

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN
PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP *BURNOUT*
AKADEMIK MAHASISWA SE-KOTA SURABAYA**

SKRIPSI



**Aurora Dahlia Vianindia
NIM 185000035**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN
PROKRASITINASI AKADEMIK TERHADAP *BURNOUT*
AKADEMIK MAHASISWA SE-KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Aurora Dahlia Vianindia
NIM 185000035**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

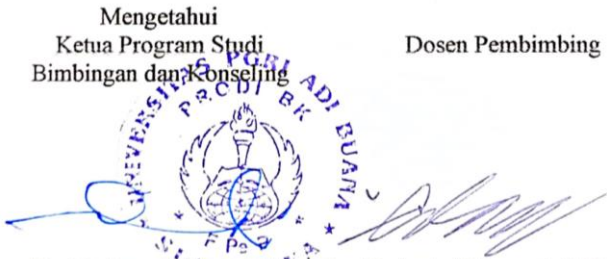
Skripsi Oleh **Aurora Dahlia Vianindia**
NIM 185000035

Judul Skripsi Hubungan antara Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap *Burnout* Akademik Mahasiswa Se-Kota Surabaya

Surabaya, 3 Februari 2022

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing






Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0706058802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Aurora Dahlia Vianindia dengan judul Hubungan antara Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap *Burnout* Akademik Mahasiswa Se-Kota Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Februari 2022.


Dewan Penguji:

- | | | | |
|----|---------------------------------------|---------|---|
| 1. | Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd. | Ketua |  |
| 2. | Drs. Sutijono, M.M. | Anggota |  |
| 3. | Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd. | Anggota |  |

Mengesahkan
Dekan FPP,


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi Bimbingan
dan Konseling


Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aurora Dahlia Vianindia
NIM : 185000035
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 3 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



Aurora Dahlia Vianindia
185000035

MOTTO

“Skripsi yang baik adalah skripsi yang diselesaikan.”

-*Unknown*-

“Tetap semangat, ya.”

-Jerome Polin-

“Tetap berjuang meski berbatas ruang.”

-Fiersa Besari-

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas bimbingan dan kuasa-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul skripsi “Hubungan antara Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap *Burnout* Akademik Mahasiswa Se-Kota Surabaya”.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis hendak menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi.
3. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing dengan kesungguhan hati selama penulis menyelesaikan skripsi.
5. Segenap Dosen Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah.
6. Alm. Ayah, Mama dan Kakak tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, nasehat, kebahagiaan dan memberikan penghidupan yang layak bagiku.
7. Nafis, Masruss, Niar, Megmeg selaku sahabat yang selalu menemani setiap perjuangan, sabar mendengarkan keluh kesah, dan selalu memberi motivasi selama ini.
8. Cita, Ulya, Fitri, Wilujeng, Saarcu, Henik, dan Ferra selaku sahabat yang selalu memberikan dorongan yang kuat agar saya mampu menyelesaikan skripsi ini.

9. Abel, Cinta, Dewak, Dewik, Yulia, Sandra, Aini dan Rendy selaku anggota grup Skripsi Warrior 2018 yang selama ini telah berjuang bersama dan saling memberikan dukungan.
10. Sobat sambat dan saudara-saudara saya yang telah memberikan banyak motivasi.
11. Diri saya sendiri yang telah berjuang sampai detik ini serta berkontribusi secara penuh selama kuliah di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
12. Semua pihak yang telah membantu dan tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Penulis berharap hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, 3 Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional Variabel	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Kajian Pustaka	12
B. Hubungan Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik terhadap <i>Burnout</i> Akademik	25
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Populasi, Sampel, dan Sampling	38
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
D. Metode Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan.....	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	106
A. Simpulan.....	106
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Jumlah Populasi Universitas di Kota Surabaya	39
Tabel 3.2 Tabel Jumlah Populasi Universitas Sesuai Rumpun Ilmu Psikologi.....	40
Tabel 3.3 Jumlah Sampel (Angkatan 2019).....	42
Tabel 3.4 Skala Efikasi Diri (Sebelum Uji Validitas dan Uji Reliabilitas)	44
Tabel 3.5 Nilai Skor Skala Efikasi Diri	45
Tabel 3.6 Skala Prokrastinasi Akademik (Sebelum Uji Validitas dan Uji Reliabilitas)	46
Tabel 3.7 Nilai Skor Skala Prokrastinasi Akademik	47
Tabel 3.8 Skala Burnout Akademik (Sebelum Uji Validitas dan Uji Reliabilitas)	47
Tabel 3.9 Nilai Skor Skala Burnout Akademik	48
Tabel 3.10 Skala Efikasi Diri (Sesudah Uji Validitas dan Uji Reliabilitas)	50
Tabel 3.11 Skala Prokrastinasi Akademik (Sesudah Uji Validitas dan Uji Reliabilitas)	51
Tabel 3.12 Skala Burnout Akademik (Sesudah Uji Validitas dan Uji Reliabilitas)	52
Tabel 3.13 Hasil Hitung Uji Reliabilitas Skala.....	53
Tabel 4.1 Deskripsi Responden pada Mahasiswa se-Surabaya.....	57
Tabel 4.2 Deskripsi Efikasi Diri pada Mahasiswa se-Surabaya.....	58
Tabel 4.3 Rumus Klasifikasi Skor Efikasi Diri	59
Tabel 4.4 Hasil Klasifikasi Skor Efikasi Diri.....	59
Tabel 4.5 Deskripsi Efikasi Diri pada Mahasiswa BK Universitas Negeri Surabaya	60
Tabel 4.6 Hasil Klasifikasi Skor Efikasi Diri Mahasiswa BK Universitas Negeri Surabaya.....	60
Tabel 4.7 Deskripsi Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.....	61
Tabel 4. 8 Hasil Klasifikasi Skor Efikasi Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.....	62

Tabel 4.9 Deskripsi Efikasi Diri pada Mahasiswa BK UIN Sunan Ampel Surabaya	62
Tabel 4.10 Hasil Klasifikasi Skor Efikasi Diri Mahasiswa BK UIN Sunan Ampel Surabaya	63
Tabel 4.11 Deskripsi Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya	64
Tabel 4.12 Hasil Klasifikasi Skor Efikasi Diri Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya	64
Tabel 4.13 Deskripsi Efikasi Diri pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	65
Tabel 4.14 Hasil Klasifikasi Skor Efikasi Diri Mahasiswa BK Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	66
Tabel 4.15 Deskripsi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa se-Surabaya	67
Tabel 4.16 Rumus Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik	67
Tabel 4.17 Hasil Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik	67
Tabel 4.18 Deskripsi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BK Universitas Negeri Surabaya	68
Tabel 4.19 Hasil Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK Universitas Negeri Surabaya	69
Tabel 4.20 Deskripsi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya	69
Tabel 4.21 Hasil Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya	70
Tabel 4.22 Deskripsi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BK UIN Sunan Ampel Surabaya	71
Tabel 4.23 Hasil Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK UIN Sunan Ampel Surabaya	71
Tabel 4.24 Deskripsi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya	72
Tabel 4.25 Hasil Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya	72
Tabel 4.26 Deskripsi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	73
Tabel 4.27 Hasil Klasifikasi Skor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	74

Tabel 4.28 Deskripsi <i>Burnout</i> Akademik pada Mahasiswa se-Surabaya	74
Tabel 4.29 Rumus Klasifikasi Skor <i>Burnout</i> Akademik	75
Tabel 4.30 Hasil Klasifikasi Skor <i>Burnout</i> Akademik	75
Tabel 4.31 Deskripsi <i>Burnout</i> Akademik Akademik pada Mahasiswa BK Universitas Negeri Surabaya	76
Tabel 4.32 Hasil Klasifikasi Skor <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa BK Universitas Negeri Surabaya	76
Tabel 4.33 Deskripsi <i>Burnout</i> Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya	77
Tabel 4.34 Hasil Klasifikasi Skor <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya	78
Tabel 4.35 Deskripsi <i>Burnout</i> Akademik pada Mahasiswa BK UIN Sunan Ampel Surabaya	78
Tabel 4.36 Hasil Klasifikasi Skor <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa BK UIN Sunan Ampel Surabaya	79
Tabel 4.37 Deskripsi <i>Burnout</i> Akademik pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya	80
Tabel 4.38 Hasil Klasifikasi Skor <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya	80
Tabel 4.39 Deskripsi <i>Burnout</i> Akademik pada Mahasiswa BK Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	80
Tabel 4.40 Hasil Klasifikasi Skor <i>Burnout</i> Akademik Mahasiswa BK Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	81
Tabel 4.41 Hasil Uji Normalitas Data	82
Tabel 4.42 Hasil Uji Multikolinieritas	83
Tabel 4.43 Hasil Analisis Regresi Berganda	85
Tabel 4.44 Hasil Koefisien Determinasi	87
Tabel 4.45 ANOVA	88
Tabel 4.46 Ringkasan Hasil Analisis Regresi	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Hubungan Efikasi Diri dan Prokrastinasi terhadap <i>Burnout</i> Akademik	36
Gambar 3.1 Model Hubungan Efikasi Diri dan Prokrastinasi terhadap <i>Burnout</i> Akademik	38
Gambar 4. 1 Hasil Scatterplot	84
Gambar 4.2 Model Hubungan Efikasi Diri dan Prokrastinasi terhadap <i>Burnout</i> Akademik	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Sebelum Uji Coba Efikasi Diri	127
Lampiran 2. Skala Sebelum Uji Coba Prokrastinasi Akademik.....	130
Lampiran 3. Skala Sebelum Uji Coba Burnout Akademik	132
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri	134
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	137
Lampiran 6. Skala Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Burnout Akademik	142
Lampiran 7. Skala Sesudah Uji Coba Efikasi Diri	145
Lampiran 8. Skala Prokrastinasi Akademik	147
Lampiran 9. Skala Burnout Akademik	148
Lampiran 10. Analisis Deskriptif	150
Lampiran 11. Uji Normalitas, Heteroskedastisitas dan Multikolinieritas	157
Lampiran 12. Analisis Regresi Berganda dan Koefisiem Determinasi	158
Lampiran 13. Uji F dan Uji T	159
Lampiran 14. Jadwal Penelitian	160
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian	161
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian	162
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian	163
Lampiran 18. Surat Izin Penelitian	164
Lampiran 19. Surat Izin Penelitian	165
Lampiran 20. Surat Balasan Izin Penelitian	166
Lampiran 21. Surat Balasan Izin Penelitian	167
Lampiran 22. Surat Balasan Izin Penelitian	168