

ABSTRACT

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP ACADEMIC BURNOUT

Rohmawati

Faculty Psychology of University Yudharta Pasuruan

This study aims to determine and measure the effect of self-regulation on academic burnout in final year students working at Yudharta University, Pasuruan. Academic burnout is a feeling of tiredness or emotional boredom due to a lack of self-control, causing a lack of interest, enthusiasm and interest in carrying out activities in learning. The goal to be achieved from this research is to find out whether or not there is an effect of self-regulation on academic burnout in college students. This study uses a quantitative approach with a correlation design. The subjects in this study were final year students working at Yudharta University, Pasuruan. The scale used in this study is a psychological scale, namely the scale of self-regulation and academic burnout. This study used a simple random sampling technique with a total of 180 students from a population of 317 students. Based on calculations on the self-regulation scale there are 30 valid items with a reliability of 0.765 and on the academic burnout scale there are 31 valid items with a reliability of 0.802. From the calculation, the F value is 625.909 with a significance level of 0.000. Where $0.000 < 0.05$ ($p < 0.05$). Thus the hypothesis which states that there is an effect of self-regulation on academic burnout is accepted.

Keyword: self-regulation, academic burnout

INTISARI

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT*

Rohmawati

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur pengaruh regulasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di Universitas Yudharta Pasuruan. *Academic burnout* merupakan perasaan lelah atau bosan secara emosional akibat kurangnya kontrol diri sehingga menyebabkan kurang minat, antusias, dan ketertarikan dalam melakukan aktivitas dalam belajar. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh regulasi diri terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang bekerja di Universitas Yudharta Pasuruan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ialah berupa skala psikologi yakni skala regulasi diri dan *academic burnout*. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yang berjumlah 180 mahasiswa dari populasi 317 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan pada skala regulasi diri terdapat 30 item yang valid dengan reliabilitas 0,765 dan pada skala *academic burnout* terdapat 31 item yang valid dengan reliabilitas 0,802. Dari perhitungan diperoleh nilai F sebesar 625,909 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Dimana $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh regulasi diri terhadap *academic burnout* diterima.

Kata kunci: regulasi diri, *academic burnout*