

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Oleh:

Evan Septiyanto Nugroho

1801621160

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

Intelligentia - Dignitas

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Oleh:

Evan Septiyanto Nugroho

1801621160

PSIKOLOGI

SKRIPSI

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

2025

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

PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Nama Mahasiswa : Evan Septiyanto Nugroho
NIM : 1801621160
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 1 Juli 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2

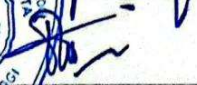
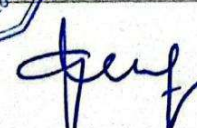
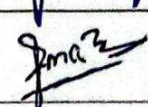


Ratna Dyah Suryatri, Ph.D
NIP. 197512162006042001



Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si
NIP. 197901122006042001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M. Si. (Dekan/Penanggungjawab)		23/7 2025
Mira Ariyani, Ph. D. (Wakil Dekan Wakil Penanggungjawab)		21/7/25
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M. Si (Ketua Sidang)		23/7 2025
Irma Rosalinda M, Si., Psikolog (Dosen Penguji 1)		21/7 25
Nazir Utama Anugrah, M. A (Dosen Penguji 2)		21/7 25

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Evan Septiyanto Nugroho

NIM : 1801621160

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Academic Burnout* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2025.
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, 1 Juli 2025



Evan Septiyanto Nugroho

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“kegagalan adalah guru terbaik”

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri, yang telah begitu kuat dan tangguh hingga akhirnya ada di tahap ini. Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan semua rahmat dan karunia Nya, tanpa berkat dari Nya saya tidak akan mampu melewati jalan yang sudah dilalui sampai sekarang. Kepada orang tua saya, skripsi ini menjadi bukti saya kepada orang tua saya untuk sedikit membalas jasa kalian selama ini kepada saya. Kepada keluarga saya yang telah senantiasa mendoakan saya dan mendukung saya dalam mencari ilmu. Kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan tidak pernah menyerah untuk membimbing saya ketika mengerjakan skripsi ini dengan sangat baik. Kepada seluruh dosen yang terlibat atas ilmu yang saya dapatkan hingga saya bisa sampai disini. Kepada siapapun yang membaca skripsi ini, semoga dapat menjadi sumber pengetahuan, memberi manfaat yang baik, dan menjadi motivasi untuk terus mengejar pendidikan setinggi mungkin.

Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Evan Septiyanto Nugroho

NIM :1801621160

Fakultas/Prodi :Fakultas Psikologi

Alamat email :evanugroho14093@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 Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

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


(Evan Septiyanto Nugroho)
nama dan tanda tangan

Evan Septiyanto Nugroho

PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta,
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen, yaitu Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur *academic burnout*, dan Pure Procrastination Scale (PPS) untuk mengukur prokrastinasi akademik. Sampel penelitian berjumlah 251 mahasiswa aktif semester 4, 6, dan 8 dari berbagai fakultas di Universitas Negeri Jakarta, yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat burnout yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik.

Kata Kunci: *academic burnout*, prokrastinasi akademik, mahasiswa, UNJ

Evan Septiyanto Nugroho

*THE INFLUENCE OF ACADEMIC BURNOUT ON ACADEMIC
PROCRASTINATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS*

THESIS

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Universitas
Negeri Jakarta, 2025*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of academic burnout on academic procrastination among students at Universitas Negeri Jakarta. The research employs a quantitative method with a correlational approach, and hypothesis testing is conducted using simple linear regression. Data collection was carried out using two instruments: the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) to measure academic burnout and the Pure Procrastination Scale (PPS) to measure academic procrastination. The sample consisted of 251 active students from the 4th, 6th, and 8th semesters across various faculties at Universitas Negeri Jakarta, selected using a convenience sampling technique. The results of the study indicate that academic burnout has a significant effect on academic procrastination. In other words, the higher the level of academic burnout experienced by students, the more likely they are to delay their academic tasks.

Keywords: academic burnout, academic procrastination, university students, UNJ

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Academic Bunrout* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta". Skripsi ini untuk memenuhi syarat akademik dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Skripsi ini saya susun dengan penuh komitmen dan tentunya pada saat penulisan skripsi ini tidak terlepas dari banyaknya hambatan yang ada tetapi skripsi ini dapat terselesaikan berkat berbagai pihak yang telah membantu penulis saat proses penyusunan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin memberikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D, selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi dan Kerja sama Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Ratna Dyah Suryaratri Ph.D, selaku Dosen Pembimbing 1. Penulis sangat berterima kasih sebesar-besarnya atas kesabarannya membimbing dengan baik dan setulus hati, serta membantu penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Ibu Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing 2. Penulis sangat berterimakasih yang sebesar-besarnya karena telah sangat membantu dan membimbing dengan sangat sabar dan baik hingga selesainya penulisan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Psikologi, Universitas

Negeri Jakarta, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan ilmunya kepada penulis selama menjalani perkuliahan.

9. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Elwi Sulistiyanto dan Ibu Enik Purwanti, karena selalu mendoakan dan selalu menyemangati saya untuk terus menyelesaikan pendidikan hingga setinggi mungkin, dan selalu memfasilitasi saya dengan sangat-sangat baik, tidak akan cukup jika hanya mengucapkan terima kasih, semoga jasa kalian kelak bisa saya gandakan. Kaka dan Kaka ipar saya, Elvina Putri Anggraeny dan Fakhrul Nugraha, selalu mendengarkan keluh kesah saya selama pengerjaan skripsi ini, terima kasih sebesar-besarnya.
10. Keluarga besar saya, yang telah memberikan dukungan baik yang sangat baik, terima kasih.
11. Tasya Zahra Lesmana, selaku orang yang spesial, yang telah menemani pengerjaan skripsi ini, selalu sabar ketika bertanya tentang skripsi, terima kasih sebesar-besarnya
12. Teman dekat saya, yaitu Albar, Ryan, Ariq, Kevin, Dear, Nando, Osse, Adit, Dion, Adam, Ali, Alif, Bang Soleh, Wibi, Bang Ega yang sudah membantu dan memotivasi hingga skripsi ini bisa tuntas, terima kasih sebesar-besarnya kepada kalian semua yang tidak tersebut juga.
13. Kelas B 2021, Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terimakasih karena sudah menemani, memberikan ilmu kepada penulis dari awal perkuliahan sampai tahap penyusunan skripsi ini.
14. Angkatan 2021 Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terimakasih atas bantuannya selama ini.
15. Warung Babeh, yang telah memberikan tempat dan bantuan untuk penulis dari semester awal, suka duka yang dialami disana, pembelajaran yang bisa diambil dari sana sangat lah banyak dan berarti bagi penulis, terima kasih sebesar-besarnya.
16. Responden, penulis ucapkan terimakasih banyak karena sudah mau untuk mengisi kuesioner penelitian dari penulis.
17. Kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis yang belum bisa penulis sebutkan satu persatu, peneliti berterimakasih atas bantuan dan dukungannya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	vi
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
1.6.2.1 Bagi Mahasiswa	6
1.6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	6
BAB 2 KAJIAN TEORI	7
2.1 Prokrastinasi Akademik	7
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik	7
2.1.2 Dimensi Prokrastinasi Akademik	7
2.1.3 Ciri – Ciri dan Dampak mahasiswa yang mengalami Prokrastinasi Akademik	8
2.1.4 Alat Ukur Prokrastinasi Akademik	9
2.2 <i>Academic Burnout</i>	10

2.2.1 Definisi <i>Academic Burnout</i>	10
2.2.2 Dimensi <i>Burnout</i>	11
2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Academic Burnout</i>	12
2.2.4 Alat Ukur <i>Academic Burnout</i>	13
2.3 Mahasiswa	14
2.3.1 Definisi Mahasiswa	15
2.3.2 Karakteristik Utama Mahasiswa	15
2.4 Pengaruh <i>Academic Burnout</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	16
2.5 Kerangka Konseptual	18
2.6 Hipotesis	18
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	19
BAB 3 METODE PENELITIAN	22
3.1 Tipe Penelitian	22
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	22
3.2.1 Definisi Konseptual	22
3.2.2 Definisi Operasional	23
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1 Populasi Penelitian	23
3.3.2 Sampel Penelitian	23
3.3.3 Teknik Sampling	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data	24
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	24
3.4.2 Instrumen Penelitian	24
3.4.2.1 Instrumen Variabel	24
3.5 Uji Coba Instrumen	26
3.5.1 Hasil Uji Coba Instrumen Prokrastinasi Akademik	26
3.5.2 Hasil Uji Coba Instrumen Prokrastinasi Akademik	27
3.6 Analisis Data	27
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	29
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin ..	29
4.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia	29

4.1.3 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas	30
4.1.4 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Semester	30
4.2 Prosedur Penelitian.....	31
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	31
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	32
4.3 Analisis Data Penelitian	33
4.3.1 Uji Asumsi	33
4.3.1.1 Uji Normalitas	33
4.3.1.2 Uji Linearitas	33
4.3.1.3 Uji Korelasi	34
4.3.1.4 Uji Hipotesis	34
4.3.1.5 Uji Pendukung	35
4.4 Pembahasan.....	40
4.5 Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Implikasi.....	46
5.3 Saran	46
5.3.1 Saran Untuk Mahasiswa.....	46
5.3.2 Saran Untuk Institusi Pendidikan.....	46
5.3.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
Lampiran.....	51

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Maslach Burnout Inventory - Student Survey	25
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Pure Procrastination Scale	25
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha PPS	26
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha MBI-SS	27
Tabel 4.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Tabel 4.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	29
Tabel 4.3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Fakultas	30
Tabel 4.4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Semester.....	30
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas variabel <i>academic burnout</i> dan prokrastinasi	33
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas variabel <i>academic burnout</i> dan prokrastinasi akademik	33
Tabel 4.6 Hasil uji linearitas variabel <i>academic burnout</i> dan prokrastinasi akademik	34
Tabel 4.7 Hasil uji regresi sederhana variabel <i>academic burnout</i> dan prokrastinasi akademik	35
Tabel 4.8 Uji statistic variabel <i>academic burnout</i>	35
Tabel 4.9 Uji stastik variabel prokrastinasi akademik.....	35
Tabel 4.10 Tabel tabulasi silang variabel prokrastinasi akademik dengan jenis kelamin	36
Tabel 4.11 Tabel tabulasi silang variabel prokrastinasi akademik dengan semester	36
Tabel 4.12 Tabel tabulasi silang variabel <i>academic burnout</i> dengan jenis kelamin	38
Tabel 4.13 Tabel tabulasi silang variabel <i>academic burnout</i> dengan semester	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar1. Kerangka Berpikir.....	18
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement.....	51
Lampiran 2 Surat Validasi Instrumen	54
Lampiran 3 Kuesioner Final	55
Lampiran 4 Uji Normalitas.....	57
Lampiran 5 Uji Linearitas	58
Lampiran 6 Uji Korelasi	58
Lampiran 7 Uji Hipotesis (Regresi Linear Sederhana)	58
Lampiran 8 Gambaran responden berdasarkan umur	59
Lampiran 9 Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin.....	59
Lampiran 10 Gambaran responden berdasarkan Fakultas	59
Lampiran 11 Gambaran responden berdasarkan Semester	60
Lampiran 12 Statistik Deskriptif.....	60
Lampiran 13 Tabulasi silang varibel prokrastinasi akademik dengan jenis kelamin	61
Lampiran 14 Tabulasi silang varibael prokrastinasi akademik dengan Semester	61
Lampiran 15 Tabulasi silang varibael <i>academic burnout</i> dengan jenis kelamin	62
Lampiran 16 Tabulasi silang variabel <i>academic burnout</i> dengan semester	62
Lampiran 17 Riwayat Hidup Penulis	63