

**PENGARUH *SELF-CRITICISM* TERHADAP KELELAHAN  
EMOSIONAL PADA MAHASISWA KEDOKTERAN  
DI BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi  
Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi (S-1)



Oleh:  
**SAQIA RAHMAH**  
**2209110052**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH  
BANDA ACEH  
2026**

## **PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul:

### **PENGARUH *SELF-CRITICISM* TERHADAP KELELAHAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI BANDA ACEH**

Disusun Oleh:

**SAQIA RAHMAH**  
**2209110052**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal

**10 AUG 2026**

**MENGESAHKAN**  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Aceh

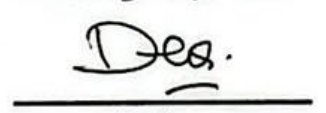
Dekan,

**(Hanna Amalia, S. Psi., M. Psi., Psikolog)**

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Hanna Amalia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Devi Yanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Syarifah Zainab, S.Psi., M.Si
4. Endang Setyaningsih, S.Psi., M.Pd., Psikolog


## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saqia Rahmah

NPM : 2209110052

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul "**Pengaruh *Self-Criticism* Terhadap Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh**" secara keseluruhan merupakan hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Banda Aceh, 06 Agustus 2026

Yang Menyatakan,



Saqia Rahmah  
NPM: 2209110052

## MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa  
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

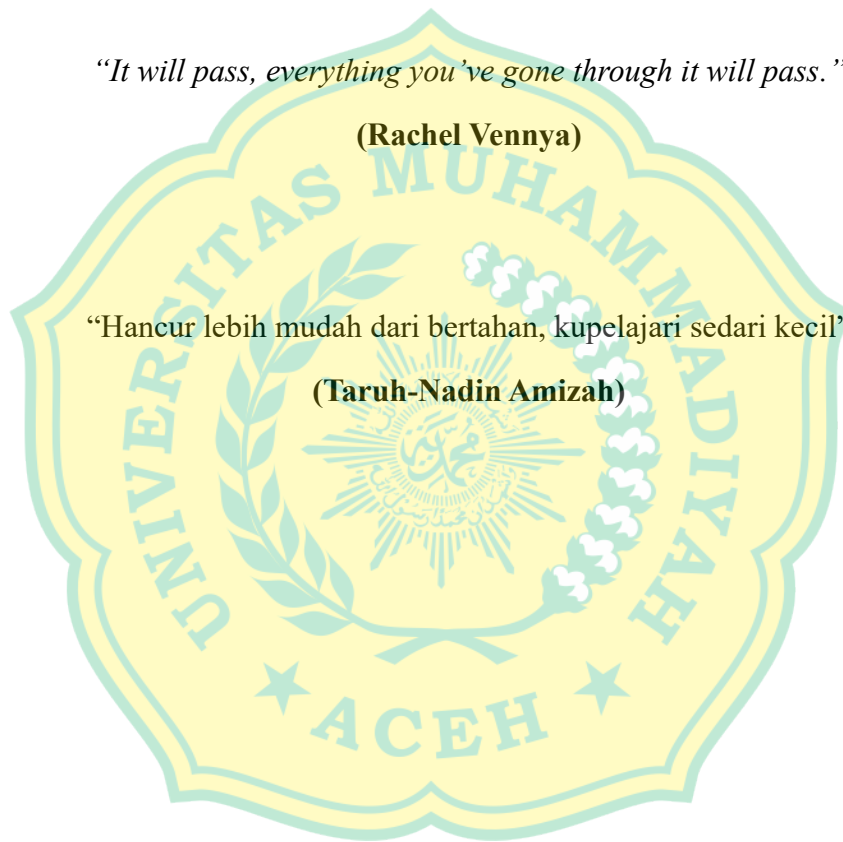
**(QS. Al-Insyirah : 5-6)**

*“It will pass, everything you’ve gone through it will pass.”*

**(Rachel Vennya)**

“Hancur lebih mudah dari bertahan, kupelajari sedari kecil”

**(Taruh-Nadin Amizah)**



## PERSEMBAHAN



Segala puji bagi Allah Swt. atas segala rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya. Dengan izin-Nya, setiap proses yang penuh perjuangan, air mata, dan doa akhirnya mengantarkan penulis pada titik ini. Tidak ada daya dan upaya selain karena kehendak-Nya. *Alhamdulillahirabbil'alamin*.

Karya sederhana ini penulis persembahkan dengan penuh cinta dan rasa hormat kepada kedua orang tua tercinta. Terima kasih atas kasih sayang yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah terputus, serta segala pengorbanan yang telah diberikan tanpa mengenal lelah. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang menyelesaikan setiap proses kehidupan.

Ayah, terima kasih atas setiap tetes keringat, kerja keras, dan tanggung jawab yang Ayah emban demi memberikan kehidupan dan pendidikan terbaik. Semoga segala lelah yang Ayah lalui menjadi amal ibadah yang dibalas Allah Swt. dengan keberkahan, kesehatan, dan kebahagiaan yang tiada putus.

Ibu, terima kasih atas cinta yang begitu tulus, doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis, serta ketulusan hati dalam mendidik, menguatkan, dan mengajarkan arti kesabaran. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya kasih yang telah Ibu berikan. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan, dan kebahagiaan kepada Ibu.

Terakhir untuk saya sendiri terimakasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, dan tidak menyerah serta selalu yakin bahwa semua proses yang telah dilalui akan memberikan hasil yang terbaik.

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

*Alhamdulillah* *rabbil'Alamin*, puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh *Self-Criticism* Terhadap Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh**” ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Proses penyelesaian ini penulis tidak lepas dari bantuan semua pihak. Oleh sebab itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan juga Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan perhatian kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesediaan Ibu meluangkan waktu, memberikan masukan yang membangun, serta membagikan ilmu. Setiap saran dan motivasi yang Ibu berikan menjadi bekal berharga bagi penulis, baik dalam menyelesaikan penelitian maupun dalam pengembangan diri.
2. Ibu Devi Yanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis hingga akhir penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu, saran, dan dukungan yang senantiasa diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

3. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staf akademik, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta pelayanan dengan penuh ketulusan selama penulis menjalani proses pendidikan. Terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah memudahkan penulis dalam menyelesaikan setiap tahapan perkuliahan.
4. Kepada Cinta pertama penulis, Ayah tersayang, Samsuar Aji. Sosok yang mengajarkan arti bertahan tanpa banyak kata, yang dalam setiap diamnya menyimpan doa serta harapan kepada penulis. Meskipun tidak sempat mengenyam bangku perkuliahan, terima kasih karena telah menguupayakan dan mengusahakan segalanya kepada penulis. Semoga setiap kalimat didalam karya ini menjadi saksi betapa besar rasa hormat, cinta dan terima kasih penulis kepada Ayah.
5. Kepada Penguat disetiap langkah penulis, Ibu tercinta, Rosnawati. Sosok yang mengajarkan arti kesabaran serta bertahan dalam setiap kondisi. Dalam lembut kasihnya, penulis menemukan keteguhan untuk terus melangkah. Iringan doanya yang tidak pernah putus menjadi sayap pelindung bagi penulis disaat ia ragu dan takut akan langkahnya. Semoga setiap langkah kecil yang diambil oleh penulis, selalu disertai dengan doa dan cinta Ibu di dalamnya.
6. Kepada ketiga manusia favorit penulis, Kakak tercinta, Nurul Fazilla, serta kedua adik laki-laki tersayang, Teuku Ruhul Qisti dan Teuku Qeenan Al Farisi. Kalian adalah tawa yang selalu penulis rindukan, pengingat bahwa kita saling memiliki satu sama lain serta alasan kecil tapi berarti yang membuat kisah hidup penulis menjadi penuh makna. Setiap perjalanan yang penulis lalui, selalu ada

keinginan agar suatu hari nanti kalian dapat berjalan lebih jauh serta lebih hebat dari yang penulis bayangkan. Terima kasih karena telah kebersamaan dari awal penulisan karya skripsi ini hingga akhir. Semoga ini bisa menjadi jalan yang kelak bisa kalian pijak dengan bangga.

7. Kepada Nenek tersayang, Cut Maryati, yang telah menjaga dan merawat penulis sejak kecil dengan penuh kasih sayang dan ketulusan. Terima kasih atas setiap perhatian, doa, dan dukungan yang tidak pernah berhenti mengiringi langkah penulis hingga sampai pada titik ini. Banyak hal yang mungkin tidak mampu penulis balas, tetapi setiap kebaikan dan kasih sayang Nenek akan selalu menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup penulis.
8. Kepada Adinda Tsakinah Lubis, pertemuan kita dibangku perkuliahan merupakan hal yang sangat penulis syukuri. Terima kasih atas setiap tawa, tangis dan dukungan yang telah diberikan sehingga kita bisa bersama-sama sampai pada titik ini. Terima kasih karena telah menerima setiap sisi baik dan buruk penulis tanpa pernah meninggalkan. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kebahagiaan dan kelancaran dalam setiap langkah hidupmu.
9. Kepada Bripda Ade Rimanadya Sanny, terima kasih atas setiap pertolongan yang diberikan kepada penulis. Senang rasanya dapat berbagi cerita, tawa serta dukungan meskipun kesempatan bertemu tidak selalu ada. Semoga kita bisa selalu saling mendoakan satu sama lain dalam setiap langkah kehidupan yang telah kita pilih.
10. Kepada Nurul Azmira, Putri Nashiha serta Intan Rahmayani, yang telah memberikan dukungan dan doa selama perjalanan pendidikan penulis. Terima

kasih atas setiap doa dan semangat yang diberikan, meskipun tidak selalu hadir dalam keseharian, tetapi tetap menjadi penguat bagi penulis untuk menyelesaikan setiap proses yang dilalui.

11. Teruntuk anggota Grup ORI, yaitu Zaizafuun Hulwah, Rieska Islamadina, Putri Rizkia, Siti Indah Octaviana, Adinda Tsakinah Lubis, Muna Rizka, Ferdian Firmansyah, Rizki Temasmiko, Ichsan Al Farabi serta Muksalmina. Orang-orang yang telah memberikan warna dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terima kasih atas doa, dukungan, canda, tawa, dan kebersamaan yang membuat hari-hari perkuliahan terasa lebih hidup dan menyenangkan. Kehadiran kalian membuat penulis menemukan rasa nyaman di tengah kesibukan, serta menghadirkan suasana yang terasa seperti rumah. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita yang akan selalu penulis kenang. Semoga segala kebaikan, kebersamaan, dan hubungan yang telah terjalin dapat terus terjaga, meskipun nantinya kita berjalan menuju arah dan kehidupan masing-masing.
12. Kepada teman-teman seperjuangan, khususnya keluarga besar Psikologi Angkatan 2022. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kenangan yang telah menjadi bagian berarti dalam perjalanan pendidikan penulis. Semoga pertemanan kita akan tetap abadi.
13. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, serta berpartisipasi dengan penuh kesediaan selama proses penelitian. Berkat bantuan dan kontribusi yang diberikan, penelitian ini dapat terlaksana dan diselesaikan dengan baik. Terima kasih atas waktu dan kepercayaannya.

14. Teruntuk diriku, Saqia Rahmah, seorang gadis yang gemar tertawa. Mungkin tidak selalu pandai menunjukkan perasaan, tapi tetap memilih bertahan ketika keadaan tidak selalu mudah, tetap memilih menyelesaikan apa yang telah dimulai meskipun berkali-kali dipenuhi keraguan. Terima kasih karena telah berani melangkah dengan kaki kecilmu, bahkan ketika tidak sepenuhnya yakin dengan arah yang dituju. Sampai akhirnya, langkah ini menjadi bukti bahwa diri ini mampu menyusuri jalan yang tidak selalu mudah. Terima kasih Saqia, sudah selalu mengusahakan semuanya, mari rayakan apapun kurang dan lebih dirimu.

Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari sempurna. Dalam kesempatan ini penulis mengharapkan kritik ataupun saran nya bermanfaat dan semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan Karunia dan Hidayah-Nya kepada kita semua hingga Skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Banda Aceh, 03 Agustus 2026

Saqia Rahmah

## DAFTAR ISI

|                                                                      |             |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                           | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                                      | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>                  | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN MOTTO .....</b>                                           | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>                                     | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                          | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                              | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                            | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                           | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                         | <b>xv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                 | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                       | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                      | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                                             | 6           |
| C. Keaslian Penelitian .....                                         | 6           |
| D. Tujuan Penelitian .....                                           | 9           |
| E. Manfaat Penelitian .....                                          | 9           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                 | <b>11</b>   |
| A. Kelelahan Emosional .....                                         | 11          |
| 1. Definisi Kelelahan Emosional .....                                | 11          |
| 2. Aspek Kelelahan Emosional .....                                   | 13          |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Emosional .....                | 16          |
| B. <i>Self-Criticism</i> .....                                       | 20          |
| 1. Definisi <i>Self-Criticism</i> .....                              | 20          |
| 2. Aspek <i>Self-Criticism</i> .....                                 | 22          |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Criticism</i> .....              | 26          |
| C. Mahasiswa .....                                                   | 29          |
| D. Pengaruh <i>Self-Criticism</i> Terhadap Kelelahan Emosional ..... | 30          |
| E. Hipotesis .....                                                   | 32          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                               | <b>33</b>   |
| A. Variabel Penelitian .....                                         | 33          |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....                    | 33          |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| 1. <i>Self-Criticism</i> .....                      | 33        |
| 2. Kelelahan Emosional.....                         | 34        |
| C. Populasi dan Sampel.....                         | 34        |
| 1. Populasi .....                                   | 34        |
| 2. Sampel.....                                      | 35        |
| D. Metode Pengumpulan Data .....                    | 38        |
| E. Validitas dan Realibilitas.....                  | 39        |
| 1. Validitas .....                                  | 39        |
| 2. Reliabilitas.....                                | 40        |
| F. Analisis Data.....                               | 41        |
| 1. Uji Asumsi.....                                  | 41        |
| 2. Uji Regresi.....                                 | 42        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>44</b> |
| A. Orientasi Kancan .....                           | 44        |
| B. Persiapan Penelitian.....                        | 47        |
| C. Pelaksanaan Penelitian .....                     | 48        |
| D. Hasil Analisis Data Penelitian .....             | 49        |
| 1. Uji Instrumen.....                               | 49        |
| 2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian .....       | 52        |
| 3. Uji Asumsi.....                                  | 57        |
| 4. Uji Hipotesis .....                              | 59        |
| E. Pembahasan .....                                 | 61        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>64</b> |
| A. Kesimpulan.....                                  | 64        |
| B. Saran .....                                      | 65        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                          | <b>67</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                | <b>70</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....                                                                      | 6  |
| Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel Menggunakan <i>GPower</i> .....                                        | 37 |
| Tabel 3.2 Bobot Penilaian Pernyataan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....                       | 38 |
| Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Criticism</i> .....                                            | 39 |
| Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Kelelahan Emosional .....                                              | 39 |
| Tabel 3.5 Kategori Koefisien Reliabilitas .....                                                          | 41 |
| Tabel 4.1 Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala <i>Self-Criticism</i><br>Sebelum di Eliminasi .....    | 50 |
| Tabel 4.2 Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala <i>Self-Criticism</i><br>Sesudah di Eliminasi .....    | 50 |
| Tabel 4.3 Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Kelelahan Emosional<br>Sebelum di Eliminasi .....      | 50 |
| Tabel 4.4 Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Kelelahan Emosional<br>Sesudah di Eliminasi .....      | 51 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Reabilitas Sebelum Aitem di Eliminasi .....                                          | 52 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Reabilitas Sesudah Aitem di Eliminasi .....                                          | 52 |
| Tabel 4.7 Nilai Mean dan Standar Deviasi Variabel <i>Self-Criticism</i><br>dan Kelelahan Emosional ..... | 54 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Norma .....                                                                       | 54 |
| Tabel 4.9 Perhitungan Kategorisasi <i>Self-Criticism</i> .....                                           | 55 |
| Tabel 4.10 Perhitungan Kategorisasi Kelelahan Emosional .....                                            | 55 |
| Tabel 4.11 Kategori Data Penelitian .....                                                                | 55 |
| Tabel 4.12 Uji Normalitas Variabel Penelitian .....                                                      | 57 |
| Tabel 4.13 Uji Linearitas Variabel Penelitian .....                                                      | 58 |
| Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Robust Variabel <i>Self-Criticism</i><br>dan Kelelahan Emosional .....      | 60 |
| Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....                                                         | 61 |

## DAFTAR GAMBAR

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Gambar 1. GPower..... | 36 |
|-----------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Angket Try Out .....                                                               | 70  |
| Lampiran 2. Tabulasi Data Try Out Sebelum Aitem di Eliminasi .....                             | 75  |
| Lampiran 3. Hasil Uji Reabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem<br>Sebelum di Eliminasi ..... | 78  |
| Lampiran 4. Tabulasi Data Try Out Sesudah Aitem di Eliminasi .....                             | 80  |
| Lampiran 5. Hasil Uji Reabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem<br>Sesudah di Eliminasi ..... | 83  |
| Lampiran 6. Angket Penelitian.....                                                             | 85  |
| Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian .....                                                     | 90  |
| Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas .....                                                         | 98  |
| Lampiran 9. Uji Linearitas .....                                                               | 98  |
| Lampiran 10. Uji Regresi Robust.....                                                           | 98  |
| Lampiran 11. Uji Koefisien Determinan.....                                                     | 99  |
| Lampiran 12. SK Skripsi.....                                                                   | 100 |
| Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....                                                        | 101 |
| Lampiran 14. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian .....                                    | 103 |
| Lampiran 15. Biodata Penulis .....                                                             | 105 |

# **PENGARUH *SELF-CRITICISM* TERHADAP KELELAHAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI BANDA ACEH**

**Saqia Rahmah**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh  
[saqiarahmah@gmail.com](mailto:saqiarahmah@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Self-criticism* merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri serta memberikan penilaian negatif ketika mengalami kegagalan. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya kelelahan emosional, terutama pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi tuntutan akademik dan tekanan psikologis yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa dari populasi 1.638 mahasiswa kedokteran Universitas Syiah Kuala dan Universitas Abulyatama. Jumlah sampel ditentukan menggunakan *a priori power analysis* dengan bantuan perangkat lunak *GPower*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Likert* dan dianalisis menggunakan regresi robust. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), koefisien regresi (B) sebesar 0,258, dan nilai *R Square* sebesar 0,307. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *self-criticism* terhadap kelelahan emosional, dengan kontribusi pengaruh sebesar 30,7%. Semakin tinggi tingkat *self-criticism* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kelelahan emosional yang dialami. Oleh karena itu, pengembangan penerimaan diri, regulasi emosi, dan strategi koping diperlukan sebagai upaya untuk mengurangi kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran.

**Kata kunci:** *Kelelahan Emosional, Mahasiswa Kedokteran, Self-Criticism*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan kedokteran merupakan salah satu program studi yang menuntut kemampuan akademik dan praktis secara tinggi. Mahasiswa kedokteran tidak hanya harus menguasai teori dan keterampilan klinis, tetapi juga mampu menghadapi tekanan psikologis dari banyak pihak, termasuk tuntutan akademik, harapan keluarga, dan standar profesional yang tinggi. Kondisi ini membuat mahasiswa kedokteran rentan mengalami tekanan emosional yang cukup besar, salah satunya berupa kelelahan emosional. Kelelahan emosional ditandai dengan perasaan terkuras secara mental dan emosional, berkurangnya energi, serta kesulitan dalam memenuhi tuntutan belajar dan aktivitas sehari-hari (Maslach & Leiter, 2016).

Selain faktor eksternal, variabel psikologis internal juga memiliki peran penting dalam munculnya kelelahan emosional. Salah satu faktor tersebut adalah *self-criticism*, yaitu kecenderungan individu untuk menilai dirinya secara negatif, terlalu keras terhadap kesalahan pribadi, serta menginternalisasi standar perfeksionistik yang tidak realistis (Ramadani dkk., 2022). Mahasiswa dengan tingkat *self-criticism* tinggi cenderung mengalami kesulitan menerima kegagalan akademik, mudah merasa tidak kompeten, dan cenderung menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kesalahan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kelelahan emosional. Ramadani dkk. (2022), menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat *self-criticism* sedang hingga tinggi, terutama

pada aspek *inadequate self* dan *hated self*, yang menandakan adanya kecenderungan merasa tidak cukup baik dan membenci diri sendiri ketika gagal.

Penelitian oleh Raisa dkk. (2024), terhadap mahasiswa kedokteran di Kota Makassar juga menemukan bahwa *self-criticism* berkorelasi negatif dengan *self-compassion*. Semakin tinggi tingkat *self-criticism*, semakin rendah kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri. Kurangnya kemampuan untuk menunjukkan *self-compassion* meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres dan kelelahan emosional, terutama dalam konteks pendidikan yang menuntut. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesiapan profesional mahasiswa dalam praktik klinik.

Fokus penelitian ini diarahkan pada pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh. Kelelahan emosional, sebagai bentuk kelelahan psikologis akibat tekanan akademik dan emosional yang berkelanjutan, berpotensi mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Cipta dkk. 2022), menunjukkan tingginya prevalensi kelelahan emosional di kalangan mahasiswa kedokteran, namun belum meneliti faktor internal seperti *self-criticism* sebagai determinan potensial dari kondisi tersebut. Hal ini menekankan urgensi untuk mengeksplorasi pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional, khususnya dalam konteks mahasiswa kedokteran di Banda Aceh.

Berikut hasil wawancara pra penelitian dengan seorang mahasiswa kedokteran semester 5 di Universitas Syiah Kuala berinisial KV, pada tanggal 3 November 2025:

*“Sebenarnya tenggat tugas panjang, tapi tetap bikin pressure karena bebannya berat seperti buat proposal atau business plan, jadi capek fisik dan mental. Ujian yang sering juga bikin jenuh dan takut nggak bisa, apalagi tiap selesai ujian langsung masuk blok baru dengan materi makin kompleks, jadi khawatir dan kadang merasa nggak cukup waktu buat paham semuanya. Kalau hasil ujian nggak sesuai harapan rasanya sedih dan marah, suka mikir ‘kurangnya di mana ya?’ padahal sudah belajar mati-matian sampai kurang tidur, jadi kesel kalau masih ada yang kelewat. Kalau jenuh biasanya main game, nonton, atau tidur karena sering begadang buat tugas dan belajar. Jujur pernah merasa harus tampil maksimal karena lingkungan kedokteran kompetitif dan orang-orangnya pintar, jadi kayak harus keren. Tapi karena sering nggak sesuai harapan, lama-lama nggak terlalu maksa diri buat harus selalu berhasil. Pernah juga waktu OSCE, sudah belajar dari jauh-jauh hari dan merasa jawabannya benar, tapi dosennya kasih feedback yang menurutku nggak adil. Itu bikin kesel dan capek banget sampai keluar ruang ujian langsung nangis, apalagi sebelumnya cuma tidur dua jam dan seharian jadi nggak mood.”*

Berikut hasil wawancara pra penelitian dengan seorang mahasiswa kedokteran semester 5 di Universitas Abulyatama berinisial AF, pada tanggal 3 November 2025:

*“Kalau tugas lagi banyak atau mendekati ujian, aku biasanya stres. Muka jadi jerawatan, badan bisa drop sampai demam, batuk, pilek, dan sering nangis karena takut nggak bisa jawab atau takut gagal. Bahkan keluar dari ruang ujian pun aku sudah overthinking dan nangis karena merasa apa yang kupelajari beda dengan yang keluar. Jadi saat nilai akhirnya jelek, aku sudah nggak terlalu kaget karena sudah duluan khawatir dan nangis sebelumnya. Kalau jenuh atau stres, aku biasanya cuma cerita ke orang terdekat, terutama ke mami, dan setelah itu sedikit lebih lega walaupun aku nggak melakukan kegiatan lain. Soal menekan diri, sebenarnya hampir selalu, terutama saat ujian. Tapi aku juga sadar kapasitas otakku nggak besar, jadi aku suka bilang ke diri sendiri bahwa aku nggak harus sempurna, tapi tetap harus berusaha. Untuk kondisi paling melelahkan secara emosional, itu waktu awal kuliah karena aku sebenarnya nggak mau di jurusan itu. Proses menerima kenyataan bahwa ini takdir aku yang bikin aku paling stres. Kadang aku marah nilai jelek, tapi aku sendiri malas belajar karena sebenarnya aku nggak ingin ada di situ, dan itu jadi titik terendahku.”*

Berdasarkan hasil wawancara pra penelitian dengan kedua subjek, terlihat bahwa keduanya sama-sama mengalami tekanan akademik yang tinggi yang berujung pada kelelahan emosional, namun bentuk dan pemicu utamanya berbeda.

Subjek KV dari Universitas Syiah Kuala menggambarkan tekanan yang muncul akibat tuntutan tugas yang berat, jadwal ujian yang padat, serta lingkungan yang kompetitif.

Sementara itu, subjek AF dari Universitas Abulyatama lebih menonjolkan reaksi emosional dan fisik yang intens terhadap tekanan akademik, seperti jerawat, demam, hingga menangis berulang kali menjelang dan sesudah ujian. AF juga menunjukkan pola berpikir yang dipenuhi kekhawatiran dan *overthinking*, yang menandakan *self-criticism* yang tinggi dalam bentuk kecemasan berlebih terhadap kegagalan.

Mahasiswa kedokteran dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini karena karakteristik pendidikan kedokteran yang memiliki tuntutan akademik dan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan bidang studi lainnya. Proses pendidikan kedokteran menuntut penguasaan materi yang luas dan kompleks, jadwal perkuliahan serta praktikum yang padat, frekuensi evaluasi yang tinggi, serta tekanan untuk mencapai standar kompetensi yang ketat. Selain itu, terdapat ekspektasi sosial yang besar terhadap mahasiswa kedokteran untuk menjadi tenaga kesehatan yang profesional dan bertanggung jawab terhadap keselamatan pasien (Dhachpramuk dkk., 2024). Kombinasi antara tuntutan akademik, tekanan lingkungan yang kompetitif, dan harapan sosial tersebut menjadikan mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang berujung pada terjadinya kelelahan emosional. Kondisi ini juga dapat memperkuat munculnya *self-criticism*, yaitu kecenderungan individu untuk menilai diri secara keras dan menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri. Oleh karena itu,

penelitian yang berfokus pada mahasiswa kedokteran menjadi penting untuk memahami dinamika pengaruh antara *self-criticism* dan kelelahan emosional, serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi intervensi yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka selama menjalani pendidikan kedokteran (Maslach & Leiter, 2016).

Tinjauan literatur menunjukkan beberapa temuan penting. Penelitian Cipta dkk. (2022), menemukan prevalensi kelelahan emosional sebesar 41,7 % di kalangan mahasiswa kedokteran, namun tidak meneliti pengaruh faktor internal psikologis seperti *self-criticism*. Penelitian Ramadani dkk. (2022), menegaskan bahwa *self-criticism* memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, tetapi tidak meneliti kelelahan emosional secara khusus dan tidak fokus pada mahasiswa kedokteran. Penelitian Raisa dkk. (2024), menyoroti hubungan antara *self-criticism* dan *self-compassion* pada mahasiswa kedokteran, namun belum mengeksplorasi pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional. Tinjauan ini menunjukkan bahwa pengaruh langsung antara *self-criticism* dan kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran masih jarang diteliti.

Berdasarkan telaah tersebut, penelitian ini menyoroti adanya celah penelitian. Kajian mengenai kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Indonesia umumnya berfokus pada faktor eksternal, sementara variabel internal seperti *self-criticism* masih jarang menjadi fokus utama. Sebagian besar penelitian sebelumnya bersifat deskriptif dan terbatas, sehingga belum mampu menggambarkan variasi psikologis mahasiswa kedokteran di Banda Aceh.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang penulis teliti adalah “Apakah terdapat Pengaruh *Self-criticism* Terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh?”.

## C. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki karakteristik mirip dengan tema dan kajian, meskipun berbeda dalam kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel, teknik pengumpulan data, dan metode analisis yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan berfokus pada “Pengaruh *Self-criticism* terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh”, yang menekankan bagaimana kecenderungan seseorang untuk mengkritik diri sendiri dapat memengaruhi tingkat kelelahan emosional, khususnya pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi tuntutan akademik dan tekanan psikologis tinggi. Karya ilmiah penelitian sebelumnya yang mendukung keaslian skripsi ini menjadi acuan penting dan perbandingan terhadap judul penelitian, baik dari segi variabel maupun konteks populasi yang diteliti, sehingga penelitian ini memiliki nilai kebaruan sekaligus relevansi dengan penelitian-penelitian terdahulu, yaitu:

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

| Penulis                                            | Judul                                                                                        | Metode                                                                                                                                   | Hasil Penelitian                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Raisa, Tarmizi Thalib dan A Nur Aulia Saudi (2024) | <i>Self-criticism dan Self-Compassion: Studi pada Mahasiswa Kedokteran di Kota Makassar.</i> | Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi <i>Pearson Product-Moment</i> dan melibatkan 350 mahasiswa | Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara <i>self-criticism</i> dan <i>self-compassion</i> dengan nilai korelasi $r = -0.263$ |

|                                                             |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                                           | kedokteran berusia 18–25 tahun sebagai responden. Instrumen yang digunakan berupa <i>Self-criticism Scale</i> dengan reliabilitas Cronbach's Alpha 0.895 dan <i>Self-Compassion Scale (SCS)</i> berdasarkan aspek Neff (2011) dengan reliabilitas 0.609.                                                                                                                                                                                                               | dan $p = 0.000$ ( $p < 0.05$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat <i>self-criticism</i> , maka semakin rendah tingkat <i>self-compassion</i> pada mahasiswa kedokteran di Kota Makassar.                                                                                                                                                                                                                          |
| Dewita Ramadani, Eka Wahyuni dan Dede Rahmat Hidayat (2022) | Gambaran Kritik Diri ( <i>Self-criticism</i> ) pada Mahasiswa.            | Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dalam bentuk survei terhadap 186 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018–2021. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i> , sedangkan pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen <i>The Form of Self-Criticizing/Attacking &amp; Self-Reassuring Scale</i> (FSRCS) yang dikembangkan oleh Gilbert dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat <i>self-criticism</i> mahasiswa berada pada kategori sedang pada ketiga aspeknya, yaitu <i>inadequate self</i> (62%), <i>reassured self</i> (72%), dan <i>hated self</i> (83%). Skor rata-rata tertinggi terdapat pada aspek <i>inadequate self</i> (23,1), yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merasa tidak memadai ketika menghadapi kegagalan atau kemunduran. |
| (Ainurrizki & Setiawati, 2024)                              | <i>Self-criticism</i> dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Daerah | Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan teknik <i>accidental sampling</i> terhadap 408                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Hasil analisis menggunakan korelasi <i>Pearson Product-Moment</i> menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Istimewa Yogyakarta. | mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta. Instrumen yang digunakan ialah <i>Self-criticism Scale</i> ( $\alpha = 0,920$ ) dan <i>Tuckman Procrastination Scale</i> ( $\alpha = 0,800$ ). | antara <i>self-criticism</i> dan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi $r = 0,518$ ( $p < 0,05$ ) dan kontribusi sebesar 26,8%. Artinya, semakin tinggi kritik diri mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek ekspresi kebencian terhadap diri sendiri berperan lebih besar (28,6%) dalam memengaruhi prokrastinasi dibandingkan aspek tuntutan mencapai standar tinggi (1,8%). |
|--|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penelitian-penelitian terdahulu secara umum lebih banyak membahas *self-criticism* pada mahasiswa serta keterkaitannya dengan berbagai aspek psikologis. Fokus penelitian mencakup hubungan antara *self-criticism* dengan *self-compassion*, gambaran tingkat *self-criticism* pada mahasiswa, serta kaitannya dengan prokrastinasi akademik. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-criticism* berkorelasi negatif dengan *self-compassion*, berada pada tingkat sedang dengan kecenderungan perasaan tidak memadai saat menghadapi kegagalan, serta memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa kritik diri berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku akademik mahasiswa.

Berbeda dengan itu, penelitian sekarang secara khusus menyoroti pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menekankan bagaimana tingkat kritik diri yang tinggi dapat berkontribusi terhadap munculnya kelelahan emosional akibat tuntutan akademik yang berat. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keaslian dalam mengkaji peran *self-criticism* sebagai faktor yang memengaruhi kelelahan emosional, yang belum banyak menjadi fokus utama pada penelitian-penelitian terdahulu.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Self-criticism* Terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi kesehatan, dengan memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara *self-criticism* dan kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori-teori sebelumnya mengenai pengaruh faktor internal terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta memperluas kajian empiris mengenai peran kritik diri dalam proses adaptasi individu terhadap tekanan akademik dan emosional.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran mengenai sejauh mana *self-criticism* memengaruhi tingkat kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran, sehingga dapat menjadi dasar pemahaman bagi pihak universitas dalam mengenali faktor psikologis yang berpotensi menurunkan kesejahteraan mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam penyusunan kebijakan akademik yang lebih memperhatikan aspek kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini memberikan informasi empiris yang berguna bagi dosen, konselor, dan pihak fakultas dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa kedokteran, terutama terkait dengan tuntutan akademik yang tinggi dan dampaknya terhadap kondisi emosional mereka.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kelelahan Emosional**

##### **1. Definisi Kelelahan Emosional**

Menurut Maslach dan Leiter (2016) kelelahan emosional adalah kondisi keletihan pada individu yang berkaitan dengan pengalaman perasaan pribadi, ditandai oleh munculnya rasa putus asa dan tekanan mental. Keadaan ini menggambarkan terkurasnya energi emosional akibat beban atau tuntutan pekerjaan, sehingga individu merasa kehilangan sumber daya emosi serta mengalami penurunan energi. Dimensi kelelahan emosional dibagi menjadi tiga, yaitu fisik, emosi, dan mental. Dimensi fisik menggambarkan kondisi tubuh yang digunakan untuk menjalankan berbagai aktivitas pekerjaan. Dimensi emosi berkaitan dengan aspek perasaan yang sangat memengaruhi sikap seseorang. Sementara itu, dimensi mental merujuk pada aspek kepribadian yang bersifat dinamis dan tampak dalam sikap serta tindakan individu.

Kelelahan emosional merupakan salah satu dimensi utama *burnout* yang ditandai dengan perasaan kehabisan energi dan kelelahan yang dialami individu. Kondisi ini muncul sebagai respons terhadap stres kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak terkelola secara efektif. *Burnout* dipahami sebagai sindrom akibat stres kerja berkepanjangan dengan karakteristik utama berupa perasaan kelelahan atau kehabisan energi (World Health Organization, 2019).

Menurut Churiyah (2001) kelelahan emosional merupakan kondisi keletihan yang dialami individu dan berkaitan dengan aspek perasaan personal,

yang ditandai oleh munculnya perasaan tidak berdaya serta keadaan emosional yang cenderung depresif. Kelelahan emosional adalah salah satu dari tiga aspek utama *burnout*, bersama dengan depersonalisasi dan rendahnya rasa percaya diri (Gustina dkk., 2022). Kelelahan emosional merupakan kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa putus asa dan tertekan (Triningtyas dkk., 2021). Ketika kelelahan emosional berlangsung terus-menerus, individu dapat mengalami penurunan motivasi dan kesulitan dalam mengelola tuntutan sehari-hari sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan berbagai pernyataan tersebut, kelelahan emosional dapat dipahami sebagai kondisi kelelahan yang dialami individu dan berkaitan langsung dengan pengalaman perasaan pribadi, yang ditandai oleh munculnya rasa putus asa, tekanan mental, perasaan tertekan, serta menurunnya energi emosional akibat beban atau tuntutan yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini mencerminkan terkurasnya sumber daya fisik, emosional, dan mental, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan sehari-hari, mempertahankan motivasi, serta menjaga kesejahteraan psikologis. Kelelahan emosional melibatkan interaksi antara dimensi fisik yang berkaitan dengan penggunaan energi tubuh dalam menjalankan aktivitas, dimensi emosional yang memengaruhi perasaan dan sikap individu, serta dimensi mental yang tercermin dalam pola pikir, perilaku, dan tindakan. Keadaan ini dapat berkembang akibat tekanan berkepanjangan, beban kerja atau aktivitas yang berlebihan, perasaan tidak berdaya, hilangnya harapan, serta pola aktivitas yang monoton dan menimbulkan kejenuhan. Apabila

berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa pemulihan yang memadai, kelelahan emosional dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap tekanan psikologis, menurunkan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, serta memicu keterpurukan emosional yang berdampak pada kualitas hidup dan fungsi sosial sehari-hari.

## 2. Aspek Kelelahan Emosional

Menurut Maslach dan Leiter (2016) setiap faktor dari kelelahan emosional memiliki sejumlah aspek utama, yaitu:

### a. *Emotional Exhaustion* (Kelelahan Emosional)

*Emotional exhaustion* merupakan kondisi ketika individu mengalami kelelahan secara emosional yang mendalam akibat tuntutan pekerjaan yang terus-menerus. Individu merasa kehilangan energi, terkuras secara psikologis, serta tidak lagi memiliki sumber daya emosional yang cukup untuk menghadapi tugas-tugas pekerjaan. Kondisi ini sering ditandai dengan perasaan mudah lelah, tidak bersemangat, dan merasa kewalahan terhadap beban kerja yang harus ditanggung. Kelelahan emosional ini menjadi komponen utama dalam *burnout* karena merupakan reaksi awal terhadap stres kerja yang berkepanjangan, sehingga individu mulai merasa tidak mampu lagi memberikan performa emosional yang optimal dalam pekerjaannya.

Triningtyas dkk. (2021) menjelaskan bahwa kelelahan emosional memiliki aspek-aspek sebagai berikut:

#### a. Aspek Tekanan Emosional

Menggambarkan kondisi individu yang mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan akibat tuntutan akademik, pekerjaan, atau masalah pribadi. Tekanan ini membuat energi emosional terkuras dan menimbulkan rasa kewalahan. Pada aspek ini indikator meliputi beberapa hal yaitu, sering merasa tertekan, kewalahan, cemas, atau gelisah secara berulang.

#### b. Aspek Regulasi Emosi

Mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif. Ketidakmampuan mengatur stres, cemas, atau sedih menyebabkan akumulasi emosi yang memperburuk kelelahan emosional. Pada aspek ini indikator meliputi beberapa hal yaitu, kesulitan mengendalikan perasaan, mudah tersinggung, emosi negatif yang menumpuk, sulit menenangkan diri.

#### c. Aspek Perasaan Tidak Berdaya / Putus Asa

Menggambarkan kondisi individu yang merasa kehilangan kontrol dan harapan dalam menghadapi tekanan. Perasaan ini menjadi inti dari kelelahan emosional yang mendalam. Indikator kelelahan emosional meliputi merasa tidak mampu menghadapi masalah, kehilangan motivasi, menyerah pada situasi, menarik diri dari interaksi sosial.

#### d. Aspek Beban Tuntutan Peran

Mencerminkan ketidakseimbangan antara tanggung jawab yang dihadapi dan kemampuan pribadi individu. Beban peran yang berlebihan meningkatkan tekanan emosional. Indikator dari kondisi ini meliputi kewalahan menghadapi

tanggung jawab, energi emosional cepat habis, sulit menyeimbangkan tuntutan peran dengan kemampuan diri.

e. Aspek Dukungan Sosial / Lingkungan

Menunjukkan kondisi minimnya dukungan emosional dari lingkungan, sehingga individu merasa sendirian dalam menghadapi tekanan. Kekurangan dukungan ini memperkuat perasaan tertekan dan putus asa. Indikator dari kondisi ini munculnya perasaan merasa kurang didukung, kesepian menghadapi masalah, frustrasi karena minimnya bantuan sosial.

Kelelahan emosional menurut Churiyah (2001) memiliki beberapa aspek sebagai berikut, yaitu:

a. Keterkurasan Energi Emosional Personal

Aspek ini merujuk pada kondisi terkurasnya energi emosional individu, di mana individu mengalami kelelahan batin yang melemahkan kekuatan emosi dan menurunkan kemampuan untuk menghadapi tuntutan personal maupun lingkungan. Indikator dari aspek ini meliputi mudah merasa lelah secara emosional, menurunnya kemampuan menghadapi tuntutan, melemahnya kekuatan emosi, berkurangnya ketahanan mental, serta munculnya distress internal yang menimbulkan perasaan tidak nyaman atau tertekan dari kondisi internal diri sendiri.

b. Dominasi Emosi Negatif Berkepanjangan

Individu mulai merasa jauh secara emosional dari aktivitas dan lingkungan sekitarnya, kehilangan keterlibatan, tidak merasakan makna dalam tugas, dan mengalami pengurangan hubungan positif dengan orang lain, yang mengindikasikan keterputusan batin akibat kelelahan. Indikator dari aspek ini

meliputi menurunnya keterlibatan emosional, hilangnya rasa makna dalam tugas, pengurangan hubungan positif dengan orang lain, munculnya perasaan terputus dari lingkungan, serta sikap apatis atau acuh sebagai mekanisme untuk mengurangi keterlibatan.

Berdasarkan aspek yang dijelaskan, kelelahan emosional merupakan kondisi yang memengaruhi fisik, emosional, dan mental, serta kemampuan individu menghadapi tuntutan sehari-hari. Secara fisik, timbul kelelahan, lemas, keluhan tubuh, dan gangguan tidur. Secara emosional, muncul frustrasi, putus asa, marah, ketidakstabilan emosi, kesulitan mengatur perasaan, hilangnya motivasi, dan menurunnya keterlibatan sosial akibat tekanan psikologis, beban tanggung jawab, dan minimnya dukungan. Secara mental, fokus menurun, pemrosesan informasi terganggu, kemampuan berpikir dan mengambil keputusan melemah, serta ketegangan kognitif meningkat. Indikator kondisi ini meliputi perasaan kewalahan, cemas, frustrasi, kehilangan harapan, menarik diri dari interaksi sosial, serta munculnya sikap apatis atau acuh, sehingga kemampuan individu dalam mengelola tuntutan fisik, emosional, dan mental menurun dan kualitas interaksi sosial terganggu.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Emosional**

Maslach dan Leiter (2016) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelelahan emosional, yaitu:

#### **a. Beban fisik yang berlebihan**

Faktor ini muncul ketika individu menghadapi tuntutan aktivitas fisik yang terus-menerus atau terlalu melelahkan. Aktivitas yang intens, jadwal yang padat,

kurang istirahat, serta kondisi kerja yang menuntut stamina tinggi dapat menguras energi tubuh. Ketika kondisi fisik tidak pulih optimal, individu lebih rentan merasakan kelelahan menyeluruh yang kemudian memengaruhi kondisi emosinya.

b. Tekanan emosional dari lingkungan kerja atau akademik

Emosi berperan besar karena kelelahan emosional berkaitan langsung dengan perasaan pribadi. Lingkungan yang penuh tekanan, konflik interpersonal, tuntutan perfeksionisme, kurangnya dukungan sosial, atau sering menghadapi situasi emosional yang intens dapat membuat individu merasa kewalahan. Ketika tekanan emosional ini berlangsung lama, individu akan merasa putus asa, frustrasi, dan kehilangan keseimbangan perasaan.

c. Ketegangan mental dan beban kognitif yang tinggi

Dimensi mental meliputi proses berpikir, konsentrasi, pengambilan keputusan, dan tuntutan intelektual. Ketika seseorang harus memproses banyak informasi, menghadapi tekanan akademik atau pekerjaan yang kompleks, serta memiliki tanggung jawab mental yang berat, energi kognitifnya akan terkuras. Ketegangan mental ini membuat individu lebih mudah merasa stres, kehilangan fokus, dan sulit mengendalikan reaksi emosional.

d. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya pribadi

Kelelahan emosional timbul ketika tuntutan yang dihadapi jauh lebih besar daripada kemampuan atau sumber daya internal untuk mengatasinya. Sumber daya ini mencakup kemampuan regulasi emosi, ketahanan psikologis, dukungan sosial, serta kemampuan manajemen waktu. Ketidakseimbangan tersebut mempercepat penurunan energi emosional dan membuat individu merasa kehilangan kontrol.

e. Kurangnya pemulihan fisik dan psikologis

Istirahat yang tidak memadai, tidur tidak berkualitas, serta tidak adanya waktu untuk relaksasi atau pemulihan emosi menyebabkan energi fisik, mental, dan emosional tidak kembali secara optimal. Pemulihan yang minim membuat individu lebih rentan mengalami kelelahan emosional yang berkelanjutan.

Triningtyas dkk. (2021) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kelelahan emosional, yaitu sebagai berikut:

a. Tekanan psikologis yang berkepanjangan

Paparan tekanan emosional yang berlangsung terus-menerus, baik dari tuntutan akademik, pekerjaan, maupun masalah pribadi, dapat menguras energi emosional individu dan memicu perasaan tertekan.

b. Ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif

Individu yang kesulitan mengatur emosi negatif seperti stres, cemas, atau sedih cenderung lebih rentan mengalami kelelahan emosional karena emosi tersebut menumpuk tanpa penyaluran yang adaptif.

c. Perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan

Ketika individu merasa tidak mampu mengubah atau mengatasi situasi yang menekan, akan muncul perasaan putus asa yang menjadi pemicu utama kelelahan emosional.

d. Beban tuntutan peran yang dirasakan berlebihan

Tuntutan tanggung jawab yang tinggi tanpa keseimbangan antara kemampuan dan sumber daya pribadi dapat meningkatkan tekanan emosional dan mempercepat terjadinya kelelahan.

e. Kurangnya dukungan emosional dari lingkungan

Minimnya dukungan sosial membuat individu merasa sendirian dalam menghadapi tekanan, sehingga perasaan tertekan dan putus asa semakin intens.

Churiyah (2001) menjelaskan bahwa kelelahan emosional dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Perasaan tidak berdaya

Faktor ini ditandai oleh munculnya perasaan lemah secara emosional dan hilangnya energi perasaan dalam diri individu. Individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan yang ada, kehilangan kekuatan emosional, serta merasakan keletihan yang berasal dari kondisi batin. Perasaan tidak berdaya ini menjadi ciri utama kelelahan emosi karena menunjukkan terkurasnya sumber daya emosional individu.

b. Keadaan emosional yang cenderung depresif

Faktor ini berkaitan dengan kondisi emosi negatif yang berlangsung secara terus-menerus, seperti perasaan sedih, putus asa, dan penurunan semangat. Keadaan emosional yang cenderung depresif mencerminkan kelelahan perasaan personal yang mendalam, di mana individu mengalami keterpurukan emosi dan kesulitan untuk memulihkan kondisi emosionalnya.

Dari keseluruhan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kelelahan emosional terbentuk akibat tekanan fisik, mental, dan emosional yang berlangsung secara terus-menerus sehingga menguras energi perasaan individu dan menurunkan kemampuan dalam mengelola emosi secara adaptif. Kelelahan emosional dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain beban fisik yang berlebihan, tekanan

emosional dari lingkungan kerja atau akademik, serta ketegangan mental dan beban kognitif yang tinggi. Selain itu, ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya pribadi, kurangnya pemulihan fisik dan psikologis, serta padatnya aktivitas turut mempercepat terjadinya kelelahan emosional. Faktor lain yang berperan adalah tekanan psikologis yang berkepanjangan, ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif, perasaan tidak berdaya, hilangnya harapan, serta minimnya dukungan emosional dari lingkungan. Akumulasi dari berbagai faktor tersebut menyebabkan individu mengalami penurunan daya tahan emosional, kehilangan motivasi, kesulitan mempertahankan keseimbangan perasaan, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga kelelahan emosional dapat berkembang secara berkelanjutan apabila tidak disertai dengan pemulihan yang memadai.

## **B. Self-Criticism**

### **1. Definisi Self-Criticism**

Menurut Gilbert dkk. (2004) *self-criticism* dapat dipahami sebagai bentuk tekanan atau serangan batin yang diarahkan kepada diri sendiri, yang memunculkan perasaan tidak berdaya, terpuruk, serta munculnya kebencian dan keinginan untuk menghukum diri ketika seseorang menghadapi kegagalan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. *Self-criticism* merupakan kecenderungan individu untuk menyalahkan dirinya atas hal-hal yang sulit diterima dalam realitas hidup, sehingga memicu munculnya pikiran negatif yang keras terhadap diri sendiri dan berpotensi menimbulkan depresi. Hal ini dapat dipahami sebagai bentuk penilaian diri yang

menyerang diri sendiri akibat perasaan tidak mampu, ketidaksenangan, atau bahkan kebencian terhadap diri.

Golestaneh dkk. (2017) kritik diri dipahami sebagai pandangan negatif terhadap diri yang muncul akibat membandingkan kemampuan atau pencapaian dengan orang lain. Perbandingan yang tidak tepat tersebut akhirnya menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan berkaitan dengan konflik internal serta rendahnya rasa percaya diri. Kondisi ini juga memunculkan perasaan malu, tidak mampu menghadapi tantangan, dan membuat individu cenderung mengambil langkah yang kurang tepat ketika berhadapan dengan masalah dalam hidupnya.

Selain itu, Shahr (2016) menyatakan bahwa *self-criticism* adalah kecenderungan seseorang menetapkan tuntutan atau standar yang sangat tinggi bagi dirinya, dan ketika tidak mampu mencapainya, individu cenderung memberikan hukuman atau perlakuan keras terhadap diri sendiri. Kemudian, (Rose & Rimes, 2018) juga menyatakan bahwa *self-criticism* merupakan pola berpikir yang ditandai dengan adanya penilaian terhadap diri sendiri melalui evaluasi yang bersifat negatif atau memunculkan pikiran-pikiran yang merendahkan diri. Pola ini membuat individu menilai dirinya secara keras sehingga memandang ketidaksempurnaan sebagai bentuk kegagalan pribadi. Penelitian lain menyebutkan bahwa, *self-criticism* merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan tuntutan atau standar yang sangat tinggi bagi dirinya, dan ketika standar tersebut tidak tercapai, ia cenderung memberikan hukuman atau memperlakukan dirinya secara keras (Raisa dkk., 2024).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self-criticism* merupakan bentuk evaluasi diri yang bersifat menyerang, di mana individu menekan dan menyalahkan dirinya ketika menghadapi kegagalan atau pengalaman yang tidak sesuai harapan. Kritik diri ini tidak hanya muncul dari perasaan ketidakmampuan dan ketidaksukaan terhadap diri sendiri, tetapi juga dipicu oleh perbandingan yang tidak tepat dengan orang lain sehingga menimbulkan ketidakpuasan, rasa malu, serta penurunan kepercayaan diri. Selain itu, *self-criticism* juga tercermin melalui penetapan standar yang sangat tinggi terhadap diri sendiri dan kecenderungan menghukum diri ketika tuntutan tersebut tidak terpenuhi, yang pada akhirnya memunculkan pikiran negatif, menghambat kemampuan menghadapi masalah, serta meningkatkan risiko tekanan psikologis hingga depresi. Secara keseluruhan, *self-criticism* menggambarkan pola berpikir yang tidak adaptif karena membuat individu terjebak dalam penilaian diri yang keras dan menghalangi perkembangan serta kesejahteraan emosionalnya.

## **2. Aspek *Self-Criticism***

Menurut Gilbert dkk. (2004) terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi *self-criticism*, yaitu:

### **a. *Inadequate-Self* (diri yang tidak memadai)**

Menggambarkan kecenderungan individu memandang dirinya kurang layak atau tidak memiliki kemampuan yang diperlukan. Adapun indikator yang meliputi pada aspek ini, yaitu merasa diri tidak mampu ketika menghadapi tugas, cenderung menyalahkan diri atas kesalahan kecil, serta sering membandingkan diri dengan orang lain.

b. *Hated-Self* (membenci diri sendiri)

Merujuk pada kecenderungan berfokus pada perasaan merendahkan atau menolak diri, yang muncul sebagai reaksi atas kegagalan dan pengalaman mengecewakan. Pada aspek ini, indikatornya meliputi munculnya pikiran untuk menghukum diri sendiri, merasa benci atau sangat marah pada diri sendiri saat tidak memenuhi suatu ekspektasi, menggunakan bahasa internal yang keras menyebut diri “tidak berguna”, dan juga menarik diri dari lingkungan sosial.

c. *Reassured-Self* (meyakinkan diri sendiri)

Menggambarkan kecenderungan positif, yaitu kemampuan individu untuk menenangkan, menerima, serta memberi pengampunan kepada diri sendiri saat mengalami kegagalan atau keterpurukan. Adapun indikator yang terdapat pada aspek ini, yaitu kemampuan individu menenangkan diri ketika menghadapi kesalahan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan, menerima kegagalan sebagai proses dan pertumbuhan pribadi, menggunakan *self-talk* yang hangat ketika menghadapi situasi sulit, serta mampu mencari dukungan saat merasa kewalahan.

Selain itu, Golestaneh dkk. (2017) juga menjelaskan beberapa aspek yang menyebabkan terjadinya *self-criticism*, yaitu:

a. Perbandingan sosial dan ketidakpuasan diri

Individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih baik, sehingga menimbulkan rasa tidak puas dan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Indikator dari aspek ini mencakup bagaimana individu sering membandingkan diri dengan orang lain, merasa tidak puas akan pencapaiannya,

mengalami penurunan harga diri ketika melihat keberhasilan orang lain, dan juga menganggap pencapaian pribadi kurang berarti.

b. Konflik internal dan rendahnya kepercayaan diri

Muncul pergulatan batin yang membuat individu meragukan kemampuan diri, merasa tidak mampu menghadapi tantangan, dan menurunkan rasa percaya diri. Aspek ini memiliki beberapa indikator, yaitu individu sering meragukan kemampuan diri sendiri, merasa tidak mampu menyelesaikan masalah meskipun memiliki dukungan, mengalami konflik antara keinginan untuk berhasil dengan keyakinan bahwa diri tidak cukup mampu, serta menurunnya rasa percaya diri setelah mengalami kegagalan.

c. Dampak negatif pada perilaku dan emosi

Kritik diri memicu rasa malu, tekanan emosional, dan cenderung membuat individu mengambil keputusan atau langkah yang kurang tepat dalam menghadapi masalah. Indikator pada aspek ini menunjukkan dapat timbulnya rasa malu ataupun bersalah ketika melakukan kesalahan, mengambil keputusan yang kurang tepat karena dipengaruhi oleh pikiran negatif, menghindari lingkungan sosial karena takut dinilai buruk oleh orang lain ketika gagal, serta mengkritik diri secara berlebihan hingga mengganggu kesejahteraan emosional.

Shahar (2016) juga menjelaskan beberapa aspek yang mempengaruhi *self-criticism*, yaitu:

a. Penetapan Standar Tinggi (*High Personal Standards*)

Individu menetapkan tuntutan atau ekspektasi yang sangat tinggi terhadap diri sendiri, sehingga selalu merasa harus mencapai kesempurnaan. Aspek ini

memiliki beberapa indikator, berupa kesadaran individu dalam menetapkan target yang sulit dicapai dalam aktivitas sehari-hari, sering merasa hasil yang dicapai tidak pernah cukup meskipun sudah berusaha maksimal, serta juga mengharapkan kesempurnaan pada setiap tugas dan merasa gagal bila tidak mencapai standar tersebut.

b. Hukuman Diri dan Evaluasi Berlebihan (*Self-Punishment & Overevaluation*)

Ketika gagal memenuhi standar tinggi, individu cenderung menghukum diri sendiri melalui kritik internal yang keras atau perilaku merendahkan diri, disertai evaluasi diri yang terus-menerus dan ketat. Indikator pada aspek ini mencakup bagaimana individu menyalahkan diri secara keras ketika tidak memenuhi harapan, mengevaluasi diri secara terus-menerus hingga memicu rasa bersalah, serta merendahkan diri sendiri setelah mengalami kegagalan.

Berdasarkan pemaparan aspek di atas, *self-criticism* merupakan kecenderungan individu menilai dirinya secara negatif ketika merasa tidak mampu memenuhi tuntutan atau menghadapi kegagalan, yang tampak melalui perasaan diri tidak memadai, kebiasaan menyalahkan diri atas kesalahan kecil, membandingkan diri dengan orang lain, serta munculnya kebencian atau dorongan menghukum diri. Pola ini diperkuat oleh pikiran negatif yang intens, ketidakpuasan diri akibat perbandingan sosial, konflik internal, rendahnya kepercayaan diri, serta penetapan standar yang sangat tinggi, sehingga setiap kegagalan dianggap ancaman terhadap harga diri.

Kritik diri dapat menimbulkan rasa malu, tekanan emosional, pengambilan keputusan yang kurang tepat, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan

sosial, sementara kemampuan menenangkan diri, menerima kesalahan, menggunakan *self-talk* yang hangat, memaknai kegagalan sebagai proses belajar, dan mencari dukungan berfungsi sebagai aspek protektif. Secara keseluruhan, *self-criticism* terbentuk dari interaksi kompleks antara evaluasi diri yang keras, standar tidak realistis, respons emosional negatif, dan tekanan internal, yang saling memperkuat hingga menghambat kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu menerima diri secara utuh.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Criticism***

Menurut Gilbert dkk. (2004) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-criticism*, yaitu:

#### **a. Perasaan tidak berdaya dan terpuruk**

*Self-criticism* muncul ketika individu merasa tidak mampu menghadapi kegagalan atau situasi yang tidak menyenangkan, sehingga memunculkan perasaan tidak berdaya dan terjatuh secara emosional.

#### **b. Serangan dan tekanan batin terhadap diri**

Individu cenderung melakukan serangan internal berupa menyalahkan atau menghakimi diri secara keras, yang muncul akibat ketidakmampuan menerima kenyataan atau pengalaman negatif.

#### **c. Kebencian dan ketidaksenangan terhadap diri**

Perasaan tidak puas, ketidaksukaan, atau bahkan kebencian terhadap diri sendiri menjadi pemicu munculnya kritik diri yang berlebihan, terutama ketika individu menilai dirinya gagal memenuhi harapan.

d. Keinginan menghukum diri

Ketika menghadapi kegagalan, individu memiliki dorongan untuk memberikan hukuman kepada diri sendiri, baik secara emosional maupun melalui perilaku yang merugikan diri.

e. Pikiran negatif yang intens dan berkelanjutan

*Self-criticism* memicu munculnya pikiran negatif yang keras terhadap diri sendiri, yang dapat berkembang menjadi tekanan psikologis dan berpotensi menimbulkan depresi.

Golestaneh dkk. (2017) juga menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *self-criticism*, yaitu :

a. Perbandingan sosial yang tidak tepat

Kritik diri muncul ketika individu membandingkan kemampuan atau pencapaiannya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul, sehingga menimbulkan penilaian negatif terhadap diri.

b. Ketidakpuasan terhadap diri sendiri

Hasil dari perbandingan tersebut memicu rasa tidak puas dengan kemampuan atau pencapaian pribadi, yang kemudian memperkuat pandangan negatif terhadap diri.

c. Konflik internal dan rendahnya kepercayaan diri

*Self-criticism* berkaitan dengan pergulatan batin, seperti mempertanyakan nilai diri, sehingga menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dalam menghadapi situasi.

d. Perasaan malu dan ketidakmampuan menghadapi tantangan

Individu cenderung merasa malu dan meragukan kemampuannya ketika berhadapan dengan tekanan atau tugas, yang memperburuk evaluasi diri.

e. Pengambilan keputusan yang tidak tepat

Kondisi emosional negatif membuat individu cenderung mengambil langkah atau keputusan yang kurang efektif saat menghadapi masalah dalam kehidupan.

Menurut Shahr (2016) juga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-criticism*, yaitu:

a. Penetapan standar atau tuntutan yang sangat tinggi

Individu menetapkan ekspektasi yang berlebihan terhadap dirinya, sehingga merasa harus selalu mencapai hasil yang sempurna.

b. Hukuman atau perlakuan keras terhadap diri

Kegagalan mencapai tuntutan tinggi memicu tindakan menghukum diri, baik melalui kritik internal yang keras maupun perilaku yang merendahkan diri.

Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *self-criticism* terbentuk melalui proses internal yang melibatkan interaksi antara pengalaman emosional, penilaian diri, dan respons individu terhadap kegagalan serta tekanan hidup. Pola ini menguat ketika individu mengalami perasaan tidak berdaya, melakukan serangan batin, membenci diri, dan memiliki dorongan untuk menghukum diri, yang memicu munculnya pikiran negatif yang intens dan berulang. Selain itu, perbandingan sosial yang tidak tepat, ketidakpuasan terhadap diri, konflik internal, rendahnya kepercayaan diri, serta perasaan malu turut

memperkuat evaluasi diri yang keras dan pengambilan keputusan yang tidak adaptif. Penetapan standar yang sangat tinggi dan tuntutan untuk selalu sempurna semakin memperparah kritik diri ketika kegagalan dianggap sebagai ancaman terhadap nilai diri. Secara keseluruhan, kombinasi faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan membentuk pola *self-criticism* yang tidak sehat serta berpotensi menghambat kesejahteraan psikologis individu.

### C. Mahasiswa

Mahasiswa dipandang sebagai kelompok intelektual muda dalam masyarakat yang memahami berbagai fasilitas publik yang disediakan pemerintah. Mereka memiliki tanggung jawab moral terhadap fasilitas tersebut karena dibiayai oleh uang rakyat, sehingga diharapkan mampu menjaga dan memanfaatkannya secara bijak (Setyadi dkk., 2021). Selain itu, mahasiswa berada pada fase transisi dari masa remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan eksplorasi berbagai aspek kehidupan. Masa ini mendorong mahasiswa untuk mencari pengalaman baru, membentuk kemandirian, dan mengembangkan identitas diri (Cahyaningtyas dkk., 2020).

Sejalan dengan itu, mahasiswa mulai menunjukkan kemandirian dalam berpikir dan bertindak sebagai bagian dari proses menuju dewasa awal (Mudawaroch, 2020). Khususnya bagi mahasiswa kedokteran, mereka menjalani proses pendidikan akademik, profesi, residensi, dan praktik magang untuk memperoleh kompetensi yang diperlukan menjadi dokter, dokter spesialis, atau dokter subspesialis sesuai persyaratan yang ditetapkan (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2013 tentang Pendidikan Kedokteran, 2013). Proses

pendidikan ini tidak hanya menuntut penguasaan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga membentuk kemandirian berpikir dan bertindak, sejalan dengan fase perkembangan menuju dewasa awal yang dialami seluruh mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa dipandang sebagai kelompok intelektual muda yang memahami berbagai fasilitas publik yang disediakan pemerintah. Mereka tidak hanya menjalankan fungsi akademik, tetapi juga memikul tanggung jawab moral untuk menjaga dan memanfaatkan fasilitas tersebut secara bijak, sebagai bentuk kontribusi terhadap masyarakat. Pada tahap transisi menuju dewasa awal, mahasiswa berada dalam masa perkembangan yang mendorong kemandirian berpikir dan bertindak, pembentukan identitas diri, serta eksplorasi pengalaman baru yang penting dalam mengatur diri, menghadapi tekanan, dan menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kebutuhan pribadi.

Khususnya bagi mahasiswa kedokteran, proses pendidikan akademik, profesi, residensi, dan praktik magang tidak hanya menuntut penguasaan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga memperkuat kemandirian berpikir dan bertindak, sejalan dengan fase perkembangan menuju dewasa awal yang dialami seluruh mahasiswa. Seiring berkembangnya kapasitas intelektual dan tanggung jawab sosial, mahasiswa diharapkan menjadi agen perubahan yang aktif, mampu memberikan dampak positif melalui partisipasi, kepedulian, serta tindakan yang mendukung terciptanya kesejahteraan bersama.

#### **D. Pengaruh *Self-Criticism* Terhadap Kelelahan Emosional**

Menurut Shahr (2016), *self-criticism* merupakan kecenderungan individu menetapkan tuntutan atau standar yang sangat tinggi terhadap dirinya dan

memberikan perlakuan keras ketika standar tersebut tidak tercapai. *Self-criticism* memiliki dua aspek, yaitu *high personal standards* dan *self-punishment and overevaluation*. *High personal standards* ditandai dengan tuntutan untuk mencapai target yang sulit dan kesempurnaan, sedangkan *self-punishment and overevaluation* ditandai dengan menyalahkan diri, mengevaluasi diri secara berlebihan, merasa bersalah, dan merendahkan diri setelah mengalami kegagalan.

Pada mahasiswa kedokteran, standar diri yang tinggi dapat membuat mahasiswa memberikan tuntutan yang besar terhadap dirinya dalam menghadapi tugas dan tuntutan akademik. Ketika tuntutan tersebut tidak terpenuhi, mahasiswa dapat melakukan hukuman dan evaluasi diri secara berlebihan. Kondisi ini menyebabkan individu tidak hanya menghadapi tekanan dari lingkungan akademik, tetapi juga tekanan internal yang berasal dari kritik terhadap dirinya sendiri. Dengan demikian, *self-criticism* dapat meningkatkan tekanan emosional dan ketegangan mental yang dialami mahasiswa.

Menurut Maslach dan Leiter (2016), kelelahan emosional merupakan kondisi ketika energi emosional individu terkuras akibat tuntutan yang berlangsung terus-menerus, yang ditandai dengan perasaan lelah secara emosional, kehilangan energi, dan merasa kewalahan. Kelelahan emosional dipengaruhi oleh beban fisik yang berlebihan, tekanan emosional dari lingkungan akademik, ketegangan mental dan beban kognitif yang tinggi, ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya pribadi, serta kurangnya pemulihan fisik dan psikologis.

Jadi, *self-criticism* dapat memengaruhi kelelahan emosional melalui tuntutan internal yang tinggi dan respons negatif ketika tuntutan tersebut tidak

tercapai. Standar yang tinggi diikuti dengan hukuman diri dan evaluasi berlebihan dapat menambah tekanan emosional serta ketegangan mental, terutama ketika mahasiswa juga menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Tekanan yang berlangsung terus-menerus tersebut dapat menguras sumber daya emosional dan meningkatkan kemungkinan munculnya *emotional exhaustion*.

### E. Hipotesis

Berikut ini adalah hipotesis penelitian yang akan diajukan oleh peneliti: Berdasarkan kerangka teori yang telah dijelaskan sebelumnya, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan merujuk pada dua bentuk hipotesis, yaitu hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ). Adapun rumusan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_a$  : Terdapat Pengaruh yang Signifikan antara *Self Criticism* terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh

$H_0$  : Tidak Terdapat Pengaruh yang Signifikan antara *Self Criticism* terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Variabel Penelitian**

Penelitian ini mencakup pengukuran terhadap dua bentuk variabel, yaitu variabel independen (X) dan variable dependen (Y). Klasifikasi dari kedua variabel tersebut disajikan berikut ini:

1. Variabel Independen (X): *Self-criticism*
2. Variabel Dependen (Y): Kelelahan Emosional

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **1. *Self-Criticism***

Menurut Shahr (2016), *self-criticism* merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan tuntutan atau standar yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri, serta memberikan hukuman atau perlakuan keras pada diri ketika standar tersebut tidak mampu dipenuhi. *Self-criticism* diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Shahr (2016), yaitu penetapan standar tinggi (*high personal standards*) serta hukuman diri dan evaluasi berlebihan (*self-punishment and overevaluation*). Aspek penetapan standar tinggi menggambarkan kecenderungan individu menetapkan target yang sulit dicapai, merasa hasil yang diperoleh tidak pernah cukup meskipun telah berusaha maksimal, serta menuntut kesempurnaan dalam setiap tugas dan memaknai ketidaktercapaian standar sebagai kegagalan. Sementara itu, aspek hukuman diri dan evaluasi berlebihan ditandai oleh kecenderungan individu menyalahkan diri secara keras ketika tidak memenuhi

harapan, melakukan evaluasi diri secara terus-menerus hingga menimbulkan rasa bersalah, serta merendahkan diri sendiri setelah mengalami kegagalan.

## **2. Kelelahan Emosional**

Menurut Maslach dan Leiter (2016), kelelahan emosional merupakan kondisi keletihan pada individu akibat terkurasnya energi emosional yang berkaitan dengan pengalaman perasaan pribadi, ditandai oleh munculnya perasaan putus asa dan tekanan mental. Kelelahan emosional diukur berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016), yaitu *emotional exhaustion*. *Emotional exhaustion* merupakan kondisi ketika individu merasa lelah secara emosional, kehilangan energi, serta merasa terkuras akibat tuntutan pekerjaan yang terus-menerus.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

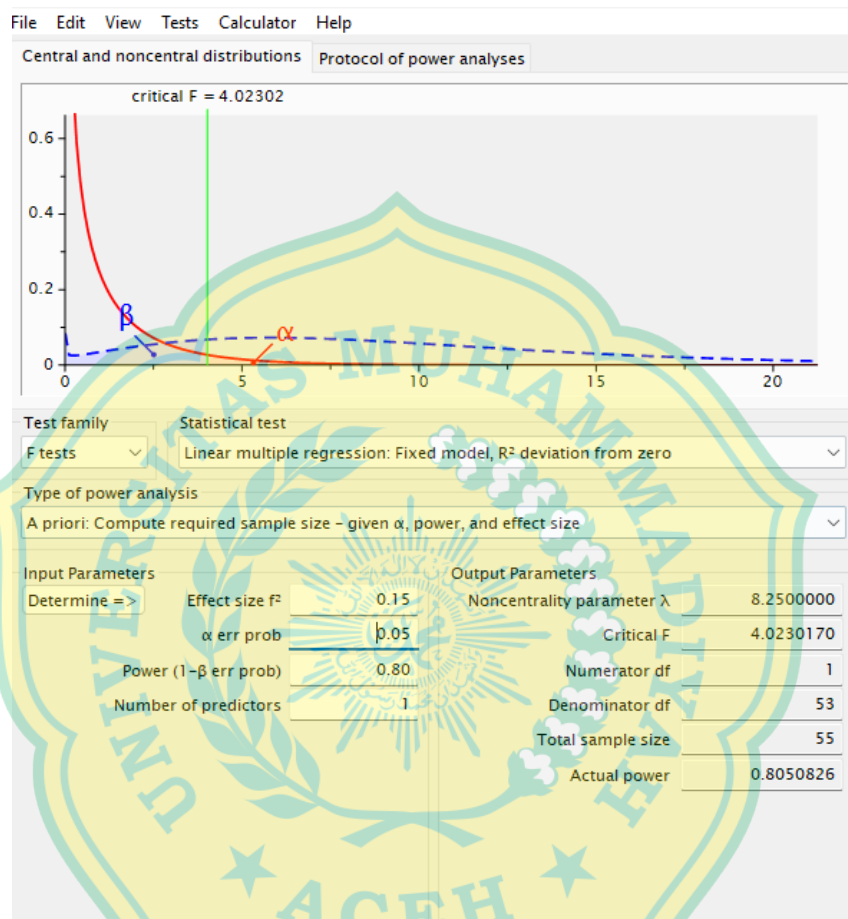
Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek penelitian yang berada dalam suatu wilayah generalisasi dan memiliki karakteristik serta jumlah tertentu sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti, yang kemudian dijadikan dasar untuk memperoleh data dan menarik kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini populasinya adalah mahasiswa/i kedokteran di Banda Aceh. Peneliti memfokuskan pada dua Perguruan Tinggi, yaitu Universitas Syiah Kuala dengan jumlah 1.044 mahasiswa dan Universitas Abulyatama dengan jumlah 594 mahasiswa berdasarkan data akademik tahun 2025, sehingga total populasi dalam penelitian ini adalah 1.638 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih sebagai perwakilan dari populasi yang lebih besar, dengan karakteristik yang sesuai dan mampu menggambarkan kondisi keseluruhan populasi (Sugiyono, 2023). Penentuan ukuran sampel pada penelitian ini dilakukan melalui *a priori power analysis* dengan menggunakan perangkat lunak *GPower*. Kang (2021) menjelaskan bahwa penetapan ukuran sampel perlu memperhatikan beberapa komponen yang meliputi *effect size*, tingkat signifikansi ( $\alpha$ ), *statistical power* ( $1-\beta$ ), dan jenis analisis statistik yang digunakan. Melalui *GPower*, kebutuhan jumlah sampel dapat dihitung berdasarkan parameter-parameter tersebut sehingga ukuran sampel yang diperoleh memiliki landasan statistik yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut Kang (2021), *a priori analysis* digunakan untuk menentukan jumlah sampel ( $N$ ) berdasarkan *effect size*, tingkat signifikansi ( $\alpha$ ), dan *power* ( $1-\beta$ ), sehingga dapat digunakan dalam tahap perencanaan penelitian sebelum proses pengumpulan data dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan *effect size* sebesar 0,15, tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05, *statistical power* sebesar 0,80, dan satu prediktor, yaitu *self-criticism*. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *GPower*, diperoleh kebutuhan sampel minimum sebanyak 55 responden. Meskipun demikian, peneliti menetapkan jumlah responden menjadi 100 mahasiswa kedokteran. Penetapan jumlah tersebut dilakukan untuk memperoleh jumlah data yang lebih memadai serta mengantisipasi kemungkinan adanya data yang tidak lengkap, atau tidak dapat digunakan dalam proses analisis. Dengan menetapkan jumlah responden yang lebih besar dari kebutuhan minimum, diharapkan data yang diperoleh tetap mencukupi untuk dilakukan analisis statistik

dan dapat memberikan hasil penelitian yang lebih optimal. Adapun parameter yang digunakan dalam penentuan jumlah sampel menggunakan *GPower* adalah sebagai berikut:



**Gambar 1. GPower**

*Effect size ( $f^2$ )* = 0,15

*$\alpha$  error probability* = 0,05

*Power ( $1 - \beta$ )* = 0,80

*Number of predictors* = 1

*Minimum sample size* = 55 responden

Jumlah responden yang ditetapkan = 100 responden

Keterangan:

$f^2$  = ukuran efek yang digunakan dalam analisis

$\alpha$  = tingkat signifikansi atau probabilitas kesalahan tipe I

$1 - \beta$  = tingkat kekuatan uji (*statistical power*)

*Number of predictors* = jumlah variabel prediktor dalam model analisis

*Minimum sample size* = jumlah minimum sampel yang diperlukan berdasarkan hasil perhitungan *GPower*.

**Tabel 3.1**  
**Penentuan Jumlah Sampel Menggunakan *Gpower***

| No           | Universitas             | Perhitungan Proporsi          | Hasil Proporsi | Jumlah Sampel |
|--------------|-------------------------|-------------------------------|----------------|---------------|
| 1.           | Universitas Syiah Kuala | $1.044 \div 1.638 \times 100$ | 63,7%          | 64            |
| 2.           | Universitas Abulyatama  | $594 \div 1.638 \times 100$   | 36,2%          | 36            |
| <b>Total</b> |                         |                               |                | <b>100</b>    |

Berdasarkan hasil perhitungan sampel secara proporsional, jumlah populasi penelitian sebanyak 1.638 mahasiswa dengan total sampel yang telah ditentukan sebanyak 100 mahasiswa. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa mahasiswa Kedokteran Universitas Syiah Kuala memperoleh proporsi sampel sebesar 63,7% atau sebanyak 64 mahasiswa setelah dilakukan pembulatan. Sementara itu, mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama memperoleh proporsi sebesar 36,2% atau sebanyak 36 mahasiswa. Dengan demikian, keseluruhan sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa, yang terdiri atas 64 mahasiswa Kedokteran Universitas Syiah Kuala dan 36 mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan metode pengukuran berbasis skala sebagai instrumen penelitian. Metode tersebut dilakukan melalui penyajian sejumlah pernyataan tertulis kepada responden, yang selanjutnya diminta untuk memilih alternatif jawaban yang paling menggambarkan kondisi atau karakteristik dirinya. Seluruh opsi jawaban disusun secara sistematis guna menjamin konsistensi serta keterukuran data yang dihasilkan. Penggunaan metode ini bertujuan untuk memperoleh data yang relevan dan memiliki tingkat keandalan yang memadai dalam mendukung analisis terhadap variabel yang diteliti (Saputra & Nugroho, 2017).

Penelitian ini menerapkan skala *Likert* dengan empat kategori jawaban yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pada pernyataan *favorable*, pemberian skor dilakukan dengan ketentuan Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavorable*, pembobotan skor dibalik, yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4. Sistem pembobotan tersebut disesuaikan agar penafsiran data tetap selaras dengan arah pernyataan yang disajikan (Azwar, 2017).

Bobot penilaian pernyataan *favorable* dan *unfavorable* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 1**  
**Bobot Penilaian Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable***

| No | Alternatif Jawaban        | Pernyataan       |                    |
|----|---------------------------|------------------|--------------------|
|    |                           | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
| 1. | Sangat Sesuai (SS)        | 4                | 1                  |
| 2. | Sesuai (S)                | 3                | 2                  |
| 3. | Tidak Sesuai (TS)         | 2                | 3                  |
| 4. | Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1                | 4                  |

Skala *self-criticism* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 2**  
**Blue Print Skala Self-Criticism**

| No           | Aspek                                | Jumlah Aitem     |                    | Jumlah    | Bobot       |
|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|-----------|-------------|
|              |                                      | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |             |
| 1.           | Penetapan standar tinggi             | 10               | 10                 | 20        | 50%         |
| 2.           | Hukuman diri dan evaluasi berlebihan | 10               | 10                 | 20        | 50%         |
| <b>Total</b> |                                      | <b>20</b>        | <b>20</b>          | <b>40</b> | <b>100%</b> |

Skala kelelahan emosional adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. 3**  
**Blue Print Skala Kelelahan Emosional**

| No           | Aspek                                             | Jumlah Aitem     |                    | Jumlah    | Bobot       |
|--------------|---------------------------------------------------|------------------|--------------------|-----------|-------------|
|              |                                                   | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |             |
| 1.           | <i>Emotional Exhaustion</i> (Kelelahan Emosional) | 7                | 7                  | 14        | 100%        |
| <b>Total</b> |                                                   | <b>7</b>         | <b>7</b>           | <b>14</b> | <b>100%</b> |

## **E. Validitas dan Realibilitas**

### **1. Validitas**

Menurut Azwar (2017), validitas merujuk pada tingkat kemampuan suatu instrumen dalam mengukur konstruk yang hendak diteliti secara tepat dan akurat. Dalam penelitian ini, jenis validitas yang digunakan adalah validitas isi, yaitu validitas yang diperoleh melalui penilaian secara rasional terhadap isi instrumen oleh pihak yang memiliki kompetensi, yang dikenal sebagai *professional judgement*. Panel ahli yang terlibat dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing yang memiliki keahlian dalam menilai kelayakan dan kesesuaian instrumen

penelitian. Validitas berdasarkan *professional judgement* ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam instrumen telah mencakup seluruh aspek objek yang diukur serta mampu merepresentasikan karakteristik atribut yang menjadi fokus penelitian.

Setelah melalui proses penilaian validitas melalui *professional judgement* yang dilakukan untuk menjamin bahwa setiap aitem dalam instrumen telah merepresentasikan seluruh cakupan materi yang diukur serta mencerminkan karakteristik atribut yang menjadi fokus pengukuran (Azwar, 2017). Selanjutnya, pemilihan aitem dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria nilai koefisien korelasi *index corrected item* total dengan batas minimal  $p > 0,30$ , yang dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 26 for Windows.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dalam menghasilkan data yang konsisten. Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila digunakan berulang kali pada subjek yang sama dan tetap menghasilkan data yang relatif serupa. Sebaliknya, apabila hasil pengukuran menunjukkan perbedaan yang mencolok pada waktu yang berbeda, maka instrumen tersebut dinilai tidak reliabel. Oleh karena itu, reliabilitas menggambarkan kemampuan instrumen dalam melakukan pengukuran secara stabil dan konsisten, serta menjadi indikator tingkat keandalan dari hasil pengukuran yang diperoleh (Azwar, 2017).

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* melalui bantuan perangkat lunak SPSS

versi 26.0 *for Windows*. Nilai  $\alpha$  digunakan sebagai indikator untuk menilai tingkat konsistensi internal antar item dalam skala. Azwar (2017) menyatakan bahwa koefisien reliabilitas yang melebihi  $P > 0,7$  menunjukkan instrumen memiliki tingkat keandalan yang memadai, sedangkan nilai yang berada di bawah kriteria tersebut menandakan rendahnya kestabilan hasil pengukuran. Dalam penelitian ini, penafsiran terhadap koefisien reliabilitas mengacu pada kategori yang dikemukakan oleh Sugiyono (2023), dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 3. 4**  
**Kategori Koefisien Reliabilitas**

| <b>Rentang Koefisien</b> | <b>Tingkat Hubungan</b> |
|--------------------------|-------------------------|
| 0,00 – 0,19              | Sangat Lemah            |
| 0,20 – 0,399             | Lemah                   |
| 0,40 – 0,599             | Sedang                  |
| 0,60 – 0,799             | Kuat                    |
| 0,80 – 1,000             | Sangat Kuat             |

## **F. Analisis Data**

### **1. Uji Asumsi**

Sebelum pelaksanaan analisis regresi, data penelitian perlu dipastikan telah memenuhi sejumlah asumsi yang disyaratkan. Oleh karena itu, dilakukan uji asumsi klasik untuk menilai kecocokan data dengan model regresi yang digunakan. Pengujian tersebut meliputi uji normalitas dan uji linearitas, yang selanjutnya akan diuraikan sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 26.0 for Windows. Kriteria pengambilan keputusan yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$ , maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika  $p < 0,05$ , data dikategorikan tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2023).

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk menilai apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel independen *self-criticism* dan variabel dependen kelelahan emosional. Suatu hubungan dikatakan linier apabila pola interaksi antarvariabel membentuk garis lurus secara matematis. Penilaian dilakukan berdasarkan nilai signifikansi; jika  $sig. < 0,05$ , hubungan antarvariabel dinyatakan linier, sedangkan jika  $sig. > 0,05$ , hubungan tersebut dianggap tidak memenuhi asumsi linearitas (Sugiyono, 2019). Analisis linearitas ini dilakukan menggunakan *Test for Linearity* yang dijalankan melalui SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 26.0 for Windows.

## 2. Uji Regresi

Uji regresi adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk menilai pengaruh atau hubungan antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2023). Uji ini dapat digunakan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen, baik melalui regresi linier

seederhana yang melibatkan satu variabel indepenenden, maupun regresi linier berganda yang mencakup dua atau lebih variabel indepenenden. Dalam penelitian ini, analisis pengaruh variabel indepenenden terhadap variabel dependen dilakukan menggunakan regresi linier seederhana. Regresi linier seederhana berfungsi untuk mengevaluasi sejauh mana variabel indepenenden memengaruhi variabel dependen, dengan pengolahan data menggunakan SPSS versi 26.0 *for Windows*. Hasil uji regresi seederhana dianggap signifikan apabila nilai signifikansi menunjukkan 0,000 atau  $p < 0,05$ , sehingga Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima dan Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancan

Sebagai langkah awal penelitian yang akan dimulai, peneliti terlebih dahulu melaksanakan tahap persiapan berupa observasi awal ke lokasi penelitian. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh informasi awal mengenai karakteristik subjek penelitian serta menilai kesesuaian kondisi lapangan dengan fokus kajian yaitu, pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh.

Orientasi lapangan dilakukan untuk memastikan bahwa lokasi penelitian yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian serta mendukung proses pengumpulan data. Peneliti menetapkan mahasiswa kedokteran di Banda Aceh sebagai subjek penelitian dengan memfokuskan lokasi penelitian pada Universitas Syiah Kuala dan Universitas Abulyatama. Pemilihan kedua perguruan tinggi tersebut didasarkan pada kesesuaiannya dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan kedokteran, yang rentan mengalami kelelahan emosional dikarenakan tuntutan akademik yang tinggi, serta juga lingkungan belajar yang kompetitif.

Melalui kegiatan orientasi lapangan, peneliti juga memperoleh informasi mengenai jumlah populasi penelitian. Berdasarkan data akademik tahun 2025, jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala sebanyak 1.044 mahasiswa, sedangkan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama sebanyak 594 mahasiswa. Dengan demikian, total populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.638

mahasiswa. Data tersebut menunjukkan bahwa kedua perguruan tinggi memenuhi kriteria sebagai lokasi penelitian dan memiliki jumlah populasi yang memadai untuk mendukung proses pengambilan sampel sesuai dengan teknik yang telah ditetapkan dalam penelitian.

### **1. Profil Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala**

Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala (FK USK) merupakan salah satu fakultas di bawah naungan Universitas Syiah Kuala yang berlokasi di Jalan Teuku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh. Fakultas Kedokteran USK didirikan pada tanggal 1 April 1982 dan menjadi fakultas ke-10 di lingkungan Universitas Syiah Kuala. Saat ini, Fakultas Kedokteran USK menyelenggarakan berbagai program pendidikan, salah satunya Program Studi Pendidikan Dokter yang terintegrasi dengan Program Studi Profesi Dokter. Pembelajaran dilaksanakan melalui berbagai metode, seperti kuliah, pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*), praktikum, laboratorium keterampilan klinis (*skills laboratory*), serta kegiatan pembelajaran lainnya yang mendukung pencapaian kompetensi lulusan.

Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala dirintis sejak tahun 1964 melalui pembentukan Panitia Persiapan Pendirian Fakultas Kedokteran berdasarkan Surat Keputusan Ketua Presidium Universitas Syiah Kuala Nomor 2411/Unsyiah/UP-1964. Proses pendiriannya berlanjut dengan pembentukan Badan Persiapan Pendirian Fakultas Kedokteran melalui Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Aceh Nomor 412.5/321/1979, yang kemudian diperkuat dengan Surat Keputusan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Nomor 028/DJ/Kep/79 dan

Surat Keputusan Rektor Universitas Syiah Kuala Nomor 20 Tahun 1980. Selanjutnya, melalui Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 0217/O/1980, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala diresmikan pada tanggal 2 September 1980. Fakultas Kedokteran kemudian ditetapkan secara resmi sebagai fakultas di lingkungan Universitas Syiah Kuala melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 1982. Sejak saat itu, Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala terus menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka menghasilkan tenaga medis yang kompeten dan profesional.

## **2. Profil Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Abulyatama**

Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama adalah salah satu unit penyelenggara pendidikan tinggi di lingkungan Universitas Abulyatama yang berfokus pada pengembangan ilmu kedokteran. Fakultas ini berlokasi di Jalan Blang Bintang Lama Km. 8, Desa Lampoh Keude, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Dalam menjalankan fungsinya sebagai institusi pendidikan tinggi, Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Seluruh kegiatan akademik dikelola secara terpadu untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi akademik, keterampilan profesional, serta menjunjung tinggi etika kedokteran.

Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama diselenggarakan sebagai bagian dari upaya menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi akademik, keterampilan klinis, dan sikap profesional sesuai dengan perkembangan

ilmu kedokteran. Proses pembelajaran didukung oleh berbagai kegiatan akademik yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa, baik melalui perkuliahan maupun aktivitas pendukung lainnya. Sejalan dengan pengembangan institusi, Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama terus berupaya meningkatkan kualitas penyelenggaraan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, serta memperluas kerja sama dengan berbagai mitra dalam mendukung pengembangan kompetensi lulusan dan peningkatan mutu pendidikan kedokteran.

#### **B. Persiapan Penelitian**

Tahap awal penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan berbagai persiapan agar seluruh rangkaian penelitian dapat terlaksana dengan baik serta meminimalkan kemungkinan terjadinya kesalahan. Persiapan tersebut meliputi penyusunan instrumen penelitian, pengurusan surat izin penelitian, hingga pelaksanaan penelitian melalui penyebaran skala menggunakan *google form*. Adanya persiapan yang baik akan memudahkan peneliti dalam mengaplikasikan dan menyebarkan instrumen penelitian sehingga instrumen yang digunakan memiliki tingkat validitas yang baik dan mampu menghasilkan data yang dapat dipercaya.

Peneliti menggunakan dua alat ukur dengan skala *Likert* yaitu skala *self-criticism* dan skala kelelahan emosional. Adapun skala *self-criticism* yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Shahr (2016), meliputi aspek penetapan standar tinggi serta

hukuman diri dan evaluasi berlebihan yang terdiri dari 38 aitem. Skala tersebut terdiri dari 18 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*.

Sedangkan skala kelelahan emosional yang digunakan dalam penelitian ini juga disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2016), yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), dan terdapat 10 aitem. Skala tersebut terdiri dari 6 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*.

### C. Pelaksaaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih satu minggu. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan *a priori power analysis* dengan bantuan perangkat lunak *GPower*. Berdasarkan hasil perhitungan dengan *effect size* sebesar 0,15, tingkat signifikansi 0,05, *statistical power* sebesar 0,80, dan satu prediktor, diperoleh kebutuhan sampel minimum sebanyak 55 responden. Namun, peneliti menetapkan jumlahnya menjadi 100 responden. Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala dan Universitas Abulyatama dengan jumlah keseluruhan sebanyak 1.638 mahasiswa.

Pelaksanaan uji coba instrumen dan pengumpulan data penelitian dilakukan secara daring melalui *Google Form*. Tautan kuesioner disebarkan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala dan Universitas Abulyatama sesuai dengan kriteria responden yang telah ditetapkan. Setelah seluruh data responden terkumpul, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban, dilanjutkan dengan proses *scoring* terhadap setiap aitem pada kedua skala penelitian. Selanjutnya, data yang telah diperoleh diolah dan dianalisis

menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26.0 for Windows.

#### **D. Hasil Analisis Data Penelitian**

##### **1. Uji Instrumen**

###### **a. Uji Validitas**

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan dalam instrumen mampu merepresentasikan aspek teoritis yang hendak diukur. Validitas dalam penelitian ini dilakukan melalui *expert judgement*, yaitu dengan meminta dosen pembimbing sebagai ahli untuk mengevaluasi kelayakan dan relevansi setiap item pernyataan.

###### **b. Diskriminasi Aitem**

Analisis diskriminasi item dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir pernyataan dalam membedakan serta merepresentasikan aspek yang hendak diukur. Pengujian ini dilakukan dengan melihat nilai *corrected item-total correlation*. Berdasarkan kriteria yang digunakan, item dengan nilai korelasi di bawah 0,30 dinyatakan tidak valid sehingga harus dieliminasi, sedangkan item dengan nilai korelasi sebesar 0,30 atau lebih dinyatakan valid dan dapat dipertahankan (Azwar, 2017).

Berdasarkan hasil pengujian, skala *self-criticism* memperoleh 38 aitem valid sehingga dinyatakan layak digunakan, sedangkan 2 aitem lainnya tidak memenuhi kriteria dan harus dieliminasi, yaitu aitem nomor 1 dan 3. Pada skala kelelahan emosional, terdapat 10 aitem yang dinyatakan valid, sementara 4 aitem

lainnya dinyatakan gugur dan tidak dapat digunakan, yaitu aitem nomor **1, 2, 12,** dan **14**. Hasil analisis diskriminasi aitem dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1

**Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala *Self-Criticism* Sebelum di Eliminasi**

| No           | Aspek                                | Jumlah Aitem                                      |                                             | Jumlah    |
|--------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|
|              |                                      | <i>Favorable</i>                                  | <i>Unfavorable</i>                          |           |
| 1.           | Penetapan standar tinggi             | <b>1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23.</b> | 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24. | <b>24</b> |
| 2.           | Hukuman diri dan evaluasi berlebihan | 25, 27, <b>29, 31, 33, 35, 37, 39.</b>            | 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40.             | <b>16</b> |
| <b>Total</b> |                                      | <b>20</b>                                         | <b>20</b>                                   | <b>40</b> |

Ket: Nomor yang dicetak tebal merupakan aitem yang tidak valid

Tabel 4. 2

**Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala *Self-Criticism* Sesudah di Eliminasi**

| No           | Aspek                                | Jumlah Aitem                         |                                             | Jumlah    |
|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------|
|              |                                      | <i>Favorable</i>                     | <i>Unfavorable</i>                          |           |
| 1.           | Penetapan standar tinggi             | 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23. | 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24. | <b>22</b> |
| 2.           | Hukuman diri dan evaluasi berlebihan | 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39.      | 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40.             | <b>16</b> |
| <b>Total</b> |                                      | <b>18</b>                            | <b>20</b>                                   | <b>38</b> |

Sumber: Olah data SPSS 26.0 For Windows

Tabel 4. 3

**Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Kelelahan Emosional  
Sebelum di Eliminasi**

| No           | Aspek                                                | Nomor Aitem                   |                               | Jumlah    |
|--------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|
|              |                                                      | <i>Favorable</i>              | <i>Unfavorable</i>            |           |
| 1.           | <i>Emotional Exhaustion</i><br>(Kelelahan Emosional) | <b>1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.</b> | 2, 4, 6, 8 10, <b>12, 14.</b> | <b>14</b> |
| <b>Total</b> |                                                      | <b>7</b>                      | <b>7</b>                      | <b>14</b> |

Ket: Nomor yang dicetak tebal merupakan aitem yang tidak valid

**Tabel 4. 4**  
**Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Kelelahan Emosional**  
**Sesudah di Eliminasi**

| No           | Aspek                                             | Nomor Aitem         |                    | Jumlah    |
|--------------|---------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-----------|
|              |                                                   | <i>Favorable</i>    | <i>Unfavorable</i> |           |
| 1.           | <i>Emotional Exhaustion</i> (Kelelahan Emosional) | 3, 5, 7, 9, 11, 13. | 4, 6, 8, 10.       | 10        |
| <b>Total</b> |                                                   | <b>6</b>            | <b>4</b>           | <b>10</b> |

Sumber: Olah data SPSS 26.0 *For Windows*

### c. Uji Reabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen memiliki konsistensi internal antar item. Analisis reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS versi 26.0. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memperoleh nilai  $\alpha$  sebesar  $\geq 0,70$ , sedangkan nilai dibawah angka tersebut menunjukkan bahwa instrumen belum memiliki tingkat reliabilitas yang memadai (Azwar, 2017).

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *self-criticism* memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,953 sebelum eliminasi aitem dan meningkat menjadi 0,957 setelah dua aitem yang tidak memenuhi kriteria dikeluarkan. Sementara itu, skala kelelahan emosional memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,880 sebelum eliminasi aitem dan menurun menjadi 0,768 setelah empat aitem dieliminasi. Meskipun terjadi penurunan nilai reliabilitas pada skala kelelahan emosional, nilai tersebut masih menunjukkan tingkat konsistensi internal yang dapat diterima. Dengan demikian, skala *self-criticism* dan kelelahan emosional dinyatakan reliabel serta layak digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Rincian hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. 5**  
**Hasil Uji Reabilitas Sebelum Aitem di Eliminasi**

| Skala                 | Formula <i>Alpha Cronbach</i> | Jumlah Aitem |
|-----------------------|-------------------------------|--------------|
| <i>Self-Criticism</i> | 0,953                         | 40           |
| Kelelahan Emosional   | 0,880                         | 14           |

Sumber: Olah data SPSS 26.0 For Windows

**Tabel 4. 6**  
**Hasil Uji Reabilitas Sesudah Aitem di Eliminasi**

| Skala                 | Formula <i>Alpha Cronbach</i> | Jumlah Aitem |
|-----------------------|-------------------------------|--------------|
| <i>Self-Criticism</i> | 0,957                         | 38           |
| Kelelahan Emosional   | 0,768                         | 10           |

Sumber: Olah data SPSS 26.0 For Windows

## 2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

### a. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran di Banda Aceh yang telah memenuhi kriteria penelitian yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.638 mahasiswa kedokteran yang berasal dari dua perguruan tinggi, yaitu Universitas Syiah Kuala sebanyak 1.044 mahasiswa dan Universitas Abulyatama sebanyak 594 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan *a priori power analysis* dengan bantuan perangkat lunak *GPower*. Berdasarkan hasil perhitungan dengan *effect size* sebesar 0,15, tingkat signifikansi 0,05, *statistical power* sebesar 0,80, dan satu prediktor, diperoleh kebutuhan sampel minimum sebanyak 55 responden. Namun, peneliti menetapkan jumlah responden sebanyak 100 mahasiswa kedokteran untuk memperoleh data yang lebih memadai serta mengantisipasi adanya data yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai variabel *self-criticism* dan kelelahan emosional. Sebelum proses pengumpulan data dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu memperoleh izin penelitian dari pihak Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala dan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Selanjutnya, peneliti melakukan koordinasi dengan ketua angkatan terkait pelaksanaan pengumpulan data. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring menggunakan *google form* yang kemudian dibagikan kepada mahasiswa yang menjadi responden penelitian. Penyebaran kuesioner dilakukan pada tanggal 25 Juli 2026 sampai 30 Juli 2026. Selama waktu tersebut, responden mengisi kuesioner sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh peneliti. Responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri dan memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang sebenarnya agar data yang diperoleh mencerminkan keadaan responden secara objektif.

#### **b. Deskripsi Data Penelitian**

Penyusunan informasi dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi data yang berkaitan dengan variabel penelitian. Peneliti mengelompokkan skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, baik pada variabel *self-criticism* maupun kelelahan emosional. Pengelompokan kategori tersebut didasarkan pada nilai *mean* dan standar deviasi yang diperoleh dari hasil analisis data. Adapun nilai *mean* dan standar deviasi untuk variabel *self-criticism* dan kelelahan emosional disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.7**  
**Nilai Mean dan Standar Deviasi Variabel *Self-Criticism* dan**  
**Kelelahan Emosional**

| Variabel | N   | Min | Max | Mean  | Std. Deviation |
|----------|-----|-----|-----|-------|----------------|
| X        | 102 | 48  | 137 | 89,30 | 13,548         |
| Y        | 102 | 10  | 40  | 24,98 | 6,315          |

Sumber: Olah data SPSS 26.0 For Windows

Untuk mengetahui tingkat *self-criticism* dan kelelahan emosional pada responden, dilakukan pengelompokan skor berdasarkan norma kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2010). Kategorisasi tersebut bertujuan untuk mengelompokkan skor responden ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan ketentuan sebagai berikut.

**Tabel 4. 8**  
**Kategorisasi Norma**

| Kategorisasi | Norma                          |
|--------------|--------------------------------|
| Rendah       | $X < (M - 1SD)$                |
| Sedang       | $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ |
| Tinggi       | $X \geq (M + 1SD)$             |

Keterangan:

X : Skor Individu

M : Mean (Rata-rata)

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan standar kategorisasi tersebut, dapat diketahui rentang skor pada setiap kategori untuk variabel *self-criticism* dan kelelahan emosional adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9**  
**Perhitungan Kategorisasi *Self-Criticism***

| Kategori | Rumus                          | Perhitungan                                            | Rentang skor      |
|----------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|
| Rendah   | $X < (M - 1SD)$                | $X < (89,30 - 13,548) = X < 75,752 \approx 76$         | $X \leq 76$       |
| Sedang   | $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ | $75,752 \leq X < 102,848 \approx 76 \leq X < 103$      | $76 \leq X < 103$ |
| Tinggi   | $X \geq (M + 1SD)$             | $X \geq (89,30 + 13,548) = X \geq 102,848 \approx 103$ | $X \geq 103$      |

**Tabel 4.10**  
**Perhitungan Kategorisasi Kelelahan Emosional**

| Kategori | Rumus                          | Perhitungan                                         | Rentang skor     |
|----------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|
| Rendah   | $X < (M - 1SD)$                | $X < (24,98 - 6,315) = X < 18,665 \approx 19$       | $X \leq 19$      |
| Sedang   | $(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ | $18,665 \leq X < 31,295 \approx 19 \leq X < 31$     | $18 \leq X < 31$ |
| Tinggi   | $X \geq (M + 1SD)$             | $X \geq (24,98 + 6,315) = X \geq 31,295 \approx 31$ | $X \geq 31$      |

**Tabel 4.11**  
**Kategori Data Penelitian**

| Variabel              | Rendah              | Sedang               | Tinggi              | N   |
|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-----|
| <i>Self-Criticism</i> | 48-76<br>13 (12,7%) | 77-103<br>84 (82,4%) | 104-137<br>5 (4,9%) | 102 |
| Kelelahan Emosional   | 10-18<br>15 (14,7%) | 19-30<br>77 (75,5%)  | 31-40<br>10 (9,8%)  | 102 |

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self-criticism* menggunakan rumus  $\text{Mean} \pm 1$  Standar Deviasi, diperoleh kategori rendah pada rentang skor 48–76, kategori sedang pada rentang skor 77–103, dan kategori tinggi pada rentang skor 104–137. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 13 responden (12,7%)

berada pada kategori rendah, 84 responden (82,4%) berada pada kategori sedang, dan 5 responden (4,9%) berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki tingkat *self-criticism* pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kecenderungan yang cukup dalam melakukan evaluasi dan penilaian terhadap dirinya sendiri, termasuk dalam menilai kekurangan, kesalahan, maupun pencapaian yang diperoleh. Meskipun demikian, kecenderungan tersebut belum berada pada tingkat yang tinggi.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kelelahan emosional menggunakan rumus  $\text{Mean} \pm 1 \text{ Standar Deviasi}$ , diperoleh kategori rendah pada rentang skor 10-18, kategori sedang pada rentang skor 19-30, dan kategori tinggi pada rentang skor 31-40. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (14,7%) berada pada kategori rendah, 77 responden (75,5%) berada pada kategori sedang, dan 10 responden (9,8%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran memiliki tingkat kelelahan emosional pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan emosional dalam tingkat yang cukup, yang dapat ditandai dengan munculnya rasa lelah secara emosional akibat tuntutan akademik dan aktivitas perkuliahan yang dijalani. Namun, kelelahan emosional yang dialami sebagian besar mahasiswa belum berada pada tingkat yang tinggi.

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan fasilitas komputer yaitu program SPSS 26.0 for Windows. Kaidah yang digunakan untuk menyetujui uji normalitas data adalah jika signifikansi  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikansi  $p < 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal (Sugiyono, 2011).

Peneliti menjabarkan hasil uji normalitas dalam tabel berikut:

**Tabel 4.12**  
**Uji Normalitas Variabel Penelitian**

| Variabel                                     | N   | Sig.  | Keterangan   |
|----------------------------------------------|-----|-------|--------------|
| <i>Self-Criticism</i><br>Kelelahan Emosional | 102 | 0,000 | Tidak Normal |

Sumber: Olah data SPSS for windows 2026

Berdasarkan Tabel 4.12, hasil uji normalitas parametrik menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil pengujian tersebut menunjukkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, yaitu sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa data residual dalam penelitian ini belum berdistribusi normal sehingga asumsi normalitas belum terpenuhi.

Sebagai bentuk verifikasi terhadap hasil pengujian normalitas, peneliti melakukan analisis non-parametrik menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan membandingkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*, *Monte Carlo Sig. (2-tailed)*, dan *Exact Sig. (2-tailed)*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga

data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Konsistensi hasil pada ketiga pendekatan tersebut menunjukkan bahwa data penelitian belum memenuhi asumsi normalitas.

Menurut Field (2018) pada analisis regresi linear, pelanggaran terhadap asumsi normalitas residual umumnya tidak menjadi masalah yang serius apabila ukuran sampel cukup besar. Dalam kondisi tersebut, estimasi parameter regresi cenderung tetap stabil dan menghasilkan inferensi yang dapat diandalkan. Oleh karena itu, penelitian ini tetap dilanjutkan pada tahap pengujian asumsi berikutnya serta pengujian hipotesis.

#### b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan *Test for Linearity* untuk mengetahui apakah hubungan antara *self-criticism* dan kelelahan emosional memenuhi asumsi linearitas. Hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi (*p-value*)  $< 0,05$ . Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (*p-value*)  $> 0,05$ , maka hubungan tersebut dinyatakan tidak linear (Sugiyono, 2023). Hasil pengujian linearitas antara variabel *self-criticism* dan kelelahan emosional dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.13**  
**Uji Linearitas Variabel Penelitian**

| Variabel                                      | F      | <i>Sig. deviation from linearity</i> | Keterangan |
|-----------------------------------------------|--------|--------------------------------------|------------|
| <i>Self-Criticism</i> dan Kelelahan Emosional | 60,120 | 0,000                                | Linear     |

Sumber: Olah data SPSS for windows 2026

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai *F* sebesar 60,120 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil

dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self-criticism* dan kelelahan emosional bersifat linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel telah memenuhi asumsi linearitas sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan.

#### 4. Uji Hipotesis

Bagian ini menyajikan hasil analisis regresi robust untuk menguji pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional. Wilcox (2017) menjelaskan bahwa regresi robust merupakan salah satu pendekatan dalam analisis regresi yang dikembangkan untuk menghasilkan estimasi parameter yang lebih andal ketika data menunjukkan pelanggaran terhadap asumsi tertentu pada regresi klasik. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan regresi robust karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Analisis ini bertujuan untuk menguji signifikansi serta mengetahui besarnya pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh.

##### a. Uji Regresi Robust

Uji regresi robust digunakan untuk menguji pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional. Pengambilan keputusan dalam analisis ini didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*). Apabila nilai  $p < 0,05$ , maka terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-criticism* dan kelelahan emosional. Sebaliknya, apabila nilai  $p > 0,05$ , maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut (Wilcox, 2017). Hasil analisis regresi robust pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.14**  
**Hasil Uji Regresi Robust Variabel**  
***Self-Criticism* dan Kelelahan Emosional**

| Variabel                                      | B     | Robust Std. Error | T     | Sig.  |
|-----------------------------------------------|-------|-------------------|-------|-------|
| <i>Self-Criticism</i> dan Kelelahan Emosional | 0,258 | 0,065             | 4,002 | 0,000 |

Sumber: Olah data SPSS 26.0 For Windows

Berdasarkan hasil analisis regresi robust, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,240. Nilai koefisien yang positif menunjukkan bahwa *self-criticism* memiliki hubungan yang searah dengan kelelahan emosional, sehingga semakin tinggi *self-criticism*, maka semakin tinggi pula kelelahan emosional. Selanjutnya, diperoleh nilai *robust standard error* sebesar 0,065 dan nilai *t* sebesar 4,002, yang menunjukkan adanya bukti statistik terhadap koefisien regresi yang diperoleh. Nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa *self-criticism* berpengaruh secara signifikan terhadap kelelahan emosional. Dengan demikian, hipotesis  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh.

#### b. Uji Koefisien Determinasi

Setelah ditemukan bahwa *self-criticism* memiliki pengaruh terhadap kelelahan emosional, peneliti melanjutkan analisis dengan mengukur seberapa besar kontribusi variabel *self-criticism* dalam memengaruhi kelelahan emosional. Besarnya kontribusi tersebut ditunjukkan melalui hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.15**  
**Hasil Uji Koefisien Determinasi**

| <b>Variabel</b>                               | <b><i>R Squared</i></b> | <b><i>Adjusted R Squared</i></b> |
|-----------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| <i>Self-Criticism</i> dan Kelelahan Emosional | 0,307                   | 0,300                            |

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For Windows

Berdasarkan table di atas, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,307 dan *Adjusted R Square* sebesar 0,300. Nilai *R Square* tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-criticism* mampu menjelaskan atau memberikan kontribusi sebesar 30,7% terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh.

#### **E. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self-criticism* dan kelelahan emosional. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil analisis regresi robust menunjukkan koefisien regresi (B) sebesar 0,258, yang menunjukkan bahwa hubungan antara *self-criticism* dan kelelahan emosional bersifat positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-criticism* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan emosional yang dialami.

Analisis terhadap koefisien determinasi (*R Square*) menunjukkan besarnya kontribusi *self-criticism* terhadap kelelahan emosional. Dalam penelitian ini, nilai *R Square* yang digunakan adalah 0,307, yang menunjukkan bahwa *self-criticism* memberikan kontribusi sebesar 30,7% terhadap kelelahan emosional. Hal tersebut

menunjukkan bahwa *self-criticism* merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Menurut Maslach dan Leiter (2016), kelelahan emosional merupakan kondisi ketika individu merasa kehilangan energi, terkuras secara emosional, serta mengalami keletihan psikologis akibat tuntutan yang berlangsung terus-menerus. Dalam penelitian ini, *self-criticism* berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menilai dirinya secara keras dan menetapkan standar yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut dapat membuat individu lebih mudah mengalami tekanan ketika menghadapi kesalahan atau kegagalan. Dengan demikian, *self-criticism* yang tinggi dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami kelelahan emosional karena tekanan yang muncul dari evaluasi dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang memiliki tuntutan akademik dan psikologis yang tinggi. Proses pendidikan kedokteran meliputi perkuliahan, praktikum, keterampilan klinis, serta evaluasi akademik yang berkelanjutan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa dituntut untuk selalu menunjukkan performa yang optimal. Ketika mahasiswa memiliki kecenderungan *self-criticism* yang tinggi, kesalahan atau kegagalan cenderung dimaknai sebagai bentuk ketidakmampuan diri. Akibatnya, tekanan emosional semakin meningkat dan dapat berpotensi menimbulkan kelelahan emosional.

Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian (Wahdini, 2025) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-criticism* yang tinggi lebih

berisiko mengalami tekanan psikologis dan kesulitan menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan. Ketika *self-criticism* tidak diimbangi dengan penerimaan diri, individu cenderung terjebak dalam perasaan tidak mampu, takut gagal, serta mengalami kelelahan mental yang berlangsung secara terus-menerus.

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada variabel *self-criticism* maupun kelelahan emosional. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran memiliki kecenderungan mengkritik diri pada tingkat sedang dan mengalami kelelahan emosional pada tingkat sedang. Meskipun demikian, hasil uji regresi menunjukkan bahwa *self-criticism* memiliki arah pengaruh yang positif terhadap kelelahan emosional. Artinya, semakin tinggi *self-criticism*, maka semakin tinggi pula kelelahan emosional yang dialami mahasiswa kedokteran di Banda Aceh.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *self-criticism* berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh. *Self-criticism* yang tinggi dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami tekanan emosional karena kecenderungan mengevaluasi diri secara berlebihan, menetapkan standar yang terlalu tinggi, serta menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis dan menguras energi emosional mahasiswa.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian mengenai pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self-criticism* berpengaruh signifikan terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji regresi robust menunjukkan koefisien regresi (B) sebesar 0,258, yang mengindikasikan adanya arah hubungan positif antara kedua variabel. Selain itu, nilai *R Square* sebesar 0,307 menunjukkan bahwa *self-criticism* memberikan kontribusi sebesar 30,7% terhadap kelelahan emosional.
2. Mayoritas mahasiswa kedokteran di Banda Aceh berada pada kategori sedang baik pada variabel *self-criticism* maupun kelelahan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan mengkritik diri pada tingkat sedang dan mengalami kelelahan emosional pada tingkat sedang. Meskipun demikian, hasil uji regresi menunjukkan bahwa peningkatan *self-criticism* diikuti dengan meningkatnya kelelahan emosional.
3. *Self-criticism* memiliki peran penting dalam munculnya kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran. Kecenderungan menetapkan standar yang terlalu tinggi, mengevaluasi diri secara berlebihan, dan menyalahkan diri ketika

mengalami kegagalan dapat meningkatkan tekanan psikologis sehingga menguras energi emosional.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *self-criticism* terhadap kelelahan emosional pada mahasiswa kedokteran di Banda Aceh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Mahasiswa Kedokteran**

Mahasiswa diharapkan mampu mengurangi kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan dengan mengembangkan penerimaan diri, regulasi emosi, dan strategi koping yang adaptif. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk menetapkan target akademik yang realistis, menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan waktu istirahat, serta tidak ragu mencari bantuan kepada dosen pembimbing, konselor, psikolog, atau pihak yang berkompeten apabila mulai mengalami tekanan emosional yang berkepanjangan.

### **2. Bagi Fakultas Kedokteran**

Fakultas Kedokteran di Banda Aceh diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui penyelenggaraan seminar, pelatihan, psikoedukasi, maupun program pendampingan yang berfokus pada pengelolaan *self-criticism*, regulasi emosi, dan pencegahan kelelahan emosional. Selain itu, fakultas diharapkan dapat memperkuat layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik sehingga kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terjaga.

### 3. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan penerimaan kepada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi tuntutan akademik. Keluarga juga diharapkan dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi mengenai tekanan maupun kesulitan yang dialami, sehingga mahasiswa tidak merasa harus menghadapi tuntutan tersebut seorang diri. Dukungan keluarga diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis, mengurangi kecenderungan *self-criticism*, serta meminimalkan risiko terjadinya kelelahan emosional.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kelelahan emosional karena dalam penelitian ini *self-criticism* hanya mampu menjelaskan 30,7% variasi kelelahan emosional. Penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel seperti *coping stress*, resiliensi, dukungan sosial, perfeksionisme, regulasi emosi, maupun beban akademik sebagai variabel yang berpotensi memengaruhi kelelahan emosional. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada mahasiswa dari program studi lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan kelelahan emosional pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrizki, A. N., & Setiawati, F. A. (2024). Self-criticism dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 5(1), 30–42. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i1.68441>
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Cahyaningtyas, K., Yusuf, S., Nadhirah, N. A., & Irfan Fahriza. (2020). Inferiority complex pada mahasiswa. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.32627/jeco.v1i1.31>
- Churiyah. (2001). Pengaruh Konflik Peran , Kelelahan Emosional terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi. 145–154.
- Cipta, D. A., Wijovi, F., Melisa, L., Lili, R., Marcella, E., Tancherla, A., Siswanto, F. G., Adiya, D. A. K. L., Chen, S., & Dermawan, G. J. C. I. (2022). Burnout prevalence and degree among undergraduate medical students in Indonesia during 1 month of the COVID-19 pandemic: A cross-sectional descriptive survey. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1232–1237.
- Dhachpramuk, D., Sonjaipanich, S., Theppiban, S., & In-Iw, S. (2024). Exercise, mental well-being and burnout in Thai medical students in 2020–2021: An online cross-sectional survey. *BMC medical education*, 24(1), 837.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V, & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50.
- Golestaneh, S. M., Dehghani, F., & Hoseini, F. S. (2017). Comparison of Self-Criticism in obsessive-compulsive, major depression patients and normal people. *Jentashapir Journal of Health Research*, 8(3), 1–5.
- Gustina, L., Yuwanda, T., & Bella, S. (2022). Bagaimana kelelahan emosional mempengaruhi komitmen serta dampaknya terhadap kinerja pegawai kesehatan di masa pasca pandemi COVID-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 322–328. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.209>
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G\*Power software. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 18, 1–12. <https://doi.org/10.3352/JEEHP.2021.18.17>

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Mudawaroch, R. E. (2020). Pengaruh pengetahuan dan sikap terhadap perilaku mahasiswa dalam menghadapi virus corona. *Prosiding Seminar Nasional & Call For Paper Hukum, Bisnis, Sains, dan Teknologi*, 362, 257–263.
- Organization, W. H. (2019). *Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases (ICD-11)*. World Health Organization.
- Raisa, R., Thalib, T., & Saudi, A. N. A. (2024). Self-Criticism dan Self-Compassion: Studi pada Mahasiswa Kedokteran di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 474–482.
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran kritik diri (self-criticism) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 185–192.
- Rose, A. V., & Rimes, K. A. (2018). Self-criticism self-report measures: Systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 450–489.
- Saputra, P. A., & Nugroho, A. (2017). Perancangan dan implementasi survei kepuasan pengunjung berbasis web di perpustakaan daerah Kota Salatiga. *JUTI: Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi*, 63–71.
- Setyadi, Y. D., Wulandari, D., Lestari, L. D., Meliasari, W. O., & Sari, I. N. (2021). Peran Mahasiswa Kampus Mengajar 2 Sebagai “Agent Of Change dan Social Control.” *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(6), 1542–1547.
- Shahar, G. (2016). Criticism in the self, brain, relationships, and social structure: Implications for psychodynamic psychiatry. *Psychodynamic psychiatry*, 44(3), 395–421.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Triningtyas, D. A., CHRISTIANA, R., & SAPUTRA, B. N. A. (2021). Dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 137–142.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2013 tentang Pendidikan Kedokteran (2013).

- Wahdini, A. I. (2025). Burnout Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat (Scientific Periodical Journal Of Medicine And Public Health)*, 1(3).
- Wilcox, R. R. (2017). *Introduction to Robust Estimation and Hypothesis Testing* (4 ed.). Academic Press.



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Angket *Try Out*

#### Kuesioner *Try Out*

##### Identitas Subjek

Nama :

Jenis Kelamin :

Asal Universitas :

Semester :

Assalamualaikum Wr.Wb.

Perkenalkan saya Saqia Rahmah mahasiswa program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data uji coba (*try out*) sebagai bagian dari penelitian skripsi saya. Untuk itu saya memohon bantuan saudara/i untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner pada link *google form* berikut ini: <https://forms.gle/ZDwFeJgaV8Dno5DD7>

Data dan informasi yang diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian saya dan dijamin kerahasiaannya. Atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

##### Keterangan pilihan jawaban

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

**Skala Self-Criticism**

| No  | Pernyataan                                                                                                                 | Sangat Sesuai | Sesuai | Tidak Sesuai | Sangat Tidak Sesuai |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|--------------|---------------------|
| 1.  | Saya menuntut diri untuk mencapai hasil yang lebih tinggi daripada kebanyakan orang.                                       |               |        |              |                     |
| 2.  | Saya menerima bahwa setiap tugas tidak harus selalu sempurna.                                                              |               |        |              |                     |
| 3.  | Saya berharap diri saya mampu memberikan hasil terbaik dalam setiap tugas yang saya kerjakan.                              |               |        |              |                     |
| 4.  | Saya menganggap kesalahan kecil sebagai hal yang wajar terjadi.                                                            |               |        |              |                     |
| 5.  | Saya merasa gagal ketika hasil yang saya peroleh tidak sesuai dengan standar yang saya tetapkan.                           |               |        |              |                     |
| 6.  | Saya menerima bahwa hasil yang baik tidak harus selalu sempurna.                                                           |               |        |              |                     |
| 7.  | Saya merasa setiap tugas harus saya selesaikan dengan sempurna.                                                            |               |        |              |                     |
| 8.  | Saya menetapkan harapan terhadap diri sesuai dengan kemampuan saya.                                                        |               |        |              |                     |
| 9.  | Saya merasa harus menghindari kesalahan sekecil apa pun.                                                                   |               |        |              |                     |
| 10. | Saya merasa tidak harus selalu menjadi yang terbaik dalam setiap tugas.                                                    |               |        |              |                     |
| 11. | Saya menganggap suatu tugas itu berhasil hanya jika hasilnya sempurna.                                                     |               |        |              |                     |
| 12. | Saya tidak menganggap diri saya gagal hanya karena hasil yang saya peroleh belum sesuai dengan standar yang saya tetapkan. |               |        |              |                     |
| 13. | Saya menetapkan target yang membuat saya harus bekerja jauh lebih keras daripada biasanya.                                 |               |        |              |                     |
| 14. | Saya merasa hasil yang saya capai sudah sebanding dengan usaha yang saya lakukan.                                          |               |        |              |                     |
| 15. | Saya menetapkan target yang sangat tinggi bagi diri saya.                                                                  |               |        |              |                     |
| 16. | Saya merasa puas terhadap hasil tugas yang sudah saya selesaikan.                                                          |               |        |              |                     |

|     |                                                                                             |  |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 17. | Saya lebih memilih menetapkan target yang tinggi daripada target yang mudah dicapai.        |  |  |  |  |
| 18. | Saya merasa usaha yang saya lakukan sudah memadai apabila telah memberikan hasil yang baik. |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa hasil yang saya capai masih kurang dibandingkan usaha yang telah saya lakukan.  |  |  |  |  |
| 20. | Saya menetapkan target yang masih dapat saya capai tanpa memaksakan diri.                   |  |  |  |  |
| 21. | Saya sulit merasa puas terhadap hasil tugas yang sebenarnya sudah baik.                     |  |  |  |  |
| 22. | Saya menetapkan target yang sesuai dengan kemampuan saya.                                   |  |  |  |  |
| 23. | Saya sering merasa usaha yang saya lakukan belum menghasilkan sesuatu yang memuaskan.       |  |  |  |  |
| 24. | Saya lebih memilih menetapkan target yang dapat saya capai secara bertahap.                 |  |  |  |  |
| 25. | Saya kehilangan rasa percaya diri setelah mengalami kegagalan.                              |  |  |  |  |
| 26. | Ketika mendapatkan hasil yang buruk saya tidak langsung meragukan kemampuan diri saya.      |  |  |  |  |
| 27. | Kegagalan membuat saya memandang diri secara negatif.                                       |  |  |  |  |
| 28. | Saya melihat bahwa kegagalan dapat disebabkan oleh banyak faktor.                           |  |  |  |  |
| 29. | Saya terus memikirkan kekurangan didalam diri saya ketika mengalami kegagalan.              |  |  |  |  |
| 30. | Saya tidak menilai kegagalan semata-mata sebagai kesalahan diri saya.                       |  |  |  |  |
| 31. | Hasil yang buruk membuat saya berpikir tentang kemampuan yang ada pada diri saya.           |  |  |  |  |
| 32. | Saya tetap percaya pada kemampuan diri saya meskipun mengalami kegagalan.                   |  |  |  |  |
| 33. | Saya merasa kegagalan lebih banyak disebabkan oleh diri saya.                               |  |  |  |  |

|     |                                                                            |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 34. | Saya tetap menghargai diri saya meskipun mengalami kegagalan.              |  |  |  |  |
| 35. | Saya menganggap diri saya penyebab utama kegagalan.                        |  |  |  |  |
| 36. | Saya mampu melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar.             |  |  |  |  |
| 37. | Saya sulit memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang saya lakukan.        |  |  |  |  |
| 38. | Saya dapat menerima hasil penilaian diri tanpa terus memikirkannya.        |  |  |  |  |
| 39. | Saya menghabiskan banyak waktu untuk menilai kekurangan diri saya.         |  |  |  |  |
| 40. | Saya mengevaluasi kesalahan atau kegagalan diri saya agar lebih baik lagi. |  |  |  |  |

### Skala Kelelahan Emosional

| No  | Pernyataan                                                                                | Sangat Sesuai | Sesuai | Tidak Sesuai | Sangat Tidak Sesuai |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|--------------|---------------------|
| 1.  | Saya sering merasa kehabisan tenaga untuk menghadapi tuntutan perkuliahan.                |               |        |              |                     |
| 2.  | Saya tetap memiliki semangat untuk mengikuti kegiatan.                                    |               |        |              |                     |
| 3.  | Saya sering merasa kelelahan meskipun belum menyelesaikan seluruh aktivitas kuliah.       |               |        |              |                     |
| 4.  | Saya merasa bersemangat mengikuti kegiatan perkuliahan setiap hari.                       |               |        |              |                     |
| 5.  | Saya merasa sangat lelah ketika memikirkan tanggung jawab akademik yang harus dijalankan. |               |        |              |                     |
| 6.  | Saya banyak memiliki energi untuk menghadapi tuntutan perkuliahan.                        |               |        |              |                     |
| 7.  | Saya sering merasa tidak memiliki semangat untuk belajar.                                 |               |        |              |                     |
| 8.  | Saya mampu menyelesaikan seluruh aktivitas kuliah tanpa merasa kelelahan.                 |               |        |              |                     |
| 9.  | Saya merasa malas mengikuti kegiatan perkuliahan.                                         |               |        |              |                     |
| 10. | Saya dapat menghadapi tekanan akademik tanpa merasa terkuras energi dan emosional.        |               |        |              |                     |
| 11. | Saya merasa beban akademik yang saya hadapi terlalu menumpuk.                             |               |        |              |                     |
| 12. | Saya jarang merasa kewalahan menghadapi tuntutan perkuliahan.                             |               |        |              |                     |
| 13. | Saya merasa tuntutan perkuliahan terlalu berat untuk saya jalani.                         |               |        |              |                     |
| 14. | Saya merasa mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik secara bertahap.                  |               |        |              |                     |



|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |     |    |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|----|----|
| 20 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 1   | 66 |    |
| 21 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2   | 108 |    |    |
| 22 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2   | 96  |    |    |
| 23 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1   | 95  |    |    |
| 24 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 88  |     |    |    |
| 25 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1   | 44  |    |    |
| 26 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 139 |     |    |    |
| 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1   | 110 |    |    |
| 28 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2   | 69  |    |    |
| 29 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2   | 3   | 2  | 99 |
| 30 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2   | 4   | 1  | 98 |



| Kelelahan Emosional |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |       |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| NO                  | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | TOTAL |
| 1                   | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 47    |
| 2                   | 4  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 34    |
| 3                   | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 32    |
| 4                   | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 37    |
| 5                   | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 38    |
| 6                   | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 1  | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 32    |
| 7                   | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 37    |
| 8                   | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 33    |
| 9                   | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 48    |
| 10                  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 2  | 4  | 2  | 4   | 4   | 3   | 1   | 2   | 40    |
| 11                  | 1  | 1  | 4  | 1  | 4  | 4  | 4  | 1  | 4  | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 35    |
| 12                  | 3  | 1  | 4  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3  | 3   | 4   | 2   | 4   | 1   | 34    |
| 13                  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 35    |
| 14                  | 4  | 1  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 3   | 4   | 1   | 48    |
| 15                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 46    |
| 16                  | 2  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 36    |
| 17                  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 3   | 3   | 1   | 30    |
| 18                  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 35    |
| 19                  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 30    |
| 20                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3   | 2   | 2   | 1   | 1   | 25    |
| 21                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 40    |
| 22                  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 33    |
| 23                  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1   | 2   | 3   | 3   | 3   | 41    |
| 24                  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 40    |
| 25                  | 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 18    |
| 26                  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1  | 1   | 1   | 4   | 4   | 4   | 47    |
| 27                  | 4  | 1  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 4   | 1   | 4   | 2   | 41    |
| 28                  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 22    |
| 29                  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 32    |
| 30                  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 40    |

### Lampiran 3. Hasil Uji Reabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem Sebelum di Eliminasi

#### A. Hasil Uji Reabilitas Skala *Self-Criticism* Sebelum di Eliminasi

##### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,953             | 40         |

#### B. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala *Self-Criticism* Sebelum di Eliminasi

| Item-Total Statistics |                            |                                |                                  |                                  |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                       | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| A1                    | 95,68                      | 362,426                        | ,229                             | ,954                             |
| A2                    | 96,48                      | 357,658                        | ,420                             | ,953                             |
| A3                    | 95,42                      | 368,518                        | ,036                             | ,956                             |
| A4                    | 96,58                      | 358,585                        | ,462                             | ,953                             |
| A5                    | 95,74                      | 354,731                        | ,481                             | ,953                             |
| A6                    | 96,42                      | 350,518                        | ,679                             | ,951                             |
| A7                    | 95,48                      | 343,791                        | ,722                             | ,951                             |
| A8                    | 96,58                      | 354,452                        | ,488                             | ,953                             |
| A9                    | 95,65                      | 351,637                        | ,509                             | ,953                             |
| A10                   | 96,23                      | 344,047                        | ,702                             | ,951                             |
| A11                   | 95,71                      | 354,346                        | ,477                             | ,953                             |
| A12                   | 96,26                      | 350,731                        | ,562                             | ,952                             |
| A13                   | 95,39                      | 354,912                        | ,633                             | ,952                             |
| A14                   | 96,52                      | 351,525                        | ,584                             | ,952                             |
| A15                   | 95,48                      | 349,325                        | ,714                             | ,951                             |
| A16                   | 96,65                      | 357,637                        | ,506                             | ,952                             |
| A17                   | 95,68                      | 357,359                        | ,466                             | ,953                             |
| A18                   | 96,55                      | 359,589                        | ,352                             | ,953                             |
| A19                   | 95,87                      | 349,316                        | ,696                             | ,951                             |
| A20                   | 96,45                      | 355,189                        | ,494                             | ,953                             |
| A21                   | 95,94                      | 344,196                        | ,717                             | ,951                             |
| A22                   | 96,74                      | 356,798                        | ,589                             | ,952                             |
| A23                   | 95,61                      | 344,512                        | ,730                             | ,951                             |
| A24                   | 96,52                      | 356,991                        | ,576                             | ,952                             |
| A25                   | 95,65                      | 345,637                        | ,684                             | ,951                             |
| A26                   | 96,13                      | 355,383                        | ,476                             | ,953                             |
| A27                   | 95,94                      | 342,996                        | ,725                             | ,951                             |
| A28                   | 96,61                      | 354,378                        | ,613                             | ,952                             |
| A29                   | 95,55                      | 349,389                        | ,637                             | ,952                             |
| A30                   | 96,23                      | 355,447                        | ,595                             | ,952                             |
| A31                   | 95,39                      | 347,378                        | ,735                             | ,951                             |
| A32                   | 96,45                      | 353,723                        | ,669                             | ,952                             |
| A33                   | 95,68                      | 351,692                        | ,571                             | ,952                             |
| A34                   | 96,71                      | 354,746                        | ,640                             | ,952                             |
| A35                   | 96,06                      | 344,996                        | ,689                             | ,951                             |
| A36                   | 96,68                      | 356,959                        | ,450                             | ,953                             |
| A37                   | 95,97                      | 347,299                        | ,750                             | ,951                             |
| A38                   | 96,26                      | 355,665                        | ,513                             | ,952                             |
| A39                   | 95,74                      | 343,331                        | ,750                             | ,951                             |
| A40                   | 96,74                      | 358,198                        | ,526                             | ,952                             |

### C. Hasil Uji Reabilitas Skala Kelelahan Emosional Sebelum di Eliminasi

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .880             | 14         |

### D. Hasil Analisi Diskriminasi Aitem Skala Kelelahan Emosional Sebelum di Eliminasi

#### Item-Total Statistics

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| A1  | 89,81                      | 296,428                        | ,205                             | ,938                             |
| A2  | 90,68                      | 297,226                        | ,217                             | ,937                             |
| A3  | 89,68                      | 288,692                        | ,565                             | ,935                             |
| A4  | 90,35                      | 288,837                        | ,502                             | ,935                             |
| A5  | 89,74                      | 282,931                        | ,678                             | ,933                             |
| A6  | 90,19                      | 286,628                        | ,525                             | ,935                             |
| A7  | 90,13                      | 285,116                        | ,581                             | ,934                             |
| A8  | 90,10                      | 289,890                        | ,466                             | ,935                             |
| A9  | 90,58                      | 287,118                        | ,554                             | ,935                             |
| A10 | 90,29                      | 289,080                        | ,463                             | ,935                             |
| A11 | 89,97                      | 279,432                        | ,715                             | ,933                             |
| A12 | 90,19                      | 293,028                        | ,343                             | ,936                             |
| A13 | 90,00                      | 289,333                        | ,411                             | ,936                             |
| A14 | 90,71                      | 295,213                        | ,308                             | ,937                             |

Lampiran 4. Tabulasi Data *Try Out* Sesudah Aitem di Eliminasi

| Self Criticism |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       |     |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| NO             | A2 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 | A24 | A25 | A26 | A27 | A28 | A29 | A30 | A31 | A32 | A33 | A34 | A35 | A36 | A37 | A38 | A39 | A40 | TOTAL |     |
| 1              | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 134   |     |
| 2              | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 2  | 3  | 2   | 4   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 1   | 3   | 1   | 3   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 95    |     |
| 3              | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 104   |     |
| 4              | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 90    |     |
| 5              | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2     | 92  |
| 6              | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 4  | 1   | 4   | 1   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 1   | 3   | 2   | 3   | 1   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 99    |     |
| 7              | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2     | 110 |
| 8              | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 2   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 79    |     |
| 9              | 3  | 2  | 4  | 2  | 4  | 1  | 3  | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 4   | 1   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 1   | 3   | 3   | 3   | 2   | 111   |     |
| 10             | 1  | 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3   | 3   | 3   | 4   | 1   | 4   | 1   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 111   |     |
| 11             | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 4  | 1   | 4   | 4   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 1   | 4   | 1   | 1   | 4   | 1   | 4   | 4   | 4   | 1   | 4   | 4   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 100   |     |
| 12             | 3  | 2  | 4  | 3  | 4  | 1  | 4  | 4   | 4   | 2   | 4   | 1   | 4   | 1   | 2   | 1   | 3   | 1   | 3   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 2   | 1   | 3   | 4   | 4   | 1   | 109   |     |
| 13             | 3  | 2  | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3   | 4   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 3   | 1   | 2   | 1   | 3   | 2   | 3   | 2   | 109   |     |
| 14             | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 4   | 4   | 2   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 1   | 4   | 3   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 4   | 4   | 1   | 105   |     |
| 15             | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 132   |     |
| 16             | 2  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2  | 4  | 1   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 1   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 102   |     |
| 17             | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 3   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 76    |     |
| 18             | 1  | 2  | 3  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 90  |       |     |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |     |    |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-----|----|-----|
| 19 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 96 |    |     |    |     |
| 20 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1  | 1  | 66  |    |     |
| 21 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3  | 2  | 108 |    |     |
| 22 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2  | 96 |     |    |     |
| 23 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2  | 1  | 2   | 1  | 95  |
| 24 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2  | 3  | 2   | 88 |     |
| 25 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1   | 44 |     |
| 26 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4  | 3  | 139 |    |     |
| 27 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3  | 3  | 3   | 1  | 110 |
| 28 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2  | 2  | 1   | 2  | 69  |
| 29 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2  | 2  | 3   | 2  | 99  |
| 30 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3  | 2  | 4   | 1  | 98  |



| Kelelahan Emosional |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |       |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-------|
| NO                  | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A13 | TOTAL |
| 1                   | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 4   | 4   | 33    |
| 2                   | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 24    |
| 3                   | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 2   | 23    |
| 4                   | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 2   | 25    |
| 5                   | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2   | 3   | 3   | 27    |
| 6                   | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 1  | 2   | 3   | 2   | 24    |
| 7                   | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3   | 3   | 3   | 27    |
| 8                   | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2   | 3   | 2   | 24    |
| 9                   | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4   | 4   | 4   | 36    |
| 10                  | 3  | 2  | 4  | 3  | 2  | 4  | 2  | 4   | 4   | 1   | 29    |
| 11                  | 4  | 1  | 4  | 4  | 4  | 1  | 4  | 1   | 4   | 4   | 31    |
| 12                  | 4  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3  | 3   | 4   | 4   | 27    |
| 13                  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 3   | 3   | 3   | 26    |
| 14                  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4   | 39    |
| 15                  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3   | 4   | 4   | 34    |
| 16                  | 3  | 2  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 27    |
| 17                  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 3   | 22    |
| 18                  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 2   | 25    |
| 19                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 21    |
| 20                  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3   | 2   | 1   | 18    |
| 21                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 3   | 3   | 29    |
| 22                  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 2   | 25    |
| 23                  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1   | 2   | 3   | 29    |
| 24                  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 3   | 3   | 29    |
| 25                  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 2   | 11    |
| 26                  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 1  | 1   | 1   | 4   | 31    |
| 27                  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 4   | 4   | 33    |
| 28                  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1   | 1   | 2   | 15    |
| 29                  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2   | 2   | 2   | 23    |
| 30                  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2   | 3   | 3   | 30    |

## Lampiran 5. Hasil Uji Reabilitas dan Analisis Diskriminasi Aitem Sesudah di Eliminasi

### A. Hasil Uji Reabilitas Skala *Self-Criticism* Sesudah di Eliminasi

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,957             | 38         |

### B. Hasil Analisi Diskriminasi Aitem Skala *Self-Criticism* Sesudah di Eliminasi

| Item-Total Statistics |                            |                                |                                  |                                  |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                       | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| A2                    | 90,48                      | 349,391                        | ,391                             | ,957                             |
| A4                    | 90,58                      | 349,918                        | ,443                             | ,957                             |
| A5                    | 89,74                      | 346,465                        | ,454                             | ,957                             |
| A6                    | 90,42                      | 341,318                        | ,686                             | ,955                             |
| A7                    | 89,48                      | 335,325                        | ,708                             | ,955                             |
| A8                    | 90,58                      | 344,518                        | ,517                             | ,956                             |
| A9                    | 89,65                      | 342,837                        | ,502                             | ,957                             |
| A10                   | 90,23                      | 335,647                        | ,687                             | ,955                             |
| A11                   | 89,71                      | 345,213                        | ,479                             | ,957                             |
| A12                   | 90,26                      | 341,665                        | ,563                             | ,956                             |
| A13                   | 89,39                      | 346,178                        | ,618                             | ,956                             |
| A14                   | 90,52                      | 341,658                        | ,611                             | ,956                             |
| A15                   | 89,48                      | 340,525                        | ,707                             | ,955                             |
| A16                   | 90,65                      | 347,770                        | ,538                             | ,956                             |
| A17                   | 89,68                      | 348,559                        | ,454                             | ,957                             |
| A18                   | 90,55                      | 349,189                        | ,396                             | ,957                             |
| A19                   | 89,87                      | 340,516                        | ,689                             | ,955                             |
| A20                   | 90,45                      | 345,389                        | ,519                             | ,956                             |
| A21                   | 89,94                      | 335,396                        | ,713                             | ,955                             |
| A22                   | 90,74                      | 347,198                        | ,611                             | ,956                             |
| A23                   | 89,61                      | 335,445                        | ,733                             | ,955                             |
| A24                   | 90,52                      | 347,725                        | ,584                             | ,956                             |
| A25                   | 89,65                      | 337,103                        | ,671                             | ,955                             |
| A26                   | 90,13                      | 346,316                        | ,476                             | ,957                             |
| A27                   | 89,94                      | 334,062                        | ,725                             | ,955                             |
| A28                   | 90,61                      | 345,045                        | ,623                             | ,956                             |
| A29                   | 89,55                      | 340,456                        | ,635                             | ,956                             |
| A30                   | 90,23                      | 346,381                        | ,595                             | ,956                             |
| A31                   | 89,39                      | 338,778                        | ,722                             | ,955                             |
| A32                   | 90,45                      | 344,523                        | ,675                             | ,956                             |
| A33                   | 89,68                      | 342,492                        | ,576                             | ,956                             |
| A34                   | 90,71                      | 345,146                        | ,663                             | ,956                             |
| A35                   | 90,06                      | 335,996                        | ,690                             | ,955                             |
| A36                   | 90,68                      | 347,426                        | ,465                             | ,957                             |
| A37                   | 89,97                      | 338,166                        | ,756                             | ,955                             |
| A38                   | 90,26                      | 347,065                        | ,496                             | ,956                             |
| A39                   | 89,74                      | 334,398                        | ,751                             | ,955                             |
| A40                   | 90,74                      | 348,665                        | ,545                             | ,956                             |

### C. Hasil Uji Reabilitas Skala Kelelahan Emosional Sesudah di Eliminasi

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .768             | 10         |

### D. Hasil Analisi Diskriminasi Aitem Skala Kelelahan Emosional Sesudah di Eliminasi

#### Item-Total Statistics

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| A3  | 78,19                      | 256,228                        | ,569                             | ,940                             |
| A4  | 78,87                      | 259,116                        | ,396                             | ,941                             |
| A5  | 78,26                      | 251,731                        | ,645                             | ,939                             |
| A6  | 78,71                      | 255,880                        | ,469                             | ,941                             |
| A7  | 78,65                      | 254,103                        | ,537                             | ,940                             |
| A8  | 78,61                      | 259,778                        | ,373                             | ,941                             |
| A9  | 79,10                      | 253,557                        | ,603                             | ,939                             |
| A10 | 78,81                      | 256,495                        | ,469                             | ,940                             |
| A11 | 78,48                      | 245,925                        | ,772                             | ,937                             |
| A13 | 78,52                      | 257,591                        | ,387                             | ,941                             |

## Lampiran 6. Angket Penelitian

### Kuesioner Penelitian

#### Identitas Subjek

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Asal Universitas :

Semester :

Assalamualaikum Wr.Wb.

Perkenalkan, saya Saqia Rahmah, mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data untuk keperluan penelitian skripsi saya. Sehubungan dengan itu, saya memohon bantuan saudara/i untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner pada link *google form* berikut ini: <https://forms.gle/jrbjqqFZNo6EZkk16>

Data dan informasi yang diberikan akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya. Perlu saya sampaikan bahwa bagi saudara/i yang **telah berpartisipasi dalam pengisian skala pada tahap *try out*, tidak perlu mengisi kembali kuesioner ini.**

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas partisipasi dan waktu yang telah saudara/i luangkan. Semoga segala urusan saudara/i dimudahkan dan senantiasa diberi kebahagiaan

#### Petunjuk Pengisian Kuesioner:

Saudara/i diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan cermat dan memberikan respons sesuai dengan kondisi Saudara/i alami saat ini. Tidak ada jawaban benar atau salah, oleh karena itu mohon diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

**Berikan jawaban dengan memilih salah satu kategori berikut:**

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

**Skala *Self-Criticism***

| No  | Pernyataan                                                                                                                 | Sangat Sesuai | Sesuai | Tidak Sesuai | Sangat Tidak Sesuai |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|--------------|---------------------|
| 1.  | Saya merasa gagal ketika hasil yang saya peroleh tidak sesuai dengan standar yang saya tetapkan.                           |               |        |              |                     |
| 2.  | Saya menetapkan harapan terhadap diri sesuai dengan kemampuan saya                                                         |               |        |              |                     |
| 3.  | Saya merasa setiap tugas harus saya selesaikan dengan sempurna.                                                            |               |        |              |                     |
| 4.  | Saya merasa tidak harus selalu menjadi yang terbaik dalam setiap tugas.                                                    |               |        |              |                     |
| 5.  | Saya merasa harus menghindari kesalahan sekecil apa pun.                                                                   |               |        |              |                     |
| 6.  | Saya tidak menganggap diri saya gagal hanya karena hasil yang saya peroleh belum sesuai dengan standar yang saya tetapkan. |               |        |              |                     |
| 7.  | Saya menganggap suatu tugas itu berhasil hanya jika hasilnya sempurna.                                                     |               |        |              |                     |
| 8.  | Saya menerima bahwa setiap tugas tidak harus selalu sempurna.                                                              |               |        |              |                     |
| 9.  | Saya menetapkan target yang membuat saya harus bekerja jauh lebih keras daripada biasanya.                                 |               |        |              |                     |
| 10. | Saya menganggap kesalahan kecil sebagai hal yang wajar terjadi.                                                            |               |        |              |                     |

|     |                                                                                             |  |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 11. | Saya menetapkan target yang sangat tinggi bagi diri saya.                                   |  |  |  |  |
| 12. | Saya menerima bahwa hasil yang baik tidak harus selalu sempurna.                            |  |  |  |  |
| 13. | Saya lebih memilih menetapkan target yang tinggi daripada target yang mudah dicapai.        |  |  |  |  |
| 14. | Saya menetapkan target yang masih dapat saya capai tanpa memaksakan diri.                   |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa hasil yang saya capai masih kurang dibandingkan usaha yang telah saya lakukan.  |  |  |  |  |
| 16. | Saya menetapkan target yang sesuai dengan kemampuan saya.                                   |  |  |  |  |
| 17. | Saya sulit merasa puas terhadap hasil tugas yang sebenarnya sudah baik.                     |  |  |  |  |
| 18. | Saya lebih memilih menetapkan target yang dapat saya capai secara bertahap.                 |  |  |  |  |
| 19. | Saya sering merasa usaha yang saya lakukan belum menghasilkan sesuatu yang memuaskan.       |  |  |  |  |
| 20. | Saya merasa hasil yang saya capai sudah sebanding dengan usaha yang saya lakukan.           |  |  |  |  |
| 21. | Saya kehilangan rasa percaya diri setelah mengalami kegagalan.                              |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa puas terhadap hasil tugas yang sudah saya selesaikan.                           |  |  |  |  |
| 23. | Kegagalan membuat saya memandang diri secara negatif.                                       |  |  |  |  |
| 24. | Saya merasa usaha yang saya lakukan sudah memadai apabila telah memberikan hasil yang baik. |  |  |  |  |
| 25. | Saya terus memikirkan kekurangan didalam diri saya ketika mengalami kegagalan.              |  |  |  |  |

|     |                                                                                        |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 26. | Saya tetap percaya pada kemampuan diri saya meskipun mengalami kegagalan.              |  |  |  |  |
| 27. | Hasil yang buruk membuat saya berpikir tentang kemampuan yang ada pada diri saya.      |  |  |  |  |
| 28. | Saya tetap menghargai diri saya meskipun mengalami kegagalan.                          |  |  |  |  |
| 29. | Saya merasa kegagalan lebih banyak disebabkan oleh diri saya.                          |  |  |  |  |
| 30. | Saya mampu melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar.                         |  |  |  |  |
| 31. | Saya menganggap diri saya penyebab utama kegagalan.                                    |  |  |  |  |
| 32. | Ketika mendapatkan hasil yang buruk saya tidak langsung meragukan kemampuan diri saya. |  |  |  |  |
| 33. | Saya menghabiskan banyak waktu untuk menilai kekurangan diri saya.                     |  |  |  |  |
| 34. | Saya melihat bahwa kegagalan dapat disebabkan oleh banyak faktor.                      |  |  |  |  |
| 35. | Saya sulit memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang saya lakukan.                    |  |  |  |  |
| 36. | Saya tidak menilai kegagalan semata-mata sebagai kesalahan diri saya.                  |  |  |  |  |
| 37. | Saya dapat menerima hasil penilaian diri tanpa terus memikirkannya.                    |  |  |  |  |
| 38. | Saya mengevaluasi kesalahan atau kegagalan diri saya agar lebih baik lagi.             |  |  |  |  |

### Skala Kelelahan Emosional

| No  | Pernyataan                                                                                | Sangat Sesuai | Sesuai | Tidak Sesuai | Sangat Tidak Sesuai |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|--------------|---------------------|
| 1.  | Saya sering merasa kelelahan meskipun belum menyelesaikan seluruh aktivitas kuliah.       |               |        |              |                     |
| 2.  | Saya banyak memiliki energi untuk menghadapi tuntutan perkuliahan.                        |               |        |              |                     |
| 3.  | Saya merasa sangat lelah ketika memikirkan tanggung jawab akademik yang harus dijalankan. |               |        |              |                     |
| 4.  | Saya mampu menyelesaikan seluruh aktivitas kuliah tanpa merasa kelelahan.                 |               |        |              |                     |
| 5.  | Saya sering merasa tidak memiliki semangat untuk belajar.                                 |               |        |              |                     |
| 6.  | Saya dapat menghadapi tekanan akademik tanpa merasa terkuras energi dan emosional.        |               |        |              |                     |
| 7.  | Saya merasa malas mengikuti kegiatan perkuliahan.                                         |               |        |              |                     |
| 8.  | Saya merasa bersemangat mengikuti kegiatan perkuliahan setiap hari.                       |               |        |              |                     |
| 9.  | Saya merasa tuntutan perkuliahan terlalu berat untuk saya jalani.                         |               |        |              |                     |
| 10. | Saya merasa beban akademik yang saya hadapi terlalu menumpuk.                             |               |        |              |                     |

**Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian**

| Self Criticism |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |       |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|----|
| NO             | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 | A24 | A25 | A26 | A27 | A28 | A29 | A30 | A31 | A32 | A33 | A34 | A35 | A36 | A37 | A38 | TOTAL |    |
| 1              | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 81    |    |
| 2              | 4  | 1  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3   | 4   | 4   | 4   | 2   | 4   | 1   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 1   | 124   |    |
| 3              | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 87    |    |
| 4              | 4  | 1  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 103   |    |
| 5              | 3  | 2  | 3  | 1  | 4  | 1  | 3  | 2  | 3  | 2   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 3   | 2   | 1   | 1   | 90    |    |
| 6              | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 1   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3     | 93 |
| 7              | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 1   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 1   | 3   | 1   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 1   | 97    |    |
| 8              | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 1   | 70    |    |
| 9              | 4  | 1  | 4  | 2  | 4  | 1  | 4  | 1  | 4  | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 4   | 1   | 1   | 1   | 89    |    |
| 10             | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 82    |    |
| 11             | 4  | 1  | 3  | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 2   | 3   | 3   | 2   | 1   | 3   | 2   | 2   | 4   | 3   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 3   | 3   | 4   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 4   | 3   | 3   | 2   | 89    |    |
| 12             | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 1   | 2   | 94  |       |    |
| 13             | 3  | 1  | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 4  | 3  | 1   | 3   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 1   | 1   | 3   | 4   | 1   | 1   | 4   | 4   | 1   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 95    |    |
| 14             | 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 4   | 1   | 48    |    |
| 15             | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 60    |    |
| 16             | 4  | 2  | 4  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 1   | 3   | 1   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 2   | 2   | 1   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 2   | 2   | 98    |    |
| 17             | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 3   | 2   | 2   | 92    |    |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |     |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|-----|
| 18 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  | 100 |     |
| 19 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 61  |     |
| 20 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 97 |     |     |
| 21 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 78  |     |
| 22 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3  | 85  |     |
| 23 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1  | 72  |     |
| 24 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2  | 2   | 83  |
| 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2  | 3   | 82  |
| 26 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3  | 1   | 91  |
| 27 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2  | 1   | 91  |
| 28 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2  | 1   | 59  |
| 29 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2  | 2   | 75  |
| 30 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 2   | 137 |
| 31 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2  | 2   | 127 |
| 32 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2  | 103 |     |
| 33 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 71  |     |
| 34 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2  | 98  |     |
| 35 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1  | 100 |     |
| 36 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1  | 77  |     |
| 37 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2  | 92  |     |
| 38 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2  | 91  |     |
| 39 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4  | 95  |     |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |     |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|
| 40 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1  | 89  |
| 41 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4  | 98  |
| 42 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 92  |
| 43 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2  | 89  |
| 44 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 92  |
| 45 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 92  |
| 46 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3  | 85  |
| 47 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2  | 95  |
| 48 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 62 |     |
| 49 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2  | 90  |
| 50 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3  | 100 |
| 51 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1  | 98  |
| 52 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3  | 99  |
| 53 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 92  |
| 54 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 92  |
| 55 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 90  |
| 56 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1  | 92  |
| 57 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 92  |
| 58 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 71  |
| 59 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 92  |
| 60 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 93  |
| 61 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1  | 92  |



|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |    |     |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|----|-----|----|
| 84  | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 90 |   |   |    |     |    |
| 85  | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3  | 2 | 4 | 4  | 88  |    |
| 86  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4  | 1 | 1 | 1  | 92  |    |
| 87  | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1  | 1 | 1 | 1  | 68  |    |
| 88  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4  | 1 | 1 | 1  | 92  |    |
| 89  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1  | 1 | 2 | 2  | 1   | 77 |
| 90  | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4  | 1 | 1 | 1  | 89  |    |
| 91  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3  | 2 | 2 | 2  | 94  |    |
| 92  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4  | 1 | 1 | 1  | 92  |    |
| 93  | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1  | 1 | 1 | 1  | 68  |    |
| 94  | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3  | 3 | 3 | 1  | 118 |    |
| 95  | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2  | 93  |    |
| 96  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2 | 2 | 2  | 81  |    |
| 97  | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2  | 3 | 1 | 81 |     |    |
| 98  | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2  | 3 | 1 | 1  | 79  |    |
| 99  | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2  | 3 | 2 | 91 |     |    |
| 100 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4  | 3 | 3 | 3  | 130 |    |
| 101 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2  | 2 | 2 | 87 |     |    |
| 102 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2  | 1 | 2 | 1  | 79  |    |

[illegible]

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 36 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 29 |
| 37 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 25 |
| 38 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 28 |
| 39 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 22 |
| 40 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 24 |
| 41 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 22 |
| 42 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 43 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 20 |
| 44 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 45 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 46 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 |
| 47 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 25 |
| 48 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 49 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 27 |
| 50 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 26 |
| 51 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 25 |
| 52 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 27 |
| 53 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 54 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 55 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 56 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 57 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 58 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 59 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 60 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 61 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 62 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 26 |
| 63 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 64 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 65 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 66 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 22 |
| 67 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 25 |
| 68 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 69 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 24 |
| 70 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 22 |
| 71 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 22 |
| 72 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 22 |
| 73 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 74  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 75  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 26 |
| 76  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 26 |
| 77  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 26 |
| 78  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 79  | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 29 |
| 80  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 81  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 37 |
| 82  | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 19 |
| 83  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 84  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 85  | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 22 |
| 86  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 87  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 88  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 89  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 90  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 91  | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 26 |
| 92  | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 28 |
| 93  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 94  | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 31 |
| 95  | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 29 |
| 96  | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 97  | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| 98  | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 26 |
| 99  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 27 |
| 100 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 36 |
| 101 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 23 |
| 102 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 21 |

### Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

#### Tests of Normality

|                     | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |      | Shapiro-Wilk |     |      |
|---------------------|---------------------------------|-----|------|--------------|-----|------|
|                     | Statistic                       | df  | Sig. | Statistic    | df  | Sig. |
| Self-Criticism      | .153                            | 102 | .000 | .902         | 102 | .000 |
| Kelelahan Emosional | .140                            | 102 | .000 | .936         | 102 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 9. Uji Linearitas

#### ANOVA Table

|                                         |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig. |
|-----------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| Kelelahan Emosional *<br>Self-Criticism | Between Groups | (Combined)               | 2733.330       | 38  | 71.930      | 3.500  | .000 |
|                                         |                | Linearity                | 1235.439       | 1   | 1235.439    | 60.120 | .000 |
|                                         |                | Deviation from Linearity | 1497.891       | 37  | 40.484      | 1.970  | .009 |
|                                         | Within Groups  |                          | 1294.631       | 63  | 20.550      |        |      |
|                                         | Total          |                          | 4027.961       | 101 |             |        |      |

### Lampiran 10. Uji Regresi Robust

#### Parameter Estimates with Robust Standard Errors

Dependent Variable: Kelelahan Emosional

| Parameter | B     | Robust Std. Error <sup>a</sup> | t     | Sig. | 95% Confidence Interval |             |
|-----------|-------|--------------------------------|-------|------|-------------------------|-------------|
|           |       |                                |       |      | Lower Bound             | Upper Bound |
| Intercept | 1.926 | 6.061                          | .318  | .751 | -10.099                 | 13.951      |
| X         | .258  | .065                           | 4.002 | .000 | .130                    | .386        |

a. HC3 method

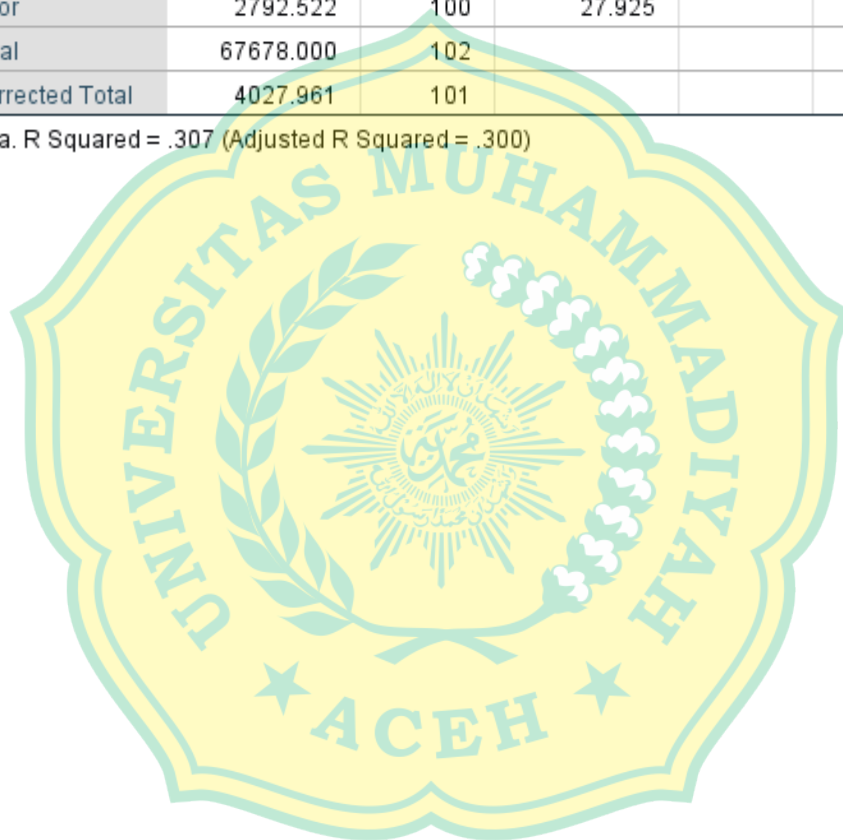
### Lampiran 11. Uji Koefisien Determinan

#### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kelelahan Emosional

| Source          | Type III Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig. |
|-----------------|-------------------------|-----|-------------|--------|------|
| Corrected Model | 1235.439 <sup>a</sup>   | 1   | 1235.439    | 44.241 | .000 |
| Intercept       | 8.430                   | 1   | 8.430       | .302   | .584 |
| X               | 1235.439                | 1   | 1235.439    | 44.241 | .000 |
| Error           | 2792.522                | 100 | 27.925      |        |      |
| Total           | 67678.000               | 102 |             |        |      |
| Corrected Total | 4027.961                | 101 |             |        |      |

a. R Squared = .307 (Adjusted R Squared = .300)



## Lampiran 12. SK Skripsi



**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**  
**NOMOR: 006/UM.M6/KEP/F/2026**

**TENTANG**  
**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2025-2026**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

**DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI**

**Menimbang :**

1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2025-2026;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.

**Mengingat :**

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.

**Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2026

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan :**

**Pertama** **Menunjuk Saudara;**  
**Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog**  
**Devi Yanti, M.Psi., Psikolog**  
**Untuk Membimbing Skripsi:**  
**Nama : Saqia Rahmah**  
**NPM : 2209110052**  
**Prodi : Psikologi**  
**Judul : Pengaruh Self-Criticism Terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh**

**Kedua :** Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;

**Ketiga :** Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.

**Keempat :** Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,  
 Pada Tanggal : 22 Sya'ban 1447 H  
 10 Februari 2026 M

Dekan,  
  
**Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog**  
**NIK: 198108102013052001**

**Tembusan:**  
 1. Biro Keuangan & Bendahara  
 2. Mahasiswa yang bersangkutan  
 3. Arsip

### Lampiran 13. Surat Izin Penelitian



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021  
 Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata  
 Telp. 085225961113, Banda Aceh - 23245  
 Email : psikologi@unmuha.ac.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

---

Nomor : 261/UM.M/F/2026  
 Lampiran : -  
 Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth,  
 Dekan Fakultas Kedokteran Prodi Pendidikan Dokter  
 Universitas Syiah Kuala  
 Di -  
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,  
 Berdasarkan surat permohonan tanggal 25 Juli 2026, atas nama :

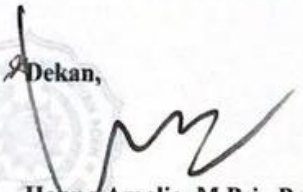
|          |                  |
|----------|------------------|
| Nama     | : Saqia Rahmah   |
| NPM      | : 2209110052     |
| Semester | : VIII (delapan) |

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul **"Pengaruh Self-Criticism Terhadap Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh"**. Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data Mahasiswa di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 12 Shafar 1448 H  
 27 Juli 2026 M

  
**Dekan,**  
**Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog**  
**NIK: 198108102013052001**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021

Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata

Telp. 085225961113, Banda Aceh - 23245

Email : psikologi@unmuha.ac.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 261/UM.Ms/F/2026  
Lampiran : -  
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth,  
**Dekan Fakultas Kedokteran Prodi Kedokteran Umum Universitas Abulyatama**  
Di –  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat,  
Berdasarkan surat permohonan tanggal 25 Juli 2026, atas nama :

Nama : Saqia Rahmah  
NPM : 2209110052  
Semester : VIII (delapan)

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul "**Pengaruh Self-Criticism Terhadap Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh**". Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data Mahasiswa di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Banda Aceh, 12 Shafar 1448 H  
27 Juli 2026 M

Dekan,

**Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog**  
NIK: 198108102013052001

# Lampiran 14. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SYIAH KUALA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
Darussalam, Banda Aceh 23111  
Telepon/Faksimile (0651) 7551843  
Laman: [www.fk.usk.ac.id](http://www.fk.usk.ac.id), Surel: [fk@usk.ac.id](mailto:fk@usk.ac.id)

Nomor : 5250/UN11.F7/PG.00.05/2026  
Hal : Izin Penelitian

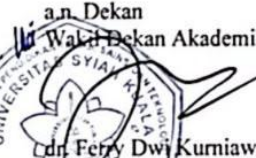
30 Juli 2026

Yth. Dekan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Aceh  
Banda Aceh

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor: 260/UM.M/F/2026, dan Nomor: 261/UM.M/F/2026 tanggal 27 Juli 2026 perihal izin penelitian, maka dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dimaksud pada Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, kepada mahasiswa Saudara sebagai berikut:

| No | Nama               | NPM        | Judul Skripsi                                                                                                     |
|----|--------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Saqia Rahmah       | 2209110052 | Pengaruh Self-Criticism Terhadap Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh                      |
| 2  | Ferdian Firmansyah | 2209110033 | Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Self-Diagnosis Gangguan Mental Pada Mahasiswa Psikologi di Banda Aceh |

Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan Akademik,  
  
Cdr. Ferry Dwi Kurniawan, Sp.P., Ph.D., FAPSR  
NID 198012082014041001



## UNIVERSITAS ABULYATAMA FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Blang Bintang Lama Km. 8.5 Telp. 21569 Lampoh Keudee, Aceh Besar 23372  
Email : [fkunaya@abulyatama.ac.id](mailto:fkunaya@abulyatama.ac.id), website : [fk.abulyatama.ac.id](http://fk.abulyatama.ac.id)

Aceh Besar, 28 Juli 2026

Nomor : 238.08.08  
Lampiran :  
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Aceh  
Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Schubungan dengan adanya surat saudara dengan nomor surat 261/UM.M6/F/2026 tanggal 27 Juli 2026 perihal Permohonan Izin Penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa.

Nama : Saqia Rahma  
NPM : 2209110052  
Semester : VIII (delapan)  
Judul : **"Pengaruh *Self-Criticism* terhadap Kelelahan Emosional pada Mahasiswa Kedokteran di Banda Aceh"**

Dengan ini kami memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan kegiatan penelitian tersebut dengan memperhatikan etika penelitian dan hal ini untuk keperluan akademik.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Aceh Besar, 28 Juli 2026

Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. Hady Maulanza, MKM., Sp. KKL

**Lampiran 15. Biodata Penulis****BIODATA****A. Penulis**

Nama : Saqia Rahmah  
Tempat dan Tanggal Lahir : Bireuen, 11 Maret 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Aceh  
Alamat : Meunasah. Capa, Kec. Kota Juang, Kab. Bireuen  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Email : saqiarahmah@gmail.com

**B. Nama Orang Tua/Wali**

Ayah : Samsuar Aji  
Pekerjaan : Supir  
Alamat : Meunasah. Capa, Kec. Kota Juang, Kab. Bireuen  
Ibu : Rosnawati  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)  
Alamat : Meunasah. Capa, Kec. Kota Juang, Kab. Bireuen

**C. Riwayat Pendidikan**

SD/Sederajat : SD Negeri 3 Bireuen  
SMP/Sederajat : SMP Sukma Bangsa Bireuen  
SMA/Sederajat : SMA Negeri 1 Bireuen