PROKRASTINASI AKADEMIK DAN EFIKASI DIRI TERHADAP *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Bidang Psikologi

Oleh:

AFIAH BUNGA TASYAKURA

41183507200087

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi	:	Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Penyusun	:	Afiah Bunga Tasyakura
NPM	:	41183507200087

Bekasi, 6 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,

Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi	:	Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Penyusun	:	Afiah Bunga Tasyakura
NPM	:	41183507200087

Bekasi, 6 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,

Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afiah Bunga Tasyakura

NPM : 41183507200087

Judul Skripsi : Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Akhir

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
   a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian), yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
   b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian), yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
   c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 6 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Afiah Bunga Tasyakura

41183507200087

PROKRASTINASI AKADEMIK DAN EFIKASI DIRI TERHADAP *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Afiah Bunga Tasyakura (bungachantachi@gmail.com)
Alfiana Indah Muslimah (alfianaherawan@gmail.com)

ABSTRACT

Academic burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion caused by excessive academic demands. Final-year university students are particularly vulnerable to experiencing academic burnout due to the pressure of completing their thesis and other academic responsibilities. This study aimed to examine the relationship between academic procrastination and self-efficacy with academic burnout among final-year students at Universitas Islam 45 Bekasi. A quantitative correlational design was employed involving 43 eighth-semester Psychology students selected through purposive sampling. Data were collected using Academic Burnout, Academic Procrastination, and Self-Efficacy scales. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation and multiple linear regression. The results showed a strong positive and significant relationship between academic procrastination and academic burnout ($r = 0.721$, $p = 0.000$), as well as a strong negative and significant relationship between self-efficacy and academic burnout ($r = -0.637$, $p = 0.000$). Furthermore, academic procrastination and self-efficacy simultaneously had a significant effect on academic burnout ($F = 26.257$, $p = 0.000$, $R^2 = 0.570$). These findings indicate that higher academic procrastination is associated with higher academic burnout, whereas higher self-efficacy is associated with lower academic burnout among final-year university students.

Keywords: *Academic Burnout, Academic Procrastination, Self-Efficacy, Final-Year Students*

ABSTRAK

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tingginya tuntutan akademik. Mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang rentan mengalami *burnout* akademik karena dihadapkan pada penyelesaian skripsi dan berbagai tanggung jawab akademik lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dan efikasi diri dengan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 43 mahasiswa Program Studi Psikologi semester 8 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Burnout* Akademik, Skala Prokrastinasi Akademik, dan Skala Efikasi Diri. Data dianalisis menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *burnout* akademik ($r = 0{,}721$; $p = 0{,}000$), serta hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik ($r = -0{,}637$; $p = 0{,}000$). Selain itu, prokrastinasi akademik dan efikasi diri secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik ($F = 26{,}257$; $p = 0{,}000$; $R^2 = 0{,}570$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik, semakin tinggi *burnout* akademik yang dialami mahasiswa, sedangkan semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *Burnout* Akademik, Prokrastinasi Akademik, Efikasi Diri, Mahasiswa Tingkat Akhir

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penelitian ini panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "**Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**". Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada baginda Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wasallam* beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat guna menempuh tingkat program sarjana (S1) dalam program studi Psikologi. Selain itu, dapat terwujudnya skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak akan menyelesaikan penulisan sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya dan penghormatan setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S. Psi., M. Psi selaku dosen pembimbing dan penguji yang dengan sabar telah membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini di Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi dan selaku dosen penguji di Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si selaku dosen penguji sidang skripsi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan pengajaran dan nilai dalam sidang skripsi yang penulis ikuti.
4. Ibu Siti Nurhidayah , S.Psi., M.Si selaku dosen penguji sidang skripsi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan pengajaran dan nilai dalam sidang skripsi yang penulis ikuti.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, saran, dan masukan kepada penulis selama berkuliah disini.
6. Ayah, Ibu, dan Kakak yang mendukung penelitian secara moral maupun materil selama peneliti berkuliah di Universitas Islam 45 Bekasi.
7. Seluruh teman-teman psikologi yang telah membantu dan mendukung penulis selama ini dalam berkuliah maupun menyelesaikan skripsi ini.

8. Adik-adik tingkat yang mendukung baik secara moral maupun bantuan berupa ilmu yang ada.
9. Teman-teman dunia maya peneliti yang telah memberikan semangat serta dukungan secara moral.

Akhir kata meskipun peneliti berhasil menyelesaikan skripsi penelitian ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf sebesar-besarnya serta mengharapkan segala bentuk saran dan masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan penelitian ini.

Bekasi, 3 Juli 2026

Peneliti

Afiah Bunga Tasyakura

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
A. Kajian Pustaka 9
B. Kerangka Berpikir 22
C. Hipotesis 25
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya 27
BAB III METODE PENELITIAN 29
A. Desain Penelitian 29
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel 29
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian 31
D. Teknik Pengumpulan Data 34
E. Teknik Analisis Data 46
1. Teknik Deskriptif 46
2. Teknik Pengujian Asumsi 47
3. Teknik Pengujian Hipotesis 48
F. Etika Penelitian 50
1. Partisipasi Penelitian 50
2. Prosedur Penelitian 51
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data 51
4. Risiko, Efek Samping Penelitian, dan Penanganannya 51
5. Manfaat Penelitian Bagi Subjek 52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI 53
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 53
B. Subjek Penelitian 54

C. Deskripsi Variabel Penelitian 54
D. Hasil Penelitian 55
E. Diskusi 57
F. Keterbatasan Penelitian 58
BAB IV PENUTUP 59
A. Simpulan 59
B. Saran 59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya 27
Tabel 2. Data Mahasiswa Aktif Periode Tahun 2020 - 2022.....32
Tabel 3. Waktu dan Tempat Penelitian.....33
Tabel 4. Penilaian Skala Burnout Akademik.....35
Tabel 5. Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik 35
Tabel 6. Penilaian Skala Efikasi Diri.....36
Tabel 7. Blueprint Skala Burnout Akademik.....36
Tabel 8. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik.....37
Tabel 9. Blueprint Efikasi Diri.....37
Tabel 9. Hasil Expert Judgement.....39
Tabel 10. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Burnout Akadmik 40
Tabel 11. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....25
Gambar 2. Rumus Aiken's V 38

ORIGINALITY REPORT

19%	21%	6%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	9%
2	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
3	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	1%
4	docplayer.info Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
6	123dok.com Internet Source	<1%
7	Submitted to Universitas Musamus Merauke Student Paper	<1%
8	repositori.uma.ac.id Internet Source	<1%
9	ecampus.uinmybatusangkar.ac.id Internet Source	<1%