

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN *JOB BURNOUT* PADA MAHASISWA  
YANG BEKERJA DI YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**disusun oleh :**

**Annisa Rahmawati**

**NIM 18107010028**

**Dosen Pembimbing :**

**Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.**

**NIP : 19890607 201903 1 016**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2024**



**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-1283/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Regulasi Emosi dan *Job Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta  
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANNISA RAHMAWATI  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010028  
Telah diujikan pada : Selasa, 13 Agustus 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



Ketua Sidang

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

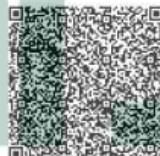
Valid ID: 66cc6dc1dfc38



Penguji I

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 66cb2c1672a68

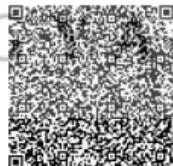


Penguji II

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 66cc594b14baf

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 13 Agustus 2024

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 66cd595e1ee83

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Rahmawati

NIM : 18107010028

Program studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan *Burnout* Pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Juli 2024

Yang menyatakan,



Annisa Rahmawati

NIM 18107010028



### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Tempat



*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Setelah memeriksa, mengarahkan dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara :

Nama : Annisa Rahmawati

NIM : 18107010028

Judul : Hubungan Regulasi Emosi dan *Burnout* Pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta

telah diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar strata satu Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang *minaqosyah*. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Yogyakarta 23 Juli 2024

Pembimbing

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 19890607 201903 1 016

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *BURNOUT* PADA  
MAHASISWA YANG BEKERJA DI YOGYAKARTA

Annisa Rahmawati

**INTISARI**

Mahasiswa yang kuliah dan bekerja memiliki beban yang lebih berat. Tuntutan akademik serta pekerjaan dapat berdampak pada kesehatan baik fisik maupun psikisnya. Maslach dkk, (2001) menjelaskan *burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan emosional, fisik dan mental yang disebabkan oleh stres yang berkepanjangan dalam pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 132 orang dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Maslach Burnout Inventory General Survey* milik Maslach, dkk (2016) dan skala *Emotion Regulation Questionnaire* milik Gross dan John (2003). Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta baik secara simultan maupun parsial ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian ini dapat menjadi kajian bagi penelitian selanjutnya untuk mengekplorasi variabel yang mungkin berperan dalam *burnout*, serta untuk memahami lebih dalam dinamika antara regulasi emosi dan *burnout*.

*Kata Kunci* : *Burnout, Mahasiswa yang Bekerja, Regulasi emosi*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND BURNOUT  
IN WORKING STUDENTS IN YOGYAKARTA

Annisa Rahmawati

**ABSTRACT**

*Students who study and work have a heavier burden. Academic and work demands can affect both physical and mental health. Maslach et.al, (2001) describes burnout as a condition of emotional, physical and mental fatigue caused by prolonged stress at work. This study aims to find out the relationship between emotional regulation and burnout in students working in Yogyakarta. The research method used was a correlational research method with a quantitative approach. The total number of subjects in this study was 132 people with accidental sampling techniques. Measures used are the Maslach Burnout Inventory General Survey scale by Maslach, et.al (2016) and the Emotion Regulation Questionnaire scale Gross and John (2003). The analysis in this study used a double linear regression analysis test. The results showed that there was no significant relationship between emotional regulation and burnout in students working in Yogyakarta either simultaneously or partially ( $p > 0.05$ ). The results of this study could be a study for further research to explore variables that may play a role in burnout, as well as to understand the dynamics between emotional regulation and burnout.*

**Keyword :** *Burnout, Emotion Regulation, Working Students*



## MOTTO

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman”

- Q.S. Ali Imran : 139 -

*“The act of wanting to pursue something maybe even more precious than actually becoming that thing. So I feel like just being in the process itself is a prize and so you shouldn’t think of it as a hard way and even if you do get stressed out you should think of it as happy stressed. Just enjoy while pursuing it cause it’s that precious.*

*Anyways, have good friends around you, have good peers, surround yourself with good people cause you are a good person too.”*

- Mark Lee of NCT –

“Roda gerigi kecil saat ini mulai berotasi dari dalam diri untuk memenuhi kebutuhan torsi. Tidak peduli kecepatan akhirnya berapa, tapi yang paling penting adalah menaiki tanjakan dengan selamat dan bisa merayakan di akhir tanjakan. Meski mata pisau berusaha merusak roda gerigi, biarkan saja itu terjadi. Karena akan banyak keberanian yang akan menyelamatkan.”

- Tidak Sahih -

## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Karya ini saya persembahkan kepada almamater tercinta, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, tempat saya menimba ilmu dan mengembangkan diri. Kepada kedua orang tua tercinta, kakak-kakak dan keluarga yang selalu menjadi garda terdepan dalam memberikan do'a, dukungan dan kepercayaan pada saya hingga akhir. Serta semua teman-teman yang telah memberikan banyak dukungan kepada saya selama ini.

*Barakallahu fiikum.*



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil’alamin.* Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia, rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta”. Keberhasilan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini tentu tidak lepas dari peran, dukungan serta do’a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos. M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mendukung proses akademik sehingga berjalan tanpa kendala yang berarti.
3. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing serta memberikan arahan terkait tugas akhir kepada peneliti dengan sabar selama ini.
4. Ibu Miftahun Ni’mah Suseno, S.Psi., M.A. selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti selama menjalani perkuliahan.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan nasihat, masukan dan motivasi kepada peneliti.

6. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi. Selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan motivasi kepada peneliti.
7. Segenap dosen dan staff Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang selama ini sangat berjasa dalam mengajarkan ilmu, mendidik dan membantu peneliti dalam menjalani hingga menyelesaikan pendidikan disini.
8. Mamah, alm. Bapak, kakak-kakak dan seluruh keluarga yang sejak awal tidak berhenti memberi dukungan, do'a serta mendampingi peneliti di segala situasi.
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2018 terutama kelas Psikologi A yang selama ini bersama-sama berjuang menempuh perkuliahan demi masa depan.
10. Teman-teman crew Diana Cafemart, Gandoel clothing dan Takoyoi yang selalu bersedia peneliti repotkan, tempat berbagi keluh kesah dan semangat.
11. Segenap partisipan yang telah berjasa namun tidak dapat disebutkan satu persatu.
12. *Last but not least*, kepada diri saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan hingga akhirnya sampai di tahap ini. Terimakasih, *you've done well*.  
Akhir kata, peneliti mengucapkan terimakasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan tugas akhir ini. *Jazakumullah khairan katsiir wa ahsanuljaza*. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari sempurna, namun peneliti berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan ilmu terutama Psikologi.

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR</b> .....	iv
<b>INTISARI</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
D. Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II</b> .....	21
<b>DASAR TEORI</b> .....	21
A. <i>Burnout</i> .....	21
B. Regulasi Emosi.....	28
C. Dinamika Hubungan Regulasi Emosi Dan <i>Burnout</i> .....	31
D. Hipotesis .....	35
<b>BAB III</b> .....	36
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	36
A. Desain Penelitian .....	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	36

<b>C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>D. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>38</b>
<b>E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....</b>	<b>39</b>
<b>F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....</b>	<b>41</b>
<b>G. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>43</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>47</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
<b>A. Orientasi Kancah.....</b>	<b>47</b>
<b>B. Persiapan Penelitian.....</b>	<b>47</b>
<b>C. Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>48</b>
<b>D. Hasil Penelitian.....</b>	<b>49</b>
<b>E. Pembahasan .....</b>	<b>68</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>74</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>74</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>74</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>
<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>100</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	49
Tabel 4. 2 Data Demografi Berdasarkan Universitas dan Tahun Angkatan .....	50
Tabel 4. 3 Masa Kerja (Tahun) .....	51
Tabel 4. 4 Durasi Bekerja dalam Satu Hari.....	51
Tabel 4. 5 Demografi Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	51
Tabel 4. 6 Deskriptif statistik.....	52
Tabel 4. 7 Rumus Norma Kategori .....	54
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Cognitive Reappraisal .....	55
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Expressive Suppression .....	55
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Burnout .....	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas .....	57
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas .....	58
Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinearitas .....	59
Tabel 4. 14 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	60
Tabel 4. 15 Hasil Uji F Simultan .....	61
Tabel 4. 16 Hasil Uji t Parsial .....	61
Tabel 4. 17 Deskripsi Statistik Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin .....	62
Tabel 4. 18 Uji Normalitas Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 4. 19 Hasil Uji Beda t test Berdasarkan Jenis Kelamin .....	63
Tabel 4. 20 Deskripsi statistik Uji beda Berdasarkan Masa Kerja.....	64
Tabel 4. 21 Uji Normalitas Uji Beda Berdasarkan Masa Kerja.....	65
Tabel 4. 22 Hasil Uji Beda t Test Berdasarkan Masa Kerja .....	65
Tabel 4. 23 Deskripsi Statistik Uji Beda Berdasarkan Durasi Kerja .....	66
Tabel 4. 24 Uji Normalitas Uji Beda Berdasarkan Durasi Kerja.....	67
Tabel 4. 25 Hasil Uji Beda t test Berdasarkan Durasi Kerja.....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 - Skema Hubungan antar Variabel ..... 34



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa bekerja bukanlah fenomena yang baru dalam beberapa tahun terakhir ini, seperti yang dikemukakan oleh Tumin dkk., (2020) bahwa sebagian besar mahasiswa memutuskan bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari serta biaya pendidikannya. Badan Pusat Statistik memaparkan bahwa terdapat sekitar 29,12% mahasiswa di Indonesia yang bekerja pada tahun 2022. Salah satu daerah yang tak luput dari fenomena ini di antaranya adalah Yogyakarta. Tercatat sebanyak 11,63% peserta didik di Yogyakarta yang bekerja sambil belajar (Badan Pusat Statistik, 2022). Jumlah ini merupakan angka terbesar kedua setelah provinsi Papua.

Meningkatnya biaya berbagai komponen pendidikan seperti biaya pendaftaran, iuran bulanan sekolah, uang kuliah tunggal (UKT) dan alat-alat penunjang akademik lainnya seperti buku dan alat tulis terkadang membebani biaya pendidikan mulai sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Selain itu, biaya pendidikan juga meningkat seiring dengan tingkat pendidikan yang diambil. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS, 2022), biaya pendidikan di perguruan tinggi melejit hingga Rp. 14,47 juta pada tahun 2021/2022. Sehingga biaya pendidikan yang mahal dan kebutuhan hidup yang terus meningkat menjadi salah satu alasan mahasiswa memutuskan kuliah sambil bekerja.

Kuliah dan bekerja merupakan dua kegiatan yang berbeda dan memiliki tanggung jawab yang tentunya berbeda pula. Mahasiswa yang bekerja harus melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, seperti membagi waktu antara kuliah dan kerja, disiplin baik di kampus maupun di tempat kerja dan memperhatikan kesehatan baik fisik maupun mentalnya karena mereka harus membagi peran antara mahasiswa dan pekerja. Sehingga mahasiswa mendapatkan manfaat dari kedua kegiatannya tersebut. Menurut Curtis dan Shani (dalam Mardelina & Muhsin, 2017) dengan kuliah dan bekerja mahasiswa mendapat keuntungan finansial, membantu meningkatkan keterampilan, memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bisnis dan meningkatkan kepercayaan diri.

Meskipun memiliki keuntungan finansial, namun pilihan untuk kuliah sembari bekerja bukan hal yang mudah karena memiliki resiko tersendiri bagi kelangsungan pendidikan dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa. Menurut Rice dan Dolgin (dalam Octavia & Nugraha, 2013) terdapat dua pandangan mengenai mahasiswa yang bekerja. Jika dilakukan dalam jumlah sedikit, kuliah dan bekerja akan berdampak baik bagi mahasiswa, namun jika menimbulkan jarak antara mahasiswa dan kegiatan penting lainnya seperti akademik atau kegiatan keluarga, maka akan berdampak buruk. Umumnya mahasiswa akan memilih bekerja dengan sistem kontrak dalam jangka pendek dan kerja paruh waktu, namun demikian mahasiswa akan lebih memilih kerja paruh waktu karena biasanya hanya membutuhkan waktu lebih

sedikit yaitu sekitar 3-5 jam per hari sehingga lebih fleksibel dalam mengatur waktu (Meer dan Wielers dalam Mardelina & Muhsin, 2017).

Di Indonesia banyak mahasiswa yang bekerja dengan jam kerja yang panjang sehingga menyulitkan mereka dalam menyesuaikan dengan kegiatan perkuliahan. Ketika mahasiswa tidak dapat mengatur aktivitas akademik dan kerjanya dengan baik, maka mereka harus mengorbankan salah satunya, biasanya aktivitas akademik yang akan dikorbankan (Octavia & Nugraha, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Mardelina & Muhsin (2017) menemukan bahwa aktivitas belajar dan prestasi mahasiswa yang bekerja cenderung lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Mahasiswa yang bekerja seringkali kurang tidur dan istirahat sehingga dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional. Selain itu mereka harus memenuhi tuntutan perannya sebagai seorang mahasiswa dan karyawan secara bersamaan, sehingga rentan mengalami konflik peran ganda (Waheed & Malik, 2013). Konflik peran yang tidak terselesaikan akan menimbulkan stres dan apabila terjadi terus menerus tanpa adanya dukungan sosial maka dapat menyebabkan *burnout*. Hal ini sejalan dengan Kalea dan Angela (dalam Orpina & Prahara, 2019) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki risiko mengalami *burnout* lebih tinggi karena menjalani peran mahasiswa dan karyawan secara bersamaan, sehingga dapat mengurangi kapasitas mencurahkan waktu dan tenaga hanya untuk satu peran saja.

Menurut Maslach & Leiter (2016) *burnout* adalah reaksi jangka panjang terhadap stres secara emosional dan stres akibat dari pergesekan antara pekerja dan pekerjaannya. Sejalan dengan ini, menurut Greenberg (dalam Yahya & Yulianto, 2018) *burnout* merupakan suatu sindrom kelelahan baik secara fisik, emosional maupun mental yang disebabkan oleh penderitaan stress yang intens dan terus-menerus.

Dimensi *burnout* menurut Leiter dan Maslach (dalam Alam, 2022) ada tiga, yaitu *exhaustion* yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional yang terus-menerus. Kedua, *cynicism* yang ditandai dengan sikap sinis, cenderung menjaga jarak dan tidak mau terlibat dalam lingkungan kerja. Ketiga, *ineffectiveness* yang ditandai dengan perasaan tidak mampu, berkurangnya rasa percaya diri dan perasaan bahwa semua pekerjaan itu berat.

Penelitian Winata & Nurhasanah (2022) memaparkan bahwa sebanyak 91,3% mahasiswa yang bekerja di Banda Aceh mengalami *burnout*. Selain itu Raharjo & Prahara (2022) memaparkan sebanyak 60% dan 13% mahasiswa yang bekerja secara berurutan mengalami *academic burnout* tingkat sedang tinggi. Begitu pula hasil penelitian Saputra & Prahara (2020) pada subjek sebanyak 60 mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa 55% mahasiswa yang bekerja mengalami *academic burnout* dengan tingkat sedang.

Hal ini sesuai dengan *preliminary study* yang dilakukan peneliti pada 10 orang mahasiswa yang bekerja dengan memberikan 5 pertanyaan yang diambil dari skala *Maslach Burnout Inventory*. Hasil *study preliminary*

menunjukkan bahwa 8 dari 10 subjek merasakan kelelahan emosional, sebanyak 7 dari 10 subjek merasakan kehabisan tenaga setelah selesai bekerja dan kelelahan bahkan ketika bangun pagi, 7 dari 10 subjek merasa tidak ingin diganggu dan hanya menyelesaikan pekerjaan, serta sebanyak 6 dari 10 subjek merasa semakin tidak antusias dengan pekerjaannya.

Berdasarkan hasil *preliminary study* tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja mengalami *burnout*. Hal ini dapat terlihat dari sebagian besar mahasiswa merasakan dua dimensi *burnout* menurut Maslach dkk. (2001), yaitu dimensi *exhaustion* di mana mahasiswa merasa kelelahan hampir setiap hari dan tidak dapat mengembalikan energinya dan dimensi *cynism* di mana mahasiswa merasa tidak ingin diganggu dan kehilangan antusias terhadap pekerjaan.

*Burnout* memiliki berbagai dampak negatif menurut beberapa penelitian. Di antaranya penelitian Dimala & Rohayati (2019) menunjukkan hasil bahwa *academic burnout* berkontribusi secara negatif terhadap *academic engagement*. Mahasiswa yang mengalami *burnout* sering merasa lelah secara emosional maupun fisik serta kehilangan energi dan motivasi sehingga mahasiswa mungkin lebih sering melewatkkan kelas dan kurang berpartisipasi dalam kelas ataupun kegiatan akademik lainnya sehingga hal ini dapat menyebabkan prestasinya menurun bahkan berujung *drop out*.

Adapun hasil penelitian Sari & Aprianti (2022) memaparkan bahwa mahasiswa bekerja yang mengalami *burnout* cenderung melakukan

prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* selain merasa kelelahan juga seringkali mengalami perasaan inefisien, yaitu merasa tidak mampu melakukan suatu tugas atau merasa tidak efektif dan memberikan penilaian buruk pada dirinya sendiri (Maslach & Leiter, 2016). Perasaan inefisien tersebut cenderung menimbulkan rasa takut atau frustasi sehingga penghindaran atau penundaan dilakukan karena ketidak yakinan akan kemampuannya sendiri.

Maslach dkk., (2001) menjelaskan terdapat dua faktor penyebab terjadinya *burnout*, yaitu: faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional mencakup karakteristik dari pekerjaan, jabatan dan organisasi. Karakteristik pekerjaan mengenai bagaimana karakter dari suatu pekerjaan seperti tinggi rendahnya beban pekerjaan tersebut. Karakteristik jabatan terkait dengan peran dan tanggung jawab dari suatu posisi kerja atau jabatan. Lalu karakteristik organisasi berkaitan dengan budaya organisasi, iklim lingkungan sosial hingga gaya kepemimpinan atasan.

Sedangkan faktor individual menurut Maslach dkk., (2001) meliputi karakteristik demografi, kepribadian dan sikap kerja. Karakteristik demografi berkaitan dengan usia, etnis, jenis kelamin, status pernikahan dan latar belakang pendidikan. Kemudian karakteristik kepribadian seperti ketahanan diri rendah, *locus of control external*, tidak dapat mengendalikan emosi dan lainnya. Lalu sikap kerja (*job attitude*) yaitu bagaimana seseorang menyikapi pekerjaannya.

Dari faktor-faktor di atas, terdapat faktor individual yang dapat memengaruhi *burnout*, salah satunya yaitu tidak dapat mengendalikan emosi. Mahasiswa yang bekerja seringkali mendapatkan tekanan dari kedua tanggung jawabnya, hal ini menjadikan mahasiswa merasakan emosi-emosi negatif seperti mudah marah, cemas, kecewa, tidak berdaya, frustasi, rasa rendah diri dan lainnya (Kumala & Darmawanti, 2022).

Emosi negatif yang tak terkendali dapat mengganggu prestasi akademik mahasiswa dan memengaruhi kesehatan baik psikis maupun fisik mereka (Zeider dalam Aprilia & Yoenanto, 2022). Individu yang mampu mengendalikan emosi-emosi negatifnya akan merasa bahagia dan lebih kreatif dalam memecahkan masalah serta lebih efektif dalam mengambil keputusan (Musslifah, 2018). Oleh karenanya mahasiswa harus mampu mengendalikan emosi-emosi negatif yang dialaminya dengan sistem kontrol emosi yang baik agar tidak memengaruhi kehidupan psikososialnya (Kumala & Darmawanti, 2022). Sistem ini disebut regulasi emosi, yaitu salah satu komponen kecerdasan emosi yang bisa dilatih.

Menurut Gross (2008) regulasi emosi adalah proses di mana individu membentuk emosinya dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya. Selain itu, regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan dalam mengevaluasi respons emosional serta mengubahnya menjadi perilaku tertentu sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi (Thomson dalam Musslifah, 2018). Seorang mahasiswa yang bekerja perlu memiliki regulasi emosi yang baik karena dapat

mengubah cara berpikir dan berperilaku menjadi lebih positif (Kumala & Darmawanti, 2022). Memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi akan membantu mahasiswa mengatasi masalah serta tekanan di tempat kerja maupun perkuliahan, sehingga memungkinkan mereka meminimalkan stres dan bahkan mencegah *burnout*.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*. Hal ini ditunjukkan oleh sejumlah penelitian, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Fauziah (2019) menemukan bahwa regulasi emosi secara efektif berkontribusi menurunkan tingkat *burnout* sebesar 67% pada perawat rawat inap RSJD Dr Amino Gondohutomo di Semarang. Sejalan dengan itu, penelitian Wulan & Sari (2015) juga menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* pada guru honorer di Sekolah Dasar swasta menengah ke bawah.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dan *Job Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja di Yogyakarta” untuk melihat apakah regulasi emosi berkorelasi dengan *burnout* pada subjek penelitian mahasiswa yang bekerja.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan *job burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kajian keilmuan baru pada bidang psikologi, khususnya Psikologi Klinis, Psikologi Pendidikan serta Psikologi Industri dan Organisasi mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Mahasiswa yang bekerja dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan strategi regulasi emosi maupun strategi lainnya dalam mengelola stres dan kelelahan yang sesuai dengan kebutuhan dan situasinya sehingga dapat terhindar dari *burnout*.

#### **b. Bagi Lembaga/Instansi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi lembaga/instansi dalam merumuskan kebijakan yang mendukung

kesejahteraan mahasiswa, seperti menyediakan layanan konseling, menciptakan lingkungan yang positif dan suportif.

c. Bagi Pembaca/Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi pembaca dan masyarakat lebih banyak pengetahuan tentang regulasi emosi dan *burnout* sehingga dapat memiliki regulasi emosi yang baik dan terhindar dari *burnout*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan keilmuan bagi peneliti lain yang akan mengkaji topik yang sama.



## D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Review Literatur

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand theory	Metode penelitian	Alat ukur	Subjek dan lokasi penelitian	Hasil penelitian
1	Dwi Kencana Wulan, Nurmala Sari	Regulasi Emosi Dan <i>Burnout</i> Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah	2015	Teori regulasi emosi dari James J. Gross dan teori <i>Burnout</i> dari Christina Maslach.	Penelitian kuantitatif dengan teknik sampling yang <i>purposive sampling</i> .	Skala Regulasi dengan emosi yang disusun oleh Khoerunnisy a (2015) dan <i>Maslach</i> digunakan adalah <i>Burnout</i> purposive sampling.	Sampel yang digunakan sebanyak 77 responden yang berasal dari 10 Sekolah Dasar Swasta dan sederajat menengah ke bawah di Jakarta	Jika regulasi emosi mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka <i>burnout</i> akan mengalami penurunan sebesar 0,425.
2	Dwi Pangestik a Rahayu, Nailul Fauziah	Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan <i>Burnout</i>	2019	Teori Regulasi emosi dari Thompson	Penelitian kuantitatif dengan teknik <i>cluster sampling</i> .	Skala <i>Burnout</i> berdasarkan aspek dari Greenberg dan Baron	Sampel penelitian sebanyak 65 perawat rawat inap RSJD Dr	Berdasarkan hasil penelitian, terdapat sumbangan efektif regulasi

3	Sandeepa Chalikkan dy, Raghad Sulaiman Abdulkha lig Alhifzi, Malak Ali Yahya Asiri, Raghad and Saeed A. Alshahran	<i>Burnout and Its Relation to Emotion Dysregulation and Social Cognition among Female Interns and Undergraduate graduate</i>	2022	Pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr Amino Gondohutomo Semarang	dari Greenberg dan Baron.	Analisis regresi sederhana digunakan mengguna -kan program SPSS versi 21.0.	(2003) dan Skala Regulasi Emosi berdasarkan aspek dari Thompson (dalam Gross, 2007)	Amino Gondohutomo Semarang. emosi terhadap <i>burnout</i> sebesar 67%.

, Wejdan	<i>Dental</i>	sosial	<i>al reactivity</i>	yang lebih
Nasser	<i>Students at</i>	mengguna	<i>index (IRI)).</i>	tinggi dengan
Ali Saeed	<i>King</i>	kan		penilaian
and Sara	<i>Khalid</i>	korelasi		ulang kognitif
Ghorman	<i>University</i>	Pearson		yang lebih
Alamri				rendah dan
				penekanan
				yang lebih
				ekspresif,
				tekanan
				pribadi secara
				signifikan
				terkait dengan
				tingkat
				kelelahan yang
				lebih besar di
				antara kedua
				kelompok (p
				<0,05).
4	Analysia	Pengaruh	Skala <i>Work</i>	Hasil uji
Kinanti	<i>Work</i>	<i>Study</i>	<i>Study</i>	regresi
Kastaman	<i>Study</i>	<i>Study</i>	<i>Conflict</i>	sederhana
, Farida	<i>Conflict</i>	<i>Conflict</i>	dari	yang bekerja
Coralia	terhadap	komparatif	Markel dan	di Kota
	<i>Academic</i>	dari	komparatif	menunjukkan
		dan teknis	Markel dan	bahwa <i>work</i>
		dari	Frone serta	Jambi
		regresi	<i>Maslach</i>	dengan
				<i>study conflict</i>

5	Riska Afnan Fairuza dan Anastasia Sri Maryatmi	Hubungan antara Regulasi dan Emosi dan Efikasi Diri dengan Burnout pada Perawat di Rumah sakit X	2022	Teori yang digunakan adalah teori burnout dan teori Maslach dan teori regulasi emosi dari McDermottt.	Pengumpulan data menggunakan skala likert dan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling	Jumlah sampel sebanyak 97 orang laki-laki dan perempuan	Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala burnout, skala regulasi emosi dan skala efikasi diri.
6	Laili Nur Oktavin Anggraini	Hubungan Regulasi Emosi	2018	Teori elemen-elemen kuantitatif	Metode penelitian kuantitatif	Subjek penelitian ini sebanyak	Skala intensi agresivitas verbal

, Dinie Ratri Desiningrum	dengan Intensi Agresivitas Verbal	intensi oleh Ajzen (2005)	korelasi al dan uji hipotesis penelitian	103 orang yang dipilih menggunakan teknik	instrumental dan skala regulasi emosi.	regulasi emosi dan intensi agresivitas verbal
Instrument al pada Suku	Instrument al pada Suku	dan teori regulasi emosi	mengguna kan teknik analisis regresi	simple random sampling		instrumental pada suku
Batak di Ikatan Mahasiswa	Batak di Ikatan Mahasiswa	oleh Gross (2013).	sederhana pada SPSS versi 20.0			Batak di ikatan mahasiswa
Sumatera Utara	Sumatera Utara					Sumatera Utara
Universita s	Universita s					Universitas Diponegoro
Diponegor o						
7	Ramón M. Brufau, Alejandro M. Gorgojo, Carlos S. Ribera,	<i>Emotion Regulation Strategies, Workload Conditions , and Burnout in Healthcar</i>	2020 Teori regulasi emosi James Gross dan teori <i>Burnout</i>	Penelitian kuantitatif bersifat cross- sectional	Subjek pada penelitian ini sebanyak 105 orang di Rumah Sakit Clinico Valencia, Spanyol	MBI ( <i>Maslach Burnout Inventory</i> ) dan ERQ ( <i>Emotion burnout terlihat kompleks.</i> <i>Questionnair</i> Artinya,

Eduardo Estrada, María E. C. Ovalles and Santiago R. Brufau	e <i>Residents</i>	dari Maslach	e) yang telah diseduaikan dengan bahasa Spanyol dengan validitas dan reliabilitas yang baik.	kondisi kerja yang serupa dapat menghasilkan tingkat kejemuhan yang berbeda tergantung pada strategi pengaturan emosi residen.			
8	Meysi Nazakha Rambu Ataria, dkk.,	Hubungan Regulasi Emosi dengan Burnout pada Perawat	2024 Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori <i>burnout</i> Maslach dan regulasi emosi Gross.	Penelitian korelasion al ini mengguna kan analisis bivariat spearman- rank untuk menganali sis hubungan regulasi emosi	Subjek dalam penelitian ini adalah 76 perawat RST Wijayakusu ma Purwokerto	<i>Maslach</i> <i>Burnout</i> <i>Inventory</i> (MBI) da <i>Emotion</i> <i>Regulation</i> <i>Questionnair</i> <i>e</i>	Berdasarkan uji spearman- rank didapatkan nilai 0,000 < 0,05 dan koefisien korelasi -0,63, hal ini menunjukkan terdapat hubungan sedang dan

terhadap <i>burnout</i> .							tidak searah pada perawat.	
9	Septriyan Orpina dan Sowanya Ardi Prahara	<i>Self- efficacy</i> dan <i>Burnout</i> Akademik pada Mahasiswa a yang Bekerja	2019	Teori <i>burnout</i> dari Maslach, dkk (2001) dan <i>academic</i> <i>self- efficacy</i> dsri Zajacova et. al (2005)	Metode analisis data pada penelitian ini mengguna kan teknik korelasi <i>product</i> <i>moment</i> .	Sebanyak 60 subjek penelitian ini merupakan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.	Skala yang digunakan adalah skala <i>Academic</i> <i>burnout</i> dan skala <i>Academic</i> <i>Self-efficacy</i> dengan <i>Self-efficacy</i> dengan model <i>Likert</i> .	Terdapat hubungan yang negatif antara <i>academic self- efficacy</i> dengan <i>academic</i> <i>burnout</i> pada mahasiswa yang bekerja. Sebesar 51,8% kontribusi <i>academic self- efficacy</i> terhadap <i>academic</i> <i>burnout</i> .
10	Syarief Dienan Yahya, Harry Yulianto	<i>Burnout</i> Sebagai Implikasi Konflik Peran	2018	Teori <i>burnout</i> Greenberg dan teori konflik	penelitian kuantitatif <i>cross</i> <i>sectional</i> ini	Penarikan sampel dalam penelitian ini	Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini ditemukan bahwa konflik	hasil pengolahan data penelitian

Ganda (Pekerjaan -Kuliah) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Makassar	peran Kopelman 	mengguna kan analisis jalur dan analisis moderasi regresi pada SPSS.	menggunakan n metode <i>purposive</i> <i>sampling</i> , sebanyak 239 mahasiswa berbagai universitas di Massar sebagai subjeknya.	menggunakan n kuesioner.	peran ganda (pekerjaan- kuliah) berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres dan <i>burnout</i> .
---	---	--	---	-----------------------------	---



Ada persamaan dan perbedaan antara penelitian ini dan penelitian terdahulu yang diuraikan di atas, hal tersebut dapat dilihat pada:

### **1. Keaslian Topik**

Terdapat dua variabel pada penelitian ini yaitu *burnout* sebagai variabel tergantung dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Berdasarkan kajian literatur yang dipaparkan di atas, kedua variabel ini telah diteliti secara bersamaan seperti pada penelitian Wulan & Sari (2015) dan Rahayu & Fauziah (2019). Sehingga dari segi topik, variabel penelitian ini sama dengan variabel pada penelitian sebelumnya.

### **2. Keaslian Teori**

Dasar teori yang digunakan pada penelitian ini serupa dengan penelitian sebelumnya, yaitu regulasi emosi pada penelitian ini menggunakan teori Gross (2008). Sedangkan *burnout* menggunakan teori dari Maslach dkk., (2001).

### **3. Keaslian Alat Ukur**

Pada penelitian ini, variabel diukur dengan alat ukur yang telah ada dan digunakan pada penelitian sebelumnya. *Burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory-General Survey* versi umum ketiga dari *Maslach Burnout Inventory* milik Christina Maslach, Susan E Jackson dan Michael P. Leiter yang telah di adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Salendu & Maldini (2021). Sedangkan variabel regulasi emosi diukur

menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) milik James J. Gross dan Oliver P. Johnson yang telah diadaptasi oleh Radde, Saudi, dkk., (2021).

#### 4. Keaslian Subjek

Subjek penelitian regulasi emosi dan *burnout* sebelumnya dilakukan pada guru honorer ataupun perawat yang mana merupakan pekerja di bidang layanan sosial. Namun subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja, baik laki-laki maupun perempuan di Yogyakarta. Sehingga dari segi karakteristik subjek penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta secara simultan ( $p > 0,05$ ).
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta ( $p > 0,05$ ).
3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi strategi *expressive suppression* dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta ( $p > 0,05$ ).

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan hasil penelitian :

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja

Bagi mahasiswa bekerja yang telah memiliki regulasi emosi yang baik serta *burnout* yang rendah, diharapkan dapat mempertahankannya. Adapun bagi mahasiswa bekerja yang memiliki *burnout* yang tinggi atau pun regulasi emosi yang masih rendah, perlu adanya strategi dalam mengelola tugas dan tanggungjawab dari dua aktivitas tersebut dengan lebih efektif sehingga dapat terhindar dari *burnout*.

## 2. Bagi Lembaga/Instansi

Bagi instansi pendidikan dan tempat kerja perlu untuk mempertimbangkan perumusan kebijakan yang dapat mendukung kejahteraan mahasiswa yang bekerja seperti menyediakan layanan konseling atau menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan supportif.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan analisis yang lebih mendalam dan spesifik baik secara kuantitatif maupun kualitatif untuk memahami lebih dalam dinamika antara regulasi emosi dan *burnout*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengekplorasi variabel-variabel lain yang berhubungan dengan *burnout* sehingga dapat menemukan temuan yang berbeda dari penelitian ini. Kemudian peneliti selanjutnya juga dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel sehingga dapat memperkuat hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

Alam, R. (2022). *Kelelahan Kerja (Burnout)*.

Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work and Stress*, 23(3), 244–263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>

Alarcon, G. M. (2011). A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 79(2), 549–562. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.03.007>

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30.

Ataria, M. N. R., Susanti, I. H., & Siwi, A. S. (2024). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN BURNOUT PADA PERAWAT. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 957–966.

Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Pendidikan 2022*.

Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among british secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47(4), 406–417. <https://doi.org/10.1002/pits.20478>

Brotheridge, C. M., & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of “people work.” *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 17–39. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1815>

Chalikkandy, S., Alhifzi, R. S. A., Asiri, M. A. Y., Alshahrani, R. S. A., Saeed, W. N. A., & Alamri, S. G. (2022). Burnout and Its Relation to Emotion Dysregulation and Social Cognition among Female Interns and Undergraduate Dental Students at King Khalid University. *Applied Sciences (Switzerland)*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/app12031588>

Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 04(02), 147–153. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.42020>

Claponea, R. M., & Iorga, M. (2023). Burnout, Organizational Justice, Workload, and Emotional Regulation among Medical and Non-Medical Personnel Working in Romanian Healthcare Units. *Behavioral Sciences*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/bs13030225>

Dall'ora, C., Griffiths, P., Ball, J., Simon, M., Aiken, L. H., Dall', C., & Dall', O. ; C. (2015). Association of 12 h shifts and nurses' job satisfaction, burnout and intention to leave: findings from a cross-sectional study of 12 European countries. *BMJ Open*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015>

Dimala, C. P., & Rohayati, N. (2019). Kontribusi Academic Burnout dan Dukungan Sosial terhadap Academic Engagement pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/psikologi.v4i2.833>

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>

Gross, J. J. (2008). *Handbook of Emotions 3rd edition* (M. , H.-J. J. M. , & B. L. F. Lewis, Ed.; 3rd ed.). The Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Hayati, I., & Fitria, S. (2018). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan. *Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 10, 50–65. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v10i1.1924>

Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., & Wang, Y. (2016). Teachers' emotions and emotion regulation strategies: Self- and students' perceptions. *Teaching and Teacher Education*, 54, 22–31. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.11.008>

Kastaman, A. K., & Coralia, F. (2022). Pengaruh Work Study Conflict terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Jambi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 147–151. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.809>

Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Dalam *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (hlm. 351–357). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397–422.

Musslifah, A. R. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>

Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara Adversity Quotient dan Work-Study Conflict pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.

Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>

Özbağ, G. K., & Ceyhun, G. Ç. (2014). The Impact of Job Characteristics on Burnout; The Mediating Role of Work Family Conflict and the Moderating Role of Job Satisfaction. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 3(3), 291–309.

Rachmawati, A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 96–103. <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

Radde, H. A., Saudi, A. N. A., Nurrahmah, & Nurhikmah. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Constract Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>

Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). MAHASISWA YANG BEKERJA: PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN ACADEMIC BURNOUT. *Jurnal Sudut Pandang (JSP) EISSN*, 2(12), 2798–5962. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

Rahayu, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Burnout Pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 19–25.

Salendu, A., & Maldini, M. F. (2021). Ketidakamanan pekerjaan dan kinerja tugas: Peran burnout sebagai mediator. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 150–155. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14485>

Saputra, Y. A. A., & Prahara, S. A. (2020). *Hubungan antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana yang Bekerja*.

Sari, A. K., & Aprianti, M. (2022). Pengaruh Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *MerPsy Journal*, 14(1).

Sari, N. L. P. D. Y. (2015). Hubungan Beban Kerja terhadap Burnout Syndrome pada Perawat Pelaksana Ruang Intermediet RSUP Sanglah. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 87–92.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>

Schutte, N., Toppinen, S., Kalimo, R., & Schaufeli, W. B. (2000). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) across occupational groups and nations. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73(1), 53–66. <https://doi.org/10.1348/096317900166877>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Penerbit Alfabeta.

Thompson, R. A., Meyer, S., & Jochem, R. (2008). Emotion Regulation. *elsevier*, 431–441.

Tumin, T., Faizuddin, A., Mansir, F., Purnomo, H., & Aisyah, N. (2020). Working Students in Higher Education: Challenges and Solutions. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 4(1), 79. <https://doi.org/10.35723/ajie.v4i1.108>

Waheed, A., & Malik, S. (2013). Impact of Role Conflict, Role Balance on General Well-Being with Students Who Work. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (JHSS)*, 6(4), 26–30. [www.Iosrjournals.Org](http://www.Iosrjournals.Org)

Winata, B. L., & Nurhasanah, N. (2022). PENGARUH WORK LIFE BALANCE, SELF-EFFICACY, DAN KOMITMEN ORGANISASIONAL TERHADAP BURNOUT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA. *Feedforward: Journal of Human Resource*, 2(2), 87–102.

Wulan, D. K., & Sari, N. (2015). Regulasi Emosi dan Burnout pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah ke Bawah. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 74–82. <https://doi.org/10.21009/JPPP>

Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Burnout Sebagai Implikasi Konflik Peran Ganda (Pekerjaan-Kuliah) pada Mahasiswa yang Bekerja Di Kota Makassar. *AkMen Jurnal Ilmiah*, 15(4), 564–573. <https://ejurnal.nobel.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>

Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (1 ed.). Kencana.

