

**RESILIENSI AKADEMIK DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN  
*BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi**



**Oleh :**

**PUSPA SETYANINGRUM WENY**  
**NIM : 1532200005**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**RESILIENSI AKADEMIK DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN  
*BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA**

Tesis

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

**Program Studi Magister Psikologi**



diajukan oleh:

**Puspa Setyaningrum Weny**

**NIM: 1532200005**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
RESILIENSI AKADEMIK DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN  
*BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA**

diajukan oleh :

**Puspa Setyaningrum Weny**

**NIM:1532200005**

**Disetujui untuk diuji :  
Surabaya, 4 April 2024**

**Dosen Pembimbing**

**Dosen Pendamping**

**Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog      Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945**

**SURABAYA**

**2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**RESILIENSI AKADEMIK DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN**  
***BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA**

diajukan oleh :

**Puspa Setyaningrum Weny**  
**NIM:1532200005**

Telah dipertimbangkan di depan Tim Penguji  
Dan dinyatakan lulus pada ujian tesis Program Magister Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal 4 April 2024


**Tim Penguji**

Ketua : **Dr. Suroso, M.S., Psikolog**

Anggota : 1. **Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog**

2. **Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog**

Dekan

  
**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

## **MOTTO**

“Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus memulai untuk menjadi hebat.”

*Zig Ziglar*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Puspa Setyaningrum Weny  
NIM : 1532200005  
Alamat : Jl. Piet A. Tallo  
Telp. : 081317163707

Menyatakan bahwa “Tesis” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya dengan judul:

**RESILIENSI AKADEMIK DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA**

adalah hasil karya saya sendiri, bukan “Duplikasi” dari karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada claim dari pihak lain bukan tanggung jawab Pembimbing dan atau Pengelola Program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 4 April 2024

Hormat saya,



Puspa Setyaningrum Weny



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

**BADAN PERPUSTAKAAN**

Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : [perpus@untag-sby.ac.id](mailto:perpus@untag-sby.ac.id)

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puspa Setyaningrum Weny  
NBI/NPM : 1532200005  
Fakultas : PSIKOLOGI  
Program Studi : Magister Psikologi  
Jenis Karya : ~~Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek\*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

“Resiliensi Akademik dan *Self-Efficacy* dengan *Burnout* Akademik Mahasiswa yang Bekerja”

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal : 5 April 2024

Yang Menyatakan,



Puspa Setyaningrum Weny

\*Coret yang tidak perlu

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan tesis yang berjudul “Resiliensi Akademik dan *Self-Efficacy* dengan *Burnout* Akademik Mahasiswa yang Bekerja” dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku penguji yang telah menguji sidang tesis dan memberikan masukan yang bermanfaat untuk perbaikan tesis ini.
5. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan menyediakan waktu, tenaga, pikiran, perhatian dan kesabaran dalam memberikan bimbingan, arahan, berbagi ilmu dan motivasi dalam menyusun tesis ini.
6. Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah berkenan menyediakan waktu, tenaga, pikiran, perhatian dan kesabaran dalam memberikan bimbingan dan arahan menyusun tesis ini.
7. Semua dosen dan staf Program Studi Magister Psikologi UNTAG Surabaya yang telah membantu selama proses perkuliahan sampai penyusunan tesis.
8. Pihak Universitas Muhammadiyah Kupang yang telah bersedia memberikan kesempatan, informasi dan bantuan dalam melakukan penelitian ini.
9. Keluarga terkasih khususnya kedua orang tua Bapak Zainur Wula dan Mama Siti Charlina Wula yang terus memberikan dukungan, doa dan motivasi selama pengerjaan tesis ini.

10. Sahabat-sahabat tersayang Jessica Bessie, Olla Kale Lado dan Anita Aome, serta semua teman-teman seperjuangan MAPSI UNTAG Angkatan 47 yang sudah memberikan motivasi, semangat dan masukan bagi peneliti dalam menyusun tesis ini.
11. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan tesis ini baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam penyusunan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu segala kritik maupun saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi menyempurnakan penelitian ini.

Surabaya, April 2024

Peneliti



Puspa Setyaningrum Weny

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
INTISARI.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah .....	1
2. Perumusan Masalah.....	5
3. Keaslian Penelitian .....	5
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
1. Tujuan Penelitian.....	9
2. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS .....	11
A. Tinjauan Pustaka .....	11
1. <i>Burnout</i> Akademik .....	11
a. Pengetian <i>Burnout</i> Akademik .....	11
b. Aspek-Aspek <i>Burnout</i> Akademik.....	13
c. Faktor-Faktor Penyebab <i>Burnout</i> Akademik.....	15
2. Resiliensi Akademik.....	18
a. Pengetian Resiliensi Akademik.....	18
b. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik.....	20
c. Faktor-Faktor Penyebab Resiliensi Akademik.....	23
3. <i>Self-Efficacy</i> .....	27
a. Pengetian <i>Self-Efficacy</i> .....	27
b. Aspek-Aspek <i>Self-Efficacy</i> .....	28

c. Faktor-Faktor Penyebab <i>Self-Efficacy</i> .....	31
B. Kerangka Berpikir .....	36
C. Hipotesis .....	39
BAB III. METODE PENELITIAN .....	41
A. Subjek Penelitian.....	41
1. Populasi Penelitian .....	41
2. Sampel Penelitian .....	41
B. Variabel Penelitian dan Pengukurannya.....	42
1. <i>Burnout</i> Akademik .....	43
a. Definisi Operasional <i>Burnout</i> Akademik .....	43
b. Skala <i>Burnout</i> Akademik .....	43
c. Uji Alat Ukur.....	45
2. Resiliensi Akademik.....	47
a. Definisi Operasional Resiliensi Akademik .....	47
b. Skala Resiliensi Akademik.....	47
c. Uji Alat Ukur.....	50
3. <i>Self-Efficacy</i> .....	51
a. Definisi Operasional <i>Self-Efficacy</i> .....	51
b. Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	53
c. Uji Alat Ukur.....	53
C. Analisis Data .....	56
1. Uji Ausmsi.....	56
a. Uji Normalitas .....	56
b. Uji Linearitas .....	57
c. Uji Multikolinearitas .....	58
d. Uji Heteroskedistisitas.....	58
2. Teknik Analisis Data .....	59
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	61
A. Hasil Penelitian.....	61
1. Hipotesis Pertama.....	61
2. Hipotesis Kedua .....	61
3. Hipotesis Ketiga .....	62
4. Hasil Sumbangan Efektif.....	62
5. Persamaan Garis Regresi.....	64
6. Data Deskriptif Statistik dan Kategorisasi Penelitian .....	64

B. Pembahasan .....	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
1. Bagi Mahasiswa .....	76
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN .....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skoring Skala Model Likert .....	43
Tabel 2. Blueprint Penyebaran Aitem Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	44
Tabel 3. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala <i>Burnout</i> Akademik .....	45
Tabel 4. Ditribusi Aitem Skala Sahih dan Gugur Skala <i>Burnout</i> Akademik ...	46
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	47
Tabel 6. Blueprint Penyebaran Aitem Skala Resiliensi Akademik .....	49
Tabel 7. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Resiliensi Akademik.....	50
Tabel 8. Ditribusi Aitem Skala Sahih dan Gugur Skala Resiliensi Akademik	51
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik .....	52
Tabel 10. Blueprint Penyebaran Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	53
Tabel 11. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	54
Tabel 12. Ditribusi Aitem Skala Sahih dan Gugur Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	55
Tabel 13. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	56
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas <i>Burnout</i> Akademik.....	57
Tabel 15. Hasil Uji Linearitas.....	57
Tabel 16. Hasil Uji Multikolinieritas Resiliensi Akademik dan <i>Self-efficacy</i> ..	58
Tabel 17. Hasil Uji Heteroskedistisitas .....	59
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Pertama .....	61
Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis Kedua .....	62
Tabel 20. Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	62
Tabel 21. Hasil Output Analisis Regresi Linear Berganda dan <i>Cross Product</i>	63
Tabel 22. Sumbangan Efektif Setiap Variabel .....	63
Tabel 23. Analisis Deskriptif Statistik.....	65
Tabel 24. Data Deskriptif Kategorisasi <i>Burnout</i> Akademik.....	66
Tabel 25. Data Deskriptif Kategorisasi Resiliensi Akademik.....	66
Tabel 26. Data Deskriptif Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i> .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur <i>Burnout</i> Akademik.....	86
Lampiran 2. Alat Ukur Resiliensi Akademik.....	89
Lampiran 3. Alat Ukur <i>Self-efficacy</i> .....	93
Lampiran 4. Uji Reliabilitas Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	96
Lampiran 5. Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik.....	100
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i> .....	104
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	108
Lampiran 8. Uji Linearitas.....	108
Lampiran 9. Uji Multikolinearitas.....	109
Lampiran 10. Uji Heteroskedistisitas.....	109
Lampiran 11. Persamaan Analisis Regresi Linear Berganda.....	110
Lampiran 12. Output <i>Cross Product</i> .....	111
Lampiran 13. Hasil Data Deskriptif.....	111
Lampiran 14. Kategorisasi <i>Burnout</i> Akademik.....	112
Lampiran 15. Kategorisasi Resiliensi Akademik.....	112
Lampiran 16. Kategorisasi <i>Self-efficacy</i> .....	113
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....	114
Lampiran 18. Surat Keterangan Penelitian.....	115
Lampiran 19. Informed Consent.....	116
Lampiran 20. Skala Penelitian.....	117
Lampiran 21. Tabulasi Data <i>Try Out</i> .....	130
Lampiran 22. Tabulasi Data Penelitian.....	133

## ABSTRACT

### ACADEMIC RESILIENCE AND SELF-EFFICACY WITH ACADEMIC BURNOUT IN WORKING COLLEGE STUDENTS

**Puspa Setyaningrum Weny**  
**1532200005**

Master of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[puspa023ningrum@gmail.com](mailto:puspa023ningrum@gmail.com)

The phenomenon of working while studying is often found in cities in Indonesia. Concurrent work and study activities certainly have challenges. Students who have work experience decreased motivation, experience anxiety when doing college and work assignments, are unable to overcome college and work conflicts and leave their lectures or jobs. This study aims to determine the relationship between academic resilience and self-efficacy with academic burnout in working students. The subjects in this study were 129 working students. Determination of the number of samples in this study using the saturated sample method. The measuring instruments used in this study are the Academic Burnout Scale, the Academic Resilience Scale, and the Self-Efficacy Scale compiled by the researcher. Data analysis used in this study is multiple linear regression analysis. The results showed that academic resilience and self-efficacy together have a correlation with academic burnout. This study shows that there is a negative relationship between academic resilience and academic burnout. The higher the academic resilience, the lower the academic burnout of working students. There is a significant negative relationship between self-efficacy and academic burnout. The higher the self-efficacy, the lower the academic burnout of working students.

**Keywords : Academic Burnout, Academic Resilience, Self Efficacy,  
Working Students**

## INTISARI

### RESILIENSI AKADEMIK DAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA YANG BEKERJA

Puspa Setyaningrum Weny  
1532200005

Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
[puspa023ningrum@gmail.com](mailto:puspa023ningrum@gmail.com)

Fenomena bekerja sambil kuliah kerap ditemui di kota-kota di Indonesia. Kegiatan bekerja dan kuliah yang dilakukan bersamaan tentu memiliki tantangan. Mahasiswa yang bekerja mengalami penurunan motivasi, mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas kuliah maupun bekerja, tidak mampu mengatasi konflik kuliah dan pekerjaan serta meninggalkan perkuliahan atau pekerjaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dan *self-efficacy* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini adalah 129 orang mahasiswa yang bekerja. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan metode sampel jenuh. Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala *Burnout* Akademik, Skala Resiliensi Akademik, dan Skala *Self-Efficacy* yang disusun oleh peneliti. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat resiliensi akademik dan *self-efficacy* yang secara bersama-sama memiliki korelasi dengan *burnout* akademik. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan *burnout* akademik. Semakin tinggi resiliensi akademik, maka semakin rendah *burnout* akademik mahasiswa yang bekerja. Ada hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *burnout* akademik. Semakin tinggi *self-efficacy* maka *burnout* akademik mahasiswa yang bekerja akan semakin rendah.

**Kata Kunci** : *Burnout* Akademik, Resiliensi Akademik, *Self-Efficacy*,  
Mahasiswa yang Bekerja