

**HUBUNGAN *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI  
PADA SISWA SMA PROGRAM *FULL DAY SCHOOL***

**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:**

Dyah Respati Galuh Kusumaningtyas  
192303018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI  
PADA SISWA SMA PROGRAM *FULL DAY SCHOOL***

Diajukan Oleh:

**Dyah Respati Galuh Kusumaningtyas**

NPM. 192303018

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

Tanggal : 12 September 2023

Mengesahkan

Ketua Penguji,



**(Dian Juliarti Bantam, M.Psi., Psikolog)**

Pembimbing



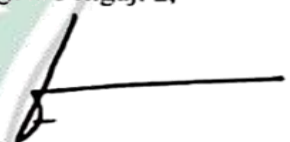
**(Muhammad Erwan Syah, M.Psi., Psikolog.)**

Anggota Penguji 1,



**(Egi Prawitawa, S.Psi., M.A)**

Anggota Penguji 2,



**(Muhammad Erwans Syah, M.Psi., Psikolog)**

Ketua Program Studi Psikologi



**(Dian Juliarti Bantam, 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 : Dyah Respati Galuh Kusumaningtyas

NPM : 192303018

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan *Academic Burnout* terhadap Prokrastinasi pada Siswa SMA Program *Full Day School*

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, September 2023



Dyah Respati Galuh Kusumaningtyas

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, hidayah dan karunianya-Nya peneliti berhasil menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW beserta seluruh keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang selalu membantu perjuangan beliau dalam menegakkan Dinullah di muka bumi ini serta senantiasa istiqomah dalam sunahnya hingga akhir jaman.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini, baik bantuan moril maupun materil. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tiada hingganya kepada:

1. Kedua orang tua dan kakak saya yang senantiasa memberikan kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan kepada peneliti dalam menuntut ilmu.
2. Ibu Prof. Dr. rer.Nat.apr. Triana Hertiani, S.si., M.si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta serta Dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Bapak Fatkhur Rozi, S pd, M. Kom selaku Kepala Sekolah SMA N 01 Mayong
7. Ibu Kusmiati S. Psi selaku Guru BK SMA N 01 Mayong

8. Teman-teman mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

9. Para Responden siswa kelas XII yang telah berpartisipasi dalam penelitian

Peneliti telah berupaya dengan semaksimal mungkin dalam penyelesaian proposal skripsi ini, namun peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk penelitian lanjutan di masa mendatang. Korespondensi dapat ditujukan kepada penulis lewat email [dyahningtyas3011@gmail.com](mailto:dyahningtyas3011@gmail.com)

Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta semua pihak, khususnya bagi peneliti dan para pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah di sisi-Nya. Aamiin.

Yogyakarta, Mei 2023



Dyah Respati Galuh Kusumaningtyas

## DAFTAR ISI

|                                                     |             |
|-----------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                          | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                     | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>                     | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                         | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                             | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                          | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>x</b>    |
| <b>INTISARI .....</b>                               | <b>xi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                               | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                      | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                            | 1           |
| 1.2 Tujuan penelitian .....                         | 6           |
| 1.3 Manfaat penelitian .....                        | 7           |
| 1.4 Keaslian penelitian .....                       | 8           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                | <b>12</b>   |
| 2.1 Prokrastinasi .....                             | 12          |
| 2.1.1 Pengertian Prokrastinasi .....                | 12          |
| 2.1.2 Aspek – Aspek Prokrastinasi .....             | 13          |
| 2.1.3 Faktor – Faktor Prokrastinasi .....           | 15          |
| 2.2 <i>Academic burnout</i> .....                   | 16          |
| 2.2.1 Pengertian <i>Academic burnout</i> .....      | 16          |
| 2.2.2 Aspek – Aspek <i>Academic burnout</i> .....   | 18          |
| 2.2.3 Faktor – Faktor <i>Academic burnout</i> ..... | 20          |
| 2.3 Dinamika psikologi .....                        | 22          |
| 2.4 Hipotesis penelitian .....                      | 26          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>              | <b>27</b>   |
| 3.1 Identifikasi Variabel Penelian .....            | 27          |
| 3.2 Definisi operasional .....                      | 27          |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3 Subjek penelitian .....                          | 28        |
| 3.4 Metode pengumpulan data .....                    | 29        |
| 3.5 Metode analisa data .....                        | 33        |
| 3.6 Kredibilitas .....                               | 34        |
| 3.7 Rancangan penelitian .....                       | 35        |
| <b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b> | <b>37</b> |
| 4.1 Orientasi Kacah dan persiapan .....              | 37        |
| 4.1.1 Orientasi Kacah .....                          | 37        |
| 4.1.2 Persiapan Penelitian .....                     | 40        |
| 4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian .....             | 46        |
| 4.3 Hasil Penelitian .....                           | 47        |
| 4.3.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....              | 47        |
| 4.3.2 Deskripsi Data Penelitian .....                | 48        |
| 4.3.3 Uji Asumsi .....                               | 50        |
| 4.3.4 Uji Hipotesis .....                            | 51        |
| 4.3.5 Uji Analisis Tambahan .....                    | 53        |
| 4.4 Pembahasan .....                                 | 54        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>              | <b>59</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                 | 59        |
| 5.2 Saran .....                                      | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                          | <b>62</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                | <b>68</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Penilaian Skala .....                                       | 29 |
| Tabel 3.2 <i>Blue print Prokrastinasi</i> (Sebelum Uji Coba).....     | 30 |
| Tabel 3.3 <i>Blue Print Academic burnout</i> (Sebelum Uji Coba) ..... | 32 |
| Tabel 4.1 <i>Blue print Prokrastinasi</i> (Setelah Uji Coba) .....    | 42 |
| Tabel 4.2 <i>Blue Print Academic burnout</i> (Setelah Uji Coba) ..... | 44 |
| Tabel 4.3 Deskripsi Subjek penelitian .....                           | 47 |
| Tabel 4.4 Deskripsi Data penelitian .....                             | 48 |
| Tabel 4.5 Rumus Norma Kategorisasi .....                              | 48 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi.....                                           | 49 |
| Tabel 4.7 Distribusi frekuensi katagori .....                         | 49 |
| Tabel 4.8 Uji Normalitas .....                                        | 50 |
| Tabel 4.9 Uji Linearitas.....                                         | 51 |
| Tabel 4.10 Uji Hipotesis .....                                        | 51 |
| Tabel 4.11 Koefisien Determinan .....                                 | 52 |
| Tabel 4.11 Uji Analisis Tambahan .....                                | 53 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 2.3.1 Bagan Kerangka Berpikir ..... | 25 |
|-------------------------------------|----|

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Skala Penelitian .....                                       | 69  |
| Lampiran 2. Skala <i>Academic burnout</i> .....                          | 71  |
| Lampiran 3. Skala Prokrastinasi .....                                    | 76  |
| Lampiran 4. Uji Validitas Aiken's V .....                                | 82  |
| Lampiran 5. Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Academic burnout</i> .....   | 88  |
| Lampiran 6. Tabulasi Data Uji Coba Skala Prokrastinasi .....             | 93  |
| Lampiran 7. Uji Reliabilitas Skala <i>Academic burnout</i> .....         | 98  |
| Lampiran 8. Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi .....                   | 102 |
| Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Academic burnout</i> ..... | 107 |
| Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian Skala Prokrastinasi .....          | 116 |
| Lampiran 11. Uji Normalitas .....                                        | 126 |
| Lampiran 12. Uji Linearitas .....                                        | 128 |
| Lampiran 13. Uji Hipotesis .....                                         | 131 |
| Lampiran 14. Uji Analisis Tambahan .....                                 | 133 |
| Lampiran 15. Jadwal Penelitian .....                                     | 135 |
| Lampiran 16. Buku Bimbingan .....                                        | 137 |
| Lampiran 17. Dokumentasi .....                                           | 139 |
| Lampiran 18. Plagiarisme .....                                           | 141 |