



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN *BURNOUT*
AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA YANG SEDANG
MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS X
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

**SEKAR AJENG PRABANDANI
NIM. 46120110057**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024**



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN *BURNOUT*
AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA YANG SEDANG
MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS X
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Pada
Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
SEKAR AJENG PRABANDANI

46120110057

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa seluruh pernyataan yang terdapat dalam Tugas Akhir ini adalah benar dan merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun Tugas Akhir ini berjudul:

Judul : Hubungan *Self-Control* Dengan *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Bekerja Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas X Jakarta Barat
Nama : Sekar Ajeng Prabandani
NIM : 46120110057
Program Studi : Psikologi

Tugas Akhir ini disusun dengan bimbingan dosen yang telah saya pilih sejak awal penyusunan dan telah mendapat persetujuan dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi sejenis di perguruan tinggi lainnya. Semua data, informasi, dan hasil pengolahan data yang disajikan dalam Tugas Akhir ini dapat dipertanggungjawabkan berdasarkan sumber yang jelas serta dapat diperiksa kebenarannya.

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

Jakarta, 13 Desember 2024
Yang Menyatakan,

UNIVERSIT
MERCU BUANA



Sekar Ajeng Prabandani
NIM.46120110057

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sekar Ajeng Prabandani

NIM : 46120110057

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Self-Control Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Bekerja Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas X Jakarta Barat.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0327048904

()

Ketua Penguji : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0330058304

()

Penguji 1 : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0315068006

()

Jakarta, 13 Desember 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Mellyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang memungkinkan saya menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Control* dengan *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Bekerja yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas X Jakarta Barat.” Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., dan Ibu Prahastia Kurnia Putri, S.Psi., M.Psi., Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
5. Ibu Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog, Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog, Ketua Penguji Sidang Skripsi yang telah memberikan masukan berharga selama ujian skripsi.
7. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog, Penguji 1 Sidang Skripsi yang telah memberikan pertanyaan dan saran yang membantu.
8. Segenap Dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan membagikan ilmu selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana Jakarta.
9. Rekan-rekan mahasiswa kelas karyawan yang telah berpartisipasi dalam pengisian skala penelitian di Google Form.
10. Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama penyelesaian Tugas Akhir ini.

Saya berharap penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Semoga Allah SWT membalas kebaikan Bapak/Ibu, keluarga, dan teman-teman yang telah mendukung dan membantu saya dalam penelitian ini.

Jakarta, 13 Desember 2024
Penulis,



Sekar Ajeng Prabandani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini, Sekar Ajeng Prabandani, menyatakan persetujuan saya untuk publikasi karya ilmiah saya yang berjudul “Hubungan *Self-Control* dengan *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Bekerja yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas X Jakarta Barat,” yang telah disusun dan dikembangkan untuk kepentingan akademis. Saya memahami bahwa publikasi ini bertujuan untuk menyebarluaskan hasil penelitian dan kontribusi ilmiah saya kepada komunitas akademik serta masyarakat umum, dan dengan demikian memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Saya juga menyetujui bahwa karya ilmiah ini dapat diterbitkan, didistribusikan, dan dipublikasikan oleh institusi atau penerbit yang relevan sesuai dengan pedoman dan kebijakan yang berlaku. Persetujuan ini diberikan dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan, serta saya mengakui bahwa segala hak cipta terkait karya ilmiah ini tetap menjadi milik saya sebagai penulis.

Jakarta, 13 Desember 2024

Yang Menyatakan,



Sekar Ajeng Prabandani

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Hubungan *Self-Control* dengan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Bekerja yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas X Jakarta Barat.

Sekar Ajeng Prabandani

46120110057

Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog (Pembimbing)

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *self-control* dan *burnout* akademik pada mahasiswa bekerja Universitas X di Jakarta Barat. Subjek penelitian terdiri dari 202 mahasiswa yang bekerja sambil menyelesaikan tugas akhir. Metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional digunakan, dan data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur *self-control* dan *burnout* akademik. Instrumen pengukuran *burnout* akademik diadaptasi dari dimensi yang dikemukakan oleh Baron dan Greenberg (1990), dan skala *self-control* mengacu pada dimensi yang dikemukakan oleh Tangney *et al.* (2004), yang telah disesuaikan dan diperluas berdasarkan penelitian oleh Setyaputri *et al.* (2022) dan Manapat *et al.* (2021). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha masing-masing 0,974 untuk *burnout* akademik dan 0,968 untuk *self-control*. Analisis data menggunakan metode uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan ($r = -0,530$, $p < 0,001$) antara *self-control* dan *burnout* akademik. Temuan ini mengindikasikan *self-control* yang tinggi dapat mengurangi tingkat *burnout* akademik. Kesimpulannya, pengembangan *self-control* merupakan langkah penting untuk mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa kelas karyawan yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Kata kunci: *burnout* akademik, *self-control*, mahasiswa kelas karyawan.

*The Relationship between Self-Control and Academic Burnout Among Working Students
Completing Final Assignments at Universitas X, West Jakarta*

Sekar Ajeng Prabandani
46120110057

Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog (Pembimbing)
Faculty of Psychology
Mercu Buana Jakarta, University

ABSTRACT

This study investigates the relationship between self-control and academic burnout among working students at University X in West Jakarta. The research subjects comprised 202 students who are balancing work while completing their final projects. A quantitative method with a correlational approach was employed, and data were collected through questionnaires to measure self-control and academic burnout. The academic burnout measurement instrument was adapted from the dimensions proposed by Baron and Greenberg (1990), while the self-control scale was based on the dimensions outlined by Tangney et al. (2004), which were further refined and expanded based on the research by Setyaputri et al. (2022) and Manapat et al. (2021). The reliability test results indicated Cronbach's Alpha values of 0.974 for academic burnout and 0.968 for self-control. Data analysis using correlation tests revealed a significant negative relationship ($r = -0.530$, $p < 0.001$) between self-control and academic burnout. These findings suggest that higher self-control can reduce levels of academic burnout. In conclusion, the development of self-control is an important step in mitigating academic burnout among working students who are completing their final projects.

Keywords: *academic burnout, self-control, working students.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian.....	9
1.4. Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1. Manfaat Teoritis	9
1.4.2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. <i>Burnout</i> Akademik	11
2.1.1. Definisi <i>Burnout</i> Akademik	11
2.1.2. Dimensi <i>Burnout</i> Akademik.....	12
2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> Akademik	13
2.2. <i>Self-Control</i>	14
2.2.1. Definisi <i>Self-Control</i>	14
2.2.2. Dimensi <i>Self-Control</i>	15
2.2.3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Control</i>	16
2.3. Tinjauan Terhadap Penelitian Terdahulu	17
2.4. Dinamika Penelitian	20

2.5. Kerangka Berpikir.....	22
2.6. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1. Desain Penelitian.....	23
3.1.1. Pendekatan Penelitian.....	23
3.1.2. Metode Penelitian.....	23
3.1.3. Identifikasi Variabel.....	23
3.2. Populasi dan Sampel	24
3.2.1. Populasi.....	24
3.2.2. Sampel	24
3.2.3. Teknik Sampling.....	25
3.3. Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4. Definisi Operasional.....	26
3.4.1. <i>Burnout</i> Akademik.....	26
3.4.2. <i>Self-Control</i>	27
3.5. Instrumen Penelitian.....	27
3.5.1. Alat Ukur <i>Burnout</i> Akademik	27
3.5.2. Alat Ukur <i>Self-Control</i>	28
3.6. Validitas dan Reliabilitas	29
3.6.1. Uji Validitas.....	29
1. Uji Validitas Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	30
2. Uji Validitas Skala <i>Self-Control</i>	31
3. Reliabilitas dan Analisis Aitem.....	31
3.7. Analisis Data.....	32
3.7.1. Analisis Deskriptif.....	32
3.7.2. Uji Inferensial.....	33
1. Uji Normalitas.....	33
2. Uji Linearitas	33
3. Uji Hipotesis	34
BAB IV PEMBAHASAN.....	35
4.1. Gambaran Umum Subjek Penelitian	35
4.1.1. Data Demografi Responden	35

4.2. Hasil.....	36
4.2.1. Analisis Deskriptif.....	36
4.2.2. Analisis Kategorisasi	36
4.2.2.1. Kategorisasi <i>Burnout</i> Akademik.....	36
4.2.2.2. Kategorisasi <i>Self-Control</i>	37
4.2.3. Analisis Inferensial.....	37
4.2.3.1. Uji Normalitas.....	37
4.2.3.2. Uji Linearitas.....	38
4.2.3.3. Uji Hipotesis	38
4.2.4. Analisis Matriks Korelasi Antara Dimensi	39
4.2.5. Analisis Tambahan.....	40
4.2.5.1. Analisis <i>One Way Anova Burnout</i> Akademik	40
4.2.5.2. Analisis <i>One Way Anova Self-Control</i>	41
4.3. Diskusi.....	42
BAB V PENUTUP	46
5.1. Kesimpulan	46
5.2. Keterbatasan Penelitian	46
5.3. Keunikan Penelitian	46
5.4. Saran Teoritis dan Praktis	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	56



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 3.1. Ukuran Sampel Krejcie dan Morgan.....	24
Tabel 3.2. Alternatif Pilihan Jawaban Pernyataan Skala	26
Tabel 3.3. Blueprint Skala <i>Burnout</i> Akademik	27
Tabel 3.4. Blueprint Skala <i>Self-Control</i>	28
Tabel 3.5. Nilai r Pearson Taraf Kesalahan 5%.....	29
Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas <i>Burnout</i> Akademik.....	30
Tabel 3.7. Hasil Uji Validitas <i>Self-Control</i>	31
Tabel 3.8. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	32
Tabel 4.1. Data Demografi Subjek Penelitian.....	35
Tabel 4.2. Hasil Uji Deskriptif.....	36
Tabel 4.3. Hasil Uji Kategorisasi <i>Burnout</i> Akademik	36
Tabel 4.4. Hasil Uji Kategorisasi <i>Self-Control</i>	37
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 4.6. Hasil Uji Linearitas	38
Tabel 4.7. Hasil Uji Hipotesis Pearson Korelasional.....	38
Tabel 4.8. Hasil Uji Korelasi Antara Dimensi.....	39
Tabel 4.9. Hasil Uji Anova <i>One Factor</i>	40

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pikir Penelitian	22
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Demografi Responden.....	57
Lampiran 2. Data Tabulasi Penelitian.....	59
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas.....	68
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	70
Lampiran 5. Hasil Uji <i>Deskriptive</i>	72
Lampiran 6. Hasil Uji Kategorisasi	73
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	74
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas.....	75
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis.....	76
Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Antara Dimensi	77
Lampiran 11. Hasil Uji Anova Berdasarkan Demografi.....	78
Lampiran 12. Keterangan Izin Penelitian	82
Lampiran 13. Skala Penelitian	83
Lampiran 14. rTabel dan Tabel Menentukan Sampel.....	88
Lampiran 15. Data Mahasiswa Sebagai Responden.....	89
Lampiran 16. Lembar <i>Similarity Check</i>	90



UNIVERSITAS
MERCU BUANA