

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP *BURNOUT* AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Zakiah Nurfadilah

202303103

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Burnout* Akademik
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Diajukan Oleh:
Zakiah Nurfadilah
NIM 202303103

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

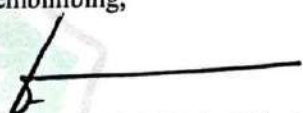
Tanggal: Rabu, 10 Juli 2024

Mengesahkan,

Ketua Penguji,


(Egi Prawita, S.Psi., M.A.)
NIDN: 0508119201

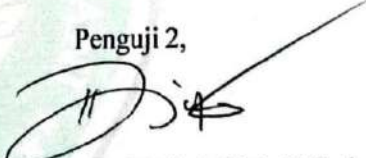
Pembimbing,


(Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NPP: 0514039002

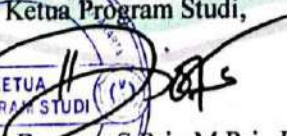
Penguji 1,


(Egi Prawita, S.Psi., M.A.)
NIDN: 0508119201

Penguji 2,


(Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NPP: 2019.13.0137

Ketua Program Studi,


(Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NPP: 2019.13.0137



HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi
Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Zakiyah Nurfadilah

NPM : 202303103

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa
Tingkat Akhir

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 17 Juli 2024


Zakiyah Nurfadilah

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Semesta Alam. Berkat limpahan nikmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan salah satu syarat agar bisa mendapatkan gelar sarjana S-1 Psikologi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penulis menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. terselesaikannya skripsi ini tentunya ada berkat doa dan dukungan dari banyak pihak yang membantu penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih khususnya kepada:

1. Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. Selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M. Selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing akademik. Berkat arahan yang diberikan oleh beliau selama masa perkuliahan, penulis dapat menyelesaikan akademik ini dengan baik.
5. Bapak Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing skripsi. Berkat arahan yang diberikan oleh beliau, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Kedua orang tua penulis, Bapak Rosidi Suhendi dan Ibu Nurhaeni. Terimakasih atas segala dukungan, nasihat, cinta, kasih sayang dan doa yang tiada henti sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik untuk penulis. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan aammiinn.

7. Kepada kakak-kakak tercinta Lia awaliah, S.Sy., S.Pd, Muhammad Jamil Fuadi, S.Pd dan istrinya Qurratul Aini, S.Pd. Terimakasih banyak atas doa, nasihat dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai merai gelar sarjana.
8. Kepada adik tersayang Natasha Putri Azzahra, yang memberikan semangat dan dukungan walaupun melalui celotehnya, tetapi penulis yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana.
9. Kepada keponakan-keponakan tercinta Aneesha Syakeela Syahna dan Kania Farzana Banafsha. Terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan selalu membuat penulis senang sehingga penulis semangat mengerjakan skripsi dan menyelesaikan studinya sampai merai gelar sarjana.
10. Kepada sahabat-sahabat kos MHM, Kamelia, Seni Pebi Pebriani dan Dwilandira Qur'ani. Terimakasih sudah banyak membantu, memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada pihak-pihak lain yang telah memberikan bantuan secara langsung ataupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
12. Terakhir, kepada diri saya sendiri Zakiyah Nurfadilah. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba.

Demikian apa yang dapat penulis sampaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang. Terimakasih.

Yogyakarta, Senin 17 Juli 2024



Zakiyah Nurfadilah

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
RINGKASAN	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
A. <i>Burnout</i> Akademik	18
B. Efikasi Diri	23
C. Dinamika Psikologis	28

D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Identifikasi Variabel Penelitian	35
B. Definisi Operasional	35
C. Subjek Penelitian	36
D. Metode Pengumpulan Data	37
E. Metode Analisis Data	40
F. Kredibilitas Penelitian	44
G. Rancangan Penelitian	45
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	48
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	48
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	55
C. Hasil Penelitian.....	57
D. Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Burnout Akademik	38
Tabel 3. 2 Blueprint Efikasi Diri	39
Tabel 4. 1 Blueprint Burnout Akademik (setelah uji coba)	49
Tabel 4. 2 Blueprint Efikasi Diri (setelah uji coba).....	55
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian	58
Tabel 4. 4 Rumus Norma Kategorisasi.....	59
Tabel 4. 5 Persentil kategorisasi Variabel	59
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Penelitian Variabel.....	59
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas One Sample Kolmogorov Smirnov	61
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas	63
Tabel 4. 9 Hasil Uji Autokorelasi.....	66
Tabel 4. 10 Hasil Uji Heterokedastisitas	68
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas	71
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Uji F (simultan).....	74
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Dinamika Psikologis	33
---------------------------------------	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Burnout Akademik	98
Lampiran 2. Skala Efikasi Diri	101
Lampiran 3. Validitas Aiken`s V Burnout Akademik	105
Lampiran 4. Validitas Aiken`s V Efikasi Diri	107
Lampiran 5. Tabulasi Data Burnout Akademik Uji Coba	110
Lampiran 6. Tabulasi Data Efikasi Diri Uji Coba	116
Lampiran 7. Uji Daya Beda Dan Reliabilitas Burnout Akademik	127
Lampiran 8. Uji Daya Beda Dan Reliabilitas Efikasi Diri	131
Lampiran 9. Tabulasi Data Burnout Akademik Setelah Uji Coba	137
Lampiran 10. Tabulasi Data Efikasi Diri Setelah Uji Coba	185
Lampiran 11. Uji Normalitas	265
Lampiran 12. Uji Linearitas	270
Lampiran 13. Uji Autokorelasi	274
Lampiran 14. Uji Heterokedastisitas	276
Lampiran 15. Uji Multikolinearitas	280
Lampiran 16. Uji Hipotesis	282
Lampiran 17. Uji Koefisien Determinasi	284
Lampiran 18. Kartu Bimbingan	286
Lampiran 19. Jadwal Penelitian	288
Lampiran 20. Uji Turnitin	290

PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Zakiah Nurfadilah¹ Muhammad Erwan Syah²

RINGKASAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang telah melewati beberapa mata kuliah di setiap semesternya. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Tuntutan skripsi yang tinggi dapat menimbulkan kelelahan yang merujuk pada *burnout* akademik. Faktor *burnout* akademik ini adalah efikasi diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh efikasi diri terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi linear berganda. Sampel penelitian ini mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan rentang usia 20-25 tahun yang didapatkan melalui teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri yang dimodifikasi dari Amalia (2021) berdasarkan teori Albert Bandura (1997) dengan dimensi yaitu tingkat, keluasan dan kekuatan. Kemudian skala *burnout* akademik yang dimodifikasi dari Arlinkasari dan Akmal (2017) berdasarkan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* yang diciptakan Schaufeli dkk (2002) dengan dimensi yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy*. Hasil penelitian ini yaitu variabel efikasi diri dan variabel *burnout* akademik pada uji hipotesis mendapatkan nilai sig 0,000, 0,042 dan 0,000 < 0,05 artinya variabel tersebut berpengaruh dan hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Artinya, bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka akan semakin rendah terjadinya *burnout* akademik dan sebaliknya.

Kata kunci: efikasi diri, *burnout* akademik, mahasiswa tingkat akhir

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE INFLUENCE OF SELF-EFFICACY ON ACADEMIC BURNOUT IN FINAL LEVEL STUDENTS

Zakiyah Nurfadilah¹ Muhammad Erwan Syah²

ABSTRACT

Final year students are students who have passed several courses each semester. Final year students are required to complete their thesis on time. High thesis demands can cause fatigue which refers to academic burnout. This academic burnout factor is self-efficacy. The aim of this research is to determine the influence of self-efficacy on academic burnout in final year students. This research method uses quantitative research with multiple linear regression analysis methods. The research sample was final year students who were working on their thesis with an age range of 20-25 years obtained through purposive sampling technique. The data collection tool uses a self-efficacy scale modified from Amalia (2021) based on the theory of Albert Bandura (1997) with dimensions namely level, breadth and strength. Then the academic burnout scale was modified from Arlinkasari and Akmal (2017) based on the Maslach Burnout Inventory–Student Survey created by Schaufeli et al (2002) with dimensions namely exhaustion, cynicism, and professional efficacy. The results of this research, namely the self-efficacy variable and the academic burnout variable in the hypothesis test, obtained sig values of 0.000, 0.042 and $0.000 < 0.05$, meaning that these variables had an effect and the hypothesis proposed by the researcher was accepted. This means that the higher the self-efficacy that final year students have, the lower the occurrence of academic burnout and vice versa.

Keywords: *self efficacy, academic burnout, final year students*

¹ Student of Psychology Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

² Lecturer of the Psychology Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta