

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL STABILITY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



Anabell Netanya Ketziahilla Andoyo

18090000178

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

**2023**

## LEMBARAN PERSETUJUAN

Nama : Anabell Netanya Ketziahilla Andoyo  
NIM : 18090000178  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : "Hubungan antara *Emotional Stability* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi"

Malang, 17 Februari 2023

## DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Al Thuba Septa P, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL STABILITY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Anabell Netanya Ketziahilla Andoyo

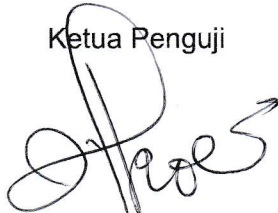
18090000178

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 17 Februari 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Al Thuba Septa P, S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Aryudho Widyatno., S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S1 Psikologi

Malang, 17 Februari 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wuladari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anabell Netanya Ketziahilla Andoyo  
Nomor Pokok : 18090000178  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi  
Judul Skripsi : "Hubungan antara *Emotional stability* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi"  
Lokasi Tempat Penelitian : Kota Malang  
Alamat Rumah Asli : Perumahan Bukit Kemuning Estate Blok F4B No.4, Batam, Kepulauan Riau  
No. Telp/Email : 082387551345/[anabellketziahilla@gmail.com](mailto:anabellketziahilla@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut di atas benar-benar karya saya, dan tidak melakukan plagiasi. Jika melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Dengan ini surat pernyataan dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Malang, 17 Februari 2023



Anabell Netanya Ketziahilla Andoyo

## **MOTTO**

*Sometimes the world can feel as if it is closing in, on you. That life can get so dark and you feel so lost. But remember, it can get better. Nothing is forever. There is good in this world and you will find it again. Brighter days will come, the light will seek on you and to be lost means that you can always be found.*

*~ Jess Rachel Sharp ~*

*A negative mind, never give you a positive life*

*~ Courtney Shield ~*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Ku persembahkan skripsi ini kepada Papi, Mami dan Adik-adik yang sangat saya sayangi, yang senantiasa mendukung dan mendoakan hingga selesainya skripsi ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang sudah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini, antara lain:

1. Kepada Tuhan Yesus Kristus yang baik, yang menjadi sandaran dalam hidup saya, yang telah memberkati dan menolong saya dengan kasih-Nya sehingga saya dapat melalui proses dan menyelesaikan skripsi saya.
2. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sekaligus dosen pembimbing 1 saya yang senantiasa membimbing dan membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya.
4. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA. Sekalu Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. selaku Sekertaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sekaligus Dosen Wali.
7. Bapak Aryudho Widyatno., S.Psi., M.A Selaku dosen pembimbing 2 saya yang senantiasa membimbing dan memotivasi dalam proses penyelesaian skripsi saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi.
8. Kepada dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dari semester 1-7 yang mengajarkan ilmu-ilmu psikologi. Juga terima kasih

kepada para staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang selalu membantu dalam keperluan perkuliahan.

9. Kepada orang tua dan adik-adik (Axell, Boy, Alexa, Greater) yang selalu bersedia menjadi tempat bercerita, berdiskusi, dan membantu secara materi dari awal perkuliahan hingga selesainya kuliah ini. Kepada adik saya Axell yang juga ada di Malang, menjadi adik satu-satunya yang menemani saya di perantauan ini. Terima kasih atas doa-doa yang selalu dipanjatkan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Kepada Agus Iswanda yang selalu menjadi tempat saya berkeluh kesah, menangis, tertawa, terima kasih atas dukungan yang diberikan walaupun dari jarak jauh, juga yang selalu meyakini bahwa saya mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada Kak Yemima, kakak tingkat yang menjadi sahabat baik saya, my almost 24/7, menjadi partner segala hal selama di Malang. Semoga kita tetap berteman baik sampai tua nanti dan menjadi sukses bersama.
12. Kepada Firda, Tsaniya, dan Alda, teman yang selalu menyemangati, menemani, dan saling mendukung satu sama lain. Juga kepada Rindy dan Tia, yang menjadi teman baik, saling bercerita, dan berdiskusi. Semoga kita semua sukses dan bertemu kembali di masa depan yang indah.
13. Kepada Bang Yudi, Hari yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah, sharing dan juga sangat membantu dalam perkuliahan saya. Juga kepada Alan, Yazid dan Rofiq sebagai teman yang pastinya juga mendukung saya. Semoga kita bisa mencapai keinginan yang kita harapkan dan bertemu lagi.

14. Kepada pihak-pihak yang sudah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, Nia, Alfina yang selalu bersedia membantu saya, juga sebagai tempat berdiskusi mengenai skripsi, dan pihak-pihak lain yang membantu dalam menyebarkan dan mengisi kuesioner saya.
15. Kepada Egyk, Pipi, dan Yulinda yang selalu mendukung, dan menjadi pendengar yang baik, juga memberi insight hingga skripsi selesai, walaupun dari jauh.
16. Kepada diri saya sendiri, yang berusaha sekuat tenaga untuk menyelesaikan skripsi ini, walaupun terkadang dengan air mata, yang bahkan awalnya hampir menyerah, Puji Tuhan bisa melaluinya. Semangat untuk menuju tahap kehidupan selanjutnya, Bel!.

Malang, 17 Februari 2023

Penulis,

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya kepada Tuhan Yang Maha Esa oleh karena anugerah, kasih setia dan penyertaan-Nya yang diberikan kepada saya, sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi dengan judul: "Hubungan antara *Emotional Stability* dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi". Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan karena keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Penulis meminta maaf juga membutuhkan dukungan berupa saran dan kritik yang bersifat membangun dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangan pemikiran untuk pihak yang membacanya.

Malang, 17 Februari 2023

Penulis,

## DAFTAR ISI

LEMBARAN PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
INTISARI .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
BAB I PENGANTAR .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	6
C. Tujuan dan Manfaat .....	6
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Academic Burnout.....	10
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i> .....	10
2. Gejala <i>Academic Burnout</i> .....	11
3. Aspek <i>Academic Burnout</i> .....	12
4. Faktor Penyebab <i>Academic Burnout</i> .....	14
B. <i>Emotional Stability</i> .....	15
1. Pengertian <i>emotional stability</i> .....	15
2. Karakteristik individu yang memiliki <i>emotional stability</i> .....	16
3. Aspek-aspek <i>emotional stability</i> .....	17
4. Faktor yang mempengaruhi <i>emotional stability</i> .....	18
C. Korelasi antara Variabel <i>emotional stability</i> dan <i>academic burnout</i> .....	19
D. Kerangka Pemikiran Penelitian .....	21
E. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22

A.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	22
1.	Identifikasi Variabel.....	22
2.	Definisi Operasional Variabel.....	22
B.	Subjek Penelitian .....	24
1.	Populasi.....	24
2.	Sampel .....	24
3.	Teknik pengambilan sampel .....	25
C.	Cara Pengumpulan Data .....	25
D.	Desain Penelitian.....	30
E.	Cara Analisis Data .....	30
1.	Uji asumsi.....	30
2.	Uji Hipotesis.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>
A.	Deskripsi Subjek .....	33
B.	Deskripsi Reliabilitas Data .....	34
1.	Deskripsi Data .....	34
2.	Validitas Skala .....	37
3.	Reliabilitas Skala .....	40
C.	Hasil .....	41
1.	Hasil Uji Asumsi.....	41
2.	Hasil Uji Hipotesis.....	42
D.	Pembahasan .....	42
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>47</b>
A.	Kesimpulan .....	47
B.	Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint academic burnout.....	27
Tabel 2. Blueprint emotional stability.....	28
Tabel 3. Skor skala academic burnout dan emotional stability .....	28
Tabel 4. Deskripsi subjek berdasarkan Asal Universitas .....	33
Tabel 5. Deskripsi subjek berdasarkan semester.....	33
Tabel 6. Hasil Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik.....	34
Tabel 7. Rumus Skor Kategori .....	34
Tabel 8. Kategorisasi data Academic Burnout .....	35
Tabel 9. Kategorisasi data Emotional Stability .....	36
Tabel 10. Sebaran Butir Skala Academic Burnout .....	38
Tabel 11. Sebaran Butir Skala Emotional Stability .....	39
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian .....	40
Tabel 13. Kaidah Reliabilitas Guilford .....	40
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 15. Hasil Uji Linearitas .....	41
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran Penelitian Hubungan antara Emotional Stability dengan Academic Burnout.....	21
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Aiken's V .....	54
Lampiran 2. Skala Emotional Stability (Try Out).....	53
Lampiran 3. Skala Academic Burnout (Try Out).....	62
Lampiran 4. Skala Penelitian Emotional Stability .....	67
Lampiran 5. Skala Penelitian Academic Burnout.....	71
Lampiran 6. Tabulasi Skala Tryout Emotional Stability .....	75
Lampiran 7. Tabulasi Skala Tryout Academic Burnout.....	77
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian Emotional Stability .....	79
Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian Academic Burnout .....	82
Lampiran 10. Validitas Skala Tryout Emotional Stability.....	85
Lampiran 11. Validitas Skala Tryout Academic Burnout.....	88
Lampiran 12. Reliabilitas Skala Tryout Emotional Stability.....	91
Lampiran 13. Reliabilitas Skala Tryout Academic Burnout.....	93
Lampiran 14. Reliabilitas Skala Emotional Stability .....	95
Lampiran 15. Reliabilitas Skala Academic Burnout .....	97
Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas.....	99
Lampiran 17. Hasil Uji Linearitas .....	101
Lampiran 18. Hasil Uji Hipotesis .....	103
Lampiran 19. Hasil Cek Plagiasi dan Daftar Riwayat Hidup.....	105

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL STABILITY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**Anabell Netanya Ketziahilla Andoyo**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[anabellketziahilla@gmail.com](mailto:anabellketziahilla@gmail.com)

**INTISARI**

Skripsi merupakan hal yang wajib untuk diselesaikan ketika mahasiswa berada dalam tingkat pendidikan perguruan tinggi. Selama proses penyelesaian skripsi berlangsung, mahasiswa mungkin akan menghadapi beberapa kendala dalam pengerjaannya. *Academic burnout* adalah salah satu fenomena yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa ketika berada dalam fase penyelesaian skripsi. *Academic burnout* merupakan kondisi dimana mahasiswa akan mengalami kelelahan ataupun kejenuhan baik secara fisik, mental, dan juga emotional yang juga nantinya akan berdampak pada pencapaian diri mahasiswa dikarenakan oleh tuntutan-tuntutan akademik yang ada. *Emotional stability* diduga berhubungan dengan kecenderungan terjadinya *academic burnout* itu sendiri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *emotional stability* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *emotional stability* dan skala *academic burnout*. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa aktif di Kota Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *emotional stability* dengan *academic burnout* ( $r = -0,607$  ;  $p = 0,000$ ). Hal ini berarti semakin rendah *emotional stability*, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami *academic burnout* dan sebaliknya.

**Kata Kunci :** *Emotional Stability, Academic Burnout, Skripsi*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS WHO ARE WORKING ON A THESIS**

**Anabell Netanya Ketziahilla Andoyo**

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

[anabellketziahilla@gmail.com](mailto:anabellketziahilla@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*Thesis is something that must be completed when students are in college. During the thesis completion process, students may face several obstacles. Academic burnout is one of the phenomena that often occurs among students when they are in the thesis completion phase. Academic burnout is a condition where students will experience fatigue or saturation both physically, mentally, and emotionally which will also have an impact on student achievement due to existing academic demands. Emotional stability is thought to be related to the tendency of academic burnout itself. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between emotional stability and academic burnout in students who are working on a thesis. This research is a quantitative study with a correlational method. This research instrument uses emotional stability scale and academic burnout scale. The number of subjects in this study were 100 active students in Malang City who were working on their thesis. The results showed a significant negative relationship between emotional stability and academic burnout ( $r = -0.607$ ;  $p = 0.000$ ). This means that the lower the emotional stability, the higher the tendency for students to experience academic burnout and vice versa.*

**Keywords :** *Emotional Stability, Academic Burnout, Thesis*