

**HUBUNGAN ANTARA *SELF – CARE* DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA YANG
BEKERJA**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Aliifah Khairunnisa

201810515128



**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungana Antara *Self-Care*
Dengan *Academic Burnout* Pada
Mahasiswa Yang Bekerja

Nama Mahasiswa : Aliifah Khairunnisa

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515128

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Sidang Skripsi : 04 Juli 2023

Jakarta , 07 Juli 2023

MENYETUJUI,

Dosen Pembimbing I



Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0301028304

Dosen Pembimbing II



Timorora Sandha Perdana, S.Psi., M.Si.

NIDN. 0324048801

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Care*
Dengan *Academic Burnout* Pada
Mahasiswa Yang Bekerja

Nama Mahasiswa : Aliifah Khairunnisa

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515128

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Sidang Skripsi : 04 Juli 2023

Jakarta, 07 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., MA

NIDN. 0316028901

Penguji I : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0301028304

Penguji II : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si.

NIDN. 0324048801

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., MA

NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., PhD

NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa : Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Care* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Bekerja”.

Ini adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materiyang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah ditulis secara jelas sesuai dengan pendoman penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam penulisan karya ilmiah ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya memberikan izin skripsi ini dipinjan dan difoto copy melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 07 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Aliifah Khairunnisa

201810515128

ABSTRAK

Aliifah Khairunnisa. 201810515128. Hubungan Antara *Self-Care* Dengan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Yang Bekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Self-care* dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Metode penelitian kuantitatif. Menggunakan uji parametrik. data terdistribusi secara normal. uji hipotesis menggunakan uji korelasi dengan *Person Product Moment*, bertujuan mengetahui bagaimana hubungan yang ada pada dua variabel. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas, diperoleh nilai koefisien sebesar -0,316 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-care* dengan *academic burnout* pada mahasiswa fakultas manajemen STIE (X) di Bekasi yang bekerja. Terdapat arah hubungan yang bersifat negatif dan signifikan. Hipotesis alternatif (H_a), yaitu ada hubungan antara *self-care* dengan *burnout academic* pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan hasil kategori menunjukkan bahwa variable *self-care* berada pada kategori tinggi sedangkan variable *academic burnout* berada pada kategori rendah.

Kata Kunci : *Self-Care, Academic Burnout*

ABSTRACT

Aliifah Khairunnisa. 201810515128. *The Relationship Between Self-Care and Academic Burnout in Working Students.*

This study aims to determine whether there is a relationship between self-care and academic burnout in working students. The type of research used in this study is quantitative research method. Using parametric tests. normally distributed data. hypothesis testing using correlation test with person product moment, aims to find out how the relationship exists in two variables. Based on the results of normality test data analysis, the coefficient value is -0.316 and the significance value is 0.001 ($p < 0.05$). This shows that there is a relationship between self-care and academic burnout among working students of Management Faculty of STIE (X) in Bekasi. The direction of the relationship is negative and significant. The alternative hypothesis (H_a) that there is a relationship between self-care and academic burnout in working students. Based on the category results, it shows that the self-care variable is in the high category while the academic burnout variable is in the low category.

Keywords.: *Self-Care, Academic Burnout*

KATA PENGANTAR


Puji syukur saya ucapkan kehadiran Allah swt atas segala rahmat, hidayah, dan karunia yang diberikan-Nya. Sehingga peneliti dapat melaksanakan dan menyelesaikan Penyusunan laporan tugas akhir skripsi ini dengan lancar. Penyusunan laporan tugas akhir skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu, dan membimbing, serta memberikan dukungan selama penyusunan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan rahmat-nya dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, Phd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing I skripsi yang telah mendampingi, memberikan saran dan arahan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
5. Ibu Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Sempro yang telah memberi banyak masukan dan arahan atas penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., MA dan Ibu Timorora Sandha Perdana, S.Psi., M.Si selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah memberi saran dan masukan yang berarti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak, Ibu, kakak saya yang telah memberikan bantuan yang melimpah dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman psikologi dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama pelaksanaan hingga penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala bentuk bantuan dan dukungan yang peneliti dapatkan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Jakarta, 07 Juli 2023



Aliifah Khairunnisa

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan masalah.....	14
1.3. Tujuan penelitian.....	15
1.4. Manfaat penelitian.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Uraian Variabel	16
2.1.1 Academic Burnout.....	16
2.1.1.1 Pengertian Academic Burnout.....	16
2.1.1.2 Aspek-Aspek Academic Burnout.....	17
2.1.1.3 Faktor-Faktor Academic Burnout.....	18
2.1.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan	20
2.1.2 Self-Care.....	21
2.1.2.1 Pengertian Self-Care	21

2.1.2.2	Aspek-Aspek Self-Care	22
2.1.2.3	Faktor-Faktor Self-Care	26
viii		
2.1.2.4	Alat Ukur Yang Digunakan	27
2.2	Hubungan Self-Care Dengan Academic Burnout	27
2.3	Hipotesis Penelitian.....	28
2.4	Kerangka Berpikir Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....		30
3.1	Tipe Penelitian	30
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.3	Definisi Operasional Penelitian.....	30
3.3.1	Definisi Operasional Self-Care.....	30
3.3.2	Definisi Operasional Academic Burnout.....	31
3.4	Populasi Dan Sampel Penelitian	31
3.4.1	Populasi	31
3.4.2	Sampel Dan Sampling	32
3.4.2.1	Sampel Penelitian	32
3.4.2.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	33
3.5.1.1	Skala Self-Care.....	33
3.5.1.2	Skala Academic Burnout.....	35
3.5.2	Validitas Dan Reliabilitas	36
3.5.2.1	Validitas	36
3.5.2.2	Reliabilitas.....	37
3.6	Anallisa Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Profil Responden Penelitian.....	39
4.2	Pelaksanaan Penelitian	40
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	40
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.2.3	Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	41

4.2.3.1 Validitas	41
4.2.3.2 Reliabilitas	43
4.3 Hasil Penelitian	44
ix	
4.3.1 Profil Demografis	44
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	45
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	46
4.3.3.1 Kategorisasi Skor Self-Care	46
4.3.3.2 Kategorisasi Skor Academic Burnout.....	49
4.3.4 Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
4.3.5 Uji Hipotesis	52
4.4 Diskusi Dan Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran	56
5.2.1 Saran Penelitian	56
5.2.2 Saran Praktik.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Self-Care	34
Tabel 3.2 Blueprint Skala Academic Burnout.....	35
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban.....	36
Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	37
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas	38
Tabel 4.1 Profil Responden	39
Tabel 4.2 Validitas Skala Self-Care	41
Tabel 4.3 Validitas Skala Academic Burnout.....	42
Tabel 4.4 Reabilitas Skala Penelitian	43
Tabel 4.5 Profil Demografis	44
Tabel 4.6 Uji Asumsi Penelitian.....	45
Tabel 4.7 Kategori Skor Self-Care	48
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Skor Self-Care.....	48
Tabel 4.9 Kategori Skor Academic Burnout	51
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Skor Academic Burnout	51
Tabel 4.11 Independent Sample T-Test.....	52
Tabel 4.12 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	53
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Penelitian	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	29
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Survei Awal Penelitian	62
Lampiran 2. Uji Coba Skala Penelitian	63
Lampiran 3. Aitem Valid Skala Academic Burnout	64
Lampiran 4. Aitem Valid Skala Self-Care	65
Lampiran 5. Penyebaran Skala Via Whatsapp	66
Lampiran 6. Tabulasi Data Academic Burnout.....	67
Lampiran 7. Tabulasi Data Self-Care.....	68
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	69
Lampiran 9. Hasil Uji Korelasi	69
Lampiran 10. Hasil Uji Vaiditas Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	70
Lampiran 11. Hasil Uji Domografi	72
Lampiran 12. Hasil Uji Linearity	72
Lampiran 13. Hasil Uji Homogenitas	73
Lampiran 14. Hasil Uji Kategorisasi.....	73
Lampiran 15. Hasil Uji Independent Semple T-Test.....	74
Lampiran 16. Surat Permohonan Melakukan Penelitian.....	75
Lampiran 17. Lembar Bimbinga Skripsi.....	76