

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP *SELF EFFICACY* PADA
MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ)
DI MASA PANDEMI *COVID-19***



**Raden Lia An Biyaa
1801617079**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2021**

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

"Pengaruh *Academic burnout* Terhadap *Self Efficacy* pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa Pandemi *COVID-19*"

Nama Mahasiswa : Raden Lia An Biyaa
 Nomor Registrasi : 1801617079
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 20 Agustus 2021

Pembimbing I



Ermita Zakiah, M.Psi
 NIDN. 8891680018

Pembimbing II



Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi
 NIP.198304182008122006

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28/21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 sept 21
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Mira Ariyani, Ph.D (Anggota)****		31 Agustus 2021
Erik, M.si. (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Raden Lia An Biyaa
Nomor Induk Mahasiswa : 1801617079
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi dibuat dengan judul "**Pengaruh *Academic burnout* terhadap *Self Efficacy* pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh di masa Pandemi *COVID-19*" adalah :**

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April 2021 sampai dengan bulan Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 12 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



Raden Lia An Biyaa



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 : Raden Lia An Biyaa
NIM : 1801617079
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : liaanbiyaa@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Academic Burnout terhadap Self Efficacy
pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Jarak
Jauh (PJJ) di masa Pandemi Covid-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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 2021

Penulis

(Raden Lia An Biyaa)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang.”

-Ir. Soekarno



PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang untuk mencapai harapan dan melakukan yang terbaik hingga saat ini. Untuk Abah dan Ibu, yaitu kedua orang tua saya yang selalu mendoakan, sumber semangat agar cepat menyelesaikan skripsi, dan mendukung saya hingga saat ini dan seterusnya.

RADEN LIA AN BIYAA

Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap *Self Efficacy* pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa Pandemi *COVID-19*

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic burnout* terhadap *self efficacy* pada mahasiswa yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa pandemi *COVID-19*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 304 mahasiswa jenjang S1 yang sedang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) dan *General Self Efficacy* (GSE). Penelitian ini menggunakan analisis regresi satu prediktor untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0.000 < \alpha 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* terhadap *self efficacy* pada mahasiswa yang sedang menjalani PJJ dengan arah negatif. Hasil penelitian menunjukkan nilai *R Square* = 0.067 yang artinya variabel *academic burnout* memengaruhi variabel *self efficacy* sebanyak 6.7% pada mahasiswa yang sedang menjalani PJJ. Dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka semakin rendah tingkat *self efficacy*.

Kata kunci: *academic burnout*, *self efficacy*, pembelajaran jarak jauh, *COVID-19*.

RADEN LIA AN BIYA

The Influence of Academic Burnout on Self Efficacy in Students Undergoing Distance Learning during the COVID-19 Pandemic

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program

Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta

2021

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of academic burnout on self-efficacy in students undergoing Distance Learning during the COVID-19 pandemic. This research used quantitative research methods with purposive sampling technique. The research subjects were 304 undergraduate students who were undergoing Distance Learning (PJJ). The measuring instruments used in this study were the Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) and General Self efficacy (GSE). This study used a single predictor regression analysis to test the research hypothesis. The results showed a $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, which means there is a significant influence of academic burnout on self-efficacy in students undergoing PJJ in a negative direction. The results showed a value of $R\text{-Square} = 0.067$, which means that the academic burnout variable influences the self-efficacy variable as much as 6.7% in students undergoing PJJ. It can be concluded that the higher the academic burnout rate, the lower the self-efficacy level will be.

Keywords: academic burnout, self-efficacy, distance learning, COVID-19.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur atas khadirat Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh *Academic burnout* terhadap *Self Efficacy* pada Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa Pandemi *COVID-19*”** sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Selesaiannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR., M.SI Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D Wakil Dekan II, serta Ibu Lussy Dwi Utami Wahyunu, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi.
3. Ibu Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta dukungan yang diberikan kepada peneliti agar dapat menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, nasihat, dan dukungan yang diberikan kepada peneliti selama proses penyelesaian skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA selaku pembimbing akademik yang telah memberikan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak dan Ibu dosen pengajar Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Bapak dan Ibu staff akademik Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu proses administrasi penulis selama perkuliahan.

8. Abah dan Ibu yang selalu memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dukungan moril dan materil kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
9. Risnandi Kurniawan yang menjadi tempat ternyaman dalam bercerita, berdiskusi, berkeluh kesah, motivasi dan bantuan selama skripsi.
10. Kak Rassel yang siap membantu, membimbing, dan memberi arahan selama penulis mengerjakan skripsi.
11. Kharissa dan Chia yang selalu membantu memberikan arahan kepada penulis, dukungan, dan diskusi selama perkuliahan dan skripsi.
12. Marintan, Billa, dan Vara selaku sahabat penulis yang menjadi tempat bercerita, bermain, dan memberikan dukungan kepada peneliti.
13. Teman-teman satu bimbingan dan kuliah yang telah membantu dalam berdiskusi selama proses skripsi.
14. Teman-teman YAMS yang telah menemani penulis di penghujung masa perkuliahan.
15. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang juga turut memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis, ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi, dan bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 11 Agustus 2021

Raden Lia An Biyaa

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.2.1 Apakah Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) membuat mahasiswa mengalami <i>academic burnout</i> ?.....	7
1.2.2 Apakah Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) membuat <i>self efficacy</i> menurun?7	
1.2.3 Apakah <i>academic burnout</i> berpengaruh terhadap <i>self efficacy</i> ?	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Self efficacy</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Self efficacy</i>	9
2.1.2 Dimensi-dimensi <i>Self efficacy</i>	9
2.1.3 Sumber <i>Self efficacy</i>	10

2.2 <i>Academic burnout</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Academic burnout</i>	11
2.2.2 Dimensi-dimensi <i>Academic burnout</i>	12
2.2.3 Faktor-faktor <i>Academic burnout</i>	13
2.2.4 Dampak <i>Academic burnout</i>	13
2.3 Hubungan <i>Academic burnout</i> dengan <i>Self efficacy</i>	13
2.4 Kerangka Konseptual	14
2.5 Hipotesis.....	16
2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Tipe Penelitian.....	19
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	19
3.2.1 Definisi Konseptual Variabel Penelitian.....	20
3.2.2. Definisi Operasional	20
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel	21
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data	22
3.4.1 Instrumen <i>Academic burnout</i>	22
3.4.2 Instrumen <i>Self efficacy</i>	24
3.5 Uji Coba Instrumen	25
3.5.1 Uji Coba Instrumen <i>Academic burnout</i>	26
3.5.2 Uji Coba Instrumen <i>Self efficacy</i>	27
3.6 Analisis Data	28
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	28
3.6.2 Uji Normalitas.....	29
3.6.3 Uji Linearitas	29
3.6.4 Analisis Regresi	29
3.6.5 Uji Hipotesis	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	30

4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	30
4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	31
4.1.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Asal Universitas	32
4.1.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Semester	35
4.1.5 Gambaran Subjek Berdasarkan Suku	36
4.1.6 Gambaran Subjek Berdasarkan Agama	38
4.2 Prosedur Penelitian	39
4.2.1 Persiapan Penelitian	39
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	40
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	40
4.3.1 Data Deskriptif <i>Academic burnout</i>	40
4.3.2 Data Deskriptif <i>Self efficacy</i>	42
4.3.3 Uji Normalitas	44
4.3.4 Uji Linearitas	45
4.3.5 Uji Korelasi	46
4.3.6 Uji Hipotesis	46
4.4 Pembahasan	52
4.5 Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Implikasi	56
5.3 Saran	56
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	57
5.3.2 Bagi Universitas	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring <i>Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)</i>	23
Tabel 3.2 <i>Blueprint Maslach Burnout Inventory – Student survey (MBI-SS)</i>	23
Tabel 3.3 Skoring <i>General Self Efficacy (GSE)</i>	24
Tabel 3.4 <i>Blueprint General Self Efficacy (GSE)</i>	25
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford	26
Tabel 3.6 Validitas <i>Academic burnout</i>	26
Tabel 3.7 Validitas <i>Self Efficacy</i>	27
Tabel 4.1 Distribusi Usia Subjek.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Subjek	31
Tabel 4.3 Distribusi Subjek Asal Universitas.....	32
Tabel 4.4 Distribusi Semester Subjek	35
Tabel 4.5 Distribusi Suku Subjek	36
Tabel 4.6 Distribusi Agama Subjek	38
Tabel 4.7 Data Deskriptif <i>Academic burnout</i>	41
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Academic burnout</i>	42
Tabel 4.9 Data Deskriptif <i>Self Efficacy</i>	42
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor <i>Self Efficacy</i>	43
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi	45
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis	46
Tabel 4.15 Hasil Uji Model Summary	48
Tabel 4.16 Hasil Uji Persamaan Regresi	48
Tabel 4.17 Hasil Tabulasi Silang <i>Academic Burnout</i>	49
Tabel 4.18 Hasil Tabulasi Silang <i>Self Efficacy</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	16
Gambar 4.1 Grafik Subjek Berdasarkan Usia	31
Gambar 4.2 Grafik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
Gambar 4.3 Diagram Subjek Penelitian Asal Universitas.....	35
Gambar 4.4 Grafik Subjek Berdasarkan Semester	36
Gambar 4.5 Diagram Subjek Berdasarkan Suku.....	37
Gambar 4.6 Diagram Subjek Berdasarkan Agama	39
Gambar 4.7 Histogram Deskriptif <i>Academic Burnout</i>	41
Gambar 4.8 Histogram Deskriptif <i>Self Efficacy</i>	43
Gambar 4.9 Grafik <i>Scatterplot</i> Linearitas.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Final	58
Lampiran 2. Analisis Data Uji Coba	63
Lampiran 3. Analisis Data Demografis	65
Lampiran 4. Uji Deskriptif	70
Lampiran 5. Kategorisasi Skor	72
Lampiran 6. Uji Normalitas	73
Lampiran 7. Uji Linearitas.....	74
Lampiran 8. Uji Korelasi.....	75
Lampiran 9. Uji Hipotesis	76
Lampiran 10. Surat Pernyataan Expert Judgement	77
Lampiran 11. Data Responden.....	79

