

**PENGARUH DETERMINASI DIRI TERHADAP *BURNOUT*
AKADEMIS MAHASISIWA**



Oleh:

**Nazifah Hanun
1125162909**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Determinasi Diri terhadap *Burnout Akademis* pada Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Nazifah Hanun
Nomor Registrasi : 1125162909
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 29 Juli 2020

Pembimbing I Dr. Gumgum Gumelar, M.Si
NIP. 197704242006041001

Pembimbing II Lupi Yudhaningrum, M.Psi.
NIDN. 8802680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Yufiarti (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dr. Lussy Dwitami W., M.Pd. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira, M.Psi. (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Pengaji

****Dosen Pengaji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nazifah Hanun

NIM : 1125162909

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Determinasi Diri terhadap Burnout Akademis pada Mahasiswa" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhitung sejak bulan Mei-Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika penelitian saya ini tidak benar.

Jakarta, 23 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Nazifah Hanun

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nazifah Hanun
NIM : 1125162909
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Determinasi Diri terhadap Burnout Akademis pada Mahasiswa”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Nazifah Hanun



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nazifah Hanun
NIM : 1125162909
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : nazifahhanun_1125162909@mhs.unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Determinasi Diri terhadap *Burnout* Akademis pada Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 September 2020

Penulis

()
Nazifah Hanun

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMPAHAN

“This doesn’t constitute high pressure, here. So many people deserve these moments, so few people get them.”



This thesis is dedicated to Ayah, whom I will always miss.

Pengaruh Determinasi Diri terhadap *Burnout* Akademis pada Mahasiswa

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

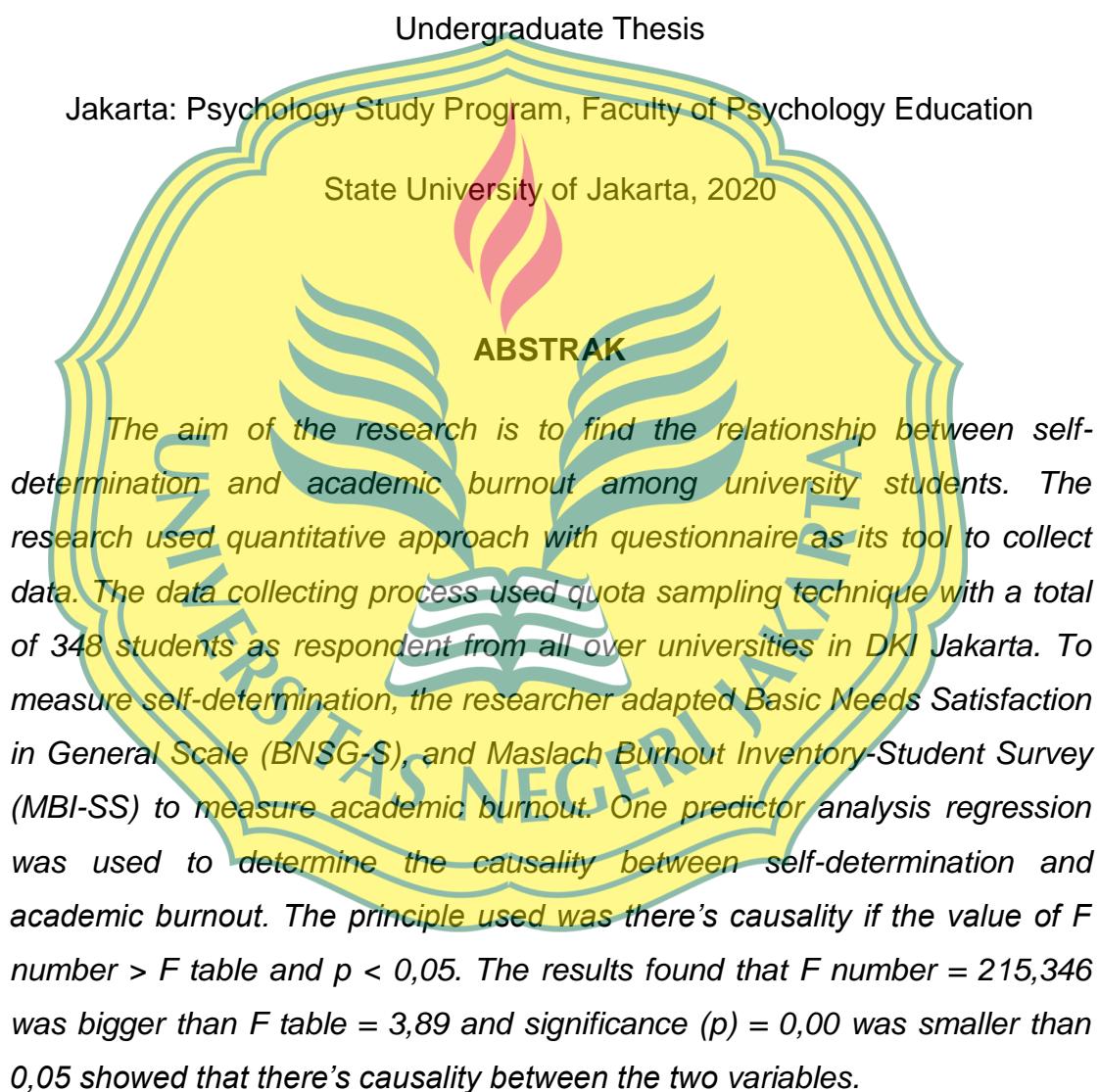
Universitas Negeri Jakarta, 2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh determinasi diri terhadap *burnout* akademis pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengambilan sampel menggunakan teknik kuota sampling dengan 348 responden mahasiswa dari perguruan tinggi negeri di DKI Jakarta. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur determinasi diri adalah skala adaptasi dari *Basic Needs Satisfaction in General Scale* (BNSG-S). *Burnout* akademis diukur menggunakan skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang telah diadaptasi. Analisis regresi satu prediktor digunakan untuk mengetahui bagaimana hubungan sebab akibat antarvariabel tersebut. Kaidah pengujian yang dipakai yakni terdapat hubungan kausalitas bila nilai F hitung > F tabel dan $p < 0,05$. Dari hasil uji analisis regresi yang dilakukan, ditemukan bahwa nilai F hitung sebesar 215,346 lebih besar dari F tabel yakni 3,89 dan signifikansi (p) sebesar 0,00 yang lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan di antara kedua variabel.

Kata kunci: Determinasi diri, *burnout* akademis, mahasiswa

The Relationship Between Self-determination and Academic Burnout
Among University Student



Key words: Self-determination, academic burnout, university students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjangkan kehadirat Allah SWT karena dengan izin-Nya Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Determinasi Diri terhadap *Burnout Akademis* pada Mahasiswa.”

Skripsi ini merupakan bagian dari salah satu persyaratan untuk memeroleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Lebih jauh lagi, skripsi ini merupakan sarana untuk mengimplementasikan pengetahuan yang telah diperoleh Peneliti selama masa studi yang telah berlangsung.

Dalam kesempatan ini, Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing Peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku Pembantu Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Pembantu Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwitami Wahyuni, M.Pd. selaku Pembantu Dekan III, serta Ibu Zarina Akbar, Dr. phil. M.Psi. selaku Ketua Program Studi, yang telah memberikan kelancaran akademik kepada Peneliti.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si selaku Dosen Pembimbing satu yang telah bersabar dalam memberikan masukan dan arahan selama proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku Dosen Pembimbing dua yang telah bersabar dalam memberikan masukan dan arahan selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa studi.

- 
5. Segenap staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan kemudahan akademik kepada Peneliti.
 6. Mahasiswa-mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi negeri di daerah DKI Jakarta yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.
 7. Orang tua dan Adik yang telah memberikan semangat dan dukungan baik moril dan materiil.
 8. Aliyya, Asael, Satrio dan segenap anggota *English Debating Family* yang telah menemani Peneliti selama masa perkuliahan berlangsung.
 9. Pasya dan Kak Ais yang telah membantu peneliti selama proses penelitian.
 10. Kelas G dan Psikologi angkatan 2016.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritisik dan saran yang membangun sangat diharapkan dalam proses penyempurnaan. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi Peneliti serta pembaca.

Jakarta, 23 Juli

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA	
SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBERAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembahasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1 <i>Burnout</i> Akademis	9
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i> Akademis.....	9

2.1.2 Dimensi <i>Burnout</i> Akademis	11
2.1.3 Faktor-faktor <i>Burnout</i> Akademis	12
2.1.4 Gejala <i>Burnout</i> Akademis	14
2.2 Determinasi Diri.....	15
2.2.1 Definisi Determinasi Diri	15
2.2.2 Dimensi Determinasi Diri	16
2.2.3 Efek Determinasi Diri	18
2.2.4 Faktor Determinasi Diri	18
2.3 Mahasiswa	20
2.3.1 Hak dan Kewajiban Mahasiswa.....	20
2.4 Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antarvariabel.....	21
2.5 Kerangka Konseptual	22
2.6 Hipotesis	23
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tipe Penelitian.....	25
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	25
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	25
3.2.2 Definisi Konseptual	26
3.2.3 Definisi Operasional.....	26
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel	27
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	28
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	28
3.4.1 Metode Pengumpulan Data	28
3.4.2 Alat Pengumpulan Data.....	29
3.5 Validitas dan Reliabilitas	33
3.5.1 Validitas Instrumen	33
3.5.2 Reliabilitas Instrumen	36

3.6 Metode Analisis Data	39
3.6.1 Uji Normalitas	39
3.6.2 Uji Linearitas.....	39
3.6.3 Uji Korelasi	39
3.6.4 Uji Hipotesis.....	40
3.6.5 Hipotesis Statistik	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Responden	41
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Kategori Usia.....	41
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin.....	42
4.2 Prosedur Penelitian.....	43
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	43
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	45
4.3.1 Variabel <i>Burnout</i> Akademis	45
4.3.2 Variabel Determinasi Diri	47
4.3.3 Uji Normalitas	50
4.3.4 Uji Linearitas	50
4.3.5 Uji Korelasi	51
4.3.6 Uji Hipotesis.....	52
4.4 Pembahasan	54
4.5 Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Implikasi	57
5.3 Saran.....	58
5.3.1 Saran untuk Subjek Penelitian.....	58
5.3.2 Saran untuk Institusi	58

5.3.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Ketentuan Penskoran Skala <i>Burnout Akademis</i>	30
Tabel 3.2 Ketentuan Penskoran Skala Determinasi Diri	31
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala <i>Burnout Akademis</i>	32
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Determinasi Diri.....	33
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Burnout Akademis</i>	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Determinasi Diri	36
Tabel 3.7 Koefisien Reliabilitas	37
Tabel 3.8 Kisi-kisi Akhir Instrumen <i>Burnout Akademis</i>	38
Table 3.9 Kisi-kisi Akhir Instrumen Determinasi Diri.....	39
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden Penelitian	41
Tabel 4.2 Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin	43
Tabel 4.3 Data Deskriptif <i>Burnout Akademis</i>	45
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor <i>Burnout Akademis</i>	47
Tabel 4.5 Data Deskriptif Determinasi Diri	48
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Determinasi Diri.....	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 4.8 Uji Linearitas Determinasi Diri dan <i>Burnout Akademis</i>	51
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi	52
Tabel 4.10 Hasil ANOVA Determinasi Diri dan <i>Burnout Akademis</i>	53
Tabel 4.11 Koefisien Determinasi Diri dan <i>Burnout Akademis</i>	53
Tabel 4.12 Koefisien Regresi	54

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Usia	42
Grafik 4.2 Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin	43
Grafik 4.3 Distribusi Data Kurva Normal Variabel <i>Burnout Akademis</i>	46
Grafik 4.4 Distribusi Data Kurva Normal Variabel Determinasi Diri	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	23
Gambar 4.1 Uji Linearitas Determinasi Diri dengan <i>Burnout Akademis</i>	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Contoh Butir Kuesioner <i>Burnout</i> Akademis	66
Lampiran 2. Contoh Butir Kuesioner Determinasi Diri.....	67
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Reliabilitas <i>Burnout</i> Akademis	68
Lampiran 4. Hasil Uji Coba Reliabilitas Determinasi Diri.....	69
Lampiran 5. Data Demografis Usia	70
Lampiran 6. Data Demografis Jenis Kelamin	70
Lampiran 7. Data Deskriptif Variabel.....	71
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas <i>Burnout</i> Akademis.....	72
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas Determinasi Diri.....	73
Lampiran 10. Hasil Uji Linearitas.....	74
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi	74
Lampiran 12. Hasil Uji Regresi.....	75