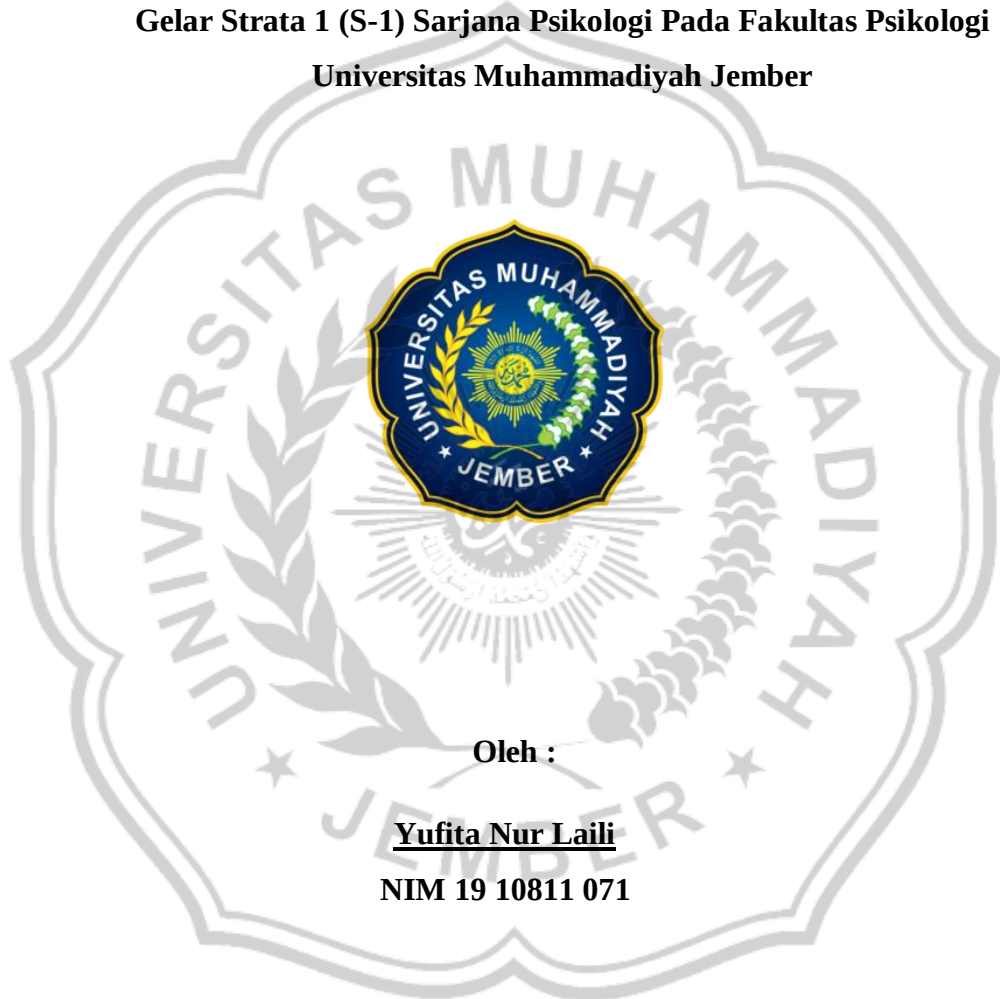


**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *BURNOUT*
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Yufita Nur Laili

NIM 19 10811 071

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Diajukan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk memenuhi Sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

26 Agustus 2025

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan



Dr. Nurfaela Widyaningrum, S.Psi., M.Si

NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Anggraeni Swastika Sari, M.Psi, Psikolog

NPK. 1988100812003914

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog

NPK. 19640209111703816

Tanda Tangan

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yufita Nur Laili

NIM : 1910811071

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari ditemukan hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 27 Agustus 2025

Yang menyatakan



Yufita Nur Laili

1910811071

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur tak henti-hentinya penulis panjatkan kepada Allah S.W.T karena kehendaknya, penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

Untuk Kedua Orang Tua

Dari reruntuhan rumah yang tak lagi utuh, aku belajar berdiri dan merangkai harapan dari serpihan kasih yang tersisa. Bukan tentang sempurna, tapi tentang bagaimana aku bertahan, tumbuh, dan berjuang dalam segala keadaan. Skripsi sederhana ini kugoreskan sebagai tanda terimakasih dan bukti bahwa, di tengah luka, aku tetap memilih untuk melangkah dan berbakti sebagai anak dengan seluruh cinta yang ada.

Untuk Kakakku tersayang

Terima kasih telah menjadi cahaya kecil yang menghangatkan hari-hariku. Semoga kisah dan perjuanganku di lembaran ini dapat menjadi inspirasi, penguat langkah, serta pengingat bahwa impian dapat diraih dengan ketekunan dan doa.

Untuk Teman – Teman

Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan uluran tangan yang tak ternilai selama proses ini. Semoga persahabatan ini selalu menjadi bagian terindah dalam setiap jejak langkah kita.

MOTTO

“sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

- (QS. Al-Insyirah: 6)

*“aku belajar, bukan agar dunia tahu aku pandai, tapi agar aku tahu
caraku bertumbuh”*

-Nadin Amizah-

“Dibalik setiap halaman ini, ada begadang, kopi, dan doa”



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji hanya bagi Allah SWT, atas kuasa dan limpahan kasih sayang-Nya yang telah memberikan petunjuk serta kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Shalawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau yang mulia.

Skripsi ini merupakan hasil dari proses belajar yang panjang dan telah berada di ujung perjalanan studi jenjang sarjana. Sepanjang perjalanan tersebut, berbagai pengalaman dan kisah telah memberikan kesan yang mendalam dan istimewa bagi penulis. Namun demikian, penulis dengan penuh kesadaran memahami bahwa karya tulis ini masih memerlukan kajian lebih mendalam dalam rangka memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari adanya arahan, bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang selalu hadir dengan

penyuh energi positif menciptakan lingkungan akademis yang nyaman dan penuh percaya diri.

2. Ibu Istiqomah, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan dukungan dengan ucapan semangat, perhatian pada perkembangan studi penulis, serta berbagai bentuk arahan, bimbingan, dan kasih sayang sebagai sosok “Ibu” selama proses studi ini berlangsung.
3. Ibu Anggraeni Swastika Sari, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen Penguji yang turut serta memberikan arahan dan masukan dalam berlangsungnya proses penyusunan skripsi ini agar dapat tersusun dengan optimal.
4. Ibu Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberi arahan, bimbingan, dukungan, serta nasihat dalam proses penyusunan skripsi ini, sehingga memberikan pembelajaran bermakna yang dapat diterapkan baik dalam penyusunan skripsi maupun dalam kehidupan praktis.
5. Bapak Maulana Arif Muhibbin S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan arahan, bimbingan, dukungan, serta nasihat dengan cara yang unik dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang turut berjasa dalam setiap momen belajar penulis selama menempuh studi jenjang sarjana dengan berbagai bentuk

ilmu pengetahuan psikologi maupun ilmu umum dalam menjalani kehidupan sebagai manusia.

7. Seluruh Staf Akademik, Perpustakaan, Laboratorium, serta seluruh tenaga kerja yang ada di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan pelayanan yang baik bagi penulis selama menjalani kegiatan perkuliahan di lingkungan tersebut.
8. Seluruh responden yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah bersedia secara sukarela untuk terlibat dalam proses penelitian ini.
9. kedua orang tua tersayang yaitu bapak Yuda Handoko dan ibu Fitriyani terimakasih atas kasih sayang serta doa tulus yang menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah penulis. Dari proses yang penuh warna inilah penulis belajar arti ketabahan, kemandirian, dan pengertian. Semoga setiap perjuangan dan pengorbanan yang telah Mama dan Papa berikan, Allah balas dengan kebahagiaan dan keberkahan tanpa batas.
10. Kakakku tersayang, Dafid Septyan Nur Fadholi terimakasih atas dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang telah menjadi sumber semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Kepada Archie Benovian sebagai seseorang yang selalu membersamai penulis dan memberikan dukungan hingga skripsi ini selesai.
12. Teman – Teman seperjuangan yaitu Salsabila Rizkiyah, Iil lailatul Laidah Chusen, Putri Ayu Amy Lestari, Cattleya Lestari Putri, Nanda Gea, terimakasih atas dukungan, dorongan dan menemani penulis selama proses pengerjaan skripsi

13. Kepada Berlian Priska, Ovi Nuralida yang menjadi tempat keluh kesah dan selalu membantu serta mendukung penulis dalam proses pengerjaan skripsi hingga selesai.
14. Kepada diri sendiri, terimakasih telah berjuang hingga akhir.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I.....	17
PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang Masalah	17
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II.....	8

KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Burnout</i> Akademik	8
1. Definisi <i>Burnout</i> Akademik	8
2. Aspek-aspek <i>Burnout</i> Akademik	9
3. Faktor-faktor <i>Burnout</i> Akademik	10
B. <i>Self-efficacy</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi <i>Self-efficacy</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Self-efficacy</i>	13
3. Indikator <i>self-efficacy</i>	14
4. Faktor <i>Self-efficacy</i>	15
5. Pentingnya <i>Self-efficacy</i>	17
C. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan <i>Burnout</i> Akademik	17
D. Hipotesa	19
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis penelitian.....	20
B. Identifikasi Variabel	20
1. Variabel Independen (x).....	21
2. Variabel Dependen (y)	21
C. Definisi Operasional.....	22

1. <i>Self-efficacy</i>	22
2. <i>Burnout Akademik</i>	23
D. Subjek Penelitian.....	25
1. Populasi dan Sampel Penelitian	25
E. Metode Pengumpulan Data.....	27
1. Skala <i>Burnout Akademik</i>	28
2. Skala <i>Self-efficacy</i>	29
F. Metode Analisis Data	29
1. Uji Keabsahan Data	29
2. Uji Asumsi.....	31
3. Uji Hipotesis	32
4. Uji Deskriptif	33
BAB IV	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Orientasi Kacah Dan Persiapan Penelitian	34
1. Orientasi Kacah.....	34
2. Persiapan Penelitian	35
3. Pelaksanaan Penelitian	35
B. Analisa Data.....	36
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	36

a. Uji Validitas Alat Ukur.....	36
b. Uji Reliabilitas	39
c. Uji Hipotesa	39
1) Uji Normalitas.....	39
D. Uji Hipotesis	42
E. Uji Deskriptif	42
C. Pembahasan	48
BAB V.....	52
KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Sampel Penelitian	22
Tabel 2 Blue Print Skala <i>Burnout</i> Akademik	228
Tabel 3 Blue Print Skala <i>Self-efficacy</i>	29
Tabel 4 Hasil Uji Validitas <i>Self-efficacy</i>	37
Tabel 5 Hasil Uji Validitas <i>Burnout</i> Akademik	38
Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas	39
Tabel 7 Uji data Normalitas	40
Tabel 8 Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis	42
Tabel 10 Kategorisasi Variabel Secara Keseluruhan	43
Tabel 11 Kategorisasi Berdasarkan Aspek <i>Self-efficacy</i>	44
Tabel 12 Kategorisasi Berdasarkan Aspek Skala <i>Burnout</i> Akademik	46
Tabel 13 Kategorisasi Variabel Berdasarkan Fakultas	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Psikologi	58
Lampiran 2. Kaji Etik	61
Lampiran 3. Skala <i>Self-efficacy</i>	62
Lampiran 4. Skala <i>Burnout Akademik</i>	65
Lampiran 5. Tabulasi Skala <i>Self-efficacy</i>	67
Lampiran 6. Skala <i>Burnout Akademik</i>	74
Lampiran 7. Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-efficacy</i>	77
Lampiran 8. Hasil Validitas dan Reliabilitass Skala <i>Burnout Akademik</i>	79
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas	80
Lampiran 10. Hasil Uji Linearitas	81
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi.....	82