

ABSTRAK

Gayuh Eko Sampurno. 170541100012. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Burnout* Pada Pekerja Yang Sambil Kuliah. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura. 2022. xviii + 76 halaman, 16 Lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Burnout* Pada Pekerja Yang Sambil Kuliah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah pekerja yang sambil kuliah dengan jumlah 100 subjek. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala Kontrol Diri dan skala *Burnout*. Setelah melewati uji validitas dan reliabilitas, kemudian analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS 20 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $F = 11.217$ dengan signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Yang artinya hipotesis diterima dengan demikian terdapat Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Burnout* pada Pekerja Yang Sambil Kuliah. Adapun nilai koefisien korelasi (r) pengaruh kontrol diri terhadap *burnout* pada pekerja yang sambil kuliah sebesar 0,320 artinya memiliki pengaruh yang rendah. Sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sumbangan efektif kontrol diri terhadap *burnout* sebesar 0,103. Dimana artinya kontrol diri mempengaruhi *burnout* sebesar 10,3% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain selain kontrol diri.

Kata Kunci : Kontrol Diri, *Burnout*, Pekerja yang Sambil Kuliah

ABSTRACT

Gayuh Eko Sampurno. 170541100012. The Effect of Self-Control on Burnout in Workers While Studying. Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences. Trunojoyo University, Madura. 2022. xviii + 77 pages, 16 Annexes

This study aims to determine the effect of self-control on *Burnout* On Workers Who Are Lecturers. The study used a quantitative approach with purposive sampling technique. The subjects in this study were workers who were in college with a total of 100 subjects. The instruments in this study were the Self-Control scale and the Burnout scale. After passing the validity and reliability tests, the analysis used in this study was a simple linear regression test with the help of the SPSS 20 for windows program. The results of this study indicate the value of $F = 11.217$ with a significance of 0.001 less than 0.05 ($0.001 < 0.05$). Which means that the hypothesis is accepted, thus there is the effect of self-control on burnout in workers who are studying. The value of the correlation coefficient (r) the effect of self-control on burnout in workers while studying is 0,320 means it has low influence. While the value of the coefficient of determination (R^2) the effective contribution of self-control to burnout is 0.103. Where it means that self-control affects burnout by 10.3% and the rest is influenced by other factors besides self-control.

Keywords: Self-Control, Burnout, Worker While Studying