

**HUBUNGAN KEPERIBADIAN EKSTROVERT DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

Skripsi

Dosen Pembimbing: Zidni Immawan Muslimin, S. Psi., M. Si



Nandia Putri Zuhdi Almakhi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

18107010128

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANICRA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor: B-01/Un.02/DSH/PP.00.901/2024

Tugas Akhir dengan judul : **Hubungan antara kepribadian ekstraver dengan academic burnout pada mahasiswa psikologi uin sunan kalijaga yogyakarta**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **NANDIA PUTRI ZUHDI ALMAKHI**
Nomor Induk Mahasiswa : **18107010128**
Telah diujikan pada : **Selasa, 29 Agustus 2023**
Nilai ujian Tugas Akhir : **3**

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Kenn Sidang
Zaini Irmawan Munzirin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid D: 6582b2b616ab



Penguji I
Sara Pallia, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid D: 6582b2b616ab32



Penguji II
Candra Indrasvar, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid D: 6582b2b616ab49

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 29 Agustus 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekat Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodiq, S.Sos., M.Si
SIGNED

Valid D: 6593b118404

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : Nandia Putri Zulfi Almaschi

NIM : 18107010123

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa selama mengerjakan tugas akhir dan melaksanakan penelitian, saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik meliputi perjiplakan, pemalsuan dan manipulasi data. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa saya melanggar etika akademik, maka selanjutnya saya sanggup menerima konsekuensi dengan dicabutnya gelar sarjana saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Desember 2023

Menyatakan


NANDIA PUTRI ZULFI ALMASCHI
NIM 18107010123

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan pertaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nandis Putri Zuholi Amsah

NIM : 16107010126

Judul Skripsi : Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dengan Academic Efficacy pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

sekarang dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimungkasahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Agustus 2023

Pembimbing

Zaini Innuwasan Mas'udin, S. Psi., M. Si.

NIP. 19680220 200801 1 008

HALAMAN MOTTO

“Keberhasilan bukan tentang waktu, tetapi bagaimana tahapan kita dalam menyelesaikan sesuatu”

---Nandia Putri---



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allaah atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga atas pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga” ini dengan baik. Karya tulis ini penulis persembahkan untuk:

Kampus Tercinta

Terkhusus untuk Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Keluarga Tersayang

Terima kasih untuk kedua orang tuaku tersayang “Bapak Eko Saroni dan Ibu Aminatun Zuhdiyah” karena telah memberikan banyak dukungan, motivasi dan mendoakan terselesaikannya tugas akhir ini dengan baik. Semoga Allaah selalu memberi kesehatan, kewarasan dan panjang umur yang barokah, aamiin. Terima kasih untuk kakak dan adikku tersayang “Uzair Abdul Maajid Almakhi dan Rahmalia Alfianita Almakhi” atas segala doa dan motivasi terbaiknya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allaah atas semua nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Kalijaga” ini dengan baik dan benar.

Terselesaikannya tugas akhir ini tentu tidak lepas dari dukungan dan motivasi dari berbagai pihak. Penulis merasa bersyukur dan mengucapkan terima kasih atas dukungan pihak-pihak tersebut. Rasa terima kasih yang tulus ini peneliti haturkan untuk:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
2. Ibu Lisnawati S. Psi., M. Si selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S. Psi., M. Si selaku dosen pembimbing yang senantiasa telah sabar untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman bagi penulis.
5. Seluruh karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah membantu dan mempermudah terselesaikannya tugas akhir ini.
6. Seluruh teman-teman jurusan psikologi UIN Sunan Kalijaga yang telah bersedia sebagai subjek penelitian.
7. Bapak Eko Saroni dan Ibu Aminatun Zuhdiyah yang selalu mendoakan, memotivasi dan memberikan banyak nasehat yang tulus kepada penulis.
8. Mas Uzair dan Dek Rahma yang selalu memberi dukungan serta semangatnya kepada penulis.

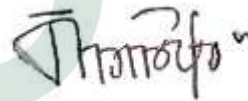
9. Segenap keluarga Hj. Wabasri yang telah mendoakan dan memberi banyak dukungan kepada penulis.
10. Rezkia, Laras dan Riza yang sudah sangat membantu kelancaran skripsi penulis.
11. Semua rekan Psikologi Kelas D yang saling memberi semangat dan motivasi.

Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Penulis sangat berterimakasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungan demi tersselesaikannya tugas akhir ini. Peneliti menyadari bahwa banyak kekurangan dalam tugas akhir ini, untuk itu peneliti sangat terbuka untuk kritik, saran dan masukan dari semua pihak.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 22 Desember 2023

Yang menyatakan



Nandia Putri Zuhdi Almakhi

18107010128

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HUBUNGAN KEPERIBADIAN EKSTROVERT DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Nandia Putri Zuhdi Almakhi

INTISARI

Kejenuhan akademik merupakan salah satu masalah bagi mahasiswa jurusan psikologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Sampel penelitian ini berjumlah 84 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu *Eysenck Personality Inventory* (EPI) dan *School Burnout Inventory* (SBI). Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *pearson correlation*. Hasil analisis menunjukkan nilai sig. 0.971, yakni > 0.05 . Sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian ekstrovert dengan *burnout* akademik. Berdasarkan hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa semakin ekstrovert maka semakin rendah tingkat *academic burnout* individu.

Kata kunci: kepribadian ekstrovert, *academic burnout*, mahasiswa psikologi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EXTRAVERSION PERSONALITY WITH
ACADEMIC BURNOUT IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF UIN SUNAN
KALIJAGA YOGYAKARTA***

Nandia Putri Zuhdi Almakhi

ABSTRACT

For psychology majors, academic performance is the single most important issue. The purpose of this study is to understand the relationship between academic fatigue and ekstrovert behavior among psychology majors at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This study's sample size consists of 84 master's students, selected using the cluster random sampling technique. This study uses two scales: the School Burnout Inventory (SBI) and the Eysenck Personality Inventory (EPI). The analysis technique used in this study makes use of Pearson correlation. The analysis result shows a significance level of 0.971, or greater than 0.05. According to the criteria for defining a putusan, there is no significant relationship between ekstrovert behavior and academic burnout. Based on the analysis's results, it can be concluded that as a person becomes more ekstroverted, their level of academic burnout decreases.

Keyword: *extroversion personality, academic burnout, psychology studen*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	4
C. Manfaat Penelitian	4
D. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II.....	10
A. <i>Burnout</i> Akademik.....	10
1. Pengertian <i>Burnout</i> Akademik.....	10
2. Aspek <i>Burnout</i> Akademik.....	11
3. Faktor <i>Burnout</i> Akademik.....	13
B. Kepribadian.....	15
1. Pengertian Kepribadian	15
2. Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert.....	17
C. Dinamika Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dengan <i>Academic Burnout</i>	20
D. Hipotesis.....	22
BAB III	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
C. Definisi Operasional.....	23

D. Populasi dan Sampel	24
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	25
F. Validitas, Seleksi aitem dan Reliabilitas	27
G. Metode Analisis Data	28
BAB IV	29
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	29
B. Pelaksanaan Penelitian	30
C. Hasil Penelitian	30
D. Pembahasan	35
BAB V	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
Lampiran	43



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi tabel instrumen burnout akademik.....	36
Tabel 3.2 Distribusi aitem instrumen kepribadian ekstrovert.....	38
Tabel 4.1 Karakteristik jenis kelamin.....	41
Tabel 4.2 Karakteristik umur.....	42
Tabel 4.3 Karakteristik angkatan.....	42
Tabel 4.4 Karakteristik status tempat tinggal.....	42
Tabel 4.5 Deskripsi statistik skala skor penelitian.....	43
Tabel 4.6 Rumus perhitungan batasan kategorisasi.....	44
Tabel 4.7 Hasil uji normalitas.....	45
Tabel 4.8 Hasil uji linearitas.....	45
Tabel 4.9 Hasil uji hipotesis.....	45

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seorang individu yang dalam proses menimba ilmu di tingkat universitas dengan tujuan memperoleh gelar yang diharapkan. Proses tersebut tentunya tidak mudah, banyak tuntutan akademik yang perlu diselesaikan mahasiswa secara bertahap. Kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan akademik dialami oleh semua mahasiswa, salah satunya mahasiswa psikologi.

Tuntutan mahasiswa psikologi untuk dapat memahami perilaku orang sekitar seharusnya dimulai dengan memahami perilaku diri sendiri. Mahasiswa psikologi dididik untuk memahami perilaku manusia melalui pembelajaran di kelas, praktikum dengan cara wawancara, observasi, pemberian tes serta menulis laporan singkat terkait kegiatan yang telah dilakukan (Fun, dkk, 2021). Sebagian mahasiswa mampu mengatur waktu dan mengikuti aktivitas akademiknya secara teratur, akan tetapi sebagian mahasiswa juga ada yang tidak pandai mengatur waktu bahkan merasa terbebani dengan aktivitas akademik yang ada. Tuntutan akademik yang cenderung padat dan monoton ini memicu timbulnya kejenuhan sehingga mahasiswa rentan mengalami *burnout*.

Istilah *burnout* dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia didefinisikan sebagai kelelahan fisik, emosional, dan mental. Maslach, dkk (1996) mengemukakan definisi *burnout* yaitu sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan capaian pribadi yang terjadi pada individu yang bekerja dengan orang lain dalam suatu kapasitas yang telah ditentukan. Sedikit berbeda dengan Adawiyah & Blikololong (2018) yang mengartikan *burnout* sebagai kelelahan secara fisik, mental dan emosi sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara karyawan dengan pekerjaan, lingkungan dan rancangan kerjanya. *Burnout* dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu beban kerja, ketidaksesuaian posisi dengan kompetensi yang dimiliki, lingkungan kerja

yang kurang mendukung, kepribadian dan sebagainya yang mengakibatkan pekerja kurang bersemangat, mengalami kelelahan secara fisik dan emosional, prestasi yang menurun dan sebagainya (Istiqomah, 2019).

Istilah *burnout* umumnya diukur dalam konteks pekerjaan karena dapat merugikan kondisi pekerjaannya. Akan tetapi, *burnout* juga dapat terjadi dalam konteks akademik yaitu sekolah atau perguruan tinggi. Hal ini dibuktikan dengan beberapa penelitian yang membahas *burnout* dalam konteks sekolah (Asrowi, dkk, 2020; Siappa & Priambodo, 2021) dan penelitian yang membahas *burnout* dalam konteks perguruan tinggi (Orpina & Prahara, 2019; Simbolon & Simbolon, 2021; Permatasari, dkk, 2021). *Burnout* dalam konteks akademik disebut juga dengan istilah *academic burnout* (Schaufeli, dkk, 2002).

Burnout akademik diartikan dengan menurunnya minat individu dalam menyelesaikan tugas, motivasi yang rendah, dan kelelahan akibat persyaratan akademik sehingga mengakibatkan perasaan yang tidak sesuai (Rad, dkk, 2017). *Burnout* akademik merupakan kelelahan yang terjadi akibat tuntutan yang berlebihan pada sumber daya dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi dan prestasi yang menurun (Agustriandri, 2021). Kelelahan emosional akibat aktivitas akademik, sinisme terhadap makna akademik dan perasaan tidak mampu dalam aktivitas akademik merupakan indikator untuk mengukur *academic burnout* (Salmela-Aro & Naatanen, 2005).

Studi tentang *burnout* akademik menjadi penting karena tekanan akibat *burnout* dapat menurunkan sifat kemanusiaan dan empati pada mahasiswa. Kelelahan akademik memberikan beberapa dampak yang merugikan seperti kehilangan minat terhadap sekolah, kehilangan kontrol emosi, menjadi anak yang bermasalah, mudah terserang penyakit, dsb (Amanda & Satiningsih, 2022). Kelelahan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akan memberikan dampak negatif di antaranya kelelahan, depersonalisasi, dan prestasi rendah yang akhirnya efektivitas kerja ikut menurun (Dyrbye, dkk, 2005). Penyalahgunaan alkohol, pertikaian rumah tangga, kesehatan yang memburuk serta bunuh diri merupakan akibat dari tekanan emosional yang berkepanjangan (Stern, dkk, 2010).

Faktor munculnya *academic burnout* di antaranya tipe kepribadian, *locus of control*, *level of hardiness*, *coping style* dan *self-esteem*. Maslach (2003) juga mengemukakan bahwa *academic burnout* dapat disebabkan oleh empat faktor yaitu jenis kelamin, usia, status perkawinan atau keluarga, dan kepribadian. Maslach, dkk (2001) menyebutkan bahwa faktor situasional dan faktor individual merupakan dua faktor penyebab burnout. Faktor situasional di antaranya *workload*, *control*, *reward*, *community*, *fairness* dan *values*. Faktor individual di antaranya demografi, tipe kepribadian dan sikap individu pada pekerjaannya.

Kepribadian merupakan sikap yang tercermin dari seorang individu atau kelompok yang membedakannya dengan individu atau kelompok lain. Eysenck (1972) membedakan kepribadian menjadi dua, yaitu ekstrovert dan introvert. Rosida & Astuti (2015) mendefinisikan kepribadian ekstrovert sebagai individu yang siap untuk menyukai situasi yang melibatkan banyak orang, berani mengambil resiko, bertindak tanpa berpikir lebih dulu, memperlihatkan keadaan emosinya dengan spontan, melakukan sesuatu tanpa berangan-angan dan umumnya tidak konsisten. Berbeda dengan kepribadian introvert dimana individu berperilaku tanpa banyak menggunakan aktivitas fisik, berteman dengan beberapa orang saja, lebih suka aktivitas yang biasa dilakukan setiap harinya, tidak berani menanggung resiko, sebelum melakukan sesuatu atau berbicara perlu banyak waktu untuk berpikir, cenderung menutupi apa yang dirasakan, suka memikirkan kejadian di masa lalu, cenderung mengembangkan ide yang dimiliki, teliti, dan konsisten.

Seseorang dengan kepribadian ekstrovert memiliki energi yang bertambah ketika melakukan suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang mereka senangi, semakin lama berinteraksi dengan orang lain maka semakin tinggi pula energinya. Bersosialisasi dengan orang lain merupakan sumber energi bagi seseorang dengan kepribadian ekstrovert (Taolin & Sutarto, 2022). Ketika kekurangan atau kehilangan sumber energi seorang ekstrovert dapat mengalami stres berujung *burnout*. Seseorang akan mengalami *burnout* ketika telah mencapai batasnya atau kekurangan energi (Boni, dkk, 2018).

Studi menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovert memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *burnout* akademik pada pelajar (Anuradha & Jha, 2014). Studi lain menunjukkan bahwa GSE (*Ground Support Equipment*) juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *burnout* pada seseorang dengan kepribadian ekstrovert dan neurotisme (Yao, et.al, 2018).

Berdasarkan data-data di atas maka rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah apakah terdapat hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout* pada mahasiswa program studi Psikologi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya data empiris terkait kepribadian ekstrovert dan *academic burnout*. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi bagi perkembangan dan eksplorasi teoritis kajian dalam psikologi bidang klinis dan psikologi bidang pendidikan.

2. Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan *burnout* akademik.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian berjudul “Perbedaan Penerimaan Teman Sebaya Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert” yang dilakukan oleh Rosida & Astuti (2015). Sampel dalam penelitian ini adalah 64 siswa kelas dua SMP di Boyolali. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala kepribadian ekstrovert-introvert dan skala penerimaan teman sebaya dengan analisis data melalui uji statistik *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya

perbedaan penerimaan teman sebaya dilihat dari kepribadian ekstrovert dan introvert tidak signifikan.

Penelitian berjudul “Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Penerimaan Sosial pada Siswa” yang dilakukan oleh Virlia (2018). Sampel dalam penelitian ini adalah 105 siswa reguler SMK N X Jakarta yang satu kelas dengan siswa difabel. Alat ukur dalam penelitian ini adalah EPI (*Eysenck Personality Inventory*) dan skala penerimaan sosial dengan analisis data menggunakan korelasi *person-product moment*. Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan penerimaan sosial pada siswa reguler terhadap siswa difabel di sekolah inklusi SMK N X Jakarta.

Penelitian berjudul “Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Kesepian pada Mahasiswa di Universitas X” yang dilakukan oleh Hardi & Hakim (2021). Sampel dalam penelitian ini adalah 97 mahasiswa aktif program S1 Universitas X. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala kepribadian introversi-ekstrovert dan skala kesepian. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasional. Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan kesepian dan terdapat hubungan positif yang rendah antara kepribadian introvert dengan kesepian.

Penelitian berjudul “Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dan Introvert dengan *Speaking Skill* Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Tahun Akademik 2017/2018” yang dilakukan oleh Prayitno & Ayu (2018). Sampel dalam penelitian ini adalah 38 mahasiswa semester satu prodi D III Keperawatan. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *kolmogrov smirnov test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kepribadian introvert dan ekstrovert terhadap *speaking skill* mahasiswa semester satu AKES RUSTIDA Prodi D III Keperawatan TA 2017/2018.

Penelitian berjudul “Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Siswa Kelas VII G SMP Negeri 2 Ponorogo pada Proses Pembelajaran dalam Perspektif Psikologi Sosial” yang dilakukan oleh Ulwiyah & Djuhan (2021).

Subjek penelitian ini merupakan siswa dan guru SMP Negeri 2 Ponorogo. Data penelitian dikumpulkan melalui dokumentasi, wawancara serta observasi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan model *Miles and Huberman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat interaksi antara tipe pembelajaran yang diberikan dengan kepribadian pada saat pembelajaran berlangsung di dalam kelas.

Penelitian berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Burnout* pada Karyawan Rumah Sakit” yang dilakukan oleh Adawiyah & Blikololong (2018). Sampel dalam penelitian ini yaitu 75 tenaga kesehatan dan berinteraksi dengan pasien secara langsung dengan pengalaman kerja sedikitnya satu tahun. Alat ukur penelitian dirancang oleh peneliti berdasarkan teori *burnout* dan teori dukungan sosial. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelasi pearson*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout*.

Penelitian berjudul “*Self-Efficacy* dan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja” yang dilakukan oleh Orpina & Prahara (2019). Sampel pada penelitian ini yaitu sejumlah 60 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Peneliti menggunakan skala likert pada instrumen *academic burnout* dan *academic self-efficacy*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Penelitian berjudul “Hubungan antara *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Santa Elisabeth Medan” yang dilakukan oleh Simbolon & Simbolon (2021). Sampel dalam penelitian ini adalah 110 mahasiswa Ners Tingkat III STIKES Santa Elisabeth Medan tahun ajaran 2019/2020. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *uji chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Ners Tingkat III STIKES Santa Elisabeth Medan tahun ajaran 2019/2020.

Penelitian berjudul “Hubungan Efikasi Diri terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa Covid-19” yang dilakukan oleh Permatasari, dkk (2021). Sampel dalam penelitian ini adalah 401 mahasiswa aktif Universitas Hasanuddin. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Maslach Burnout Inventory-School Survey* (MBI-SS) dan *Online Learning Self-Efficacy Scale* (OLSES). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *bivariate pearson*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *online learning self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Universitas Hasanuddin.

Penelitian berjudul “Hubungan Pembelajaran Daring dengan *Burnout* pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat di Era Pandemi Covid-19” yang dilakukan oleh Maramis & Tawaang (2021). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi instrumen pembelajaran daring dan adaptasi instrumen burnout. Sampel dalam penelitian ini adalah 79 mahasiswa aktif angkatan 15 dan 16 Profesi Ners Universitas Klabat. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pembelajaran daring dengan *burnout*.

Penelitian berjudul “*Burnout* dan Kaitannya dengan Tipe Kepribadian Introvert” yang dilakukan oleh Atia & Soetjningsih (2021). Alat ukur dalam penelitian ini adalah *Eysenck Personality Questionnaire (EPQ)* dan *Malach Burnout Inventory (MBI)*. Subjek pada penelitian ini yaitu 84 perawat laki-laki dan perempuan yang telah bekerja minimal satu tahun di RSUD Karanganyar. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dari *spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *burnout* dan variabel tipe kepribadian introvert pada perawat RSUD Karanganyar.

Penelitian berjudul “*Burnout* dan Dimensi Kepribadian *Conscientiousness* terhadap Performansi Kerja Karyawan” yang dilakukan oleh Syakarofath (2019). Alat ukur yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory (MBI)* dan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti sendiri

dengan indikator dari teori yang sudah ada. Subjek pada penelitian ini yaitu 70 karyawan perusahaan yang ada di Kabupaten Pamekasan. Analisis data yang digunakan adalah uji *t-score* dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* dan kepribadian *conscientiousness* memiliki hubungan dengan performansi kerja.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, terdapat persamaan dan perbedaan yang dijabarkan dalam poin-poin berikut ini:

1. Tema

Tema yang digunakan dalam penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian terdahulu yang membahas terkait *burnout* yang dialami oleh mahasiswa (Orpina & Prahara, 2019; Simbolon & Simbolon, 2021). Tema penelitian yang digunakan dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu seperti penelitian terkait *burnout* yang dihubungkan dengan efikasi diri (Orpina & Prahara, 2019; Permatasari, dkk, 2021) dan kepribadian ekstrovert-introvert yang dihubungkan dengan penerimaan sosial (Rosida & Astuti, 2015; Virilia, 2018).

2. Teori

Teori *academic burnout* dalam penelitian ini menggunakan teori Salmela-Aro, dkk (2009) mengungkapkan indikator *academic burnout* yang terdiri dari kelelahan secara emosional di sekolah, sinisme terhadap arti/makna sekolah dan munculnya perasaan tidak mampu di sekolah. Teori kepribadian dalam penelitian ini menggunakan teori yang dikemukakan oleh Eysenck (1997) yang berpendapat bahwa kepribadian individu terdiri dari tindakan dan disposisi yang tertata dalam tingkatan hierarki berdasarkan tingkat keumuman dan kepentingannya. Eysenck & Wilson (1975) mengungkapkan aspek-aspek dari kepribadian ekstrovert di antaranya *activity*, *socialibility*, *risk-taking*, *impulsiveness*, *expresiveness*, *reflectiveness* dan *responsibility*.

3. Instrumen

Instrumen *academic burnout* yang digunakan peneliti adalah SBI (*School Burnout Inventory*). SBI merupakan instrumen yang dikembangkan khusus untuk mengukur *burnout* pada peserta didik yang disebabkan oleh tugas-tugas sekolahnya (Salmela-Aro & Nataanen, 2005) dan telah diadaptasi dan disesuaikan dalam konteks perkuliahan (Rahman, 2020). Instrumen kepribadian yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah EP1 (*Eysenck Personality Inventory*) yang dikembangkan Eysenck & Eysenck (1991) dan dialibahasakan (Karsono, 1995) serta telah dimodifikasi (Saputra, 2018).

4. Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Alasan pemilihan subjek karena aktivitas mahasiswa psikologi yang cenderung padat dan monoton. Hal ini juga merupakan salah satu poin perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu.

BAB II

DASAR TEORI

A. *Burnout* Akademik

1. Pengertian *Burnout* Akademik

Burnout didefinisikan sebagai sindrom dengan kelelahan secara emosi, depersonalisasi dan pencapaian individu yang menurun yang umumnya terjadi pada individu yang bekerja dalam lingkungan orang-orang dalam kapasitas tertentu (Maslach, dkk, 1996). *Burnout* dapat dialami oleh individu ketika merasa kelelahan secara fisik, mental dan emosional yang muncul sebagai akibat dari ketidakcocokan antara karyawan dengan pekerjaannya atau ketidaksesuaian dengan lingkungan kerjanya serta desain pekerjaan (Adawiyah & Blikololong, 2018).

Burnout tidak hanya terjadi pada karyawan dalam lingkup pekerjaan, tetapi juga dapat terjadi pada pelajar dalam lingkup akademik. *Burnout* dalam konteks akademik atau sekolah dapat disebut dengan *academic burnout* (Schaufeli, dkk, 2002).

Rad, dkk (2017) mengemukakan bahwa *academic burnout* merupakan kurangnya minat seseorang dalam menyelesaikan tugas, memiliki motivasi yang rendah dan kelelahan akibat persyaratan akademik sehingga berakibat pada individu yang mengalami perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan tidak sesuai.

Agustriandri (2021) menyebutkan bahwa *academic burnout* merupakan kelelahan akibat tuntutan akademik yang berlebihan sehingga berdampak pada energi, kekuatan dan sumber daya individu yang meliputi dari tiga dimensi diantaranya kelelahan emosi, depersonalisasi dan pencapaian pribadi yang rendah. Yang (2004) mengatakan bahwa *academic burnout* berpusat pada stres atau beban psikologis sejenis yang merupakan akibat dari proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga individu

merasa kelelahan secara emosi, cenderung mengalami depersonalisasi dan pencapaian pribadi yang menurun.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan sindrom kelelahan secara emosi, depersonalisasi dan penurunan prestasi diri yang dialami individu akibat tuntutan dalam bidang akademik sehingga individu mengalami penurunan minat, motivasi dan perasaan yang tidak diinginkan.

2. Aspek *Burnout* Akademik

Aspek-aspek *academic burnout* menurut Yang (2004) adalah sebagai berikut:

a. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional dan psikologis yang berlebihan sehingga berdampak pada kurangnya energi individu, pada akhirnya muncul perasaan frustrasi dan individu merasa tegang.

b. Kecenderungan depersonalisasi

Aspek ini merupakan salah satu upaya untuk berlandung dari tuntutan emosional, sikap sinisme, apatis dan memberikan perilaku pada orang lain seperti objek.

c. Perasaan capaian diri yang rendah

Aspek ini merupakan cara individu mengevaluasi diri sendiri secara negatif, turunnya sikap kompetitif dalam akademik dan tidak puas dengan pencapaian yang dilakukan. Hal ini dapat terjadi karena individu menilai rendah dirinya sendiri.

Aspek-aspek *academic burnout* menurut Maslach, dkk (2001) adalah sebagai berikut:

a. *Emotional exhaustion*

Exhaustion (kelelahan) merupakan reaksi terhadap stres sebagai akibat dari beban pekerjaan yang menumpuk. Ketika individu merasa kelelahan, maka akan muncul perasaan lain yang berlebihan seperti kelelahan fisik, mental dan` emosional. Kelelahan secara fisik dapat ditandai dengan sakit kepala (pusing), flu dan sebagainya. Kelelahan secara mental dapat

ditandai dengan perasaan tidak berharga, tidak bahagia, merasa gagal dan sebagainya. Kelelahan secara emosional dapat ditandai dengan perasaan tertekan. Kelelahan akan membuat individu kekurangan energi untuk menghadapi pekerjaan bahkan orang lain.

b. Depersonalization atau cynicism

Depersonalisasi memiliki kecenderungan terhadap sinisme dan menjauhkan diri dari lingkungan sosial. Apabila individu merasa sinis, hal yang mereka lakukan adalah menjauh dari lingkungan bahkan orang-orang di sekitarnya sehingga keterlibatan individu dalam lingkungan sangatlah terbatas. Depersonalisasi atau sikap sinis yang dimiliki individu merupakan usaha individu dalam mempertahankan diri dari kelelahan dan perasaan kecewa. Perilaku individu yang demikian dapat memberikan dampak serius dalam efektivitas pekerjaan.

c. Reduced personal accomplishment

Penurunan prestasi diri pada individu berkaitan dengan sikap kompetitif yang rendah, motivasi dan efektivitas kerja. Hal ini disebabkan oleh individu yang menilai negatif dirinya sendiri, kurangnya perhatian dan kepercayaan diri yang rendah. Individu yang mengalami penurunan prestasi pribadi akan selalu memiliki perasaan tidak puas terhadap pencapaiannya.

Aspek-aspek *academic burnout* menurut Salmela-Aro et. al (2009) di antaranya:

a. Exhaustion at school

Aspek ini mengarah pada perasaan lelah secara fisik dan mental atau emosional yang timbul akibat banyaknya tuntutan akademik.

b. Cynicism toward the meaning of school

Aspek ini berkaitan dengan sikap sinis individu, acuh tak acuh dan menjauh, serta hilangnya minat terhadap tugas sekolah dan menganggap hal tersebut tidak ada artinya.

c. Sense of inadequacy at school

Aspek ini berkaitan dengan munculnya perasaan tidak mampu akibat sikap kompetitif yang rendah dan prestasi diri.

Berdasarkan beberapa teori terkait aspek-aspek *academic burnout* di atas, peneliti menggunakan aspek dari Salmela-Aro et. al (2009), yaitu *exhaustion at school* (kelelahan secara emosi di sekolah), *cynicism toward the meaning of school* (sikap sinis pada arti sekolah) dan *sense of inadequacy at school* (perasaan tidak mampu di sekolah).

3. Faktor *Burnout* Akademik

Bedewy & Gabriel (2015) mengungkapkan beberapa faktor yang memengaruhi *burnout* akademik, di antaranya:

- a. Persepsi negatif terhadap beban belajar, siswa sering kali menganggap bahwa tugas dari sekolah merupakan beban yang harus diselesaikan.
- b. Tugas yang berlebihan, pemberian tugas yang berlebihan dapat memicu terjadinya stres pada siswa.
- c. Kurangnya fasilitas belajar, *burnout* dapat terjadi jika siswa tidak didukung dengan fasilitas belajar yang memadai.
- d. Kesulitan dalam ujian, stres dapat muncul ketika siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik.
- e. Waktu ujian yang singkat, durasi waktu yang terlalu cepat akan memicu kepanikan siswa sehingga siswa kurang konsentrasi dalam mengerjakan tugas akademiknya.
- f. Persyaratan akademik, meliputi segala bentuk peraturan yang ditetapkan pihak sekolah.
- g. Persaingan dengan teman sebaya, persaingan belajar antar siswa dapat memicu *burnout*.
- h. Takut kegagalan, perasaan takut akan kegagalan dapat memicu terjadinya *burnout* pada siswa.
- i. Ketidakpastian tentang masa depan, *burnout* dapat terjadi jika siswa memiliki ketidakpastian tentang masa depan.

Maslach, dkk (2001) mengemukakan bahwa *burnout* terjadi karena adanya dua faktor, yakni faktor situasional dan faktor individu. Kedua faktor tersebut dijelaskan dalam uraian di bawah ini:

a. Faktor situasional

Faktor situasional yang menjadi penyebab *burnout* yaitu lingkungan kerja yang kurang baik, di antaranya:

- 1) *Workload* (beban kerja), *burnout* dapat terjadi ketika beban kerja melebihi kemampuan individu, akibatnya merasa kelalahan.
- 2) *Control* (pengawasan), *burnout* dapat terjadi ketika individu dengan pengawas mengalami konflik.
- 3) *Reward* (penghargaan), *burnout* dapat terjadi ketika penghargaan tidak diberikan dengan sesuai. Penghargaan dapat diberikan dalam konteks institusi maupun sosial.
- 4) *Community* (komunitas), *burnout* dapat terjadi apabila lingkungan sekitar kurang mendukung sehingga muncul perasaan pencapaian pribadi yang rendah.
- 5) *Fairness* (keadilan), *burnout* dapat terjadi apabila terdapat ketidakadilan di lingkungan sosial individu.
- 6) *Values* (nilai), *burnout* dapat terjadi apabila terjadi ketimpangan antara nilai individu dengan lingkungannya.

b. Faktor individu

Faktor individu yang dapat mengakibatkan timbulnya *burnout* diantaranya:

- 1) Karakteristik demografi meliputi: umur, gender, jabatan dan tingkat pendidikan.
- 2) Karakteristik kepribadian, meliputi *levels of hardiness*, *locus of control*, *coping styles* dan *self esteem*, kepribadian introvert dan kepribadian ekstrovert.
- 3) Sikap individu dalam menghadapi pekerjaannya.

Jaya & Rahmat (2005) mengemukakan bahwa faktor yang memengaruhi munculnya *burnout* antara lain:

- 1) Faktor situasional yang meliputi karakter pekerjaan, tipe pekerjaan dan karakter institusi.
- 2) Faktor individual yang meliputi karakter demografis, tipe kepribadian (introvert-ekstrovert) dan sikap individu dalam menghadapi pekerjaannya.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa *burnout* akademik dapat muncul karena adanya faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri individu, yaitu beban akademik yang berlebihan, kurangnya dukungan dalam fasilitas pembelajaran, individu yang merasa kesulitan dalam ujian, terbatasnya waktu dalam menyelesaikan ujian, persyaratan pendidikan, dan konflik antar peserta didik. Faktor internal penyebab *burnout* termasuk di dalamnya adalah persepsi negatif terhadap beban belajar, perasaan takut akan kegagalan, dan ketidakpastian tentang masa depan. Peneliti tertarik untuk melihat lebih lanjut mengenai sumber potensial dari dalam diri individu berupa kepribadian. Hal ini karena kepribadian termasuk salah satu faktor penting penyebab individu mengalami *burnout*.

B. Kepribadian

1. Pengertian Kepribadian

Istilah kepribadian berasal dari bahasa Inggris yaitu *personality* yang awalnya merupakan bahasa Latin (*persona*) yang memiliki arti topeng atau kedok, yaitu alat yang digunakan sebagai penutup muka yang umumnya dipakai pemain panggung yang bermaksud untuk menggambarkan perilaku, watak atau pribadi seseorang.

Hall & Lindzey (1993) mengemukakan bahwa kepribadian merupakan hal yang dapat memberi ketertiban dan keharmonisan pada perilaku yang berbeda yang dilakukan individu termasuk didalamnya upaya

untuk beradaptasi dengan cara yang bermacam-macam namun memiliki ciri khas pada setiap individu.

Eysenck (1974) mendefinisikan kepribadian sebagai keseluruhan dari pola tingkah laku yang tampak (terlihat) maupun tidak tampak (potensial) dalam diri individu yang mengacu pada faktor keturunan dan lingkungan serta berkembang melalui interaksi fungsional antara faktor-faktor pembentukannya.

Alwisol (2009) menyebutkan bahwa *personality* merupakan tingkah laku yang ditunjukkan melalui lingkungan sosial terkait identitas diri dengan tujuan dikenal oleh lingkungan sekitarnya.

Ada berbagai istilah yang merupakan persamaan dari *personality*, akan tetapi jika berbagai istilah itu dipandang menurut teori psikologi kepribadian maka memiliki arti yang berbeda (Alwisol, 2009). Istilah tersebut yaitu:

- a. *Personality* (kepribadian), yakni gambaran perilaku yang deskriptif dengan tanpa nilai (*devaluative*).
- b. *Character* (karakter), yakni gambaran perilaku yang menunjukkan nilai implisit ataupun eksplisit.
- c. *Disposition* (watak), yakni karakter yang telah dimiliki individu dan tidak berubah sampai saat ini.
- d. *Temperamen* (temperamen), yakni kepribadian yang berkaitan erat dengan determinan biologik atau fisiologik, serta disposisi hereditas.
- e. *Traits* (sifat), yakni persamaan respons terhadap stimuli yang sama yang umumnya terjadi dalam jangka waktu yang lama.
- f. *Type-attribute* (ciri), arti dari istilah ini hampir mirip dengan traits, akan tetapi dalam kelompok stimuli tidak luas.
- g. *Habit* (kebiasaan), yakni munculnya respon yang berulang terhadap stimulus yang sama.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kepribadian merupakan ciri khas yang merupakan

pembeda seorang individu dengan individu lainnya. Kepribadian adalah sesuatu yang dinamis dan dimiliki individu serta dapat melakukan penyesuaian secara unik terhadap lingkungan sekitarnya.

2. Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert

Jung dalam Suryabrata (2008) mengategorikan kepribadian berdasarkan perilaku psikis dan orientasi manusia yang mengacu pada diri individu itu sendiri maupun sebaliknya. Jung mengemukakan bahwa kategorisasi tipe kepribadian berdasarkan konsep jiwa manusia.

Naisaban (2003) mengemukakan bahwa masing-masing kepribadian manusia memperlihatkan karakter atau ciri khas yang cenderung berpengaruh pada aktivitas manusia sehari-hari.

Eysenck (1972) membedakan kepribadian menjadi kepribadian introvert dan kepribadian ekstrovert. Ekstrovert merupakan orientasi kepribadian di luar diri individu. Adapun introvert merupakan orientasi kepribadian dari dalam diri individu.

Feist & Feist (2008) mengungkapkan mustahil bagi seorang individu memiliki ekstrovert saja. Setiap individu pasti memiliki sisi introvert mereka masing-masing. Apabila memiliki kecenderungan kepribadian ekstrovert, maka kecenderungan introvertnya semakin kecil, begitu pula sebaliknya.

a. Tipe Kepribadian Ekstrovert

Individu dengan kepribadian ekstrovert memiliki pola perilaku yang lebih banyak berorientasi ke luar dibandingkan ke dalam diri individu. Orientasi tertuju ke luar yaitu pola pikiran, perasaan dan tingkah laku yang cenderung mengikuti lingkungan sosial dan non sosial di sekitarnya.

Rosida & Astuti (2015) mendefinisikan kepribadian ekstrovert merupakan kesiapan individu dalam berperilaku merasa senang dalam situasi yang melibatkan orang banyak, keberanian menanggung resiko, bertindak tanpa berpikir lebih dulu, mengekspresikan emosinya dengan

terbuka, cenderung langsung bertindak secara spontan dan cenderung tidak konsisten.

b. Tipe Kepribadian Introvert

Individu dengan kepribadian introvert mengarah pada tingkah laku yang berpusat pada dirinya sendiri. Orientasi ke dalam diri individu termasuk di dalamnya adalah pola pikiran, perasaan serta tindakan yang mengacu pada faktor subjektif.

Kepribadian introvert merupakan kesiapan individu dalam berperilaku tanpa banyak melibatkan aktivitas fisik, memiliki beberapa teman dekat, lebih senang melakukan aktivitas rutin setiap hari, tidak berani mengambil resiko, terlalu banyak pertimbangan sebelum bertindak dan berbicara, tidak dapat mengekspresikan emosinya secara terbuka, senang memikirkan peristiwa yang telah lalu, lebih suka mengembangkan ide yang disimpan, teliti dan cenderung konsisten (Rosida & Astuti, 2015).

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa dapat individu yang cenderung berorientasi pada kepribadian ekstrovert lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan akan lebih mudah terpengaruh dengan lingkungannya. Berbeda dengan individu yang memiliki orientasi kepribadian introvert yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, sulit untuk beradaptasi dan berhubungan dengan orang lain.

c. Aspek-Aspek Kepribadian Ekstrovert

Aspek kepribadian ekstrovert menurut Eysenck & Wilson (1975) antara lain:

a. *Activity*

Tipe kepribadian ekstrovert cenderung menyukai kegiatan yang berkaitan dengan fisik, semangat, bekerja keras, bergerak secara spontan dan memiliki minat dalam segala hal.

b. Socialibility

Tipe kepribadian ekstrovert cenderung lebih suka berkumpul dengan banyak orang, suka dengan kontak sosial, mudah bergaul dan bergembira.

c. Risk-taking

Tipe kepribadian ekstrovert cenderung menyukai tantangan dan suka terhadap hal-hal yang beresiko, kurang mempertimbangkan konsekuensi yang akan dihadapi.

d. Impulsiveness

Tipe kepribadian ekstrovert cenderung terburu-buru, tergesa dalam mengambil keputusan, melakukan sesuatu tanpa berpikir terlebih dahulu, bertindak menghabiskan waktu dan tidak dapat diramalkan.

e. Expressiveness

Tipe kepribadian ekstrovert cenderung mengekspresikan emosinya secara terbuka.

f. Reflectiveness

Tipe kepribadian ekstrovert lebih suka melakukan sesuatu daripada memikirkannya, lebih suka pada hal-hal yang praktis.

g. Responsibility

Tipe kepribadian ekstrovert cenderung mengabaikan janji yang telah dibuat, mengabaikan hal-hal yang resmi, kurang berhati-hati dan kurang bertanggungjawab secara sosial.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa aspek kepribadian ekstrovert meliputi *activity*, *socialibility*, *risk-taking*, *impulsiveness*, *expressiveness*, *reflectiveness* dan *responsibility*. Tipe kepribadian ekstrovert cenderung menyukai kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, lebih suka berkumpul dengan orang banyak dan ramai, antusias terhadap hal baru dan suka terhadap hal-hal yang beresiko, terburu-buru dalam mengambil keputusan, mengekspresikan emosinya secara terbuka dan bertindak secara spontan.

C. Dinamika Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dengan *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan kondisi dimana seseorang mengalami penurunan minat dalam menyelesaikan tugas, memiliki motivasi yang rendah dan kelelahan akibat tuntutan akademik yang berat sehingga memunculkan perasaan yang tidak menyenangkan. Kelelahan secara emosi di sekolah, sikap sisnis terhadap arti sekolah dan perasaan tidak mampu di sekolah merupakan aspek dari *academic burnout* (Salmela-Aro & Naatanen, 2005).

Faktor *academic burnout* dapat dibedakan menjadi faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri individu, yaitu tugas akademik yang menumpuk, kurangnya dukungan fasilitas pembelajaran, individu yang merasa kesulitan mengerjakan ujian, waktu ujian yang cenderung terbatas, persyaratan akademik, konflik antar peserta didik, serta lingkungan kerja yang kurang mendukung meliputi beban kerja yang berlebihan, konflik antar rekan kerja, pemberian *reward* yang tidak sesuai, ketidakadilan, dan kesenjangan nilai antara individu dengan lingkungan kerjanya. Faktor internal dalam diri individu termasuk adanya persepsi negatif terhadap beban belajar, perasaan takut akan kegagalan, ketidakpastian tentang masa depan, karakter demografi, tipe kepribadian dan sikap individu terhadap pekerjaannya (Bedewy & Gabriel, 2015; Maslach, dkk, 2001; Jaya & Rahmat, 2005). Peneliti bermaksud untuk melihat lebih lanjut mengenai sumber potensial dari dalam diri individu berupa kepribadian sebagai salah satu faktor penting individu mengalami *burnout*.

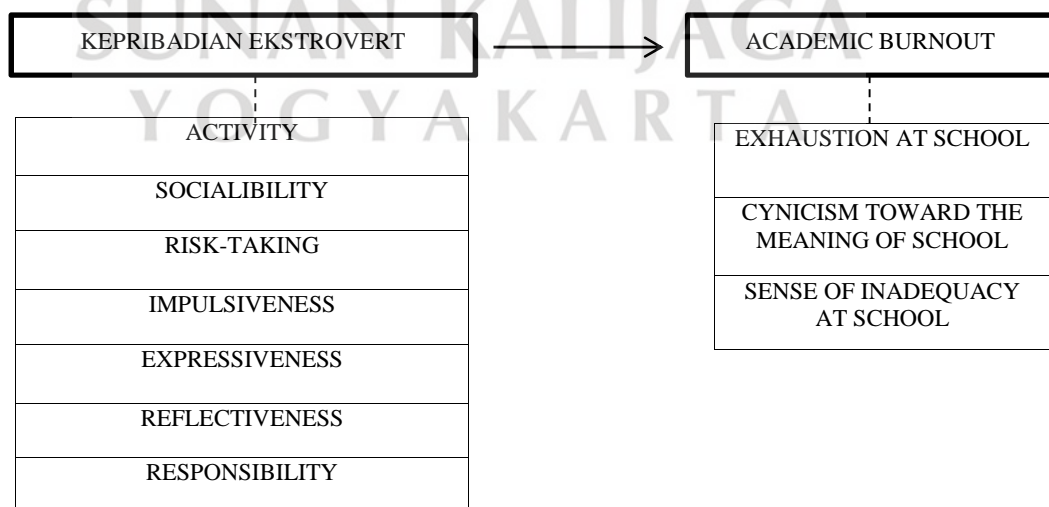
Kepribadian merupakan cara seorang individu berinteraksi dan berkomunikasi dengan individu lainnya. Kepribadian terbagi dalam dua tipe, yaitu kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert (Eysenck, 1972). Aspek kepribadian ekstrovert-introvert meliputi *activity*, *socialibility*, *risk-taking*, *impulsiveness*, *expressiveness*, *reflectiveness* dan *responsibility* (Eysenck & Wilson, 1975). Tipe kepribadian ekstrovert cenderung berorientasi pada dunia luar, memiliki ketertarikan terhadap hal-hal baru, lebih mudah bergaul,

memiliki pola pikir yang objektif dan terikat dengan objek yang ditangkap oleh panca indra.

Seorang individu dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki kemungkinan mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan akademiknya. Hal ini karena individu dengan tipe kepribadian ekstrovert cenderung menyukai kegiatan yang berkaitan dengan fisik dan memiliki minat dalam segala hal seperti aktif dalam kegiatan bergormisasi, ikut serta dalam kegiatan yang banyak melibatkan aktivitas fisik, dan sebagainya. Studi menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovert memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *burnout* akademik pada pelajar (Anuradha & Jha, 2014).

Individu dengan kepribadian ekstrovert juga lebih menyukai pada hal-hal yang praktis daripada memikirkannya. Mahasiswa dengan kepribadian ekstrovert lebih suka pada materi perkuliahan dengan metode praktek daripada berdiskusi. Penelitian Ningrum (2020) menunjukkan bahwa *burnout* akademik dapat terjadi ketika seorang mahasiswa diberikan tugas dan pekerjaan yang menumpuk sehingga memiliki waktu pengerjaan yang terbatas. Individu dapat merasakan kelelahan secara fisik, mental dan emosional, kehilangan minat terhadap tugas akademik, serta memunculkan perasaan tidak mampu sebab rendahnya potensi diri.

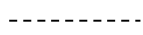
Gambar 2.1 Bagan Hubungan Kepribadian Ekstrovert dengan *Academic Burnout*



Keterangan



: faktor yang memengaruhi



: aspek variabel

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menekankan pada data-data yang bersifat kuantitatif (angka), dikumpulkan melalui alat ukur penelitian dan di olah menggunakan analisis statistika (Azwar, 2018). Adapun penelitian ini termasuk penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu variabel berkaitan dengan satu atau lebih dari variabel lain (Azwar, 2017). Peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan konsep terkait atribut yang dapat ditemui pada subjek penelitian yang bervariasi secara kuantitatif maupun kualitatif (Azwar, 2015). Variabel adalah objek yang akan diteliti dalam penelitian. Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini di antaranya:

1. Variabel Bebas (X) : Kepribadian Ekstrovert
2. Variabel Tergantung (Y) : *Burnout* Akademik

C. Definisi Operasional

1. *Burnout* Akademik

Burnout akademik merupakan sindrom kelelahan secara emosi, depersonalisasi dan penurunan prestasi diri yang dialami individu akibat tuntutan dalam bidang akademik sehingga individu mengalami penurunan minat, motivasi dan perasaan yang tidak diinginkan.

School Burnout Inventory Versi Bahasa Indonesia yang disusun oleh Rahman et. al (2020) merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Indikator dalam instrumen penelitian ini mengacu pada aspek Salmela-Aro et. al (2009) di antaranya *emotional exhaustion* (kelelahan

emosional), *cynism* (sinisme), dan *personal inadequacy* (penurunan pencapaian personal). Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi *burnout* akademik individu

2. Kepribadian Ekstrovert

Kepribadian merupakan ciri khas yang membedakan individu dengan individu lainnya. Kepribadian adalah suatu hal yang dinamis yang dimiliki individu dan dapat melakukan penyesuaian yang unik terhadap lingkungannya. Individu yang berorientasi pada kepribadian ekstrovert lebih mudah menyesuaikan diri dengan sosial dan akan lebih mudah terpengaruh dengan lingkungannya.

Peneliti menggunakan instrumen *Eysenck Personality Inventory* (EPI) yang telah dimodifikasi oleh Saputra (2018). Aspek kepribadian ekstrovert meliputi *activity*, *socialibility*, *risk-taking*, *impulsiveness*, *expressiveness*, *reflectiveness* dan *responsibilit*. Semakin tinggi skor menunjukkan kecenderungan kepribadian ekstrovert individu.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan subjek yang menjadi generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berjumlah 781 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (Azwar, 2016). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* yaitu melakukan randomisasi pada kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2012). Sampel dalam penelitian ini yaitu 84 mahasiswa program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Jumlah sampel yang didapatkan berdasarkan analisis *Gpower*. Setiap angkatan diambil satu kelas yang pengambilannya dilakukan secara acak. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah

mahasiswa angkatan 2020 kelas A, mahasiswa angkatan 2021 kelas D, dan angkatan 2022 kelas C. Adapun data demografi sebagai analisis tambahan dalam penelitian ini di antaranya jenis kelamin, umur, angkatan, dan status tempat tinggal.

E. Metode dan Alat Pengumpulan Data

1. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengumpulkan data penelitian. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui jawaban responden terhadap skala *burnout* akademik dan skala kepribadian ekstrovert yang ditujukan kepada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Alat Pengumpulan Data

a. Instrumen *Burnout* Akademik

Instrumen *burnout* akademik menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI) versi Bahasa Indonesia yang telah disusun oleh Rahman et. al (2020) yang mengacu pada tiga indikator *burnout* akademik menurut Salmela-Aro & Naatanen (2005). Hasil uji coba alat ukur menunjukkan bahwa nilai *loading factor* dari 9 item skala *burnout* akademik 0.50 sehingga dapat dikatakan valid. Adapun *cronbach alpha* menunjukkan nilai 0.831 sehingga dapat dikatakan reliabel (Rahman, 2020).

Instrumen ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban. Sangat tidak setuju mendapatkan skor 1, tidak setuju mendapatkan skor 2, setuju mendapatkan skor 3 dan sangat setuju mendapatkan skor 4. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* akademik individu.

Tabel 3.1 Distribusi Tabel Instrumen *Burnout* Akademik

Indikator	Pernyataan	No. Item
<i>Emotional Exhaustion</i>	Saya merasa kewalahan dengan tugas-tugas kuliah	1

(Kelelahan Emosional)	Saya sering tidak nyenyak tidur karena hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas kuliah	4
	Di waktu luang, saya banyak merenungi hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas kuliah	7
	Tekanan tugas-tugas kuliah menyebabkan masalah dalam hubungan saya dengan orang dekat	9
<i>Cynism</i> (Sinisme)	Saya merasa kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah dan sering berpikir untuk menyerah	2
	Saya merasa kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah	5
	Saya terus bertanya-tanya apakah tugas-tugas kuliah ini ada artinya	6
<i>Personal Inadequacy</i> (Penurunan Pencapaian Personal)	Saya sering merasa tidak mampu dalam tugas-tugas kuliah	3
	Dulu saya memiliki harapan yang tinggi terhadap tugas-tugas kuliah, namun sekarang tidak lagi	8

b. Instrumen Kepribadian Ekstrovert

Instrumen kepribadian ekstrovert dalam penelitian ini menggunakan *Eysenck Personality Inventory* (EPI) yang telah dimodifikasi oleh Saputra (2018) berdasarkan aspek kepribadian ekstrovert Eysenck & Wilson (1975). Nilai koefisien *crobanch alpha* menunjukkan 0,787 dengan nilai *corrected item-total correlation* di antara 0,253 sampai dengan 0,544 (Saputra, 2018).

Tabel 3.2 Distribusi aitem Instrumen Kepribadian Ekstrovert

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
<i>Activity</i>	Beraktivitas dengan cepat atau lambat	1, 10, 23	24, 22
<i>Socialibility</i>	Menyukai bergaul dengan orang lain atau lebih nyaman sendiri	15,16, 26, 27, 31, 21	9, 12, 17, 30, 11, 18, 25, 28
<i>Risk taking</i>	Keberanian mengambil dan menerima resiko	6, 29, 14	32
<i>Impulsiveness</i>	Kecenderungan impulsif dalam pengambilan keputusan	2, 5, 8	-
<i>Expressiveness</i>	Cara mengekspresikan emosi	13	22,
<i>Reflectiveness</i>	Berpikir sebelum bertindak atau bertindak tanpa berpikir	4	19, 7
<i>Responsibility</i>	Bertanggungjawab atas segala sesuatu yang dikatakan	3	20
Jumlah		18	14

F. Validitas, Seleksi aitem dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan seberapa jauh alat ukur mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2010). Alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas tinggi apabila menghasilkan eror pengukuran yang kecil, artinya skor yang didapat dari alat ukur tidak jauh berbeda dengan skor yang sebenarnya.

Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Azwar (2010) mengemukakan bahwa validitas ini merupakan pengujian terhadap aitem pernyataan pada skala dengan analisis rasional (*expert judgement*).

2. Seleksi aitem

Seleksi aitem pada skala dilakukan guna mengetahui daya beda atau daya deskriminasi aitem. Peneliti melakukan analisis seleksi aitem untuk mengetahui aitem mana saja dalam skala yang dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian. Analisis seleksi item yang digunakan adalah *software Statistical for Social Solution (SPSS) 21 for windows*.

Aitem skala yang dapat digunakan untuk pengambilan data adalah aitem-aitem yang lolos dalam proses *try out*. Perhitungan koefisien korelasi menggunakan korelasi *product moment (pearson correlation)*. Hasil analisis menunjukkan konsistensi dan kesesuaian antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan. Aitem yang memiliki nilai korelasi $> 0,30$ dianggap lolos.

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2017). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila jawaban responden konsisten dari awal hingga akhir.

Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas antara 0,0 sampai dengan 0,1. Jika koefisien reliabilitas mendekati angka 0,1 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, jika koefisien reliabilitas mendekati 0 maka reliabilitas instrumen semakin rendah (Azwar, 2008).

G. Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian akan di analisis menggunakan *software Statistical for Social Solution (SPSS) 21 for windows* menggunakan teknik parametrik *Pearson Correlation* untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data di program studi psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. UIN Sunan Kalijaga merupakan universitas negeri islam satu-satunya di Yogyakarta. Program studi psikologi termasuk ke dalam Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora bersama dua program studi lainnya yakni ilmu komunikasi dan sosiologi. Program studi psikologi terbagi menjadi empat kelas di antaranya kelas A, B, C dan D. Program studi psikologi UIN Sunan Kalijaga terletak di Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Persiapan Alat Ukur

Peneliti menggunakan dua instrumen dalam penelitian ini. *Eysenck Personality Inventory* (EPI) merupakan instrumen yang mengukur variabel kepribadian ekstrovert, sedangkan *School Burnout Inventory* (SBI) merupakan instrumen yang mengukur variabel *academic burnout*. Kedua alat ukur tersebut dipersiapkan oleh peneliti untuk diujikan kepada responden penelitian.

Eysenck Personality Inventory (EPI) merupakan alat ukur kepribadian yang dikembangkan oleh Eysenck & Eysenck (1991) dan telah dialihbahasakan oleh Karsono (1995) kemudian dimodifikasi oleh Saputra (2018). EPI terdiri dari 32 aitem dari 7 aspek kepribadian. Aitem *favorable* dalam instrumen ini berjumlah 18 aitem, sedangkan 15 lainnya merupakan aitem *unfavorable*. Instrumen selanjutnya adalah *School Burnout Inventory* (SBI), yaitu alat ukur variabel *academic burnout* yang dikembangkan oleh Salmela-Aro & Nataanen (2005) yang kemudian diadaptasi dan telah disesuaikan dengan konteks perkuliahan oleh Rahman (2020). SBI terdiri

dari 9 aitem dari 3 aspek *academic burnout*. Sembilan aitem tersebut merupakan aitem *favorable*.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan setelah dua alat ukur siap untuk digunakan. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* yaitu melakukan randomisasi pada kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2012). Kelompok subjek yang digunakan peneliti di antaranya mahasiswa angkatan 2020 kelas A, mahasiswa angkatan 2021 kelas D, dan angkatan 2022 kelas C. Peneliti menyebarkan skala melalui *google form* dengan *informed consent* di bagian awal, data demografi dan pernyataan skala yang telah disiapkan. Penggunaan *google form* dalam pengambilan data penelitian bermaksud untuk efisiensi waktu dan tenaga. Total sampel yang didapatkan adalah 84 mahasiswa berdasarkan hasil analisis *gpower*. Pengambilan data dilakukan selama satu minggu terhitung dari tanggal 8 Mei 2023 sampai dengan tanggal 15 Mei 2023.

C. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Karakteristik merupakan latar belakang yang dimiliki setiap responden dalam penelitian ini. Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini di antaranya jenis kelamin, umur, angkatan dan status tempat tinggal.

a. Karakteristik jenis kelamin

Tabel 4.1 karakteristik jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	11	13.10 %
Perempuan	73	86.90 %
Total	84	100 %

b. Karakteristik umur

Tabel 4.2 karakteristik umur

Umur	Jumlah	Presentase
18	9	10.70 %
19	26	31 %
20	18	21.40 %
21	31	36.90 %
>21	0	0
Total	84	100 %

c. Karakteristik angkatan

Tabel 4.3 karakteristik angkatan

Angkatan	Jumlah	Presentase
2020	28	33.30 %
2021	26	31 %
2022	30	35.70 %
Total	84	100 %

d. Karakteristik status tempat tinggal

Tabel 4.4 karakteristik status tempat tinggal

Status tempat tinggal	Jumlah	Presentase
Bersama orang tua	24	28.60 %
Kost/ asrama/ ponpes	60	71.40 %
Total	84	100 %

2. Kategorisasi

Tabel 4.5 deskripsi statistik skor skala penelitian

Variabel	Jumlah item	Hipotetik				Empirik			
		X Min	X max	Mean	SD	X Min	X Max	Mean	SD
Kepribadian ekstrovert	32	0	32	16	5.3	4	22	13.4	4.0
<i>Burnout</i> akademik	9	9	36	27.5	4.5	13	36	22.7	4.3

Keterangan:

X Max : skor maksimal

X Min : skor minimal

Mean : rata-rata

Range : selisih

SD : standar deviasi

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa secara hipotetik skala kepribadian ekstrovert nilai minimumnya diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah ($32 \times 0 = 0$), nilai maksimum diperoleh dari jumlah item dikali skor tertinggi ($32 \times 1 = 32$), range diperoleh dari skor maksimum dikurangi skor minimum ($32 - 0 = 32$), mean diperoleh dari skor maksimum ditambah skor minimum dibagi dua ($32 + 0 / 2 = 16$), dan standar deviasi diperoleh dari range dibagi enam ($32 / 6 = 5.3$). Adapun perhitungan skala *burnout* akademik secara hipotetik di antaranya nilai minimum diperoleh dari jumlah item dikali skor terendah (9×1), nilai maksimum diperoleh dari jumlah item dikali skor tertinggi ($9 \times 4 = 36$), range diperoleh dari skor maksimum dikurangi skor minimum ($36 - 9 = 27$), mean diperoleh dari skor maksimum ditambah skor minimum dibagi dua ($36 + 9 / 2 = 27.5$), dan standar deviasi diperoleh dari range dibagi enam ($27 / 6 = 4.5$).

Berdasarkan data empirik, diketahui bahwa nilai minimum skala kepribadian ekstrovert adalah 4, sedangkan nilai maksimumnya adalah 22.

Rata-rata skala kepribadian ekstrovert diketahui 13.4 dan nilai standar deviasi 4.0. Adapun nilai minimum skala *burnout* akademik adalah 13, sedangkan nilai maksimumnya adalah 36. Rata-rata skala *burnout* akademik diketahui 22.7 dan nilai standar deviasi 4.3.

Tabel 4.6 Rumus Perhitungan Batasan Kategorisasi

Kategorisasi Subjek	Rumus Norma
Rendah	$X < M - 1 SD$
Tinggi	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$
Sedang	$M + 1 SD \leq X$

Keterangan:

- X : skor total
M : mean empirik
SD : standar deviasi

a. Kategorisasi Kepribadian Ekstrovert

Kategorisasi Subjek	Rumusan Norma	Jumlah	Persen (%)
Rendah	$X < 9.5$	16	19.0
Sedang	$9.5 \leq X < 17.4$	53	63.1
Tinggi	$X > 17.4$	15	17.9
Total		84	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mahasiswa dengan kategori kepribadian ekstrovert yang rendah adalah 16 atau 19%. Mahasiswa dengan kategori kepribadian ekstrovert yang sedang ada 53 atau 63.1% dan mahasiawa dengan kepribadian ekstrovert yang tinggi ada 15 atau 17.9%.

b. Kategorisasi *Burnout* Akademik

Kategorisasi Subjek	Rumusan Norma	Jumlah	Persen (%)
Rendah	$X < 918.3$	13	15.5
Sedang	$18.3 \leq X < 27$	55	65.5
Tinggi	$X > 27$	16	19.0
Total		84	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mahasiswa dengan burnout akademik yang rendah terdapat 13 atau 15.5%. Mahasiswa dengan burnout akademik yang sedang ada 55 atau 65.6% dan mahasiswa dengan burnout akademik yang tinggi ada 16 atau 19.0%.

3. Uji Normalitas

Tabel 4.7 hasil uji normalitas

Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
0.255	Normal

Berdasarkan output tabel menggunakan analisis SPSS di atas, diketahui bahwa nilai *asymp. sig. (2-tailed)* adalah 0.255 yakni lebih dari 0.05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji normalitas dengan *kolmogorov-smirnov*, maka data di atas dapat dikatakan berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Tabel 4.8 hasil uji linearitas

Deviation from linearity	Keterangan
1.000	Linear

Berdasarkan output tabel menggunakan analisis SPSS di atas, diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* adalah 1.000 yakni lebih dari

0.05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji linearitas, maka data di atas dapat dikatakan linear.

5. Uji Hipotesis

Tabel 4.9 hasil uji hipotesis pearson

	Hasil analisis	Keterangan
Pearson cor.	0.004	Ada hubungan
Sig. (2-tailed)	0.971	

Berdasarkan output tabel menggunakan analisis SPSS di atas, diketahui bahwa nilai *pearson correlation* menunjukkan 0.004 dan *sig. (2-tailed)* adalah 0.971 yakni lebih dari 0.05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji hipotesis *pearson correlation*, maka variabel kepribadian ekstrovet dan *burnout* akademik memiliki hubungan yang positif.

D. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout*. Berdasarkan analisis uji hipotesis, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Maslach (2003) mengemukakan bahwa *academic burnout* dapat disebabkan oleh empat faktor yaitu jenis kelamin, usia, status perkawinan atau keluarga, dan kepribadian.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anuradha & Jha (2014) yang mengemukakan bahwa kepribadian ekstrovert memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap akademik *burnout* pada pelajar.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa individu yang lebih rentan mengalami *burnout* adalah individu dengan kecenderungan kepribadian introvert. Penelitian yang

dilakukan Azizah (2016) memperoleh hasil bahwa tingkat stres yang tinggi lebih banyak ditemukan pada mahasiswa dengan kecenderungan kepribadian introvert daripada ekstrovert. Ambarita (2020) mengemukakan bahwa individu dengan tipe kepribadian introvert lebih rentan mengalami *burnout* daripada individu dengan tipe kepribadian ekstrovert.

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden penelitian, ditemukan bahwa jumlah partisipan perempuan (86.9%) lebih banyak dibandingkan partisipan laki-laki (13.1%). Hal ini sesuai dengan Herestusiwi (2018) yang menyatakan bahwa perempuan lebih mudah berempati kepada orang lain dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan hasil analisis karakteristik selanjutnya, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat awal angkatan 2021 dan 2022 lebih banyak (64.3%) daripada jumlah mahasiswa tingkat akhir (35.7%). Hal ini sesuai dengan Nugroho (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat awal cenderung lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas perkuliahan karena materi dan gaya belajar yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya.

Berdasarkan hasil analisis karakteristik selanjutnya, ditemukan bahwa mahasiswa yang tinggal di lingkungan kos/asrama/ponpes lebih banyak (71.40%) dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua (28.6%). Hal ini sesuai dengan Muttaqin & Hidayati (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang rantau atau tinggal di kos cenderung mengalami beberapa permasalahan sehingga kurang terpenuhinya kebutuhan berinteraksi dan komunikasi yang berdampak pada aktivitas akademiknya.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan randomisasi dalam pengambilan subjek penelitian sehingga sebaran subjek tidak merata. Selain itu, peneliti kurang mempertimbangkan variabel lain yang dapat menjadi faktor *academic burnout* sehingga hasil penelitian kurang beragam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepribadian ekstrovert dengan *academic burnout*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai sig. (2-tailed) menggunakan uji hipotesis *pearson correlation* adalah 0.971, yakni > 0.05 . Sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian ekstrovert dengan *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

B. Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat menambah variabel lain yang berkaitan, memperkaya sumber data penelitian dan lebih memperhatikan referensi penelitian yang sesuai. Peneliti menyadari kekurangan dalam penelitian ini sehingga diharapkan dapat menjadi bahan penelitian untuk peneliti selanjutnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Blikololong. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Burnout pada Karyawan Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 190-199.
- Agustriandri, F. (2021). Hubungan Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang di Masa Perkuliahan Daring. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Ambarita, T. F. A. (2017). Perbedaan Burnout antara Tipe Kepribadian Introvert dan Tipe Kepribadian Ekstrovert pada Perawat DI Ruang Critical Care. *Generasi Kampus*, 6(2).
- Amanda, P. C., Satiningsih,. (2022). Studi Kasus: Kelelahan (Burnout) Akademik pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orang Tua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7).
- Anuradha, G. Jha, M. (2014). Personality as a Predictor of Student's Academic Burnout. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9).
- Asrowi., Susilo, A. T., & Hartanto, A, P. (2020). Academic Burnout pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123-130.
- Atiya, Y. S. D., Soetjningsih, C. H. (2020). Burnout dan Kaitannya dengan Tipe Kepribadian Introvert. *Psycho Idea*, 18(1), 8-15.
- Azizah, Y. N. (2016). Perbedaan antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2016. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar,

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perceptions of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9.
- Boni., Paiva, C. E., Oliveira, M. A., Lucchetti, G., Fregnani, J. H. T. G., Paiva, B. S. R. 2018. Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: prevalence and associated factors. *Plos One*, 13(3).
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical Student Distress: Causes, Consequences, and Proposed Solutions. *Mayo Clin Proc*, 80(12).
- Eysenck, H. J. (1972). *Psychology is about People*. London: The Penguin Press.
- Eysenck, H. J. (1974). *Dimension of Personality*. New Jersey: Transaction Publisher.
- Eysenck, H. J. (1997). *The Scientific of Human Nature*. Denmark: Pergamon.
- Eysenck, H. J., & Wilson, G. (1975). *Own Your Personality*. Canada: Penguin Books.
- Eysenck, H. J., & Wilson, G. (1982). *Know Your Own Personality*. England: Penguin Books.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality (Edisi Keenam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran Bentuk Social Support terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17-26.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1993). *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hardi, H., & Hakim, L. (2021). Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Kesepian pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psimawa*, 3(2), 96-101.
- Hartati, N. (2004). *Islam dan Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Istiqomah, A. (2019). Kecenderungan Burnout Ditinjau dari Big Five Personality pada Perawat RSUD Abdul Moeloek. *Skripsi*. Lampung: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Jaya, G. E. D., & Rahmat, I. (2005). Burnout Ditinjau dari Locus of Control Internal dan Eksternal. *Majalah Kedokteran Nusantara*. 38(3), 213-218.

- Karsono, Y. (1995). Perbedaan Prestasi Kerja Karyawan Bagian Pembukuan antara Karyawan yang Berkepribadian Ekstravert dan Introvert di PT Sri Rejeki Isman Sukoharjo. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Maramis, J. R., & Tawaang, E. Y. (2021). Hubungan Pembelajaran Daring dengan Burnout pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat di Era Pandemi Covid-19. *Klabat Journal of Nursing*, 3(1), 68-76.
- Maslach, C. (1996). *Burnout: a Multidimensional Theory of Burnout: in Theories of Organizational Stress*. (Editor: C. L. Cooper). Oxford: University Press.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The Cost of Caring*. USA: Malor Books, Cambridge, MA.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout: *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2), 75-83.
- Naisaban, L. (2003). *Psikologi Jung: Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses dalam Hidup (Tipe Kebijaksanaan Jung)*. Jakarta: PT Gramedia.
- Ningrum, E. P. (2020). Pengaruh Family Functioning, Loneliness dan Academic Burnout terhadap Suicide Ideation pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan Efikasi Diri terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa Covid-19. *Jurnal Sosio Sains*, 7(1), 36-50.
- Prayitno, S. H., & Ayu, S. M. (2018). Hubungan antara Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dengan Speaking Skill Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Tahun Akademik 2017/2018. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 14(1), 60-73.
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311-319.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93.

- Rosida, E. R., & Astuti, T. P. (2018). Perbedaan Penerimaan Teman Sebaya Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Jurnal Empati*, 4(1), 77-81.
- Salmela-Aro, K., & Naatanen, P. (2005). *BBI-10. Nourten koulu-uupumusmenetelma (Method of Assesing Adolescents School Burnout)*. Helsinki: Edita.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School Burnout Inventory (SBI) Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- Saputra, F. D. (2018). Hubungan antara Extraversion Personality dan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Student a Cross-national Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Siappa, D. C., & Priambodo, A. 2021. Analisis Tingkat Kejenuhan (Burnout) Siswa pada Pembelajaran Daring PJOK di Massa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 433-440.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96-108.
- Suryabrata, S. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persaka.
- Syakarofath, N. A. (2019). Burnout dan Dimensi Kepribadian Conscientiousness terhadap Perormansi Kerja Karyawan. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 1-8.
- Ulwiyah, W. Z., & Djuhan, M. W. (2021). Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Siswa Kelas VII G SMP Negeri 2 Ponorogo pada Proses Pembelajaran dalam Perspektif Psikologi Sosial. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 1(1), 117-140.
- Virlia, S. (2018). Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Penerimaan Sosial pada Siswa. *Konselor*, 7(1), 31-39.
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *BRPKM (Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental)*, 1(1), 112-119.
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Program in Taiwan's Technical-

Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*. (24), 283-301.

Yao, Y., Zhao, S., Gao, X., An, Z., Wang, S., Li, H., Li, Y., Gao, L., Lu, L., Dong, Z. (2018). General Self-Efficacy Modifies the Effect of Stress on Burnout in Nurses with Different Personality Types. *BMC Health Services Research*, 18-667.

