

**EFEKTIVITAS PELATIHAN EFIKASI DIRI AKADEMIK UNTUK
MENURUNKAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK
SMAN BANUA KALIMANTAN SELATAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Muhammad Fauzan Rizqullah

1910914110016

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juni, 2023

Skripsi

EFEKTIVITAS PELATIHAN EFIKASI DIRI AKADEMIK UNTUK
MENURUNKAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK
SMAN BANUA KALIMANTAN SELATAN

dipersiapkan dan disusun oleh

Muhammad Fauzan Rizqullah

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 7 Juni 2023

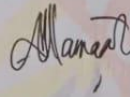
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



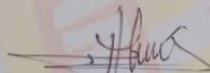
Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001

Anggota Dewan Penguji Lain



Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198403022008122002

Pembimbing Pendamping




Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP. 198506092014042001



Dr. Silvia Kristanti T.F., M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi




Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

Jl. A. Yani Km. 36.00 Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70712, Telp (0511) 4774405, Fax (0511) 4774405

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa data penelitian ini tidak ada pemalsuan data dan dapat dibuktikan keabsahannya. Seandainya pernyataan yang saya buat ini tidak benar, maka saya siap dan bersedia untuk menerima konsekuensinya. Demikian surat pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarbaru, 10 Juni 2023



Muhammad Fauzan Rizqullah
NIM. 1910914110016

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PELATIHAN EFIKASI DIRI AKADEMIK UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK SMAN BANUA KALIMANTAN SELATAN

Muhammad Fauzan Rizqullah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik. Hipotesis yang diajukan adalah pelatihan efikasi diri akademik efektif untuk menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik. Peserta didik di sekolah yang menerapkan sistem asrama (*boarding*) memiliki beberapa permasalahan seperti jadwal kegiatan asrama dan sekolah yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, dan permasalahan dengan teman seasrama. Permasalahan ini membuat peserta didik rentan mengalami *burnout* akademik. Efikasi diri akademik dapat membantu peserta didik untuk menurunkan *burnout* akademik. Peserta didik dengan efikasi diri akademik yang tinggi cenderung melihat hambatan sebagai suatu tantangan dan menetapkan strategi untuk menyelesaikannya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria peserta didik di kelas X, memiliki *burnout* akademik di tingkat tinggi, dan bersedia mengisi *informed consent* penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *burnout* akademik salmela dkk. (2009) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Amalia dkk. (2022), tes manipulasi sebagai cek manipulasi, dan modul pelatihan efikasi diri akademik. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dan hasil menunjukkan bahwa taraf signifikansinya sebesar 0.042 (lebih kecil dari nilai α 0,05), sehingga H_a diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri akademik efektif untuk menurunkan *burnout* akademik.

Kata kunci: *Burnout* akademik, efikasi diri akademik, pelatihan

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ACADEMIC SELF-EFFICACY TRAINING IN REDUCING ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS OF SMAN BANUA KALIMANTAN SELATAN

Muhammad Fauzan Rizqullah

This study aims to investigate the effectiveness of academic self-efficacy training in reducing academic burnout in students. The hypothesis of the study is that an effective academic self-efficacy training reduces academic burnout in students. Students in schools with a boarding system have several problems such as a busy schedule of boarding and school activities, high academic demands, and problems with dormitory mates. These issues make students vulnerable to academic burnout. Academic self-efficacy can help students reduce academic burnout. Students with high academic self-efficacy tend to see obstacles as a challenge and set strategies to solve them. The sampling was conducted using the purposive sampling technique with the criteria of being students in class X, having high levels of academic burnout, and willing to fill out the informed consent for research. Data were collected using the academic burnout scale by Salmela et al. (2009), the manipulation test as a manipulation check, and the academic self-efficacy training module. Data were analyzed using the Wilcoxon signed rank test and the results showed that the significance level was 0.042 (smaller than the alpha value of 0.05), so the H_a was accepted. This study shows that academic self-efficacy training is effective to reduce academic burnout.

Keywords: Academic burnout, academic self-efficacy, training

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada hadirat Allah SWT yang dengan rahmat dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Akademik Untuk Menurunkan *Burnout* Akademik Pada Peserta Didik SMAN Banua Kalimantan Selatan” ini dapat selesai tepat waktu. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memperoleh derajat sarjana Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat.

Selama pelaksanaan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan, dukungan, dan do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog, atas kesempatan dan izin yang telah diberikan.
3. Dosen pembimbing, Bapak Dr. Rudsi Rusli, M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing utama dan Ibu Jehan Safitri, M.Psi, Psikolog sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran, nasehat, bantuan, pembelajaran, dan selalu mendukung dan mengarahkan penulis hingga akhir penulisan skripsi ini.

4. Dosen penguji, Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran dan arahan agar penulisan skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
5. Dosen Pembimbing Akademik, Bapak Dr. Rudsi Rusli, M.Psi., Psikolog dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang memberikan pengajaran dan ilmu bermanfaat selama penulis menempuh masa perkuliahan.
6. Seluruh staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyelesaian skripsi ini salah satunya terkait surat menyurat izin penelitian.
7. Orang tua dan keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan baik secara moril maupun secara materi yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman satu bimbingan kepada Fiah, Laili, Lia, Winie, dan Ais yang telah kebersamai penulis dari awal penulisan skripsi sampai selesai.
9. Kakak Rudi dan Asadul yang telah memberikan saran kepada penulis selama menyelesaikan skripsi, serta berbagai pihak terkait yang telah banyak membantu selama proses penyelesaian skripsi yang tidak dapat penulis seluruhnya.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya saran yang membangun untuk perbaikan dan penyusunan penelitian di masa mendatang. Sehingga penelitian ini

dan penelitian yang lainnya nanti dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu Psikologi Pendidikan.

Banjarbaru, 13 Juni 2023

Muhammad Fauzan Rizqullah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	13
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	20
2.1 <i>Burnout</i> Akademik	20
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i> Akademik	20

2.1.2 Dimensi Burnout Akademik.....	21
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Burnout</i> Akademik.....	23
2.2 Efikasi Diri Akademik	26
2.2.1 Definisi Efikasi Diri Akademik.....	26
2.2.2 Dimensi Efikasi Diri Akademik.....	27
2.2.3 Sumber-Sumber Efikasi Diri Akademik	28
2.3 Pelatihan	30
2.3.1 Definisi Pelatihan	30
2.3.2 Desain Pelatihan	30
2.3.3 Metode Pelatihan.....	34
2.3.4 Faktor-Faktor Efektivitas Pelatihan	38
2.4 Peranan Pelatihan Efikasi Diri Akademik pada <i>Burnout</i> Akademik ..	41
2.5 Landasan Teori	45
2.6 Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
3.1 Rancangan Penelitian.....	48
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	49
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	49
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	49
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian.....	50
3.4 Material dan Prosedur Penelitian Eksperimen	53
3.4.1 Material Penelitian	53
3.4.2 Cek Manipulasi	56

3.4.3	Prosedur Penelitian.....	56
3.4.4	Uji Seleksi Aitem, Validitas, dan Reabilitas	75
3.4.5	Hasil Uji Coba Pengukuran.....	78
3.5	Analisis Data	80
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		83
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	83
4.2	Pelaksanaan Penelitian	86
4.3	Hasil Penelitian	88
4.3.1	Deskripsi Data Penelitian	88
4.3.2	Hasil Analisis Cek Manipulasi.....	89
4.3.3	Hasil <i>Self Report</i> Peserta Pelatihan	92
4.3.4	Hasil Tugas Rumah SWOT Peserta Pelatihan	94
4.3.5	Hasil Tugas Rumah <i>Goal Setting</i> Peserta Pelatihan.....	96
4.3.6	Hasil Tugas Rumah <i>Lack of Effort</i> Peserta Pelatihan	100
4.3.7	Hasil Tugas Rumah <i>Modeling</i> Peserta Pelatihan	105
4.3.8	Hasil <i>Feedback</i> Peserta Pelatihan	107
4.3.9	Hasil Evaluasi Pelatihan.....	110
4.3.10	Hasil Uji Hipotesis	114
4.4	Pembahasan.....	115
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		127
5.1	Kesimpulan.....	127
5.2	Saran.....	127
5.2.1	Bagi Pihak Sekolah dan Dinas Pendidikan Kalsel.....	127

5.2.2 Bagi Peserta Didik.....	128
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	129
DAFTAR PUSTAKA.....	130
LAMPIRAN.....	145

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i> Akademik Amalia dkk. (2022).....	55
Tabel 3. 2 Hasil <i>Training Need Analysis</i> Pada Kelas X SMAN Banua Kalsel.....	58
Tabel 3. 3 Gambaran Pelaksanaan Pelatihan Hari Pertama	62
Tabel 3. 4 Gambaran Pelaksanaan Pelatihan Hari Kedua.....	64
Tabel 3. 5 Gambaran Pelaksanaan Penutupan Pelatihan	71
Tabel 3. 6 Gambaran Pelaksanaan <i>Posttest</i>	72
Tabel 3. 7 Hasil Seleksi Aitem.....	79
Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	80
Tabel 3. 9 Kriteria <i>N-Gain Score</i>	81
Tabel 3. 10 Kriteria <i>Effect Size</i>	82
Tabel 4. 1 Rincian Gambaran Keseluruhan Subjek.....	84
Tabel 4. 2 Rincian Gambaran Masing-Masing Subjek.....	85
Tabel 4. 3 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	87
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Hasil Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	88
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Hasil Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	88
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Hasil Skor Tes Pengetahuan.....	90
Tabel 4. 7 <i>N-Gain Score</i> Tes Pengetahuan Peserta Pelatihan.....	91
Tabel 4. 8 Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Tes Pengetahuan.....	91
Tabel 4. 9 Tugas Rumah <i>Goal Setting</i> Subjek MRR.....	97
Tabel 4. 10 Tugas Rumah <i>Goal Setting</i> Subjek RNA.....	97

Tabel 4. 11 Tugas Rumah <i>Goal Setting</i> Subjek SR.....	98
Tabel 4. 12 Tugas Rumah <i>Goal Setting</i> Subjek DOS.....	98
Tabel 4. 13 Tugas Rumah <i>Goal Setting</i> Subjek NSM.....	99
Tabel 4. 14 Tugas Rumah <i>Goal Setting</i> Subjek NMY.....	99
Tabel 4. 15 Hasil <i>Feedback</i> Peserta Pelatihan.....	111
Tabel 4. 16 <i>Feedback</i> Kepuasan Peserta Pelatihan.....	114
Tabel 4. 17 Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	114

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Desain Penelitian.....	47
Gambar 3. 1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	49
Gambar 4. 1 Deskripsi Data Hasil Skala <i>Burnout Akademik</i>	89
Gambar 4. 2 Deskripsi Data Hasil Skor Tes Pengetahuan.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Modul Pelatihan.....	146
B. Lembar Penilaian Validitas Isi Modul oleh Ahli.....	207
C. Lembar Penilaian Validitas Isi Skala <i>Burnout</i> Akademik oleh Ahli.....	211
D. <i>Informed Consent</i>	215
E. Lembar Bimbingan Skripsi.....	224
F. Cek Plagiarisme.....	225
G. Surat-Surat Penelitian.....	226
H. Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem.....	228
I. Data Penelitian.....	229
J. Hasil Analisis Data.....	230
K. Keterangan Telah Melakukan Cek Format.....	223