uji Coba	34
Tabel 3. 11 Uji Validitas Factor Loadings Mindfulness	36
Tabel 3. 12 Uji Validitas Model Fit Indices Mindfulness.....	36
Tabel 3. 13 Blueprint Skala Mindfulness Setelah Uji Coba	37
Tabel 3. 14 Uji Reliabilitas Academic Burnout	38
Tabel 3. 15 Uji Reliabilitas Self-Control	38
Tabel 3. 16 Uji Reliabilitas Mindfulness	38
Tabel 3. 17 Rumus Uji Deskriptif.....	39
 Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian.....	 42
Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif.....	45
Tabel 4. 3 Norma Kategorisasi Variabel Academic Burnout	45
Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Tingkat Academic Burnout	46
Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi Variabel Self-Control.....	46
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Tingkat Self-Control.....	46
Tabel 4. 7 Norma Kategorisasi Variabel Mindfulness.....	47
Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Tingkat Mindfulness.....	47
Tabel 4. 9 Skor Hipotetik Gender Laki-Laki	48
Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi Gender Laki-Laki.....	48
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Tingkatan Academic Burnout Gender Laki-Laki	48
Tabel 4. 12 Hasil Kategorisasi Tingkatan Self-Control Gender Laki-Laki	48
Tabel 4. 13 Hasil Kategorisasi Tingkatan Mindfulness Gender Laki-Laki	48

Tabel 4. 14 Skor Hipotetik Gender Perempuan	49
Tabel 4. 15 Norma Kategorisasi Gender Perempuan.....	49
Tabel 4. 16 Hasil Kategorisasi Tingkatan Academic Burnout Gender Perempuan	49
Tabel 4. 17 Hasil Kategorisasi Tingkatan Self-Control Gender Perempuan	49
Tabel 4. 18 Hasil Kategorisasi Tingkatan Mindfulness Gender Perempuan	49
Tabel 4. 19 Hasil Uji Kalmogorov-Smirnov Academic Burnout	51
Tabel 4. 20 Hasil Uji Kalmogorov-Smirnov Self-Control.....	51
Tabel 4. 21 Hasil Uji Kalmogorov-Smirnov Mindfulness.....	51
Tabel 4. 22 Hasil Uji Multikolinearitas.....	53
Tabel 4. 23 Hasil Uji Moderated Regression Analysis	54
Tabel 4. 24 Hasil Uji Moderation Estimates	54
Tabel 4. 25 Hasil Uji Simple Slope Estimates	54
Tabel 4. 26 Hasil Analisis Model Summary Regresi Linear Berganda	55
Tabel 4. 27 Hasil Uji ANOVA pada Model Regresi Linear Berganda.....	55
Tabel 4. 28 Hasil Uji Coefficients Regresi Linear Berganda.....	56
Tabel 4. 29 Hasil Uji Koefisien Determinasi	56
Tabel 4. 30 Hasil Analisis Model Summary Uji Parsial Self-Control.....	56
Tabel 4. 31 Hasil Analisis Model Summary Uji Parsial Mindfulness.....	56

ABSTRAK

Farhan Adhani Aribowo, 2020401110246, Pengaruh *Self-Control* terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* sebagai Variabel Moderator. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2026.

Fenomena *academic burnout* menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik selama perkuliahan. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri. *Academic burnout* dapat dipengaruhi oleh *self-control* dalam mengatur perilaku, pikiran, dan keputusan, serta *mindfulness* yang membantu mahasiswa lebih sadar terhadap kondisi diri dan menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang. Dengan demikian, *self-control* dan *mindfulness* memiliki peran penting dalam mengurangi risiko *academic burnout* pada mahasiswa.

Penelitian ini penting untuk memahami peran *mindfulness* dalam hubungan antara *self-control* dan *academic burnout* pada mahasiswa. Tingginya tuntutan akademik dapat berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa aktif UIN Malang dari berbagai fakultas dan angkatan. Meskipun terdapat penelitian yang membahas *academic burnout*, *self-control*, dan *mindfulness* secara terpisah, penelitian mengenai keterkaitan ketiga variabel tersebut masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menambah literatur serta memberikan manfaat khususnya bagi mahasiswa dalam menghadapi *academic burnout*.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dengan total responden 501. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), skala *self-control*, dan *Toronto Mindfulness Scale* (TMS). Data kemudian dianalisis menggunakan uji statistik berupa *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* dengan *mindfulness* sebagai variabel moderator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif dengan nilai sig ($p < 0,001$) terhadap *academic burnout*, sehingga semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat *academic burnout* pada mahasiswa. Namun, *mindfulness* tidak memiliki pengaruh kuat terhadap *academic burnout* dengan nilai ($p = 0,165$) dan tidak mampu memoderatori hubungan antara *self-control* dan *academic burnout* dengan nilai (0.632). Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* menjadi faktor yang berperan penting dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Academic Burnout, Self-Control, Mindfulness, Moderator, Mahasiswa.*

ABSTRACT

Farhan Adhani Aribowo, 2020401110246, The Effect of Self-Control on Academic Burnout with Mindfulness as a Moderator. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang. 2026.

Academic burnout is a common problem in academic settings, particularly among college students. Pressure resulting from academic demands, perfectionist tendencies, a packed schedule of classes and exams, a loss of interest in previously enjoyed courses, and feelings of academic incompetence. This condition is influenced by the academic environment and how a student perceives and copes with these academic demands.

This study is important for understanding the role of mindfulness in the relationship between self-control and academic burnout among students. High academic demands can impact the mental health and academic performance of active UIN Malang students from various faculties and cohorts. Although there are studies that discuss academic burnout, self-control, and mindfulness separately, research on the interrelationship of these three variables remains very limited. Therefore, this study was conducted to contribute to the literature and provide benefits, particularly for students in coping with academic burnout.

The research method employed a quantitative approach using probability random sampling. The research subjects were currently enrolled students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University in Malang. Data collection was conducted using the Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), a self-control scale, and the Toronto Mindfulness Scale (TMS). The data were then analyzed using statistical tests in the form of multiple linear regression and Moderated Regression Analysis (MRA) to determine the effect of self-control on academic burnout with mindfulness as a moderator variable.

The results of the study indicate that self-control has a significant negative effect on academic burnout; thus, the higher the level of self-control, the lower the level of academic burnout among students. However, mindfulness does not have a significant strong effect on academic burnout and is unable to moderate the relationship between self-control and academic burnout. Consequently, this study demonstrates that self-control plays a crucial role in reducing the level of academic burnout among students.

Keyword: Academic Burnout, Self-Control, Mindfulness, Moderator, College Student.

ملخص

فرحان أدهاني أريبو، 2020401110246، تأثير ضبط النفس على الإرهاق الأكاديمي مع اليقظة الذهنية كمتغير معتدل. أطروحة البكالوريوس. كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. 2026.

تعد ظاهرة الإرهاق الأكاديمي إحدى المشكلات التي غالبًا ما تواجه في الأوساط الأكاديمية، لا سيما بين الطلاب. الضغوط الناتجة عن المتطلبات الأكاديمية، والسعي إلى الكمال، وجدول المحاضرات والامتحانات المزدحم، وانخفاض الاهتمام بالمواد الدراسية المفضلة، والشعور بعدم الكفاءة في السياق الأكاديمي. تتأثر هذه الحالة بالبيئة الأكاديمية وكيفية إدراك الطالب لهذه المتطلبات الأكاديمية ومواجهتها.

تعد هذه الدراسة مهمة لفهم دور اليقظة الذهنية في العلاقة بين ضبط النفس والإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب. يمكن أن تؤثر المتطلبات الأكاديمية المرتفعة على الصحة العقلية والأداء الأكاديمي للطلاب من مختلف الكليات والمستويات الدراسية. على الرغم من وجود UIN Malang النشطين في جامعة أبحاث تناقش الإرهاق الأكاديمي، وضبط النفس، والوعي الذهني بشكل منفصل، إلا أن الأبحاث المتعلقة بالصلة بين هذه المتغيرات الثلاثة لا تزال محدودة للغاية. لذلك، تم إجراء هذا البحث لإثراء الأدبيات وتقديم فوائد خاصة للطلاب في مواجهة الإرهاق الأكاديمي.

استخدمت طريقة البحث نهجًا كميًا مع تقنية العينة العشوائية الاحتمالية. وكان موضوع البحث هو الطلاب المسجلين في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. تم جمع البيانات باستخدام مقياس ، ومقياس ضبط النفس، ومقياس (Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) ثم تم تحليل البيانات باستخدام اختبارات إحصائية تتمثل في (Toronto Mindfulness Scale (TMS). لمعرفة تأثير ضبط النفس على الإرهاق (MRA) الانحدار الخطي المتعدد وتحليل الانحدار المعتدل الأكاديمي مع اليقظة الذهنية كمتغير معتدل.

أظهرت نتائج البحث أن ضبط النفس له تأثير سلبي وهام على الإرهاق الأكاديمي، بحيث كلما زاد ضبط النفس، انخفض مستوى الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب. ومع ذلك، لم يكن للوعي تأثير قوي وهام على الإرهاق الأكاديمي ولم يتمكن من تعديل العلاقة بين ضبط النفس والإرهاق الأكاديمي. وبالتالي، يوضح هذا البحث أن ضبط النفس يمثل عاملاً هاماً في خفض مستوى الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الإرهاق الأكاديمي، ضبط النفس، اليقظة الذهنية، المتغير المعتدل، الطلاب الجامعيون

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental mahasiswa di Indonesia menjadi isu yang mengkhawatirkan setelah adanya bukti data yang telah dipublikasikan, yaitu berdasarkan laporan yang dirilis oleh *Global Student Survey 2025* oleh Chegg (Chegg, 2025). Merupakan survei internasional yang membahas terkait dengan kondisi emosional dan psikologis mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi dengan melibatkan mahasiswa berusia 18-21 tahun dari 15 negara berbeda. Berdasarkan hasilnya, ditemukan bahwa *academic burnout* menjadi persoalan yang signifikan untuk diperdalam, dengan sekitar 56% responden mengakui pernah mengalaminya. Melalui fenomena ini dapat diartikan bahwa banyak dari mahasiswa yang mengalami rasa lelah mental akibat tekanan akademik secara kontinu. Ketika situasi ini dibiarkan tanpa ada strategi penanganan, berpotensi mengalami penurunan motivasi belajar serta menghambat produktivitas mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok yang kerap dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan laporan, kegiatan praktikum, proyek, dan tugas-tugas perkuliahan lainnya. Beban tugas yang diberikan secara terus-menerus dengan tenggat waktu yang relatif singkat dapat menimbulkan tekanan dan kelelahan, yang pada akhirnya berpotensi mengalami *academic burnout*. Pernyataan tersebut diperkuat oleh temuan lapangan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan mahasiswa aktif di universitas tersebut. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan tiga aspek utama *academic burnout* sebagaimana dikemukakan oleh (Schaufeli et al., 2002), yakni kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan penurunan efikasi akademik.

Wawancara dilakukan kepada tiga partisipan yang masih berkuliah di Universitas Islam Negeri Malang, yaitu R, F, dan N. R merupakan mahasiswa semester 7 yang menempuh perkuliahan di jurusan

perpustakaan, F merupakan mahasiswa aktif semester 7 teknik informatika, dan N merupakan mahasiswa aktif semester 8 yang berasal dari prodi psikologi. Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan sebelumnya, ketiga partisipan ini pernah mengalami *academic burnout*. Seseorang dapat dikatakan mengalami *academic burnout* ketika telah memenuhi salah satu aspek *academic burnout* yang di publikasikan oleh (Schaufeli et al., 2002). Diantara aspeknya adalah *exhaustion* (kelelahan emosional), *cynicism* (sinisme), dan *reduced academic efficacy* (penurunan efikasi akademik).

Aspek *exhaustion* ketiga partisipan pernah mengalaminya, hal ini ditandai dengan; perasaan letih yang berasal bisa dari tuntutan akademik ataupun karena capek terhadap standar minimum yang dibuat sendiri untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan adanya rasa malas untuk berfikir apa yang akan terjadi selanjutnya mengingat perkuliahan sudah memasuki pekan ujian.

“Sering banget ngerasa capek waktu ngerjain tugas kuliah. Kadang belum ngerjain udah capek duluan liat tugasnya doang. Apalagi yang tugasnya udah mepet deadline. Pernah juga sih sampai ga punya energi, apalagi kalau hari itu kayak ada presentasi atau diskusi di kelas. Harus nyiapin ini itu buat kelas, belum lagi sama tanya jawabnya.” (R, 2025)

“As always has been, karena saya selalu mencoba untuk melebihi ekspektasi yang diminta dari dosen, jadi semisal tugasnya itu ini saya langsung “masa cuma gini aja”, jadinya ya saya tambah-tambahin. Tapi ya ada kalanya capek sendiri karena lupa target awal, melebihi rencana awal. Jadi contoh gampangnya tu misal lu disuruh ngerjain ini minimal 7 lah, nah gue maunya dan rencannya tu 10, terus gara-gara lupa kadang bablas sampai 12 gitu, jadi sekalian langsung gitu si. Kadang juga gara-gara capek sendiri ujung-ujungnya overwhelmed penting jadi minimal aja deh gapapa, tapi minimalnya menurut minimalku gitu” (F, 2025)

“Pernah, rasanya kayak males banget buat berangkat apalagi kalau minggu-minggu ujian gitu, udah keburu males mikir. Kan kemarennya udah ujian gitu yaa, terus harii ini ada ujian lagi, terus besok ada ujian lagi, jadinya awal itu udah ngerasa capek dan udah males buat berangkat” (N, 2025)

Selanjutnya pada aspek *cynicism* atau sinisme. Dapat diartikan sebagai sikap sinis terhadap sekitar, bisa terhadap orang disekitar maupun terhadap objek tertentu. Partisipan F dan N memiliki persamaan yaitu menyatakan bahwa dirinya merasa tidak nyaman atau tidak suka terhadap apa yang

terjadi saat ini disekitarnya, contohnya seperti N yang dulunya sempat menyukai salah satu mata kuliah namun seiring waktu tidak menyukainya lagi.

“Mungkin gara-gara tidak sesuai pathnya orang normal ya, jadi kadang kan aku memang keluar dari jalur yang ada di dunia ini ya, jadi karena sering banget udah keluar jalur jadinya sekarang beda sendiri, yang lain sekarang udah mulai ngerjain skripsi sedangkan aku nggak minat untuk mulai skripsi sekarang, apalagi aku sekarang ada matkul mengulang metode penelitian lagi.” (F, 2025)

“Kalau kehilangan minat kuliah si engga ya, karena aku mikirnya kuliah itu juga penting buat kedepannya cuman terkadang ya capek aja. tapi kalau kehilangan minat sama pelajaran yang sebelumnya aku sukai itu iyaa, dulu aku suka banget sama satu pelajaran ini tapi makin kesini makin gasuka, gatau yaa entah karena makin sulit dipahami atau karena tugasnya banyak dan sulit sulit hahaha jadi kek gasuka aja gitu sekarang” (N, 2025)

Aspek yang terakhir, yaitu *reduced academic efficacy* atau penurunan efikasi akademik. Aspek ini dapat dilihat melalui bagaimana mahasiswa merasa dirinya tidak kompeten atau tidak mampu dalam konteks akademik.

“Sering banget sih ngerasa gak cukup mampu buat ngerjain tugas, apalagi kalo urusannya sama sistem atau desain-desain. Dulu waktu jadi mahasiswa semester awal (1 atau 2), itu udah dikasih matkul yang isinya ngoding dan uasnya di targetin buat bikin aplikasi sederhana, disitu aku yang ngerasa gaptek jadi ngerasa ga bisa ngerjain tugas itu, tapi tetep kukerjain sampai akhirnya jadi aplikasi sederhana walau nggak se perfect yang aku pikirkan buat aku yang ngerasa gaptek waktu itu. Pernah juga ngerasa kurang percaya diri apalagi kalau urusannya sama presentasi, itu kalau materi udah disiapkan sedemikian rupa, bahan tanya jawab udah disiapkan, tapi hasilnya di depan kelas kaku, kurang lues dalam penyampaian materi presentasi jadi kayak jadi nyalahin diri karena kurang latihan kurang persiapan yang matang. Beberapa kali sempat ngalamin hal kayak gitu, tapi sekarang sudah enggak pernah ngerasa kurang percaya diri, karena kalo ngerasa gitu berarti diri sendiri kurang persiapan, entah kurang ilmu, dasaran, dan lain-lain.” (R, 2025)

Berdasarkan hasil temuan, ketiga partisipan menunjukkan tanda-tanda mengalami *academic burnout* yang tampak pada tiga aspeknya, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Pada aspek *exhaustion*, partisipan merasa lelah secara fisik dan mental akibat tekanan akademik serta tuntutan pribadi yang tinggi. Pada aspek *cynicism*, muncul sikap negatif dan ketidaksenangan terhadap lingkungan maupun kegiatan

belajar yang sebelumnya disenangi. Sedangkan pada aspek *reduced academic efficacy*, partisipan merasa kurang kompeten dan tidak percaya diri dalam menjalankan tugas akademik. Secara keseluruhan, kondisi ini menggambarkan bahwa *academic burnout* muncul akibat tekanan belajar yang berkelanjutan tanpa adanya strategi pemulihan yang efektif, sehingga menurunkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan.

Academic burnout merupakan bentuk adaptasi dari konsep *burnout* kerja (*job burnout*) yang awalnya diperkenalkan oleh Christina Maslach dan Susan Jackson (1981) untuk menggambarkan kelelahan emosional akibat pekerjaan yang melibatkan hubungan antar manusia secara intens. *Academic burnout* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan mental dan emosional, penurunan motivasi, serta rasa tidak efektif dalam belajar akibat tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus tanpa strategi pemulihan yang memadai. Fenomena *academic burnout* dalam konteks pendidikan tinggi mencerminkan perasaan sia-sia terhadap aktivitas belajar dan hilangnya semangat akademik, sebagaimana dijelaskan dalam teori yang dikembangkan lebih lanjut oleh Wilmar B. Schaufeli dan Michael P. Leiter (1996–2009).

Menurut (Schaufeli et al., 2002), *academic burnout* mengacu pada kondisi yang mencerminkan penurunan energi psikologis, keterlibatan, dan rasa keberhasilan pribadi dalam konteks akademik. Sebagaimana hal ini telah dijelaskan oleh (Schaufeli et al., 2002) bahwa terdapat tiga aspek utama dalam *academic burnout*, yaitu *exhaustion* (kelelahan) yang merupakan aspek inti dari *academic burnout*, yang mencerminkan kondisi letih secara emosional, fisik, dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan dan terus-menerus. *Cynicism* (sinisme) yang mencerminkan terkikisnya perasaan kepedulian ataupun sikap yang tidak melayani atau sikap yang tidak seharusnya diperlihatkan kepada sekitar, yang berarti tidak harus dengan orang lain. *Reduced academic efficacy* (penurunan efikasi akademik) yaitu perasaan tidak kompeten atau rendahnya pencapaian pribadi sebagai mahasiswa.

Academic burnout kerap dialami oleh mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik terus-menerus tanpa strategi pemulihan yang efektif. Kondisi ini dapat dihindari jika mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatur diri serta mengendalikan emosi dan perilaku dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Kemampuan tersebut berkaitan dengan *self-control*, yaitu kapasitas individu dalam mengelola dorongan dan tindakan agar tetap sejalan dengan tujuan jangka panjang. Dengan *self-control* yang baik, mahasiswa mampu menyusun prioritas, mengatur waktu, serta merespons tekanan secara adaptif. Hal ini membantu mengurangi risiko kelelahan emosional, sikap sinis, dan penurunan efikasi akademik. Dengan demikian, *self-control* berperan penting sebagai mekanisme pengendali internal yang dapat mencegah timbulnya *academic burnout*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadela dalam skripsinya yang berjudul “Pengaruh Self Control Dan Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 Uin Malang”, menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang sangat penting untuk mengatasi *academic burnout*, yaitu *self-control* (kontrol-diri) dan dukungan sosial. *Self-control* disini merujuk pada kemampuan untuk mengatur diri, mengendalikan emosi, serta menjaga fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai. Ketika mahasiswa memiliki *self-control* yang cukup tinggi dan baik, maka kecil kemungkinan mahasiswa tersebut untuk menunda-nunda pekerjaan, kesulitan mengatur skala prioritas, dan mengalami stres atau bahkan *burnout* menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Sebagaimana sebaliknya, ketika mahasiswa memiliki *self-control* yang rendah, maka besar kemungkinan atau rentan untuk mengalami stres serta *academic burnout* (Fadela, 2025).

Self-control merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan responsnya terhadap rangsangan yang tidak menyenangkan, negatif, atau situasi yang menyakitkan sehingga dapat mengurangi atau mengendalikan tingkat stres yang dialami (Averill, 1973). Averill mengklasifikasikan personal control ke dalam tiga aspek utama: *behavioral control* (kontrol

perilaku), *cognitive control* (kontrol kognitif), dan *decisional control* (kontrol keputusan). Masing-masing jenis kontrol ini berhubungan dengan stres secara kompleks dan bisa mengurangi atau meningkatkan stres yang dialami.

Tokoh (Averill, 1973) menguraikan aspek-aspek *self-control* menjadi tiga kategori utama. *Behavioral control* (kontrol perilaku) adalah kemampuan untuk bertindak untuk mempengaruhi atau mengubah situasi yang mengancam, dengan cara menghindar, mengatur *timing* paparan stres, atau mengurangi intensitas rangsangan. Terdapat dua sub jenis dari aspek ini yaitu, regulasi pemberian rangsangan dan modifikasi stimulus. *Cognitive control* (kontrol kognitif) merupakan cara tafsir dan kelola informasi tentang ancaman yang datang. Sedangkan *decisional control* (kontrol keputusan) adalah bagaimana seseorang memilih atau menentukan jalan atas tindakan dari beberapa pilihan yang dimilikinya.

Selama menjalani aktivitas perkuliahan, tekanan dan rasa jenuh kadang muncul tanpa disadari. Di titik inilah peran *mindfulness* bisa membantu. Dengan membiasakan diri untuk hadir sepenuhnya dan menyadari apa yang sedang dirasakan atau dipikirkan saat itu juga, seseorang jadi lebih paham cara mengatur diri ketika menghadapi situasi yang melelahkan. *Mindfulness* membantu mahasiswa berhenti sejenak, mengambil jarak dari tekanan, dan merespons tugas-tugas akademik dengan lebih tenang. Oleh karena itu, *mindfulness* bisa memiliki peran penting dalam menghadapi *academic burnout* mahasiswa.

Penelitian terkait dengan hal ini diperkuat lagi oleh (Heryanti, 2025) dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Academic Burnout* Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Nurul Madani Salatiga”, data awal sebelum mengaplikasikan *mindfulness* kemampuan yang dimiliki santriwati sudah masuk dalam kategori sedang dan tinggi. Sehingga secara dasar santriwati sudah memiliki kemampuan untuk menyadari, menerima, dan mengelola pikiran serta emosinya walaupun belum optimal. Secara hasil, menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *burnout* dan *mindfulness*. Ketika *mindfulness* yang dimiliki oleh santriwati semakin

tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat *academic burnout* yang akan dirasakannya. Oleh karena itu dalam saran yang diberikan oleh Heryanti mengatakan bahwa *mindfulness* yang baik namun tidak diimbangi oleh ketetampilan coping stres dan regulasi emosi yang baik juga kurang efektif.

Tokoh (Bishop et al., 2004) dalam publikasinya mengatakan bahwa *mindfulness* dalam konteks psikologi modern diartikan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesadaran dan merespon proses mental yang ikut serta pada tekanan emosional dan perilaku maladaptif. Pendekatan *mindfulness* tidak dianggap sebagai teknik relaksasi atau manajemen suasana hati, melainkan bentuk pelatihan mental untuk mengurangi kerentanan kognitif terhadap mode pikiran reaktif yang mungkin meningkatkan stres dan tekanan emosional. *Mindfulness* yang dimaksudkan memiliki dua komponen utama yaitu, *self-regulation of attention* dan *orientation to experience*.

Penjelasan tentang *mindfulness* di atas lebih mengacu pada sumber dari tekanan dan mental maupun emosional, yang dimana hal ini membuat stres dan secara berkelanjutan akan menjadi *burnout*. Konsep *mindfulness* ini bisa diaplikasikan pada konsep *academic burnout* yang dimana bisa dijadikan langkah strategis mahasiswa untuk membantu menghadapi tekanan akademik yang dialami. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk menyadari pengalaman saat ini secara penuh dan tanpa penilaian. *Mindfulness* diyakini mampu membantu individu mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosi dalam menjalani aktivitas akademik.

Hasil penelitian terdahulu yang menyatakan hubungan antara *burnout* dan *mindfulness*, yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Langgi & Pratiwi, 2024) yang berjudul “Analisis Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* yang dialami oleh mahasiswa FKIP masuk dalam kategori cukup tinggi, sehingga diperlukannya intervensi dan dukungan untuk mengatasi *academic burnout*. Oleh karena itu, dilakukannya konseling

psikologi, konseling online, dan intervensi perilaku yang berbasis perhatian penuh atau *mindfulness*. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan terbukti efektif untuk mengatasi *academic burnout*.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh (Mananna, 2024) yang berjudul “Hubungan Antara Mindfulness Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang”, menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki peran dalam menghadapi *academic burnout*. Hal ini terlampir dengan pernyataan bahwa *mindfulness* memiliki signifikan negatif terhadap *academic burnout*, yang berarti jika seseorang memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah maka seseorang itu memiliki nilai *mindfulness* yang tinggi, begitu juga sebaliknya.

Topik burnout dengan *self-control* ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini, Lestari, dan Apriliyanti dalam jurnal yang berjudul “Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, dan Komunitas terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa selama Pembelajaran Daring”, menyatakan bahwa mahasiswa cenderung lari sejenak dari permasalahan atas tuntutan akademik yang dialaminya. (Aini et al., 2023) mengatakan bahwa perilaku yang tampak dan menunjukkan *self-control* yang rendah dalam tulisannya mencakup; banyak dari mahasiswa yang tidak memperhatikan penjelasan dosen di kelas, serta banyaknya mahasiswa yang tidak langsung mengerjakan tugas dan menundanya, sehingga banyak dari mereka yang tergesa-gesa mengerjakan tugasnya dan tidak jarang pula hanya menyalin jawaban dari teman kelasnya. Berdasarkan dari hasil pengamatan perilaku mahasiswa tersebut, dapat diartikan *self-control* yang dimiliki mahasiswa dengan cara menghibur diri sesaat justru menimbulkan penumpukan tugas perkuliahan dan menambah tekanan pada diri mahasiswa, dampak tersebut menghantarkan mahasiswa untuk mengalami *academic burnout*.

Diperkuat lagi dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja”, mengatakan bahwa *self-control* tidak hanya mengontrol perilaku diri, tetapi juga

mengontrol emosi, cara berfikir, dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, ketika mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai aktivitas akademik harus mampu mengontrol dirinya agar dapat beradaptasi untuk menghadapi tekanan dan permasalahan yang muncul kedepannya (Merinda & Arisandy, 2023). Dengan *self-control* mahasiswa yang rendah cenderung akan kesulitan untuk beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan kedepannya (Fadela, 2025). Sebaliknya, semakin mampu dan adaptifnya mahasiswa dalam mengontrol dirinya menghadapi *academic burnout*, maka ia dapat menghadapi rintangan, tantangan, dan berbagai permasalahan yang akan dihadapi kedepannya, sehingga tidak mengalami stress dan tidak kecil kemungkinan mengalami *burnout* (Adi Suprayitno, 2020).

Peran *mindfulness* sebagai variabel moderator dalam hubungan antara faktor internal seperti rendahnya *self-control* dengan *academic burnout* sebenarnya literatur yang secara spesifik membahas mekanisme moderator ini masih tergolong minim. *Mindfulness* dipahami sebagai kemampuan untuk hadir dan menyadari pengalaman secara terbuka tanpa reaksi impulsif, sehingga dapat dijadikan pegangan ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Beberapa literatur sebelumnya menunjukkan bahwa, tingkat *mindfulness* yang tinggi berpotensi memperlemah pengaruh negatif tuntutan akademik terhadap munculnya kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi diri. Dengan demikian, meskipun penelitian terkait masih terbatas, *mindfulness* berpotensi mampu memoderatori hubungan antara *self-control* dan *academic burnout*, sehingga membantu mahasiswa tetap berfungsi secara optimal meski berada dalam situasi penuh tekanan.

Penelitian ini penting dalam segi memahami peran dan hubungan *mindfulness* dalam pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout*. Mengingat dengan banyaknya tuntutan akademik yang dirasakan akan berdampak pada kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini juga difokuskan terhadap semua mahasiswa aktif UIN Malang sebagai langkah preventif juga untuk menghadapi segala tuntutan

akademik dari semua fakultas dan angkatan. Walaupun banyak literatur yang membahas *academic burnout*, *self-control*, dan *mindfulness*, masih minim literatur yang membahas keterkaitan antara tiga variabel ini. Oleh karena itu, penting untuk memahami keterkaitan ketiga variabel ini guna mengembangkan langkah preventif dalam menghadapi *academic burnout*. Penelitian ini dilakukan untuk menambah literatur informasi dan memberikan manfaat kepada khususnya mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana *mindfulness* memoderatori pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* melalui *mindfulness* sebagai variabel moderator.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Academic Burnout*

Awal mulanya *burnout* tidak memiliki arti seperti konsep yang kita pahami saat ini. Freudenberger (1975) meminjam istilah “*burnout*” dari lingkungan penyalahgunaan narkoba ilegal, istilah ini merujuk pada dampaknya secara kronis yaitu kelelahan emosional secara bertahap dan hilangnya motivasi. Lalu hasil dari wawancara menyatakan bahwa para pekerja sering merasa kelelahan secara emosional sehingga muncul persepsi dan perasaan negatif tentang klien atau pasien mereka, dan berdampak pada krisis kompetensi profesional sebagai akibat dari gejolak emosional (Maslach, 1993). Mulai saat itu para praktisi menyebut fenomena tersebut “*burnout*” (Schaufeli et al., 2008). Secara metafora yang disampaikan oleh (Schaufeli et al., 2002) *burnout* seperti api yang padam, artinya api perlu menyala dengan terang kecuali adanya sumber daya yang cukup. Seiring waktu karyawan yang mengalami *burnout* akan kehilangan kontribusi intensnya yang berdampak, jika mereka tetap dipaksa untuk bekerja maka akan semakin redup apinya dan tidak berdampak.

Academic burnout muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti tugas yang menumpuk, tuntutan nilai yang besar, tenggat waktu yang singkat, serta ekspektasi dari dosen dan diri sendiri. Dampak jangka panjang dari kondisi tersebut adalah ketidakseimbangan antara tuntutan belajar (*academic demands*) dan sumber daya pribadi (*personal resources*) mengakibatkan kelelahan yang mendalam serta hilangnya motivasi dan minat terhadap kegiatan belajar (Schaufeli et al., 2002).

1. Pengertian Academic Burnout

Tokoh psikologi (Schaufeli et al., 2002) mengatakan dalam bukunya bahwa “*Burnout among students refers to feeling exhausted because of study demands, having a cynical and detached attitude toward one’s study, and feeling incompetent as a student.*” yang artinya *academic burnout* di

kalangan mahasiswa merujuk pada perasaan lelah akibat tuntutan akademik, sikap sinis dan acuh tak acuh terhadap studi, serta perasaan tidak mampu sebagai seorang mahasiswa. Sehingga penjelasan terkait dengan *academic burnout* ini sudah sangat jelas sesuai dengan pernyataan Schaufeli.

2. Aspek Academic Burnout

Paragraf sebelumnya dinyatakan bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa merujuk pada perasaan lelah fisik ataupun emosional akibat tuntutan akademik, adanya sikap sinis atau acuh terhadap sekitar lingkungan akademik (dosen, mahasiswa, objek seperti benda mati) dan perasaan tidak kompeten dalam kegiatan akademik. Ketiga hal ini tidak bisa dipisahkan dari *academic burnout*, sebagaimana menurut (Schaufeli et al., 2002) ketiga hal ini merupakan aspek dari *academic burnout*.

- a. *Exhaustion* atau kelelahan baik secara emosioan maupun fisik yang bersumber dari tekanan akademik.
- b. *Cynicism* atau sinisme mencerminkan sikap acuh atau tidak peduli terhadap orang-orang di lingkungan akademik atau pada akademik itu sendiri “*a cynical and detached attitude toward one’s study.*”.
- c. *Reduced academic efficacy* atau penurunan efikasi diri akademik adalah perasaan tidak berharga atau tidak kompeten dalam konteks akademik yang dihadapi “*feeling incompetent as a student.*”.

3. Faktor-Faktor Academic Burnout

Faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* disebutkan oleh beberapa ahli seperti Folkman & Lazarus, 1981 dalam (Purnamasari & Fitriana, 2024) yaitu mencakup; *self-efficacy*, dukungan sosial, *coping stress*, kepribadian, perfeksionisme, *workload*, dan faktor demografi.

Adapun penjelasan lebih lengkapnya (Purnamasari & Fitriana, 2024);

- a. *Self-efficacy* mengartikan bahwa diri memiliki kemampuan untuk menyelesaikan dan mencapai tujuan tertentu, hal ini dapat

menjadi faktor munculnya *academic burnout* karena keyakinan diri yang rendah membuat mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik, sehingga tekanan terasa lebih berat dan mudah menimbulkan kelelahan, frustrasi, serta hilangnya motivasi belajar.

- b. Begitu pula dengan dukungan sosial yang kurang akan berdampak pada tingkat *academic burnout* mahasiswa.
- c. *Coping stress* yang baik akan menghindarkan mahasiswa untuk mengalami *academic burnout*.
- d. Kepribadian tertentu, seperti mudah cemas atau perfeksionis, membuat mahasiswa rentan mengalami *academic burnout*. Perfeksionisme memicu *burnout* karena tuntutan diri yang terlalu tinggi membuat mahasiswa mudah terbebani.
- e. *Workload* atau beban yang dirasakan individu juga akan mempengaruhi resistensi pada *academic burnout* atau tidak. Serta faktor demografi lain seperti jenis kelamin, tingkat studi/semester, IPK dll.

4. Kajian Keislaman tentang *Academic Burnout*

Sudut pandang Islam, *academic burnout* dianggap sebagai ketegangan psikologis (Isbadi et al., 2025). Hal ini sesuai dengan pernyataan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَفْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِ وَبَشِيرِ
الصَّابِرِينَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”. QS. Al-Baqarah: 155 dalam (RI, 2015)

Ayat tersebut menggambarkan bahwa kehidupan manusia penuh ujian seperti rasa takut, kekurangan, dan tekanan. Konteks akademik menunjukkan bahwa, beban tugas, tuntutan prestasi, dan tekanan waktu juga dapat menjadi bentuk ujian yang memicu *academic burnout*. Pesan kesabaran dan kepasrahan kepada Allah mengajarkan individu untuk

menerima dan mengelola tekanan dengan tenang, sehingga mampu menjaga ketahanan diri. Sikap sabar dan tawakal ini berfungsi sebagai pelindung psikologis yang dapat mengurangi kelelahan emosional dan membantu mahasiswa menghadapi stres akademik tanpa mudah mengalami *burnout*.

B. *Self-Control*

Awal mulanya dalam psikologi terdapat kecenderungan berasumsi bahwa *self-control* memiliki efek yang baik atau mengurangi stres (Averill, 1973). Lalu terdapat banyak penelitian terdahulu yang jika disimpulkan oleh (Averill, 1973) “*The perception of control would seem to be a common predictor of the response to aversive events regardless of species. . . . the sense of control, the illusion that one can exercise personal choice, has a definite and a positive role in sustaining life*”. Jika diartikan dengan kalimat yang mudah dimengerti, ‘merasa’ bisa menentukan pilihan atau mengendalikan sesuatu membuat individu lebih mampu bertahan, lebih tenang, dan lebih kuat menghadapi tekanan.

1. Pengertian Self-Control

Tokoh psikologi (Averill, 1973) menyatakan bahwa *self-control* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk memiliki kendali penuh terhadap diri dalam menerima rangsangan atau situasi yang avertif, yaitu kondisi yang menekan, tidak menyenangkan, atau mengancam. Penjelasan ini berdasar dari beberapa pernyataan Averill seperti “*control over an aversive situation can be beneficial*”. Averill menekankan bahwa *self-control* berarti kemampuan seseorang untuk mempengaruhi, mengubah, atau menentukan respon terhadap situasi yang avertif. Menurut pandangannya, kontrol ini tidak hanya berupa tindakan saja, tetapi juga mencakup bagaimana otak menafsirkan situasi dan bagaimana membuat keputusan serta cara meresponnya. Oleh karena itu, menurutnya *self-control* dapat dimanfaatkan untuk mengurangi atau mengelola stres melalui tindakan, pikiran, dan keputusan dalam situasi avertif.

2. Aspek Self-Control

Aspek utama dari *self-control* yang dikemukakan oleh (Averill, 1973) mencakup: *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decision control*.

- a. *Behavioral control* atau kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk melakukan tindakan langsung dalam bentuk apapun yang mempengaruhi terhadap situasi avertif. "*Behavioral control refers to the availability of a response which can influence the aversive event*".
- b. *Cognitive control* atau kontrol kognitif merupakan cara untuk menafsirkan, menilai, dan mempersepsikan suatu peristiwa. "*the way in which an event is interpreted, appraised, or incorporated into a cognitive "plan"*".
- c. *Decision control* atau kontrol keputusan yang berarti mengambil kesempatan untuk memilih respon atau situasi yang dihadapi. "*the opportunity to choose among various courses of action.*"

3. Faktor-Faktor *Self-Control*

Kemampuan *self-control* ini memiliki beberapa faktor yang dapat memengaruhinya, menurut Ghufroon dan Risnawati (2012:32) dalam (Rosyidah, 2021) dan (Nuraniza, 2022) faktor *self-control* terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal yang dimaksud adalah usia. Mereka akan belajar merespon dari situasi-situasi seperti kekecewaan, kesenangan, ketidaksukaan, kegagalan, dan pada akhirnya mereka akan belajar bagaimana cara mengendalikan (Nuraniza, 2022). Oleh karena semakin seseorang berusia maka sudah sewajarnya semakin baik pula kemampuan *self-control*nya.
- b. Faktor eksternal diantaranya lingkungan dan keluarga. Terutama pola disiplin orangtua, berpengaruh besar pada perkembangan *self-control*. Disiplin yang demokratis dan konsisten sejak dini membantu anak memahami dan mengikuti aturan, sehingga kemampuan mengontrol diri berkembang lebih baik (Rosyidah, 2021).

4. Kajian Keislaman tentang *Self-Control*

Jika ditinjau dari perspektif Islam, *self-control* dikenal juga sebagai *mujahadah al-nafs* yang bermakna berjuang untuk melawan hawa nafsu sendiri (Maftuhah & Irman, 2020). Berikut beberapa ayat Al-Qur'an yang memiliki makna serupa dengan *self-control*:

يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي
الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ

“Mereka beriman kepada Allah dan hari akhir, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar dan bersegera (mengerjakan) berbagai kebajikan. Mereka termasuk orang-orang saleh.” QS. Al- Imran : 114 dalam (RI, 2015)

Merujuk pada ayat di atas, seruan untuk segera melakukan kebaikan dan mencegah perbuatan yang dilarang mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, mengatur tindakan, serta memilih perilaku yang sesuai dengan nilai dan aturan yang diyakini. Ini sejalan dengan konsep *self-control*, yaitu kemampuan mengelola impuls dan menahan diri dari perilaku yang tidak tepat. Dengan demikian, *amr ma'ruf nahi mungkar* dapat dipahami sebagai bentuk pengendalian diri berbasis nilai spiritual, yang mendorong seseorang bertindak disiplin, konsisten, dan terarah pada kebaikan.

Berdasarkan penelitian (Fadela, 2025) menyatakan bahwa surat At-Tahrim ayat 6 memiliki makna serupa dengan *self-control*, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ
لَّا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” QS. At- Tahrim : 6 dalam (RI, 2015)

Ayat tersebut memerintahkan setiap orang beriman untuk menjaga diri dan keluarganya dengan menaati perintah Allah serta menjauhi larangan-Nya. Perintah ini menuntut kemampuan untuk mengendalikan dorongan, menahan diri dari perilaku yang dapat menjerumuskan pada kesalahan,

serta mengarahkan tindakan sesuai nilai moral dan spiritual. Ajakan untuk menjaga diri dari hal-hal yang dapat membawa pada murka Allah mencerminkan fungsi utama *self-control*, yaitu kemampuan mengatur perilaku, emosi, dan pilihan hidup agar tetap berada pada jalan yang benar. Dengan demikian, ayat ini dapat dipahami sebagai dorongan spiritual untuk membangun *self-control* yang kuat, sehingga individu mampu disiplin, konsisten, dan terhindar dari tindakan impulsif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

C. *Mindfulness*

Mindfulness berakar dari tradisi dharma dan praktik meditasi kuno di India yang dipelihara berbagai tradisi Asia, sebagaimana ditegaskan dalam pernyataan “*practices discovered and refined long ago in India... by multiple traditions—mostly but not exclusively Buddhism*” (Zinn, 1990). Kabat-Zinn menekankan bahwa *mindfulness* bukan teknik psikologi Barat, karena “*mindfulness cannot be understood outside of its embodied cultivation through practice... MBSR is deeply rooted in dharma*” (Zinn, 1990), yang bermakna bahwa pemahaman *mindfulness* harus melalui pengalaman praktik. Untuk membawa warisan ini ke masyarakat modern, ia merumuskan MBSR sebagai “*an experiment... if framed in a universal vocabulary*” (Zinn, 1990), yakni upaya menyajikan ajaran kuno dalam bahasa yang dapat diterima pada konteks kesehatan.

1. Pengertian *Mindfulness*

Bishop mendefinisikan bahwa *mindfulness* sebagai sebuah proses perhatian yang non-elaboratif dan tanpa menghakimi serta terfokus pada pengalaman saat ini, melalui pikiran, emosi, diakui dan diterima apa adanya. Hal ini berdasar dari pernyataan “*Mindfulness has been described as a kind of nonelaborative, nonjudgmental, present-centered awareness in which each thought, feeling, or sensation that arises... is acknowledged and accepted as it is*” (Bishop et al., 2004). Bishop menekankan untuk sadar pada apa yang terjadi sekarang, menerima pikiran atau perasaan yang muncul tanpa menilai baik buruk atau respon apa yang harus diberikan secara langsung. Konsep *mindfulness* ini dipahami sebagai keterampilan

metakognitif, yaitu kemampuan untuk menyadari dan memahami proses berfikir lalu meresponnya secara lebih efektif.

2. Aspek Mindfulness

Bishop mengembangkan model dua komponen (*two-component model*) yang menjadi kerangka umum *mindfulness* dalam psikologi modern, yaitu *self-regulation of attention* dan *orientation to experience*.

- a. *Self-regulation of attention* lebih terfokus pada *attention*nya, sehingga jika dijabarkan merupakan kemampuan untuk mengatur perhatian agar tetap berada pada pengalaman saat ini, serta menyadari ketika pikiran tidak sesuai pengalaman sekarang. Sebagaimana dinyatakan dalam (Bishop et al., 2004) “*The first component involves the self-regulation of attention so that it is maintained on immediate experience...* ”.
- b. *Orientation to experience* lebih terfokus pada *attitude*, yaitu sikap yang terhadap pengalaman yang muncul, ditandai oleh sikap *curiosity* (rasa ingin tahu), *openness* (keterbukaan), dan *acceptance* (penerimaan).

3. Faktor-Faktor Mindfulness

Penelitian terdahulu tidak ada satu jawaban dari faktor-faktor yang mempengaruhi *mindfulness*. Menurut Langer (1989) dalam (Muharrani, 2023) terdapat beberapa kunci kualitas dalam *mindfulness*.

- a. *Mindfulness* mencakup kemampuan membentuk kategori baru sehingga seseorang tidak terpaku pada informasi lama dan dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang ada. Sikap ini juga melibatkan keterbukaan terhadap informasi baru serta kesadaran bahwa suatu pengalaman dapat dipahami dari berbagai sudut pandang.
- b. Dengan ketiga kemampuan sebelumnya, individu lebih mudah mengontrol konteks dan memaknai situasi secara fleksibel.
- c. *Mindfulness* juga menekankan pentingnya berfokus pada proses, karena setiap hasil selalu terbentuk dari langkah-langkah yang dijalani.

Sedangkan penelitian terbaru (Sugata et al., 2022) mengatakan bahwa terdapat empat faktor utama *mindfulness*.

- a. Pertama, pikiran dapat menjadi hambatan karena membuat seseorang terlepas dari realitas sehingga *mindfulness* tidak berjalan optimal.
- b. Kedua, proses mediasi mampu mengarahkan dinamika perhatian sehingga individu lebih mudah mencapai kondisi mindful.
- c. Ketiga, karena pikiran merupakan sesuatu yang kompleks dan tidak selalu mudah dipahami, *mindfulness* membantu individu menerima pengalaman yang sedang terjadi.
- d. Keempat, ketika kesadaran, persepsi, memori, dan emosi dapat dikelola melalui proses berpikir yang lebih terarah, pengalaman mental menjadi lebih positif dan mendukung tercapainya *mindfulness* secara efektif.

4. Kajian Keislaman tentang *Mindfulness*

Penelitian yang dilakukan oleh (Nathasya, 2024) mengatkaan bahwa terdapat ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *mindfulness*, yaitu ada pada surat Al-Baqarah ayat 152, yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.” QS. Al- Baqarah : 152 dalam (RI, 2015)

Menurut Quraish Shihab dalam (Nathasya, 2024), mengingat Allah berarti menyadari keberadaan-Nya dan menjalankan perintah-Nya, sedangkan syukur merupakan pengakuan atas nikmat yang diberikan Allah. Pemaknaan ini memiliki keterkaitan dengan konsep *mindfulness* karena keduanya menekankan adanya kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung. Dalam konteks Islam, kesadaran tersebut tidak hanya terfokus pada diri sendiri dan lingkungan, tetapi juga pada kehadiran Allah serta berbagai nikmat yang diterima dari-Nya. Dengan demikian, mengingat Allah dan bersyukur dapat menjadi sarana

untuk mengembangkan *mindfulness* yang berlandaskan nilai-nilai spiritual.

D. Teori Penghubung

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

Salah satu penelitian yang membahas pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* yaitu Fadela dengan judul "Pengaruh Self Control Dan Dukungan Sosial Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 Uin Malang", dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa *self-control* memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap *academic burnout*. Dengan hasil koefisien regresi *self-control* yaitu -0,355, yang berarti setiap naik ataupun turun 1 tingkatan dalam *self-control* akan berpengaruh 0,355 nilai *academic burnout*. Nilai signifikan yang didapat 0,004 ($< 0,05$) menunjukkan pengaruh signifikan secara statistik (Fadela, 2025). Kesimpulan yang bisa didapatkan dari data di atas bahwa *self-control* memiliki pengaruh yang besar terhadap *academic burnout*, ketika seseorang menaikkan kontrol atas dirinya maka akan turun *academic burnout* yang dialaminya, begitu pula sebaliknya.

2. Peran *Mindfulness* terhadap *Academic Burnout*

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian "Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Academic Burnout* Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Nurul Madani Salatiga" oleh (Heryanti, 2025), ditemukan hasil bahwa *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikasi $0,00 < 0,05$. *Mindfulness* memberi pengaruh yang besar dengan nilai 0,474 atau 47,4% dan 52,6% sisanya berasal dari faktor lainnya. Pada penelitian ini ditemukan *mindfulness* memiliki pengaruh positif terhadap *academic burnout*, sehingga ketika santriwati memiliki nilai *mindfulness* yang tinggi maka semakin tinggi pula *academic burnout* yang dirasakan. Kesimpulan ini diperkuat dengan pernyataan Kabat-Zinn (1994) menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu individu mengamati pikiran, emosi, dan sensasi tubuh secara sadar dan

objektif, sehingga dapat memilih respons yang lebih bijaksana dan tidak reaktif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mananna, 2024) dengan judul "Hubungan Antara Mindfulness Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang" memiliki tujuan untuk meneliti hubungan antara mindfulness terhadap tingkat stres akademik. Setelah dilakukan penelitian, didapatkan hasil pengujian data berupa skor koefisien $r_{xy} = -0,601$ dengan sig. 0.000 ($p < 0,01$) yang memiliki arti terdapat hubungan negatif antara mindfulness dan tingkat stres akademik. Artinya semakin tinggi tingkat stress akademik maka semakin rendah mindfulness, begitu pula sebaliknya. Hal ini mengindikasikan bahwa mindfulness memiliki peran yang penting dan berpengaruh terhadap academic burnout.

E. Kerangka Konseptual

Penelitian ini berangkat melalui pemahaman betapa krusialnya situasi mahasiswa yang mengalami academic burnout. Dampak yang akan muncul pada mahasiswa yang mengalami academic burnout mencakup demotivasi belajar karena sudah tidak tertarik pada aktivitas akademik, kelelahan secara emosional dan mental, penurunan prestasi akademik, prokrastinasi, gangguan secara fisik maupun biologis seperti badan yang kelelahan ataupun gangguan tidur, meragukan diri dalam konteks akademik, dan lain sebagainya.

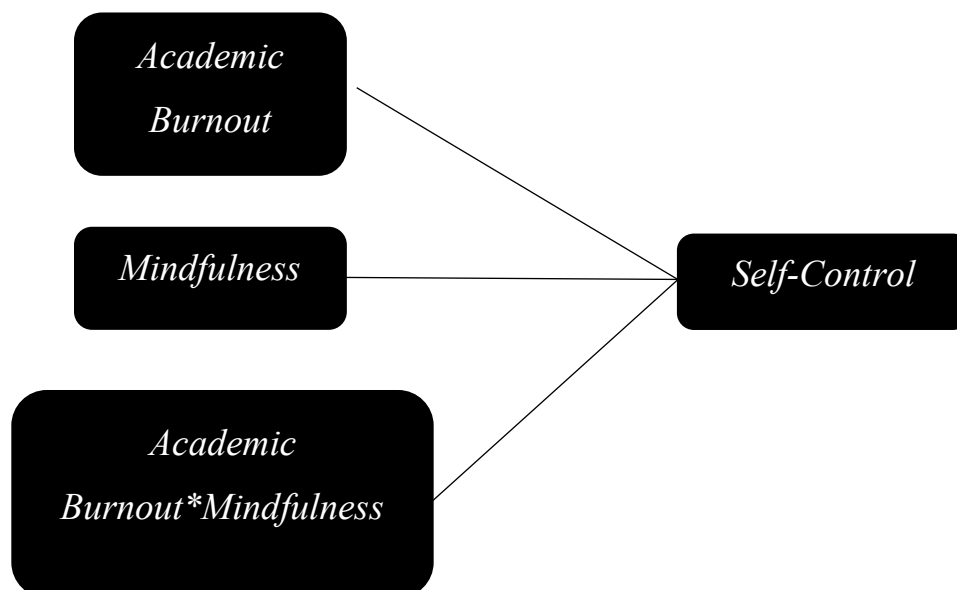
Berdasarkan dari fenomena tersebut, self-control memiliki peran penting dalam menghadapi academic burnout. Self-control merupakan kemampuan individu (self) dalam mengatur (control) pikiran, emosi, perilaku atau tindakan terhadap tuntutan akademik. Berbagai penelitian yang disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa self-control yang tinggi membantu mahasiswa dalam mengelola stres untuk menghadapi berbagai tugas atau tuntutan lain akademik secara lebih efisien, sehingga dapat menurunkan tingkat academic burnout.

Di samping pengaruh self-control terhadap academic burnout mahasiswa, mindfulness dapat dijadikan sebagai faktor yang bisa

memperkuat ataupun melemahkan hubungan tersebut. Mindfulness merupakan sebuah kemampuan untuk memberi perhatian penuh pada pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa judgement. Literatur sebelumnya menunjukkan bahwa, mindfulness dijadikan salah satu bentuk intervensi terhadap academic burnout yang dialami mahasiswa. Namun, terdapat juga literatur yang mengatakan bahwa dengan adanya mindfulness justru semakin memberikan kesadaran pada individu terkait tuntutan akademik yang dihadapi, sehingga dengan mindfulness yang tinggi maka semakin tinggi pula academic burnout.

Konteks penelitian ini, mindfulness ditempatkan sebagai variabel moderator, yaitu variabel yang memengaruhi kuat atau tidaknya pengaruh dari self-control terhadap academic burnout. Mindfulness dapat berfungsi sebagai penguat dari self-control jika digunakan sebagai strategi pemulihan academic burnout. Namun, mindfulness juga dapat melemahkan self-control karena meningkatkan persepsi academic burnout yang dialami.

Hubungan ketiga variabel ini membentuk pola sebagai berikut: self-control memengaruhi academic burnout, dan pengaruh tersebut akan dikuatkan atau dilemahkan melalui variabel mindfulness sebagai moderator.



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian disusun untuk memberikan arah yang jelas dalam menguji hubungan antar variabel yang diteliti. Tujuan utama hipotesis adalah memprediksi hasil yang kemungkinan muncul berdasarkan teori dan temuan sebelumnya, sehingga penelitian memiliki dasar yang terukur dan dapat diuji secara empiris. Selain itu, hipotesis berfungsi sebagai pedoman dalam menentukan metode analisis, membantu peneliti memfokuskan perhatian pada variabel-variabel inti, serta menjadi acuan dalam menarik kesimpulan apakah dugaan awal peneliti terbukti atau tidak. Berdasarkan literatur dan kerangka berpikir di atas, maka berikut adalah beberapa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

H1: *Mindfulness* tidak memoderatori *self-control* terhadap *academic burnout*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2017) penelitian kuantitatif dapat diartikan berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen seperti eksperimen atau survei, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan penelitian untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan ini digunakan untuk melihat hubungan yang jelas dan dapat diukur antara variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini diuji menggunakan analisis regresi, dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari *self-control* terhadap *academic burnout*. Data yang diperoleh nantinya akan diuji lagi menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA), dengan tujuan melihat pengaruh variabel moderator (*mindfulness*) dalam hubungan variabel *self-control* terhadap *academic burnout*. Pengujian akan dilakukan menggunakan program JASP versi 0.96.0.0.

B. Variabel Penelitian

Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Self-Control* terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* sebagai Variabel Moderator” memiliki tiga variabel, yaitu:

- Variabel X: *Self-Control*
- Variabel Y: *Academic Burnout*
- Variabel Z: *Mindfulness*

C. Definisi Operasional

1. *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan kondisi dimana individu mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional, muncul sinisme, dan menurunnya efikasi diri dalam konteks akademik.

2. *Self-Control*

Self-control merupakan kemampuan individu dalam mempengaruhi, mengubah, atau menentukan respons dalam menghadapi situasi avertif/tidak nyaman.

3. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan keterampilan yang menekankan kesadaran penuh pada saat ini untuk menerima pikiran dan perasaan tanpa menghakimi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian kuantitatif sangat penting karena berhubungan dengan data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian nantinya. Menurut (Sugiyono, 2017) populasi dapat diartikan sebagai wilayah general yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi yang ditentukan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa-mahasiswa yang aktif berkuliah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 19.230 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang ditentukan dalam penelitian. Fungsi dari sampel ini sebagai sumber informasi penelitian yang mewakili seluruh populasi yang ditentukan. Menurut Arikunto dalam penelitian yang dilakukan (Fadela, 2025), apabila populasi penelitian berjumlah 100-150, maka seluruh populasi menjadi subjek penelitian. Jika populasi lebih dari 100 maka dapat diambil sampel penelitian dengan rasio 10-15% atau 20-25%. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan salah satu teknik dari *probability random sampling* yaitu *simple random sampling*, hal ini dilakukan karena peneliti bermaksud menggunakan generalisasi dalam meneliti.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 19.230 mahasiswa, sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael*.

Rumus *Isaac* dan *Michael* ini telah diberikan hasil perhitungan yang berguna untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10% (Sugiyono, 2017). Penelitian ini memiliki tingkat kesalahan atau *sampling error* berada pada tingkat kesalahan 5%. Berikut rumus *Isaac* dan *Michael*.

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

Keterangan	
S	Jumlah sampel
λ^2	Chi Kuadrat yang harganya tergantung nilai kebebasan dan tingkat kesalahan. Untuk derajat kebebasan 1 dan kebebasan 5% nilai Chi Kuadrat = 3,841. Nilai Chi Kuadrat untuk kesalahan 1% = 6,635 dan 10% = 2,706
N	Jumlah Populasi
P	Peluang benar (0,5)
Q	Peluang salah (0,5)
d	Perbedaan antara rata-rata sampel dengan rata-rata populasi. Perbedaan bisa 0,01;0,05, dan 0,10.

$$\begin{aligned}
 s &= \frac{3,841 \times 19.230 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (19.230 - 1) + 3,841 \times 0,5 \times 0,5} \\
 &= \frac{18.468,46}{48,0725 + 0,96025} \\
 &= \frac{18.468,46}{49,03275} \\
 &= 376,65 \approx 377
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael*, jumlah minimal sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 377 responden. Namun, untuk meningkatkan kualitas data serta memperkuat representativitas hasil penelitian, peneliti mengambil sampel dalam jumlah yang lebih besar, yaitu sebanyak 500 responden.

E. Pengukuran

Peneliti menggunakan skala Likert sebagai dasar pengukuran untuk mengumpulkan data terkait variabel yang diteliti. Skala Likert yang digunakan terdiri dari empat pilihan respons, yaitu **sangat tidak sesuai (STS)**, **tidak sesuai (TS)**, **sesuai (S)**, dan **sangat sesuai (SS)**. Pemilihan empat opsi ini dilakukan secara sengaja untuk menghilangkan kemungkinan munculnya jawaban netral, sehingga responden tidak terjebak pada pilihan tengah yang dapat mengurangi ketepatan data. Dengan tidak menyediakan opsi netral, peneliti berharap responden dapat memberikan penilaian yang lebih tegas dan mencerminkan pandangan mereka secara lebih jelas. Langkah ini diambil agar data yang diperoleh lebih berkualitas serta mampu menggambarkan kondisi sebenarnya sesuai tujuan penelitian.

Tabel 3. 1 Penentuan Nilai Skala Likert

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

F. Instrumen Pengukuran

1. Skala *Academic Burnout*

Skala *Academic Burnout* dalam penelitian ini mengadaptasi alat ukur yang dikembangkan oleh (Schaufeli et al., 2002), yaitu *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat burnout pada mahasiswa dalam konteks akademik. Skala ini terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Ketiga aspek tersebut menjadi dasar dalam penyusunan aitem-aitem pada skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini. Aitem pada alat ukur *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) berjumlah 15 aitem. Berikut adalah *blueprint* skala *academic burnout* dalam penelitian ini.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Academic Burnout Sebelum Uji Coba

Variabel	Indikator	Aitem
<i>Academic Burnout</i>	<i>Exhaustion</i>	5
	<i>Cynicism</i>	4
	<i>Reduced academic efficacy</i>	6
Jumlah Aitem		15

2. Skala Self-Control

Skala Self-Control dalam penelitian ini mengadaptasi alat ukur yang dikembangkan oleh Fadela (2025) yang disusun berdasarkan teori Averill (1973). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat self-control pada individu dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan dalam berbagai situasi yang dihadapi. Skala tersebut terdiri dari tiga aspek utama, yaitu behavior control, cognitive control, dan decision control. Ketiga aspek tersebut menjadi dasar dalam penyusunan aitem-aitem pada skala self-control yang digunakan dalam penelitian ini. Skala ini terdiri dari 10 aitem favorable dan 10 aitem unfavorable. Berikut adalah blueprint skala self-control dalam penelitian ini.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Self-Control Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Behavioral Control</i>	Mengontrol Pelaksanaan	2	2	8
	Mengontrol Stimulus	2	2	
<i>Cognitive Control</i>	Kemampuan Memperoleh Informasi	2	2	8
	Kemampuan Melakukan Penilaian	2	2	
<i>Decisional Control</i>	Pengambilan Keputusan	2	2	4

Jumlah Aitem	20
---------------------	----

3. Skala *Mindfulness*

Skala *mindfulness* dalam penelitian ini mengadaptasi alat ukur yang dikembangkan oleh Bishop dkk. (2006), yaitu *Toronto Mindfulness Scale* (TMS). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat *mindfulness* individu. Skala ini terdiri dari dua aspek utama, yaitu *self-regulation of attention (decentering)* dan *orientation to experience (curiosity)*. Kedua aspek tersebut menjadi dasar dalam penyusunan aitem-aitem pada skala *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini. Aitem pada alat ukur *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) berjumlah 13 aitem. Berikut adalah *blueprint* skala *mindfulness* dalam penelitian ini.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Mindfulness Sebelum Uji Coba

Variabel	Indikator	Aitem
<i>Mindfulness</i>	<i>Curiosity</i>	6
	<i>Decentering</i>	7
Jumlah Aitem		13

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah pengujian kelayakan yang dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar dapat mengukur variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2014) dalam (Fadela, 2025). Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian, seperti kuesioner, mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat. Instrumen yang memiliki validitas baik akan menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Selain itu, validitas berperan dalam menjamin bahwa informasi yang diperoleh benar-benar merepresentasikan fenomena yang diteliti, sehingga hasil analisis dan interpretasi data menjadi lebih tepat dan dapat dipercaya. Data yang dinyatakan valid menunjukkan kesesuaian antara hasil pengukuran dengan kondisi nyata

pada objek penelitian. Penelitian ini menggunakan dua jenis validitas, yaitu validitas isi dan validitas konstruk.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini disusun melalui proses adaptasi pada konstruk yang diterbitkan langsung oleh tokoh maupun yang telah terbarukan. Menurut (Gudmundsson, 2009) terdapat delapan langkah-langkah dalam menerjemahkan dan mengadaptasi instrumen psikologi, (1) memilih instrumen untuk diterjemahkan dan diadaptasi, (2) memilih penerjemah yang berkualifikasi, (3) memilih ahli yang berkualifikasi di bidang materi instrumen tersebut, (4) memilih metode penerjemahan, (5) menerapkan metode adaptasi yang tepat, (6) menerapkan metode yang tepat untuk mengidentifikasi bias dalam instrumen yang telah diterjemahkan dan diadaptasi, (7) menerapkan prosedur yang tepat dalam uji coba item, petunjuk pelaksanaan, dan aturan penilaian, serta (8) melakukan studi validitas yang sesuai.

Sebagai bentuk untuk memastikan kelayakan terjemahan dan makna pada aitem serta kesesuaiannya dengan aspek dan indikator yang telah ditetapkan, peneliti melibatkan *expert translator* yang terdiri dari dua dosen yang berkualifikasi dalam menerjemahkan, dan *expert judgement* dari tiga dosen yang memiliki kompetensi di bidang terkait sebagai penilai kesesuaian dengan makna psikologi sebenarnya. Penilaian para ahli ini diharapkan dapat menjamin validitas isi dan ketepatan aitem dalam mengukur konstruk yang diteliti.

Tahap selanjutnya dilakukan setelah validitas isi terpenuhi, adalah pengujian validitas konstruk. Pengujian ini dilakukan dengan menyebarkan instrumen kepada mahasiswa aktif UIN Malang yang mengalami *academic burnout* dan berbeda dari subjek penelitian utama. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk menilai kemampuan instrumen dalam mengukur konstruk yang dimaksud secara konsisten. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan program JASP versi 0.96.0.0 untuk menguji validitas konstruk. Melalui penerapan kedua jenis validitas tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan data

yang valid dan andal, sehingga temuan yang diperoleh menjadi lebih akurat serta relevan dengan permasalahan yang diteliti.

Tabel 3. 5 Daftar Nama Expert Translator

No	Nama Penilai	Pelaksanaan	Pengambilan
1.	Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)	2 Februari 2026	2 Februari 2026
2.	Arofiatus Sa'diyah, M.Pd.	30 Januari 2026	3 Februari 2026

Tabel 3. 6 Daftar Nama Expert Judgement

No	Nama Penilai	Pelaksanaan	Pengambilan
1.	Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog	9 Februari 2026	9 Februari 2026
2.	Acsan Suseno, S.Psi	9 Februari 2026	11 Desember 2025
3.	Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si.	10 Desember 2025	10 Desember 2025

a. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang diterbitkan oleh Schaufeli dkk. (2002) dengan nama skala *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS).

Sebelum digunakan dalam penelitian ini, skala MBI-SS untuk mengukur *academic burnout* melalui beberapa tahap adaptasi sesuai kaidah alat ukur psikologi oleh Gudmunsson (2009).

MBI-SS dipilih sebagai skala yang valid dan reliabel dalam mengukur *academic burnout* pada mahasiswa. Dikarenakan MBI-SS diterbitkan dalam bahasa inggris, diperlukan *expert translator* yang berkualifikasi untuk menerjemahkan skala asli yang bahasa inggris ke bahasa indonesia, lalu menerjemahkan kembali dari bahasa indonesia ke bahasa inggris. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa hasil terjemahan skala tetap memiliki makna yang sama dengan versi aslinya sehingga instrumen tetap valid digunakan. Pada tahapan ini metode yang digunakan adalah *independent translation*. Setelah diterjemahkan, skala tersebut dievaluasi melalui proses *expert judgement*. Tujuannya

adalah menilai kesesuaian, kejelasan, dan ketepatan isi instrumen penelitian agar sesuai dengan konsep atau konstruk yang diukur diawal.

Tahapan terakhir adalah dengan menguji validitas instrumen terhadap mahasiswa yang aktif berkuliah di UIN Malang sebagai responden penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* melalui program JASP versi 0.96.0.0. Berikut adalah hasil dari pengujian validitas konstruk *academic burnout*.

Tabel 3. 7 Uji Validitas Factor Loadings Academic Burnout

Factor	Indicator	Sebelum Modifikasi		Setelah Modifikasi	
		Std. estimate	p	Std. estimate	p
EX	EX1	0.674	< .001	0.686	< .001
	EX2	0.573	< .001	0.522	< .001
	EX3	0.610	< .001	0.601	< .001
	EX4	0.668	< .001	0.725	< .001
	EX5	0.799	< .001	0.788	< .001
CY	CY1	0.813	< .001	0.816	< .001
	CY2	0.684	< .001	0.710	< .001
	CY3	0.539	< .001	0.449	< .001
	CY4	0.532	< .001	0.449	< .001
RAE	RAE1 UF	0.516	< .001	0.493	< .001
	RAE2 UF	0.563	< .001	0.521	< .001
	RAE3 UF	0.554	< .001	0.516	< .001
	RAE4 UF	0.595	< .001	0.429	< .001
	RAE5 UF	0.608	< .001	0.551	< .001
	RAE6 UF	0.639	< .001	0.711	< .001

Factor *loadings* adalah nilai yang menunjukkan seberapa kuat suatu aitem atau pernyataan mewakili variabel yang diukur. Skala *academic burnout* memuat lima belas aitem. Berdasarkan hasil uji validitas, semua aitem sudah memenuhi *standart estimate* dengan nilai >0,005. Seluruh aitem yang digunakan merepresentasikan konstruk *academic burnout* dengan nilai p signifikan <.001.

Tabel 3. 8 Uji Validitas Model Fit Indices Academic Burnout

Model Fit Indices	Sebelum Modifikasi	Sesudah Modifikasi
Comparative Fit Indeks (CFI)	0.816	0.957
Tucker-Lewis Indeks (TLI)	0.778	0.944

Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.098	0.050
--	-------	-------

Fit measures merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai apakah model penelitian yang dibangun telah sesuai atau cocok dengan data empiris yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai **CFI sebesar 0,816** dan **TLI sebesar 0,778**, namun nilai tersebut masih berada di bawah batas kriteria yang umumnya disarankan. Selain itu, diperoleh nilai **RMSEA sebesar 0,098** yang menunjukkan bahwa model berada dalam kategori belum menunjukkan kecocokan model yang optimal atau *marginal fit*. Namun, setelah dilakukan modifikasi model melalui *residual covariances* diperoleh peningkatan indeks kecocokan model. Nilai **CFI sebesar 0,957** dan **TLI sebesar 0,944** telah memenuhi kriteria yang disarankan, sedangkan nilai **RMSEA sebesar 0,050** menunjukkan kategori *good fit*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa model penelitian yang telah dimodifikasi memiliki kecocokan yang baik dengan data empiris.

Berikut merupakan *blueprint* skala *academic burnout* setelah dilakukan perhitungan validitas.

Tabel 3. 9 *Blueprint Skala Academic Burnout Setelah Uji Coba*

Variabel	Indikator	Aitem
Academic Burnout	<i>Exhaustion</i> (Kelelahan akibat tuntutan akademik)	5
	<i>Cynicism</i> (Sinisme terhadap studi akademik)	4
	<i>Reduced academic efficacy</i> (Penurunan efikasi akademik)	6
Jumlah Aitem		15

b. Skala *Self-Control*

Skala *self-control* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dikembangkan oleh Fadela (2025) dengan dasar teori Averill

(1973). Skala *self-control* ini telah melalui proses penilaian validitas isi oleh panel ahli (expert panel) dengan metode Aiken's V dan telah diujicobakan. Sehingga validitas dan reliabilitasnya telah teruji. Berikut hasil pengujian validitas dan reliabilitas oleh Fadela (2025).

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

Gambar 3. 1 Uji Validitas Factor Loadings Self-Control

Skala *self-control* yang dikembangkan oleh Fadela (2025) terdiri dari dua puluh aitem dengan pembagian sepuluh aitem favorable dan sepuluh aitem unfavorable. Setelah dilakukan pengujian validitas melalui program SPSS versi 26.0, terdapat satu aitem yang dinyatakan tidak valid dan digugurkan dari skala *self-control*. Sehingga total aitem yang tersisa sejumlah sembilan belas aitem. Sebelum digunakan, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada pengembang skala tersebut.

Berikut merupakan *blueprint* skala *self-control* setelah dilakukan perhitungan validitas.

Tabel 3. 10 Blueprint Skala Self-Control Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
Behavioral Control	Mengontrol Pelaksanaan	2	2	8
	Mengontrol Stimulus	2	2	
Cognitive Control	Kemampuan Memperoleh Informasi	2	2	8

	Kemampuan Melakukan Penilaian	2	2	
<i>Decisional Control</i>	Pengambilan Keputusan	1	2	3
	Jumlah Aitem			19

c. Skala *Mindfulness*

Skala *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang diterbitkan oleh Bishop dkk. (2006) dengan nama skala *Toronto Mindfulness Scale* (TMS).

Sebelum digunakan dalam penelitian ini, skala TMS untuk mengukur *mindfulness* melalui beberapa tahap adaptasi sesuai kaidah alat ukur psikologi oleh Gudmunsson (2009).

TMS dipilih sebagai skala yang valid dan reliabel dalam mengukur *mindfulness*. Dikarenakan MBI-SS diterbitkan dalam bahasa inggris, diperlukan *expert translator* yang berkualifikasi untuk menerjemahkan skala asli yang bahasa inggris ke bahasa No., lalu menerjemahkan kembali dari bahasa No. ke bahasa inggris. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa hasil terjemahan skala tetap memiliki makna yang sama dengan versi aslinya sehingga instrumen tetap valid digunakan. Pada tahapan ini metode yang digunakan adalah *independent translation*. Setelah diterjemahkan, skala tersebut dievaluasi melalui proses *expert judgement*. Tujuannya adalah menilai kesesuaian, kejelasan, dan ketepatan isi instrumen penelitian agar sesuai dengan konsep atau konstruk yang diukur diawal.

Tahapan terakhir adalah dengan menguji validitas instrumen terhadap mahasiswa yang aktif berkuliah di UIN Malang sebagai responden penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* melalui program JASP versi 0.96.0.0 . Berikut adalah hasil dari pengujian validitas konstruk *mindfulness*.

Tabel 3. 11 Uji Validitas Factor Loadings Mindfulness

Factor loadings					
Factor	Indicator	Sebelum Modifikasi		Setelah Modifikasi	
		Std. estimate	p	Std. estimate	p
CS	CS1	0.674	< .001	0.649	< .001
	CS2	0.742	< .001	0.723	< .001
	CS3	0.795	< .001	0.805	< .001
	CS4	0.843	< .001	0.857	< .001
	CS5	0.707	< .001	0.690	< .001
	CS6	0.716	< .001	0.694	< .001
DT	DT1	0.371	< .001	0.396	< .001
	DT2	0.577	< .001	0.590	< .001
	DT3	0.604	< .001	0.626	< .001
	DT4	0.572	< .001	0.622	< .001
	DT5	0.460	< .001	0.438	< .001
	DT6	0.574	< .001	0.530	< .001
	DT7	0.391	< .001	0.296	< .001

Factor loadings adalah nilai yang menunjukkan seberapa kuat suatu aitem atau pernyataan mewakili variabel yang diukur. Skala *academic burnout* memuat tiga belas aitem. Berdasarkan hasil uji validitas, terdapat beberapa aitem yang tidak memenuhi *standart estimate* dengan nilai <0,005, yaitu pada aitem **DT1** **DT5**, dan **DT7**. Walaupun demikian, seluruh aitem yang digunakan merepresentasikan konstruk *academic burnout* dengan nilai p signifikan <.001.

Tabel 3. 12 Uji Validitas Model Fit Indices Mindfulness

Model Fit Indices	Sebelum Modifikasi	Sesudah Modifikasi
Comparative Fit Indeks (CFI)	0.925	0.966
Tucker-Lewis Indeks (TLI)	0.909	0.955
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.070	0.049

Fit measures adalah pengukuran untuk melihat apakah model penelitian yang dibuat sudah sesuai atau cocok dengan data yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai **CFI sebesar 0,925** dan **TLI sebesar 0,909** telah memenuhi kriteria yang disarankan, serta nilai **RMSEA sebesar 0,070** kecocokan model yang cukup memadai atau *acceptable fit*. Namun setelah dilakukan modifikasi

model melalui *residual covariances* diperoleh peningkatan indeks kecocokan model. Nilai **CFI sebesar 0,966** dan **TLI sebesar 0,955** telah memenuhi kriteria yang disarankan, sedangkan nilai **RMSEA sebesar 0,049** menunjukkan kategori *good fit*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa model penelitian yang telah dimodifikasi memiliki kecocokan yang baik dengan data empiris.

Berikut merupakan *blueprint* skala *mindfulness* setelah dilakukan perhitungan validitas.

Tabel 3. 13 Blueprint Skala Mindfulness Setelah Uji Coba

Variabel	Indikator	Aitem
Mindfulness	<i>Curiosity</i> (kualitas kesadaran pengalaman saat ini didorong keingintahuan)	6
	<i>Decentering</i> (menekankan kesadaran atas pengalaman individu dengan pengambilan jarak dan pelepasan diri)	7
Jumlah Aitem		13

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis cronbach's alpha melalui program JASP versi 0.96.0.0 dengan pendekatan *unidimensional reliability*. Menurut Azwar (2013), metode ini digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi antar aitem dalam suatu instrumen. Dasar penentuan reliabilitas instrumen dilakukan dengan membandingkan nilai cronbach's alpha dengan batas minimal 0,6. Instrumen dinyatakan reliabel atau memiliki konsistensi yang baik apabila nilai cronbach's alpha lebih besar dari 0,6.

Tabel 3. 14 Uji Reliabilitas Academic Burnout

<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>			
Coefficient	Estimate	Lower	Upper
Cronbach's α	0.823	0.798	0.848

Tabel 3. 15 Uji Reliabilitas Self-Control

Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas		
Klasifikasi	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Self Control</i>	0.895	Reliabel

Tabel 3. 16 Uji Reliabilitas Mindfulness

<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>			
Coefficient	Estimate	Lower	Upper
Cronbach's α	0.830	0.795	0.865

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, skala *academic burnout* dengan skor **0,823**, *self-control* dengan skor **0,895**, dan *mindfulness* dengan skor **0,830** dapat dinyatakan memiliki tingkat reliabel yang memadai sehingga layak digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian ini.

H. Metode Analisis Data

1. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif adalah metode analisis yang bertujuan untuk menyajikan gambaran atau uraian mengenai data variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian (Azwar, 2018). Penelitian ini menerapkan kategorisasi data berdasarkan perhitungan mean hipotetis (M) dan standar deviasi (SD) sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 17 Rumus Uji Deskriptif

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

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menilai apakah data atau variabel penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak. Penelitian ini mengacu pada *Kolmogorov-Smirnov* melalui penggunaan program JASP versi 0.96.0.0. jika nilai $\alpha < 0,05$ maka data terdistribusi tidak normal. Sedangkan Jika nilai $\alpha > 0,05$ maka data terdistribusi normal (Ghozali, 2018).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang bersifat linear secara signifikan. Ada tidaknya sebuah hubungan antar variabel dilihat dari hasilnya, jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 artinya terdapat hubungan linear antar variabel. Sedangkan jika nilai signifikan lebih rendah dari 0,05 artinya tidak ada hubungan linear antar variabel (Ghozali, 2018).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan korelasi yang tinggi maupun sempurna antar variabel independen dalam suatu model regresi. Salah satu metode untuk mendeteksi adanya korelasi yang tinggi tersebut adalah dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Nilai VIF digunakan untuk menilai apakah terjadi multikolinearitas di antara variabel independen. Apabila nilai VIF suatu variabel melebihi batas tertentu, seperti 5 atau 10, hal ini menunjukkan adanya korelasi yang tinggi antara variabel tersebut dengan satu atau lebih variabel independen lainnya, sehingga dapat meningkatkan

kesalahan dalam penafsiran hubungan antarvariabel. Oleh karena itu, model regresi linier yang baik adalah model yang tidak mengandung masalah multikolinearitas (Ghozali, 2018).

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan salah satu prosedur dalam analisis regresi yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan varians residual antarobservasi. Apabila varians residual bersifat konstan, kondisi tersebut disebut homoskedastisitas. Sebaliknya, jika varians residual berbeda antarobservasi, maka disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang baik adalah model yang memenuhi asumsi homoskedastisitas atau tidak mengandung heteroskedastisitas. (Ghozali, 2018)

3. Uji Hipotesis

a. *Moderated Regression Analysis*

Uji regresi moderator dilakukan melalui pendekatan *Moderated Regression Analysis* (MRA) yang bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan teman sebaya sebagai variabel independen terhadap resiliensi sebagai variabel dependen dengan memasukkan *self-compassion* sebagai variabel moderator. Variabel moderator ini berperan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tersebut (Saidah, 2025).

b. Regresi Linear Berganda

Uji regresi linier berganda merupakan teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel bebas (X) terhadap satu variabel terikat (Y). Analisis regresi berganda digunakan untuk melihat seberapa besar kontribusi masing-masing variabel bebas dalam memengaruhi variabel terikat, baik secara simultan maupun parsial. Selain itu, analisis ini juga dapat digunakan untuk memprediksi perubahan pada variabel terikat berdasarkan peningkatan atau penurunan variabel bebas. Dalam regresi linier berganda, hubungan antarvariabel dinyatakan dalam bentuk persamaan regresi yang terdiri dari lebih dari satu variabel

prediktor, sehingga peneliti dapat mengetahui arah dan besarnya pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat (Wijayanto, 2010).

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi menggambarkan besarnya variasi pada variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel-variabel bebas. Dengan kata lain, koefisien determinasi menunjukkan proporsi kontribusi seluruh variabel independen terhadap variabel dependen. Kajian dalam penelitian ini berfokus pada pengukuran koefisien determinasi menggunakan nilai R-Square karena melibatkan lebih dari satu variabel bebas. Oleh karena itu, analisis regresi linier berganda digunakan agar peneliti dapat memenuhi persyaratan tersebut dan mengevaluasi nilai koefisien determinasi secara tepat dalam menafsirkan hasil penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Total subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 501 mahasiswa aktif UIN Malang. Gambaran subjek penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	200	39,9%
	Perempuan	301	60,1%
2.	Fakultas		
	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK)	107	21,36%
	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)	50	9,98%
	Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK)	112	22,36%
	Fakultas Syariah	78	15,57%
	Fakultas Ekonomi	34	6,79%
	Fakultas Psikologi	113	22,55%
	Fakultas Humaniora	7	1,40%
3.	Semester		
	2	89	17,8%
	4	249	49,7%
	6	90	18,0%
	8	73	14,6%
4.	Usia		
	18	22	4,4%
	19	131	26,1%
	20	179	35,7%
	21	97	19,4%
	22	55	11,0%
	23	11	2,2%
	24	5	1,0%
	25	1	0,2%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 200 mahasiswa dengan persentase 39,9%, sedangkan responden perempuan berjumlah 301 mahasiswa dengan

persentase 60,1%. Oleh karena itu, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Distribusi responden berdasarkan program studi terdiri atas beberapa fakultas. Responden terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi sebanyak 113 orang (22,55%), diikuti Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK) sebanyak 112 orang (22,36%), serta Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) sebanyak 107 orang (21,36%). Selanjutnya, responden dari Fakultas Syariah berjumlah 78 orang (15,57%), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) sebanyak 50 orang (9,98%), dan Fakultas Ekonomi sebanyak 34 orang (6,79%). Adapun jumlah responden paling sedikit berasal dari Fakultas Humaniora, yaitu sebanyak 7 orang (1,40%).

Sebaran responden menurut semester terdiri dari, semester 2 berjumlah 89 mahasiswa, semester 4 berjumlah 249 mahasiswa, semester 6 berjumlah 90 mahasiswa, dan semester 8 berjumlah 73 mahasiswa. Berdasarkan data tersebut, mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari semester 4.

Data demografis responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden berusia 18 tahun berjumlah 22 orang, usia 19 tahun sebanyak 131 orang, usia 20 tahun sebanyak 179 orang, usia 21 tahun sebanyak 97 orang, usia 22 tahun sebanyak 55 orang, usia 23 tahun sebanyak 11 orang, usia 24 tahun sebanyak 5 orang, dan usia 25 tahun sebanyak 1 orang. Data tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 20 tahun.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini mulai untuk disebarkan pada 12 Februari 2026 – 23 April 2026 secara *online* maupun *offline*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarluaskan kuesioner berupa link *google form* melalui platform *WhatsApp* dan *Instagram*. Berikut merupakan prosedur dan administrasi dalam pengambilan data secara *online* dan *offline*.

1. Peneliti mengajukan perizinan untuk melakukan penelitian skripsi di UIN Malang melalui website *psychoApps*. Setelah disetujui, peneliti mengunduh dan mencetak surat izin resmi.

2. Peneliti menghubungi dan menemui beberapa dosen untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Setelah mendapatkan izin, peneliti mencatat jadwal mengajar dan ruang kelas yang dosen ampu.
3. Pagi hari sebelum kelas pagi dimulai, peneliti menghubungi dosen yang terkait untuk menginformasikan kedatangan peneliti ke kelas yang akan dituju. Setelah mendapatkan konfirmasi diadakannya kelas, peneliti menyiapkan yang diperlukan dan datang 15 menit sebelum berakhir.
4. Setelah memperoleh izin untuk memasuki kelas, peneliti menyapa dan menjelaskan tujuan penelitian yang akan dilakukan kepada mahasiswa. Setelah itu, kuesioner disebarkan dan diisi oleh mahasiswa sesuai dengan instruksi yang diberikan peneliti. Proses pengisian kuesioner dipantau langsung oleh peneliti untuk memastikan bahwa mahasiswa di kelas telah mengisi dengan lengkap dan benar.
5. Peneliti menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada dosen dan mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian.
6. Seluruh data yang telah diterima peneliti, akan dijaga kerahasiannya dengan baik sesuai dengan etika dalam penelitian. Peneliti juga memastikan bahwa data tidak akan disalahgunakan selain untuk kepentingan akademik.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian, seperti nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta distribusi data pada setiap variabel yang diteliti. Melalui analisis ini, peneliti dapat memahami kondisi data secara ringkas sebelum dilakukan pengujian lanjutan.

a. Skor Hipotetik

Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	AB	SC	MF
Valid	501	501	501
Mean (arithmetic)	30.88	53.00	38.46
Std. Deviation	5.622	6.496	4.885
Minimum	15.00	32.00	13.00
Maximum	47.00	76.00	52.00

Berdasarkan hasil tersebut, skor hipotetik digunakan sebagai acuan untuk mengkategorisasikan data pada responden melalui perbandingan dengan skor empiris yang telah diperoleh.

b. Kategorisasi Data

Kategorisasi skor responden dilakukan menggunakan norma empiris berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Responden dengan skor di bawah nilai mean dikurangi satu standar deviasi dikategorikan rendah, skor yang berada di antara mean dikurangi satu standar deviasi hingga mean ditambah satu standar deviasi dikategorikan sedang, sedangkan skor yang berada di atas mean ditambah satu standar deviasi dikategorikan tinggi.

1) *Academic Burnout*

Tabel 4. 3 Norma Kategorisasi Variabel Academic Burnout

Kategorisasi	Rumus	Data	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$M - 1SD = 30.9 - 5.62 = \mathbf{25.28}$	$X < \mathbf{25.28}$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$		$\mathbf{25.28} \leq X < \mathbf{36.52}$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$M + 1SD = 30.9 + 5.62 = \mathbf{36.52}$	$X \geq \mathbf{36.52}$

Kategorisasi variabel *academic burnout* ditentukan berdasarkan nilai mean sebesar 30,9 dan standar deviasi sebesar 5,62. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa responden dengan skor kurang dari 25,28 dikategorikan rendah, skor 25,28 hingga kurang dari 36,52 dikategorikan

sedang, dan skor sama dengan atau lebih dari 36,52 dikategorikan tinggi.

Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Tingkat Academic Burnout

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	80	16,0%
Sedang	337	67,3%
Tinggi	84	16,8%
Total	501	100%

Hasil kategorisasi pada variabel *academic burnout* menunjukkan bahwa sebanyak 80 responden (16,0%) berada pada kategori rendah, 337 responden (67,3%) berada pada kategori sedang, dan 84 responden (16,8%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas responden pada variabel *academic burnout* berada dalam kategori sedang.

2) Self-Control

Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi Variabel Self-Control

Kategorisasi	Rumus	Data	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$M - 1SD = 53.0 - 6.50 = 46.50$	$X < 46.50$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$		$46.50 \leq X < 59.50$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$M + 1SD = 53.0 + 6.50 = 59.50$	$X \geq 59.50$

Kategorisasi variabel *self-control* ditentukan berdasarkan nilai mean sebesar 53,0 dan standar deviasi sebesar 6,50. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa responden dengan skor kurang dari 46,50 dikategorikan rendah, skor 46,50 hingga kurang dari 59,50 dikategorikan sedang, dan skor sama dengan atau lebih dari 59,50 dikategorikan tinggi.

Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Tingkat Self-Control

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	71	14,2%
Sedang	359	71,7%
Tinggi	71	14,2%

Total	501	100%
--------------	-----	------

Hasil kategorisasi pada variabel *self-control* menunjukkan bahwa sebanyak 71 responden (14,2%) berada pada kategori rendah, 359 responden (71,7%) berada pada kategori sedang, dan 71 responden (14,2%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada variabel *self-control* berada dalam kategori sedang.

3) *Mindfulness*

Tabel 4. 7 Norma Kategorisasi Variabel Mindfulness

Kategorisasi	Rumus	Data	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$M - 1SD = 38.46 - 4.885 = \mathbf{33.58}$	$X < \mathbf{33.58}$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$		$\mathbf{33.58} \leq X < \mathbf{43.35}$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$M + 1SD = 38.46 + 4.885 = \mathbf{43.35}$	$X \geq \mathbf{43.35}$

Kategorisasi variabel *mindfulness* ditentukan berdasarkan nilai mean sebesar 38,46 dan standar deviasi sebesar 4,885. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa responden dengan skor kurang dari 33,58 dikategorikan rendah, skor 31,58 hingga kurang dari 43,35 dikategorikan sedang, dan skor sama dengan atau lebih dari 43,35 dikategorikan tinggi.

Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Tingkat Mindfulness

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	45	8,98%
Sedang	389	77,64%
Tinggi	67	13,37%
Total	501	100%

Hasil kategorisasi pada variabel *mindfulness* menunjukkan bahwa sebanyak 45 responden (8,98%) berada pada kategori rendah, 389 responden (77,64%) berada pada kategori sedang, dan 67 responden (13,37%) berada pada

kategori tinggi. Dengan demikian, mayoritas responden pada variabel *mindfulness* termasuk dalam kategori sedang.

4) Kategorisasi Tiga Variabel Berdasarkan Gender

Tabel 4. 9 Skor Hipotetik Gender Laki-Laki

<i>Descriptive Statistics</i>			
	AB	SC	MF
Valid	200	200	200
Mean (arithmetic)	30.68	53.38	38.66
Std. Deviation	5.974	6.461	5.357
Minimum	15.00	32.00	18.00
Maximum	47.00	73.00	52.00

Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi Gender Laki-Laki

Variabel	Mean (M)	SD	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Academic Burnout</i>	30,68	5,974	$X < 24,71$	$24,71 \leq X < 36,65$	$X \geq 36,65$
<i>Self-Control</i>	53,38	6,461	$X < 46,92$	$46,92 \leq X < 59,84$	$X \geq 59,84$
<i>Mindfulness</i>	37,05	5,490	$X < 31,56$	$31,56 \leq X < 42,54$	$X \geq 42,54$

Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Tingkatan Academic Burnout Gender Laki-Laki

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	26	13,0%
Sedang	139	69,5%
Tinggi	35	17,5%
Total	200	100%

Tabel 4. 12 Hasil Kategorisasi Tingkatan Self-Control Gender Laki-Laki

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	24	12,0%
Sedang	143	71,5%
Tinggi	33	16,5%
Total	200	100%

Tabel 4. 13 Hasil Kategorisasi Tingkatan Mindfulness Gender Laki-Laki

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	13	6,5%
Sedang	149	74,5%
Tinggi	38	19,0%

Total	200	100%
--------------	------------	-------------

Tabel 4. 14 Skor Hipotetik Gender Perempuan

Descriptive Statistics

	AB	SC	MF
Valid	301	301	301
Mean (arithmetic)	31.01	52.75	38.33
Std. Deviation	5.382	6.518	4.549
Minimum	16.00	35.00	13.00
Maximum	45.00	76.00	52.00

Tabel 4. 15 Norma Kategorisasi Gender Perempuan

Variabel	Mean (M)	SD	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Academic Burnout</i>	31,01	5,382	$X < 25,63$	$25,63 \leq X < 36,39$	$X \geq 36,39$
<i>Self-Control</i>	52,75	6,518	$X < 46,23$	$46,23 \leq X < 59,27$	$X \geq 59,27$
<i>Mindfulness</i>	38,33	4,549	$X < 33,78$	$33,78 \leq X < 42,88$	$X \geq 42,88$

Tabel 4. 16 Hasil Kategorisasi Tingkatan Academic Burnout Gender Perempuan

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	15,9%
Sedang	205	68,1%
Tinggi	48	15,9%
Total	301	100%

Tabel 4. 17 Hasil Kategorisasi Tingkatan Self-Control Gender Perempuan

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	15,9%
Sedang	202	67,1%
Tinggi	51	16,9%
Total	301	100%

Tabel 4. 18 Hasil Kategorisasi Tingkatan Mindfulness Gender Perempuan

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	49	16,3%
Sedang	203	67,4%
Tinggi	49	16,3%
Total	301	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi berdasarkan gender, mayoritas responden laki-laki maupun perempuan berada pada kategori sedang pada seluruh variabel penelitian, yaitu *academic burnout*, *self-control*, dan *mindfulness*.

Terkait variabel *academic burnout*, responden laki-laki yang berada pada kategori sedang sebanyak 139 responden (69,5%), kategori tinggi sebanyak 35 responden (17,5%), dan kategori rendah sebanyak 26 responden (13,0%). Sementara itu, pada responden perempuan, kategori sedang sebanyak 205 responden (68,1%), kategori tinggi sebanyak 48 responden (15,9%), dan kategori rendah sebanyak 48 responden (15,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi *academic burnout* tinggi pada responden laki-laki sedikit lebih besar dibandingkan perempuan.

Terkait variabel *self-control*, mayoritas responden laki-laki berada pada kategori sedang sebanyak 143 responden (71,5%), diikuti kategori tinggi sebanyak 33 responden (16,5%), dan kategori rendah sebanyak 24 responden (12,0%). Pada responden perempuan, kategori sedang sebanyak 202 responden (67,1%), kategori tinggi sebanyak 51 responden (16,9%), dan kategori rendah sebanyak 48 responden (15,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan cenderung memiliki tingkat *self-control* pada kategori sedang, dengan proporsi *self-control* tinggi yang relatif tidak jauh berbeda antara kedua gender.

Terkait variabel *mindfulness*, responden laki-laki pada kategori sedang sebanyak 149 responden (74,5%), kategori tinggi sebanyak 38 responden (19,0%), dan kategori rendah sebanyak 13 responden (6,5%). Sementara itu, pada responden perempuan, kategori sedang sebanyak 203 responden (67,4%), kategori tinggi sebanyak 49 responden (16,3%), dan kategori rendah sebanyak 49 responden

(16,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden laki-laki memiliki proporsi *mindfulness* tinggi yang sedikit lebih besar dibandingkan perempuan. Secara keseluruhan, baik laki-laki maupun perempuan dalam penelitian ini didominasi oleh kategori sedang pada seluruh variabel penelitian.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 4. 19 Hasil Uji Kalmogorov-Smirnov Academic Burnout

<i>Fit Statistics</i>		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.058	.071

Tabel 4. 20 Hasil Uji Kalmogorov-Smirnov Self-Control

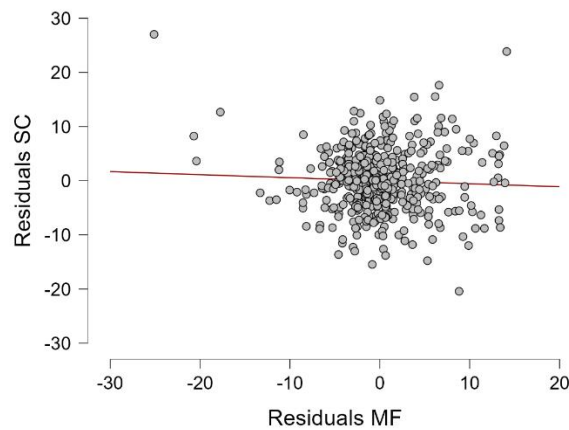
<i>Fit Statistics</i>		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.063	.040

Tabel 4. 21 Hasil Uji Kalmogorov-Smirnov Mindfulness

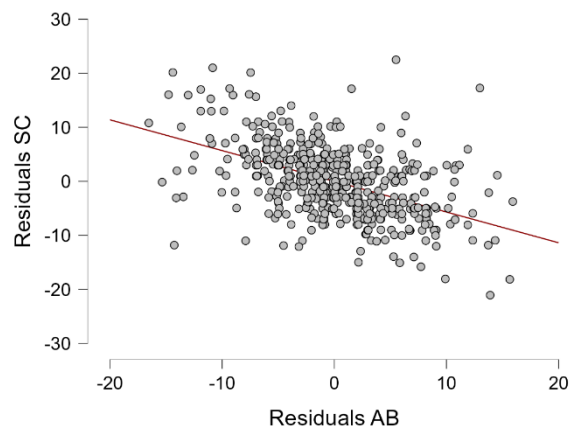
<i>Fit Statistics</i>		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.147	< .001

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* berdistribusi normal ($p = 0,071 > 0,05$), sedangkan variabel *self-control* ($p = 0,040 < 0,05$) dan *mindfulness* ($p = 0,001 < 0,05$) tidak berdistribusi normal. Meskipun demikian, analisis tetap dilanjutkan karena jumlah sampel yang besar sehingga model dianggap robust.

b. Uji Linearitas



Gambar 4. 1 Hasil Uji Linearitas SC vs. MF (AB partialled out)



Gambar 4. 2 Hasil Uji Linearitas SC vs. AB (MF partialled out)

Berdasarkan uji linearitas melalui *partial regression plot*, hubungan antara *self-control* dengan *academic burnout* menunjukkan pola linear dengan arah negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat *academic burnout*, dan sebaliknya. Selain itu, hubungan antara *self-control* dan *mindfulness* juga kecenderungan hubungan linear yang lemah dengan arah negatif, meskipun hubungan tersebut relatif lemah. Oleh karena itu, asumsi linearitas terpenuhi secara parsial, terutama pada hubungan antara *self-control* dan *academic burnout*, sedangkan pada variabel *mindfulness* hubungan linear tidak terlihat kuat.

c. Uji Multikolinearitas

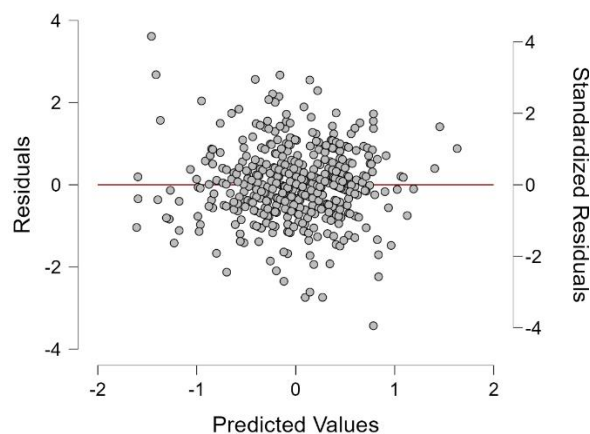
Tabel 4. 22 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients		
Model	Tolerance	VIF
SC	1.000	1.000
MF	1.000	1.000

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai Variance Inflation Factor (VIF) pada variabel independen, yaitu *self-control* dan *mindfulness*, masing-masing sebesar 1,000, dengan nilai tolerance sebesar 1,000. Nilai tersebut berada di bawah batas umum yang ditetapkan ($VIF < 10$ dan $tolerance > 0,10$). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model penelitian. Dengan demikian, setiap variabel independen memiliki kontribusi yang tidak saling tumpang tindih dalam menjelaskan variabel dependen, sehingga model regresi yang digunakan dinilai layak dan dapat diinterpretasikan secara akurat.

d. Uji Heteroskedastisitas

Residuals vs. Predicted



Gambar 4. 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas melalui grafik scatterplot menunjukkan bahwa titik-titik residual menyebar secara acak di sekitar garis nol dan tidak membentuk pola tertentu, sehingga dapat

disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi dan model regresi yang digunakan dapat dianggap layak untuk dianalisis lebih lanjut.

3. Uji Hipotesis

a. *Moderated Regression Analysis*

Tabel 4. 23 Hasil Uji Moderated Regression Analysis

Model Coefficients - AB				
Predictor	Estimate	SE	t	p
SC	-0.2241	0.0443	-5.062	<.001
MF	0.0696	0.0501	1.390	.165
MF * SC	-3.11e-8	6.49e-8	-0.479	.632

Tabel 4. 24 Hasil Uji Moderation Estimates

Moderation Estimates				
	Estimate	SE	Z	p
SC	-0.2321	0.0403	-5.753	<.001
MF	0.0594	0.0598	0.994	.320
SC * MF	-3.11e-8	5.56e-8	-0.559	.576

Tabel 4. 25 Hasil Uji Simple Slope Estimates

Simple Slope Estimates				
	Estimate	SE	Z	p
Average	-0.232	0.0404	-5.75	<.001
Low (-1SD)	-0.215	0.0538	-4.00	<.001
High (+1SD)	-0.249	0.0469	-5.31	<.001

Note. shows the effect of the predictor (SC) on the dependent variable (AB) at different levels of the moderator (MF)

Hasil *Moderated Regression Analysis* (MRA) menunjukkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($B = -0,224$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat *academic burnout*. Sementara itu, *mindfulness* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* ($B = 0,070$; $p = 0,165$). Selain itu,

interaksi antara *self-control* dan *mindfulness* juga tidak signifikan ($B = -3,11e-8$; $p = 0,632$), sehingga menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak mampu memoderatori hubungan antara *self-control* dengan *academic burnout*.

Hasil tersebut diperkuat melalui *moderation estimates* yang menunjukkan bahwa pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* tetap signifikan ($B = -0,232$; $p < 0,001$), sedangkan interaksi *self-control* dan *mindfulness* tetap tidak signifikan ($p = 0,576$). Selanjutnya, hasil *simple slope analysis* menunjukkan bahwa pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* tetap negatif dan signifikan pada tingkat *mindfulness* rendah, sedang, maupun tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak memberikan perubahan yang berarti terhadap hubungan *self-control* dan *academic burnout*.

b. Regresi Linear Berganda

Tabel 4. 26 Hasil Analisis Model Summary Regresi Linear Berganda

Model Summary - AB

Model	R	R ²	p
M ₁	0.494	0.244	< .001

Note. M₁ includes SC, MF

Tabel 4. 27 Hasil Uji ANOVA pada Model Regresi Linear Berganda

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	121.9	2	60.96	80.29	< .001
	Residual	378.1	498	0.759		
Total		500.0	500			

Note. M₁ includes SC, MF

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Tabel 4. 28 Hasil Uji Coefficients Regresi Linear Berganda

Coefficients				
Model	t	p	Tolerance	VIF
SC	-12.59	< .001	1.000	1.000
MF	-1.603	.110	1.000	1.000

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa model penelitian signifikan ($F = 80,29$; $p < 0,001$) dengan nilai R^2 sebesar 0,244, yang berarti bahwa *self-control* dan *mindfulness* secara bersama-sama mampu menjelaskan 24,4% variasi *academic burnout*. Secara parsial, *self-control* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($B = -0,491$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat *academic burnout*. Sementara itu, *mindfulness* menunjukkan pengaruh negatif namun tidak signifikan terhadap *academic burnout* ($B = -0,062$; $p = 0,110$), sehingga *mindfulness* tidak berperan secara langsung dalam menurunkan *academic burnout* dalam model ini.

c. Koefisien Determinasi

Tabel 4. 29 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary - AB			
Model	R	R ²	p
M ₁	0.494	0.244	< .001

Note. M₁ includes SC, MF

Tabel 4. 30 Hasil Analisis Model Summary Uji Parsial Self-Control

Model Summary - AB			
Model	R	R ²	p
M ₁	0.490	0.240	< .001

Note. M₁ includes SC

Tabel 4. 31 Hasil Analisis Model Summary Uji Parsial Mindfulness

Model Summary - AB			
Model	R	R ²	p
M ₁	0.055	0.003	.218

Note. M₁ includes MF

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,246. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-control* dan *mindfulness* secara simultan mampu menjelaskan sebesar 24,6% variasi pada *academic burnout*. Sementara itu, sebesar 75,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Sedangkan secara parsial, variabel *self-control* signifikan ($p < 0,001$) memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,240, sedangkan variabel *mindfulness* tidak signifikan ($p > 0,001$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.003.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai R^2 sebesar 0,240 menunjukkan bahwa *self-control* mampu menjelaskan sekitar 24% variasi *academic burnout*, sehingga *self-control* menjadi prediktor yang cukup berperan dalam menjelaskan perubahan *academic burnout*.

Sebaliknya, *mindfulness* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* karena nilai signifikansinya berada di atas 0,05, yaitu $p = 0,218$. Nilai R^2 sebesar 0,003 menunjukkan bahwa *mindfulness* hanya menjelaskan sekitar 0,3% variasi *academic burnout*, sehingga kontribusinya dalam menjelaskan *academic burnout* sangat kecil.

D. Pembahasan

1. Pengaruh *Self-Control* terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* Sebagai Variabel Moderator

Hasil pengujian *Moderated Regression Analysis* (MRA) menggunakan aplikasi JAMOVİ versi 2.7.26 menunjukkan bahwa variabel *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($p < 0,001$). Hal ini ditunjukkan oleh nilai *Estimate* sebesar -0,2241, yang berarti setiap peningkatan satu unit *self-control* akan menurunkan *academic burnout* sebesar 0,2241 unit. Selain itu, nilai t sebesar -5,062

menunjukkan bahwa pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* cukup kuat karena nilainya berada jauh dari 0.

Pengujian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki *self-control* yang tinggi, maka akan semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialaminya. Begitu pula sebaliknya, ketika seseorang memiliki *self-control* yang rendah, maka akan semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialaminya. Hasil ini didukung oleh penemuan dari (Shovich, 2026), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkatan *self-control* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol tindakan, pikiran dan keputusan atas dirinya. Sementara itu individu yang memiliki *self-control* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan dirinya.

Selain itu, aspek *self-control* yang paling berkontribusi dalam penelitian ini adalah aspek *decisional control*. Aspek *decisional control* merupakan aspek yang paling dominan dalam menurunkan *academic burnout* dengan kontribusi rata-rata pada setiap aitemnya sebesar 0.3423. Maka dalam penelitian ini, ketika mahasiswa UIN Malang memiliki kemampuan yang tinggi dalam pengambilan keputusan, maka semakin menurunkan tingkat *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan cenderung lebih mampu menentukan prioritas, manajemen waktu, menentukan metode belajar, dan keputusan dalam konteks akademik lainnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif UIN Malang memiliki tingkatan *self-control* pada kategorisasi sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa aktif UIN Malang sudah cukup baik dalam mengendalikan tindakan, pikiran, dan keputusan secara penuh atas diri sendiri.

Hasil pengujian variabel berikutnya menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,165 ($p > 0,05$), sehingga *mindfulness* tidak dapat menjadi prediktor *academic burnout* dalam model

penelitian ini. Meskipun nilai Estimate menunjukkan arah pengaruh positif sebesar 0,0696, pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik.

Penelitian ini tidak sejalan dengan (Wijaya & Astuti, 2026) (Amanda Vebiyani, 2026) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan pengaruh negatif pada sampel mahasiswa dan mahasiswa tingkat akhir, yang artinya semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin rendah tingkatan *academic burnout* nya. Serta hasil ini tidak sejalan dari penelitian (Heryanti, 2025) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan dengan pengaruh positif pada sampel santriwati, yang artinya semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula *academic burnout* nya.

Selanjutnya pada pengujian interaksi antara *mindfulness* dan *self-control* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,632 ($p > 0,05$), sehingga interaksi keduanya tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian, *mindfulness* tidak terbukti memoderatori hubungan antara *self-control* dan *academic burnout*. Selain itu, nilai Estimate pada variabel interaksi sebesar $-3.11e-8$ menunjukkan arah hubungan negatif yang sangat kecil dan pengaruhnya sangat lemah.

Tabel *Simple Slope Estimates* digunakan untuk melihat pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* pada tingkat *mindfulness* yang berbeda (rendah, rata-rata, dan tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa pada semua tingkatan *mindfulness*, *self-control* tetap konsisten mempengaruhi *academic burnout*. Dikarenakan pola pada setiap tingkatan yang berbeda tetap konsisten, maka dapat diartikan *mindfulness* tidak memoderatori hubungan antara *self-control* terhadap *academic burnout*.

Berdasarkan hasil uji moderator, ditemukan bahwa dalam penelitian ini *mindfulness* tidak memoderatori hubungan antara *self-control* terhadap *academic burnout*. Terdapat beberapa faktor yang kemungkinan menyebabkan temuan ini.

Menurut (Bishop et al., 2004) *mindfulness* terdiri dari dua komponen utama: *Self-regulation of attention* (meregulasi diri untuk kembali kepada perhatian utama) dan *Orientation to experience* (keterbukaan dan

penerimaan tanpa menghakimi pengalaman saat ini) yang dalam praktiknya membutuhkan kapasitas kognitif yang tinggi. Kedua proses ini sangat bergantung pada aktivitas optimal neurokognitif di *Prefrontal Cortex* (PFC). Berdasarkan landasan neuropsikologi, PFC memegang peran sebagai pusat kontrol kognitif tingkat tinggi, regulasi diri, dan fungsi eksekutif (Rosyidiana et al., 2024).

Dalam praktik *mindfulness*, PFC berperan dalam mengatur perhatian dan mendukung kemampuan individu (fungsi eksekutif) untuk menyadari proses berpikirnya (metakognitif), sehingga mampu mempertahankan fokus pada pengalaman saat ini dan mengabaikan distraksi. Melalui regulasi dari PFC ini, memungkinkan individu menggunakan kemampuan mengendalikan perhatian dan perilaku (fungsi eksekutif) sehingga individu mampu menyadari, mengamati, dan mengevaluasi pikirannya sendiri (metakognisi), yang menjadi dasar dari proses *mindfulness* (Rosyidiana et al., 2024).

Satu poin krusial yang harus digarisbawahi secara neurosains adalah bahwa PFC masih terus mengalami pertumbuhan dan belum matang sepenuhnya hingga individu mencapai usia sekitar 25 hingga 30 tahun (Uytun, 2018). Sebenarnya, PFC sudah berkembang secara struktural sejak masa kanak-kanak dan remaja, tetapi beberapa aspek neurobiologis dan fungsi kognitif tingkat tinggi masih terus mengalami penyempurnaan hingga awal usia dewasa sekitar 25 tahun hingga awal usia 30-an (Rosyidiana et al., 2024).

Karakteristik perkembangan ini sangat relevan dengan sampel penelitian ini, yaitu mahasiswa aktif UIN Malang yang berada dalam rentang usia transisi perkembangan otak 18 hingga 25 tahun. Kondisi PFC yang belum matang sepenuhnya pada mayoritas sampel usia mahasiswa ini menjelaskan mengapa mereka secara neuropsikologis masih berada dalam proses pengoptimalan fungsi eksekutif untuk mengendalikan distraksi, menstabilkan kontrol emosi, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan mempersiapkan respons yang sesuai.

Kondisi biologis PFC yang belum matang tersebut berjalan selaras dengan fase perkembangan psikososial yang sedang dialami oleh sampel penelitian, yaitu fase *emerging adulthood*. Rentang usia 18 hingga 29 tahun merupakan fase transisi krusial dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang dicirikan oleh lima karakteristik utama, yaitu eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*age of instability*), fokus pada diri (*self-focused age*), perasaan berada di antara dua fase (*feeling in between*), dan terbukanya berbagai peluang (*age of possibilities*) (Arnett, 2000).

Pada fase ini, remaja atau mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan adaptasi, mulai dari tekanan akademis, pencarian identitas diri berupa cinta dan karier (Arnett, 2000) hingga kecemasan akan masa depan yang kerap memicu fenomena *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner, 2001 dalam (Arini, 2021)). Menurut teori *emerging adulthood*, ketidakstabilan konstan dan tingginya eksplorasi tanpa adanya peran sosial yang mengikat (*the roleless role*) membuat kondisi mental mereka rentan mengalami fluktuasi emosional yang tinggi (Arnett, 2000) (Arini, 2021).

Berbagai tuntutan perkembangan pada fase *emerging adulthood* dapat memunculkan tekanan psikososial yang berdampak pada perubahan emosi mahasiswa. Kondisi ini membuat mahasiswa perlu melakukan regulasi emosi secara lebih intens dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Dengan demikian, dikarenakan PFC-nya sudah digunakan untuk meregulasi emosi secara intens dalam menghadapi permasalahan sehari-hari, mahasiswa tidak punya energi lebih untuk fokus pada kesadaran saat ini atau *mindfulness*.

Selain faktor perkembangan otak dan kondisi psikologis mahasiswa pada fase *emerging adulthood*, tidak munculnya efek moderator *mindfulness* juga dapat dipahami melalui karakteristik instrumen yang digunakan, yaitu *Toronto Mindfulness Scale* (TMS). Dalam penelitian ini, TMS digunakan untuk mengukur kondisi *mindfulness* mahasiswa ketika menghadapi situasi atau pengalaman tertentu yang memerlukan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan (Mark A. Lau, Scott R. Bishop, Zindel V.

Segal, Tom Buis, Nicole D. Anderson, Linda Carlson, Shauna Shapiro, 2006). Namun, secara teoretis, TMS memang lebih berfokus pada pengukuran *state mindfulness*, yaitu kondisi kesadaran penuh yang bersifat sementara dan sangat dipengaruhi oleh situasi atau pengalaman spesifik, seperti latihan meditasi atau aktivitas yang meningkatkan kesadaran diri.

Oleh karena itu, tidak adanya efek moderator yang signifikan dalam situasi sehari-hari mahasiswa "tanpa intervensi" justru memperkuat validitas alat ukur ini. Temuan tersebut membuktikan bahwa instrumen *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) sangat sensitif dalam membedakan antara kesadaran sesaat (*state*) dan sifat bawaan yang menetap (*trait*). Sebagaimana diungkapkan oleh (Warren & Galla, 2023), sifat bawaan (*trait*) seseorang sebenarnya dibentuk oleh kumpulan kondisi sesaat (*state*) yang dialami secara berulang kali dalam keseharian.

Dalam konteks penelitian ini, karena mahasiswa sedang berada di fase *emerging adulthood* yang penuh tekanan, kondisi kesadaran sesaat (*state mindfulness*) mereka cenderung rapuh dan jarang muncul akibat energinya sudah terkuras untuk regulasi emosi. Sesuai dengan temuan (Kiken et al., 2015), jika kondisi *state mindfulness* ini jarang diaktifkan secara konsisten melalui stimulan atau latihan, maka kapasitas *mindfulness* tersebut tidak akan mengkristal menjadi sifat bawaan (*trait*) yang cukup kuat untuk mendukung proses penalaran strategis mereka saat menghadapi masalah akademis sehari-hari.

Berdasarkan hasil pembahasan, tidak adanya efek moderator *mindfulness* dalam penalaran strategis mahasiswa disebabkan oleh belum matangnya *Prefrontal Cortex* (PFC) pada usia 18–29 tahun, yang juga diperkuat dengan masuknya mereka di fase *emerging adulthood*. Kondisi biologis dan emosional yang tidak stabil ini memaksa mahasiswa menguras energi kognitif mereka demi melakukan regulasi emosi secara intens. Akibatnya, kondisi kesadaran sesaat (*state mindfulness*) mereka menjadi rapuh dan jarang muncul akibat kelelahan dalam aktivitas sehari-hari. Sensitivitas instrumen *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) berhasil membuktikan bahwa tanpa adanya stimulan atau latihan konsisten, kondisi

state mindfulness yang pasif tersebut gagal mengkristal menjadi sifat bawaan (*trait*) yang kuat, sehingga tidak mampu diintegrasikan secara otomatis untuk menopang fungsi eksekutif dan penalaran strategis mahasiswa saat menghadapi masalah akademis.

E. Keterbatasan Penelitian

1. Karakteristik Instrumen yang Berfokus pada *State Mindfulness*

Penelitian ini menggunakan *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) yang secara teoretis lebih sensitif untuk mengukur kondisi kesadaran sesaat (*state mindfulness*), namun digunakan untuk memotret potensi kecenderungan umum subjek (*trait*) dalam kondisi sehari-hari tanpa intervensi. Karena pengambilan data dilakukan dalam kondisi natural sehari-hari tanpa adanya intervensi atau stimulan tertentu (seperti meditasi), instrumen ini tidak mampu menangkap dinamika efek moderator *mindfulness* secara optimal pada subjek.

2. Kondisi Biologis dan Fase Perkembangan Sampel yang Homogen

Penelitian ini hanya melibatkan sampel mahasiswa aktif pada rentang usia 18–25 tahun. Secara neuropsikologis dan psikososial, kelompok usia ini berada pada fase transisi di mana *Prefrontal Cortex* (PFC) belum matang sepenuhnya dan emosi masih fluktuatif akibat tuntutan *emerging adulthood*. Hal ini membatasi generalisasi hasil penelitian, karena dinamika *mindfulness* dan penalaran strategis kemungkinan besar akan berbeda pada populasi dewasa yang lebih matang secara biologis dan emosional.

3. Ketiadaan Pertimbangan terhadap Stresor Harian

Penelitian ini tidak mengontrol faktor lingkungan atau beban psikologis sesaat yang sedang dihadapi mahasiswa saat pengambilan data (seperti pekan ujian atau konflik pribadi). Karena *state mindfulness* sangat peka terhadap situasi sekitar, fluktuasi stres harian yang tidak terkontrol ini berpotensi mengaburkan kapasitas asli dari kesadaran alami dan penalaran strategis mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data pada studi pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* dengan *mindfulness* sebagai variabel moderator, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Mindfulness tidak terbukti memoderatori hubungan antara *self-control* dan *academic burnout* pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji interaksi $self-control \times mindfulness$ yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,632$ ($p > 0,05$) dengan nilai Estimate sebesar $-3.11e-8$, yang menunjukkan bahwa pengaruh interaksi yang terbentuk sangat kecil dan tidak signifikan. Selain itu, hasil *simple slope estimates* menunjukkan bahwa pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* tetap konsisten pada tingkat *mindfulness* rendah, sedang, maupun tinggi, sehingga *mindfulness* tidak memperkuat ataupun memperlemah hubungan tersebut. Oleh karena itu, peneliti kemudian menganalisis hubungan *self-control* dan *mindfulness* terhadap *academic burnout* menggunakan regresi linear berganda.

Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi signifikan dengan nilai F sebesar 80,29 dan $p < 0,001$. Nilai R^2 sebesar 0,244 menunjukkan bahwa *self-control* dan *mindfulness* secara bersama-sama mampu menjelaskan 24,4% variasi *academic burnout*, sedangkan sisanya sebesar 75,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Secara parsial, *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* dengan koefisien regresi sebesar -0,491 dan $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah *academic burnout*. Sementara itu, *mindfulness* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,110$ ($p > 0,05$), sehingga *mindfulness* tidak dapat menjadi prediktor *academic burnout* dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-control*, *mindfulness*, dan *academic burnout* yang berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-control* yang dimiliki mahasiswa sudah cukup baik sehingga dapat membantu meminimalisir terjadinya *academic burnout* pada tingkat yang lebih tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan kemampuan *self-control* dan *mindfulness* yang telah dimiliki dalam menghadapi tuntutan akademik sehari-hari.

Tidak hanya itu, mahasiswa juga disarankan untuk terus meningkatkan kemampuan *self-control* dan *mindfulness* melalui kemampuan mengendalikan perilaku dalam menghadapi tuntutan akademik, mengelola serta memaknai tekanan akademik secara lebih positif dan adaptif, serta mengambil keputusan yang tepat dalam kegiatan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Mahasiswa juga diharapkan mampu memiliki sikap terbuka dan rasa ingin tahu terhadap pengalaman maupun kondisi diri tanpa memberikan penilaian berlebihan, serta mampu memandang pikiran dan emosi secara lebih objektif tanpa terlalu larut di dalamnya, sehingga risiko munculnya *academic burnout* dapat semakin diminimalisir.

2. Bagi Lembaga

Pihak universitas diharapkan dapat terus mengoptimalkan fasilitas layanan konseling yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa sebagai sarana pendampingan psikologis maupun akademik. Selain itu, dosen pengampu mata kuliah dan dosen wali diharapkan dapat memberikan perhatian serta dukungan kepada mahasiswa, karena dosen juga memiliki pengaruh terhadap kondisi akademik maupun psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan sehingga dapat membantu meminimalisir *academic burnout*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pertama, peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain eksperimen atau memberikan stimulan sebelum pengukuran. Mengingat

instrumen *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) sangat sensitif terhadap *state mindfulness* (kondisi sesaat), pengambilan data sebaiknya tidak dilakukan secara pasif. Peneliti dapat memberikan intervensi singkat terlebih dahulu seperti sesi meditasi, *mindful breathing*, atau teknik relaksasi tepat sebelum subjek mengisi kuesioner dan melakukan tugas penalaran akademis, agar kapasitas kesadaran sesaat mereka benar-benar berada dalam kondisi aktif dan mendapatkan data *trait mindfulness*.

Kedua, peneliti selanjutnya perlu memperluas karakteristik sampel berdasarkan rentang usia. Pengambilan sampel disarankan tidak hanya terbatas pada mahasiswa S1 dengan kisaran usia 18 hingga 25 tahun, melainkan juga melibatkan kelompok dewasa awal dengan usia yang lebih matang seperti mahasiswa S2 atau S3 dengan rentang usia 26 tahun keatas. Variasi ini penting untuk membandingkan apakah kematangan biologis pada *Prefrontal Cortex* (PFC) serta stabilitas emosi di luar fase *emerging adulthood* akan menghasilkan pengaruh *mindfulness* yang berbeda terhadap kemampuan penalaran strategis.

Ketiga, peneliti selanjutnya harus mengontrol waktu pengambilan data dan tingkat stresor harian subjek secara ketat. Guna menghindari bias akibat fluktuasi emosi sesaat. Jika pengambilan data dilakukan pada momen dengan stresor spesifik yang tinggi seperti sesaat setelah ujian, praktikum, atau di tengah pengerjaan skripsi, dinamika hubungan antar variabel diprediksi akan terlihat lebih terlihat. Pada kondisi ekstrem tersebut, kapasitas *Prefrontal Cortex* (PFC) mahasiswa berada dalam status terkuras akibat regulasi emosi dan beban kognitif yang intens. Situasi penuh tekanan ini dapat memicu variasi skor yang lebih jelas untuk menguji sejauh mana fungsi instrumen TMS (*state mindfulness*) sensitif dalam memotret kerapuhan kesadaran alami mahasiswa ketika dihadapkan pada stresor akademis riil, dibandingkan dengan situasi perkuliahan biasa yang cenderung tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Suprayitno, W. W. (2020). Pendidikan Karakter di era Milenial. *Deepublish*, 1–9.
- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2023). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, dan Komunitas terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 49. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.49-60>
- Amanda Vebiyani, N. A. (2026). Peran Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X Jakarta. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 27(2), 58–66.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi Yogyakarta. In *Pustaka Pelajar* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Chegg. (2025). *Global Student Survey*.
- F. (2025). *Wawancara*.

- Fadela, L. N. U. R. (2025). *Pengaruh Self Control dan Dukungan Sosial terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2023 UIN Malang*.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*.
- Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.2.29>
- Heryanti, A. R. (2025). Pengaruh Mindfulness Terhadap Academic Burnout pada Santriwati Di Pondok Pesantren Nurul Madani Salatiga. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Isbadi, M. I., Ahsani, N. Al, & Kunci, K. (2025). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Academic Burnout pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-Guluk Su- menep Dalam kasus Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-guluk Sumenep , santri burnout akibat banyaknya tuntutan belajar . Hasil wawanc. 4(1), 45–56*. <https://doi.org/10.35719/p>
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
- Langgi, N. R., & Pratiwi, N. M. F. (2024). Analisis Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(2), 386–392. <https://doi.org/10.23887/ekuitas.v12i2.92407>
- Maftuhah, S., & Irman. (2020). Konsep self control dalam perspekti al qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 439.
- Mananna, Z. (2024). Hubungan antara Mindfulness dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam

- Sultan Agung Semarang. *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- Mark A. Lau, Scott R. Bishop, Zindel V. Segal, Tom Buis, Nicole D. Anderson, Linda Carlson, Shauna Shapiro, J. C. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Maslach, C. (1993). Burnout: a Multidimensional Perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional Burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19–32). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- Merinda, S., & Arisandy, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 516. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>
- Muharrani, T. (2023). *Pengaruh mindfulness terhadap work-life balance melalui mediasi regulasi emosi*. 1–106.
- N. (2025). *Wawancara*.
- Nathasya, H. (2024). Strategi Mindfulness Perspektif Al-Quran. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Nuraniza, S. (2022). *Pengaruh Self Control Dan Self Confidence Terhadap Hasil Belajar PAI Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Grogol Kediri*. 13–35.
- Purnamasari, D., & Fitriana, S. (2024). *Faktor Penyebab Akademik Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 1(3), 8316377.
- R. (2025). *Wawancara*.
- RI, K. A. (2015). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

- Rosyidah, A. (2021). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Self-Control pada Atlet Pencak Silat Di Pimpinan Anak Cabang Kedamean*. 167–186.
- Rosyidiana, H., Astutinurlaely, V., Rezania, V., Fashiha, H. M., Aini, N., Larasati, D. A., Qurbani, G., Putri, R., Faradita, M. N., Sutrisno, Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2024). *Neuropsikologi Pendidikan Dasar: Kognisi, Emosi, dan Strategi Belajar*. 2, 306–312.
- Saidah, F. F. A. (2025). *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Santri Pondok Pesantren Putri (Mahasiswa) Al Hikmah Al Fathimiyyah Malang dengan Self Compassion Sebagai Variabel Moderasi*.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2008). *Burnout : 35 years of research and practice*. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Schaufeli, W. B., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study*. 33(5), 464–481.
- Shovichah, D. (2026). *Pengaruh Self-Control dan Dzikir Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa*.
- Sugata, A., Gautama, S. A., Pramono, E., Burmansah, B., & Rapiadi, R. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 8(2), 87–95. <https://doi.org/10.53565/abip.v8i2.649>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Alfabeta Bandung*, 44(8), 1–14. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Uytun, M. C. (2018). *Development Period of Prefrontal Cortex*. 3–22. <https://doi.org/10.5772/intechopen.78697>
- Warren, M. T., & Galla, B. M. (2023). *Using Whole Trait Theory to Unite Trait and State Mindfulness*.

Wijaya, W., & Astuti, N. W. (2026). Hubungan antara Mindfulness dan Burnout Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 4(1), 41–49.

Wijayanto, A. (2010). *Analisis Regresi Linear Berganda*.

Zinn, J. K. (1990). Full Catastrophe Living. *Full Catastrophe Living*.
<https://doi.org/10.2307/j.ctt20mvcc8>

LAMPIRAN

A. SKALA PENELITIAN

1. Skala *Academic Burnout*

Biodata

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan/Fakultas:

Semester :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

STS: Sangat Tidak Setuju

S: Setuju

TS: Tidak Setuju

SS: Sangat Setuju

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa kelelahan secara emosional karena studi saya.				
2	Saya merasa kehabisan energi di penghujung hari di kampus.				
3	Saya merasa lelah saat bangun di pagi hari untuk menghadapi hari lain di kampus.				
4	Belajar atau mengikuti kelas benar-benar menjadi beban bagi saya.				
5	Saya merasa kelelahan dan jenuh akibat studi saya.				
6	Sejak saya masuk ke universitas, minat saya terhadap studi semakin berkurang.				
7	Saya menjadi kurang bersemangat dalam belajar.				
8	Saya semakin merasa bahwa studi saya tidak terlalu bermanfaat.				
9	Saya meragukan pentingnya studi saya.				
10	Saya dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam studi saya dengan efektif.				
11	Saya yakin dapat memberikan kontribusi yang efektif dalam kelas-kelas yang saya ikuti.				
12	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik.				

13	Saya merasa termotivasi ketika mencapai tujuan belajar saya.				
14	Saya telah mempelajari banyak hal menarik selama menjalani studi saya.				
15	Selama pelajaran, saya merasa yakin dapat efektif dalam kegiatan akademik di kelas.				

2. Skala *Self-Control*

Biodata

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan/Fakultas:

Semester :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

STS: Sangat Tidak Setuju

S: Setuju

TS: Tidak Setuju

SS: Sangat Setuju

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Saya bisa mengatasi situasi sulit dengan tindakan yang tepat.				
2	Saya memiliki kendali penuh atas keputusan yang diambil dalam hidup.				
3	Saya merasa kurang mampu mengendalikan situasi yang sulit.				
4	Saya cenderung membuat keputusan berdasarkan masukan orang lain.				
5	Saya tahu kapan harus menghindari situasi yang membuat gelisah.				
6	Saya mampu mengendalikan pikiran negatif sebelum mengganggu konsentrasi.				
7	Saya sulit menghindari situasi yang membuat gelisah.				
8	Saya merasa kurang mampu mengubah situasi yang dialami.				

9	Saya dapat mengumpulkan informasi berguna dalam menghadapi situasi sulit.				
10	Saya mampu memahami informasi yang diperoleh dengan baik.				
11	Saya kesulitan menemukan informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat.				
12	Saya bingung mencari sumber informasi saat menghadapi masalah.				
13	Saya cenderung hanya melihat sisi positif dari setiap situasi.				
14	Saya bisa menilai keadaan dengan objektif dan menemukan hal-hal baik di dalamnya.				
15	Saya hanya melihat sisi negatif dari situasi dan mengabaikan hal-hal yang baik.				
16	Saya kesulitan untuk memberikan penilaian yang adil tentang situasi dan cenderung berpikir pesimis.				
17	Saya percaya diri memilih tujuan yang tepat untuk mencapai impian.				
18	Saya bingung saat harus memilih tujuan yang tepat untuk mencapai impian.				
19	Saya terpaksa mengikuti keputusan orang lain dalam menentukan keputusan.				

3. Skala *Mindfulness*

Biodata

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan/Fakultas:

Semester :

Petunjuk Pengisian Kuesioner

STS: Sangat Tidak Setuju

S: Setuju

TS: Tidak Setuju

SS: Sangat Setuju

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Saya penasaran terhadap reaksi saya terhadap berbagai hal.				
2	Saya penasaran ingin tahu apa yang mungkin saya pelajari tentang diri saya sendiri dengan memperhatikan bagaimana saya merespons pikiran, perasaan, atau sensasi tertentu.				
3	Saya penasaran ingin tahu apa yang sedang dipikirkan oleh pikiran saya dari waktu ke waktu.				
4	Saya penasaran dengan setiap pikiran dan perasaan yang saya rasakan.				
5	Saya tetap penasaran tentang hakikat setiap pengalaman yang muncul.				
6	Saya penasaran ingin tahu apa yang bisa saya pelajari tentang diri saya sendiri hanya dengan memperhatikan hal-hal yang menarik perhatian saya.				
7	Saya cenderung untuk sekadar mengamati pengalaman-pengalaman yang muncul, daripada mencoba memahami apa arti di baliknya.				
8	Saya lebih menekankan keterbukaan terhadap pengalaman saya daripada mengontrol atau mengubahnya.				

9	Saya terbuka untuk mengamati pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tanpa ikut campur.				
10	Saya menghadapi setiap pengalaman dengan berusaha menerimanya, terlepas dari apakah itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.				
11	Saya menyadari pikiran dan perasaan saya tanpa terlalu mengidentifikasikannya.				
12	Saya mengamati pikiran-pikiran saya sebagai kejadian di dalam pikiran, bukan sebagai representasi mutlak dari kenyataan.				
13	Saya merasakan diri saya terpisah dari pikiran dan perasaan saya yang selalu berubah.				

B. SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN *EXPERT TRANSLATOR*

1. Penerjemah Pertama

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI EXPERT RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : MUCHAMMAD RIZKI BASORI, MA (TCSOL)
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN :

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala alat ukur, yaitu:

Nama Alat Ukur: MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*)
TMS (*Toronto Mindfulness Scale*)

Tujuan Pengukuran: Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* melalui *mindfulness* sebagai variabel moderator.

Tujuan Penggunaan: Penelitian untuk tugas akhir dengan judul "Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* Sebagai Variabel Moderator"

Nama : Farhan Adhani Aribowo
NIM : 220401110246

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI) adalah sebagai berikut:

Malang, 02 Februari 2026
Rater,

NIP. 198103121025241011

2. Penerjemah Kedua

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI EXPERT RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Arofiatus Sa'diyah
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : -

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala alat ukur, yaitu:

Nama Alat Ukur: MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*)
TMS (*Toronto Mindfulness Scale*)

Tujuan Pengukuran: Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* melalui *mindfulness* sebagai variabel moderator.

Tujuan Penggunaan: Penelitian untuk tugas akhir dengan judul "Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* Sebagai Variabel Moderator"

Nama : Farhan Adhani Aribowo
NIM : 220401110246

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI) adalah sebagai berikut:

Bahasa yang digunakan sebaiknya alami dan mudah dipahami, hindari terjemahan literal yang kaku. Penggunaan istilah psikologis harus sesuai konteks, karena memiliki makna yang dalam, tidak hanya literal. Contoh:

- burned out* → kelelahan dan jenuh
- stimulated* → termotivasi dan bersemangat
- cynical* → merasa studi kurang bermanfaat
- invested* → memberi perhatian / fokus mental
- concerned* → fokus / menckankan

Dalam penggunaan istilah, konsistensi penting, misalnya jika ditujukan kepada mahasiswa, hindari menggunakan kata *siswa*. Frasa panjang sebaiknya disederhanakan agar mudah dipahami tanpa kehilangan makna. Gunakan bahasa ringkas, familiar, dan kalimat sederhana, hindari istilah abstrak atau terlalu literal agar mahasiswa lebih mudah memahami.

Malang, 02 Februari 2026
Rater,

NIP.

C. SURAT IZIN PENGGUNAAN ALAT UKUR

1. Skala *Academic Burnout*



Farhan Aribowo <farhanaribowo@gmail.com>

Permission to use MBISS

2 pesan

Farhan Aribowo <farhanaribowo@gmail.com>
Kepada: w.schaufeli@uu.nl

28 Januari 2026 pukul 20.05

Dear Wilmar B. Schaufeli, PhD

I hope this message finds you well.

My name is Farhan Adhani Aribowo, a student majoring in Psychology at State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia. I am currently conducting a study as part of my undergraduate thesis.

In this regard, I am writing to you to seek your kind permission for the use of MBISS to support the methodology. This study focuses on academic burnout experienced by students at my university. With the thesis title "The Influence of Self-Control on Academic Burnout with Mindfulness as a Moderating Variable" for my final research in Bachelor of Psychology, and your instrument would be an important component of this analysis.

For your kind reference, the tool will be used solely for research purposes with appropriate acknowledgment, and in accordance with any conditions you may stipulate.

I greatly appreciate your consideration of this request and would be pleased to provide further information should you require any.

Thank you very much for your time and attention, looking forward to your kind guidance.

Best regards,

Farhan Adhani Aribowo
Student
State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang

Schaufeli, W.B. (Wilmar) <w.schaufeli@uu.nl>
Kepada: Farhan Aribowo <farhanaribowo@gmail.com>

30 Januari 2026 pukul 20.31

Dear Farhan,

Thank you for your interest in the MBI survey. Please note that it is a copyrighted instrument that must be obtained directly from its publisher, Mindgarden, Inc., as I do not hold the copyright myself. For details on how to obtain the MBI, please visit the following link: [Mindgarden website for MBI](#).

Mindgarden offers special pricing for students, making it a more affordable option. For details on obtaining permission to use the MBI for student research, visit the following link: [Mindgarden website MBI for students](#).

If you have further questions, you can contact Mindgarden through their [email form](#).

Additionally, my colleagues and I have developed an alternative burnout questionnaire, the Burnout Assessment Tool (BAT), which is freely available to all who would like to use it. For more information, visit: [www.burnoutassessmenttool.be](#).

Best wishes for success with your project.

With kind regards,

2. Skala *Self-Control*

Pernyataan Izin Penggunaan Alat Ukur

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Lamy Nur Fadela

Dengan ini menyatakan memberikan izin kepada Farhan Adhani Aribowo (NIM 220401110246) untuk menggunakan alat ukur *Self-Control Scale* yang saya kembangkan, khusus untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul "*Pengaruh Self-Control terhadap Academic Burnout dengan Mindfulness sebagai Variabel Moderator*".

Alat ukur tersebut digunakan sebatas untuk kepentingan akademik dan bukan untuk tujuan komersial dengan tetap mencantumkan sumber secara tepat.

Demikian pernyataan izin ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 05 Februari 2026

Yang memberi izin,


Lamy Nur Fadela

3. Skala *Mindfulness*



Expert Judgement

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Acshan Supriyo
Instansi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala alat ukur, yaitu:

Nama Alat Ukur: MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*)
TMS (*Toronto Mindfulness Scale*)

Tujuan Pengukuran: Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* melalui *mindfulness* sebagai variabel moderator.

Tujuan Penggunaan: Penelitian untuk tugas akhir dengan judul "Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* Sebagai Variabel Moderator"

Malang, 10 - 02 - 2025


(Acshan Supriyo)
NIP.

3. Penilai Ketiga

Expert Judgement

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elva Kus Triana Ut. I
Instansi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala alat ukur, yaitu:

Nama Alat Ukur: MBISS (*Maslach Burnout Inventory Student Survey*)
TMS (*Toronto Mindfulness Scale*)

Tujuan Pengukuran: Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self-control* terhadap *academic burnout* melalui *mindfulness* sebagai variabel moderator.

Tujuan Penggunaan: Penelitian untuk tugas akhir dengan judul "Pengaruh *Self-Control* Terhadap *Academic Burnout* dengan *Mindfulness* Sebagai Variabel Moderator"

Malang, 10 - 02 - 2025


(Elva Kus Triana Ut. I)
NIP. 5511050820000310008

E. HASIL EXPERT JUDGEMENT INSTRUMEN PENELITIAN

1. Skala *Academic Burnout*

Aspek	Aitem	Expert Translator	Expert Judgement
Exhaustion	<i>I feel emotionally drained by my studies.</i>	Saya merasa kelelahan secara emosional karena studi saya.	Saya merasa kelelahan secara emosional karena studi saya.
	<i>I feel used up at the end of a day at university</i>	Saya merasa sangat kehabisan energi di penghujung hari di universitas.	Saya merasa kehabisan energi di penghujung hari di kampus.
	<i>I feel tired when I get up in the morning and I have to face another day at the university</i>	Saya merasa lelah saat bangun di pagi hari dan harus menghadapi hari lain di universitas.	Saya merasa lelah saat bangun di pagi hari untuk menghadapi hari lain di kampus.
	<i>Studying or attending a class is really a strain for me.</i>	Belajar atau mengikuti kelas benar-benar menjadi beban bagi saya.	Belajar atau mengikuti kelas benar-benar menjadi beban bagi saya.
	<i>I feel burned out from my studies.</i>	Saya merasa kelelahan dan jenuh akibat studi saya.	Saya merasa kelelahan dan jenuh akibat studi saya.
Cynicism	<i>I have become less interested in my studies since my enrollment at the university.</i>	Sejak saya masuk ke universitas, minat saya terhadap studi saya semakin berkurang.	Sejak saya masuk ke universitas, minat saya terhadap studi semakin berkurang.
	<i>I have become less enthusiastic about my studies.</i>	Saya menjadi kurang bersemangat dalam belajar.	Saya menjadi kurang bersemangat dalam belajar.
	<i>I have become more cynical about the potential usefulness of my studies.</i>	Saya semakin merasa bahwa studi saya tidak terlalu bermanfaat.	Saya semakin merasa bahwa studi saya tidak terlalu bermanfaat.
	<i>I doubt the significance of my studies.</i>	Saya meragukan pentingnya studi saya.	Saya meragukan pentingnya studi saya.
Reduced Academy Efficacy (Unfav)	<i>I can effectively solve the problems that arise in my studies.</i>	Saya dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam studi saya dengan efektif.	Saya dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam studi saya dengan efektif.
	<i>I believe that I make an effective contribution to the classes that I attend.</i>	Saya yakin bahwa saya memberikan kontribusi yang efektif dalam kelas-kelas yang saya ikuti.	Saya yakin dapat memberikan kontribusi yang efektif dalam kelas-kelas yang saya ikuti.
	<i>In my opinion, I am a good student.</i>	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik.	Menurut saya, saya adalah mahasiswa yang baik.
	<i>I feel stimulated when I achieve my study goals</i>	Saya merasa termotivasi ketika	Saya merasa termotivasi ketika mencapai tujuan belajar saya.

		mencapai tujuan belajar saya.	
	<i>I have learned many interesting things during the course of my studies.</i>	Saya telah mempelajari banyak hal menarik selama menjalani studi saya.	Saya telah mempelajari banyak hal menarik selama menjalani studi saya.
	<i>During class I feel confident that I am effective in getting things done.</i>	Selama pelajaran, saya merasa yakin bahwa saya efektif dalam kegiatan akademik di kelas.	Selama pelajaran, saya merasa yakin dapat efektif dalam kegiatan akademik di kelas.

2. Skala Mindfulness

Aspek	Aitem	Expert Translator	Expert Judgement
Curiosity	<i>I was curious about my reactions to things.</i>	Saya penasaran terhadap reaksi saya terhadap berbagai hal.	Saya penasaran terhadap reaksi saya terhadap berbagai hal.
	<i>I was curious about what I might learn about myself by taking notice of how I react to certain thoughts, feelings or sensations.</i>	Saya penasaran ingin tahu apa yang mungkin saya pelajari tentang diri saya sendiri dengan memperhatikan bagaimana saya merespons pikiran, perasaan, atau sensasi tertentu.	Saya penasaran ingin tahu apa yang mungkin saya pelajari tentang diri saya sendiri dengan memperhatikan bagaimana saya merespons pikiran, perasaan, atau sensasi tertentu.
	<i>I was curious to see what my mind was up to from moment to moment.</i>	Saya penasaran ingin tahu apa yang sedang dipikirkan oleh pikiran saya dari waktu ke waktu	Saya penasaran ingin tahu apa yang sedang dipikirkan oleh pikiran saya dari waktu ke waktu.
	<i>I was curious about each of the thoughts and feelings that I was having.</i>	Saya penasaran dengan setiap pikiran dan perasaan yang saya rasakan.	Saya penasaran dengan setiap pikiran dan perasaan yang saya rasakan.
	<i>I remained curious about the nature of each experience as it arose.</i>	Saya tetap penasaran tentang hakikat setiap pengalaman yang muncul.	Saya tetap penasaran tentang hakikat setiap pengalaman yang muncul.
	<i>I was curious about what I might learn about myself by just taking notice of what my attention gets drawn to.</i>	Saya penasaran ingin tahu apa yang bisa saya pelajari tentang diri saya sendiri hanya dengan memperhatikan hal-hal	Saya penasaran ingin tahu apa yang bisa saya pelajari tentang diri saya sendiri hanya dengan memperhatikan hal-hal

		yang menarik perhatian saya.	yang menarik perhatian saya.
<i>Decentering</i>	<i>I was more invested in just watching my experiences as they arose, than in figuring out what they could mean.</i>	Saya cenderung untuk sekadar mengamati pengalaman-pengalaman yang muncul, daripada mencoba memahami apa arti di baliknya.	Saya cenderung untuk sekadar mengamati pengalaman-pengalaman yang muncul, daripada mencoba memahami apa arti di baliknya.
	<i>I was more concerned with being open to my experiences than controlling or changing them.</i>	Saya lebih menekankan keterbukaan terhadap pengalaman saya daripada mengontrol atau mengubahnya.	Saya lebih menekankan keterbukaan terhadap pengalaman saya daripada mengontrol atau mengubahnya.
	<i>I was receptive to observing unpleasant thoughts and feelings without interfering with them.</i>	Saya terbuka untuk mengamati pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tanpa ikut campur.	Saya terbuka untuk mengamati pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tanpa ikut campur.
	<i>I approached each experience by trying to accept it, no matter whether it was pleasant or unpleasant.</i>	Saya menghadapi setiap pengalaman dengan berusaha menerimanya, terlepas dari apakah itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.	Saya menghadapi setiap pengalaman dengan berusaha menerimanya, terlepas dari apakah itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.
	<i>I was aware of my thoughts and feelings without over-identifying them.</i>	Saya menyadari pikiran dan perasaan saya tanpa terlalu mengidentifikasikannya.	Saya menyadari pikiran dan perasaan saya tanpa terlalu mengidentifikasikannya.
	<i>I experienced my thoughts more as events in my mind than as a necessarily accurate reflection of the way things 'really' are.</i>	Saya mengamati pikiran-pikiran saya sebagai kejadian di dalam pikiran, bukan sebagai representasi mutlak dari kenyataan.	Saya mengamati pikiran-pikiran saya sebagai kejadian di dalam pikiran, bukan sebagai representasi mutlak dari kenyataan.
	<i>I experienced myself as separate from my changing thoughts and feelings.</i>	Saya merasakan diri saya terpisah dari pikiran dan perasaan saya yang selalu berubah.	Saya merasakan diri saya terpisah dari pikiran dan perasaan saya yang selalu berubah.

F. HASIL UJI VALIDITAS (FACTOR LOADINGS, FIT MEASURES, DAN OTHER FIT MEASURES)

1. Skala *Academic Burnout*

a. *Factor Loadings*

Factor	Indicator	Sebelum Modifikasi		Setelah Modifikasi	
		Std. estimate	p	Std. estimate	p
EX	EX1	0.674	< .001	0.686	< .001
	EX2	0.573	< .001	0.522	< .001
	EX3	0.610	< .001	0.601	< .001
	EX4	0.668	< .001	0.725	< .001
	EX5	0.799	< .001	0.788	< .001
CY	CY1	0.813	< .001	0.816	< .001
	CY2	0.684	< .001	0.710	< .001
	CY3	0.539	< .001	0.449	< .001
	CY4	0.532	< .001	0.449	< .001
RAE	RAE1 UF	0.516	< .001	0.493	< .001
	RAE2 UF	0.563	< .001	0.521	< .001
	RAE3 UF	0.554	< .001	0.516	< .001
	RAE4 UF	0.595	< .001	0.429	< .001
	RAE5 UF	0.608	< .001	0.551	< .001
	RAE6 UF	0.639	< .001	0.711	< .001

b. Model Fit Indices

Model Fit Indices	Sebelum Modifikasi	Sesudah Modifikasi
Comparative Fit Indeks (CFI)	0.816	0.957
Tucker-Lewis Indeks (TLI)	0.778	0.944
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.098	0.050

2. Skala *Self-Control*

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

3. Skala *Mindfulness*

a. Factor Loadings

<i>Factor loadings</i>					
Factor	Indicator	Sebelum Modifikasi		Setelah Modifikasi	
		Std. estimate	p	Std. estimate	p
CS	CS1	0.674	< .001	0.649	< .001
	CS2	0.742	< .001	0.723	< .001
	CS3	0.795	< .001	0.805	< .001
	CS4	0.843	< .001	0.857	< .001
	CS5	0.707	< .001	0.690	< .001
	CS6	0.716	< .001	0.694	< .001
DT	DT1	0.371	< .001	0.396	< .001
	DT2	0.577	< .001	0.590	< .001
	DT3	0.604	< .001	0.626	< .001
	DT4	0.572	< .001	0.622	< .001
	DT5	0.460	< .001	0.438	< .001
	DT6	0.574	< .001	0.530	< .001
	DT7	0.391	< .001	0.296	< .001

b. Model Fit Indices

Model Fit Indices	Sebelum Modifikasi	Sesudah Modifikasi
Comparative Fit Indeks (CFI)	0.925	0.966
Tucker-Lewis Indeks (TLI)	0.909	0.955
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.070	0.049

G. HASIL UJI RELIABILITAS

1. Skala *Academic Burnout*

<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>			
Coefficient	Estimate	Lower	Upper
Cronbach's α	0.823	0.798	0.848

2. Skala *Self-Control*

Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas

Klasifikasi	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Self Control</i>	0.895	Reliabel

3. Skala *Mindfulness*

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Lower	Upper
Cronbach's α	0.830	0.795	0.865

H. DATA DEMOGRAFI (JENIS KELAMIN, FAKULTAS, SEMESTER, DAN USIA)

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	200	39,9%
	Perempuan	301	60,1%
2.	Fakultas		
	Fakultas Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK)	107	21,36%
	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)	50	9,98%
	Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK)	112	22,36%
	Fakultas Syariah	78	15,57%
	Fakultas Ekonomi	34	6,79%
	Fakultas Psikologi	113	22,55%
	Fakultas Humaniora	7	1,40%
3.	Semester		
	2	89	17,8%
	4	249	49,7%
	6	90	18,0%
	8	73	14,6%
4.	Usia		
	18	22	4,4%
	19	131	26,1%
	20	179	35,7%
	21	97	19,4%
	22	55	11,0%
	23	11	2,2%
	24	5	1,0%
	25	1	0,2%

I. HASIL UJI DESKRIPTIF

1. Skor Hipotetik

Descriptive Statistics

	AB	SC	MF
Valid	501	501	501

Descriptive Statistics

	AB	SC	MF
Mean (arithmetic)	30.88	53.00	38.46
Std. Deviation	5.622	6.496	4.885
Minimum	15.00	32.00	13.00
Maximum	47.00	76.00	52.00

2. Norma Kategorisasi *Academic Burnout*

Kategorisasi	Rumus	Data	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$M - 1SD = 30.9 - 5.62 = \mathbf{25.28}$	$X < \mathbf{25.28}$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$		$\mathbf{25.28} \leq X < \mathbf{36.52}$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$M + 1SD = 30.9 + 5.62 = \mathbf{36.52}$	$X \geq \mathbf{36.52}$

3. Hasil Kategorisasi *Academic Burnout*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	80	16,0%
Sedang	337	67,3%
Tinggi	84	16,8%
Total	501	100%

4. Norma Kategorisasi *Self-Control*

Kategorisasi	Rumus	Data	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$M - 1SD = 53.0 - 6.50 = \mathbf{46.50}$	$X < \mathbf{46.50}$
Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$		$\mathbf{46.50} \leq X < \mathbf{59.50}$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$M + 1SD = 53.0 + 6.50 = \mathbf{59.50}$	$X \geq \mathbf{59.50}$

5. Hasil Kategorisasi *Self-Control*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	71	14,2%
Sedang	359	71,7%
Tinggi	71	14,2%
Total	501	100%

6. Norma Kategorisasi *Mindfulness*

Kategorisasi	Rumus	Data	Hasil
Rendah	$X < (M-1SD)$	$M - 1SD = 38.46 - 4.885 = \mathbf{33.58}$	$X < \mathbf{33.58}$

Sedang	$(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$		$33.58 \leq X < 43.35$
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$	$M + 1SD = 38.46 + 4.885 = 43.35$	$X \geq 43.35$

7. Hasil Kategorisasi *Mindfulness*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	45	8,98%
Sedang	389	77,64%
Tinggi	67	13,37%
Total	501	100%

8. Skor Hipotetik Gender Laki-Laki

Descriptive Statistics

	AB	SC	MF
Valid	200	200	22
Missing	0	0	178
Mean (arithmetic)	30.68	53.38	37.05
Std. Deviation	5.974	6.461	5.490
Shapiro-Wilk	0.989	0.990	0.939
P-value of Shapiro-Wilk	.122	.211	.188
Minimum	15.00	32.00	25.00
Maximum	47.00	73.00	52.00

9. Norma Kategorisasi *Academic Burnout*, *Self-Control*, dan *Mindfulness* Laki-Laki

Variabel	Mean (M)	SD	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Academic Burnout</i>	30,68	5,974	$X < 24,71$	$24,71 \leq X < 36,65$	$X \geq 36,65$
<i>Self-Control</i>	53,38	6,461	$X < 46,92$	$46,92 \leq X < 59,84$	$X \geq 59,84$
<i>Mindfulness</i>	37,05	5,490	$X < 31,56$	$31,56 \leq X < 42,54$	$X \geq 42,54$

10. Hasil Kategorisasi *Academic Burnout* Laki-Laki

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	26	13,0%
Sedang	139	69,5%
Tinggi	35	17,5%
Total	200	100%

11. Hasil Kategorisasi *Self-Control* Laki-Laki

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
--------------	-----------	------------

Rendah	24	12,0%
Sedang	143	71,5%
Tinggi	33	16,5%
Total	200	100%

12. Hasil Kategorisasi *Mindfulness* Laki-Laki

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	13	6,5%
Sedang	149	74,5%
Tinggi	38	19,0%
Total	200	100%

13. Skor Hipotetik Gender Perempuan

Descriptive Statistics

	AB	SC	MF
Valid	301	301	301
Mean (arithmetic)	31.01	52.75	38.33
Std. Deviation	5.382	6.518	4.549
Minimum	16.00	35.00	13.00
Maximum	45.00	76.00	52.00

14. Norma Kategorisasi *Academic Burnout*, *Self-Control*, dan *Mindfulness* Perempuan

Variabel	Mean (M)	SD	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Academic Burnout</i>	31,01	5,382	$X < 25,63$	$25,63 \leq X < 36,39$	$X \geq 36,39$
<i>Self-Control</i>	52,75	6,518	$X < 46,23$	$46,23 \leq X < 59,27$	$X \geq 59,27$
<i>Mindfulness</i>	38,33	4,549	$X < 33,78$	$33,78 \leq X < 42,88$	$X \geq 42,88$

15. Hasil Kategorisasi *Academic Burnout* Perempuan

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	15,9%
Sedang	205	68,1%
Tinggi	48	15,9%
Total	301	100%

16. Hasil Kategorisasi *Self-Control* Perempuan

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	15,9%
Sedang	202	67,1%

Tinggi	51	16,9%
Total	301	100%

17. Hasil Kategorisasi *Mindfulness* Perempuan

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	49	16,3%
Sedang	203	67,4%
Tinggi	49	16,3%
Total	301	100%

J. HASIL UJI ASUMSI

1. Hasil Uji Normalitas *Academic Burnout*

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.058	.071

2. Hasil Uji Normalitas *Self-Control*

Fit Statistics

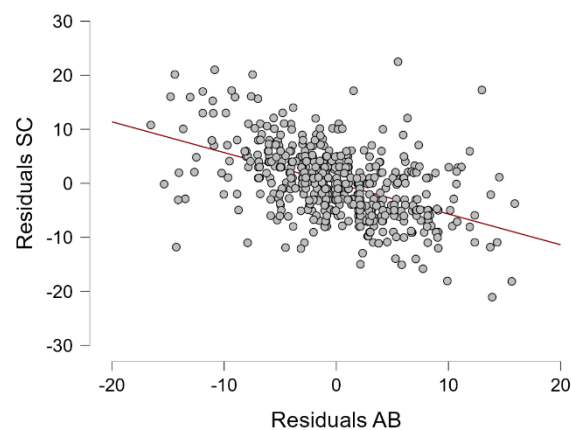
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.063	.040

3. Hasil Uji Normalitas *Mindfulness*

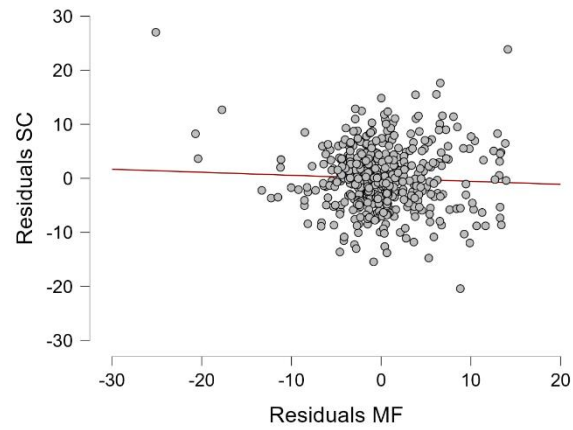
Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.147	< .001

4. Hasil Uji Linearitas *Self-Control & Academic Burnout*



5. Hasil Uji Linearitas *Self-Control & Mindfulness*

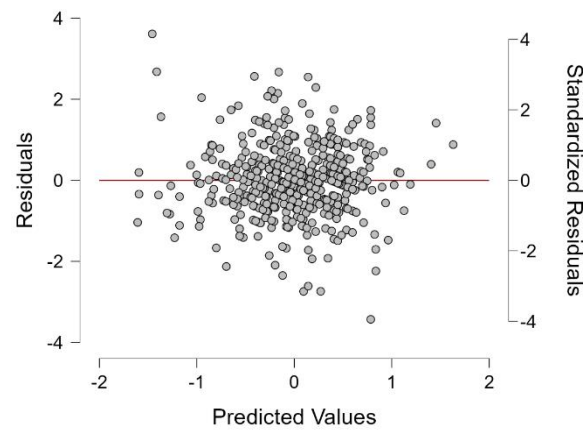


6. Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients

Model	Tolerance	VIF
SC	1.000	1.000
MF	1.000	1.000

7. Hasil Uji Heteroskedastisitas



K. HASIL UJI HIPOTESIS

1. Hasil Uji *Moderation Regression Analysis*

Model Coefficients - AB

Predictor	Estimate	SE	t	p
SC	-0.2241	0.0443	-5.062	<.001
MF	0.0696	0.0501	1.390	.165
MF * SC	-3.11e-8	6.49e-8	-0.479	.632

2. Hasil Uji *Moderation Estimates*

Moderation Estimates

	Estimate	SE	Z	p
SC	-0.2321	0.0403	-5.753	<.001
MF	0.0594	0.0598	0.994	.320
SC * MF	-3.11e-8	5.56e-8	-0.559	.576

3. Hasil Uji *Simple Slope Estimates*

Simple Slope Estimates

	Estimate	SE	Z	p
Average	-0.232	0.0404	-5.75	<.001
Low (-1SD)	-0.215	0.0538	-4.00	<.001
High (+1SD)	-0.249	0.0469	-5.31	<.001

Note. shows the effect of the predictor (SC) on the dependent variable (AB) at different levels of the moderator (MF)

4. Hasil Uji *Model Summary* Regresi Linear Berganda

Model Summary - AB

Model	R	R ²	p
M ₁	0.494	0.244	< .001

Note. M₁ includes SC, MF

5. Hasil Uji ANOVA Regresi Linear Berganda

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	121.9	2	60.96	80.29	< .001
	Residual	378.1	498	0.759		
	Total	500.0	500			

Note. M₁ includes SC, MF

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

6. Hasil Uji *Coefficients* Regresi Linear Berganda

Coefficients

Model		t	p	Tolerance	VIF
	SC	-12.59	< .001	1.000	1.000
	MF	-1.603	.110	1.000	1.000

7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary - AB

Model	R	R ²	p
M ₁	0.494	0.244	< .001

Note. M₁ includes SC, MF

8. Hasil Analisis *Model Summary* Uji Parsial *Self-Control*

Model Summary - AB

Model	R	R ²	p
M ₁	0.490	0.240	< .001

Note. M₁ includes SC

9. Hasil Analisis *Model Summary* Uji Parsial *Mindfulness*

Model Summary - AB

Model	R	R ²	p
M ₁	0.055	0.003	.218

Note. M₁ includes MF