

***EMOTIONAL EXHAUSTION* DAN PENGARUHNYA TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MERDEKA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi**



**Annisa Bastia Sari
16090000061**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

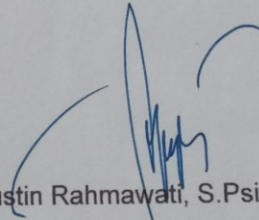
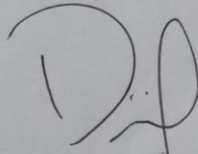
Nama : Annisa Bastia Sari
NIM : 16090000061
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Jurusan : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : "Emotional exhaustion dan Pengaruhnya Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Malang"

Malang, 29 Agustus 2023

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**EMOTIONAL EXHAUSTION DAN PENGARUHNYA TERHADAP
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERDEKA
MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Annisa Bastia Sari

16090000061

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji

Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji

Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

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

Malang, 29 Agustus 2023
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Bastia Sari
Nomor Pokok : 16090000061
Program Studi : Psikologi
Bidang Kajian : Psikologi Pendidikan
Judul Skripsi : *Emotional Exhaustion* dan Pengaruhnya Terhadap
Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa
Universitas Merdeka Malang
Lokasi Tempat Penelitian : Malang
Alamat Rumah Asal : -
No. Telp/Email : 081390211703/ Annisasabastiasari@gmail.com

Dengan ini saya menyatakan bahwa penelitian skripsi yang berjudul "*Emotional Exhaustion* dan Pengaruhnya Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang" benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini atas karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Malang, 20 Februari 2023



Annisa Bastia Sari

MOTTO

Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu Sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

(Al-Baqarah: 153)

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan Akarnya.” (Ali bin Abi Thalib)

“Menuntut ilmu adalah taqwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad.”

(Abu Hamid Al Ghazali)

”Terkadang orang dengan masa lalu paling kelam akan menciptakan masa depan yang cerah.” (Umar bin Khattab)

“Tidak ada jalan pintas ketika berproses untuk menggapai hari esok yang lebih baik” (M.Fikar Papalia)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Diawali dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, saya ucapkan *Alhamdulillahirabbilalamin* dengan ini saya persembahkan skripsi untuk

“Diri sendiri, orangtua serta keluarga tercinta”.

Terima kasih untuk segala pengorbanan kalian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia dan berkat izinNya penelitian ini berproses dengan baik. Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tidak semata-mata hasil kerja penulis seorang diri melainkan tidak lepas dari bimbingan, dukungan, bantuan, do'a serta perhatian dari berbagai pihak baik secara materi maupun non-materi. Semoga Allah SWT selalu merahmati kalian semua yang turut mengambil bagian dalam keberhasilan atas penyelesaian penulisan pada skripsi ini. Dengan penuh ketulusan dan kerendahan hati penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat karunia-Nya sehingga penulis selalu diberi nikmat kesehatan, kekuatan, kemudahan serta kelancaran untuk penulis dalam melewati segala situasi saat awal berproses menjadi mahasiswa hingga pada tahap menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih selalu mengabdikan segala do'a yang penulis panjatkan serta ucapan syukur kepada-Nya dengan segala kenikmatan yang penuh kebaikan dan keadilan.
2. Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing penulis dengan penuh ketulusan. Terima kasih untuk setiap kritikan dan saran membangun dalam proses penyusunan skripsi penulis agar lebih baik serta berbagi pengalaman cerita untuk mendorong penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan merubah cara pandang penulis lebih ke arah yang positif.

3. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si selaku CO pembimbing penulis, terima kasih atas perjuangan, semangat dalam membimbing penulis dengan penuh ketulusan, selalu memberikan kritikan, saran dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi penulis, terima kasih atas teguran serta toleransi yang masih diberikan ketika penulis membuat kesalahan disengaja ataupun tidak disengaja.
4. Bapak Rinto wahyu W, S.Psi., M.Si sebagai penilai ahli (*expert judgment*) untuk skala penulis, terima kasih bapak telah bersedia meluangkan waktu ditengah padatnya jadwal bapak untuk menjadi dosen EJ penulis, terima kasih atas kalimat-kalimat penyemangat dan dukungan yang bapak sampaikan kepada penulis.
5. Ibu Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog. terima kasih telah menjadi dosen wali penulis di awal hingga pertengahan memasuki akhir perkuliahan dan ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. selaku dosen wali pada akhir semester penulis, terima kasih atas perhatian dan *suport* yang diberikan kepada setiap anak walinya. Seluruh dosen dan staf Universitas Merdeka Malang, khususnya fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang atas didikan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
6. Mama, muda, papa dan Almarhum papa terima kasih telah berjuang, mendukung, menjadi penyemangat dan orang tua yang penuh kesabaran, pengertian, serta ketulusan doa yang sangat *Maa Syaa Allah* dirasakan penulis. Saudara perempuan saya, Sumarni Ismail dan kakak ipar saya Ade Umar, S.E., M.m, terima kasih selalu mendukung, nasehat dan motivasinya. Terima kasih untuk bahu kalian yang selalu nyaman untuk

bersandar, kebesaran hati dan tangan kalian yang selalu terbuka untuk penulis. Semoga gelar ini menjadi hadiah kecil untuk kalian yang tercinta.

7. Keempat kakak saya Andhika Syahputra S.T, Reza Irisandy, Ariyo Dermawan dan Briptu Ardhi Ade Putra serta kedua adik saya Derita Saputri Ismail dan M.Rizkal Ismail, terima kasih atas perhatian, kesabaran dan dukungannya, dan terima kasih juga untuk barisan para kakak ipar saya yang *Maa Syaa Allah* sangat baik ka en, ka epi, caca dan calon ipar saya nessa serta keluarga besar Almarhum papa dari penulis.
8. Kekasih M. Fikar Papalia, S.Si., M.Stat, terima kasih segala niat baik dan tulusnya menemani, berjuang, mendorong dan menghadapi *mood* penulis hanya agar tetap semangat dalam penyusunan tugas akhir dan dalam hal apapun. Terima kasih ilmu serta lelahnya dan maaf jika hadirnya saya merepotkan serta memberi beban tambahan untuk abang. Semoga segala niat baik dan *planing* kedepannya diberkahi serta dipermudahkan Allah SWT, *Aamiin*. Untukmu rumahku, terima kasih telah mau menjadi sepasang salah yang menolak kalah dari kata sudah.
9. Ibu dan mbak Utin terima kasih atas ketulusan bantuan, nasehat, dukungan dan semangatnya. Ucapan terima kasih juga untuk kedua sahabat saya Ibu Jaleka Islamiyati S.E dan Ibu Safitri A. Kadir S.Sos atas dukungan jarak jauhnya agar penulis tetap sabar, kuat untuk menyelesaikan tugas akhir dan menghadapi apapun itu. Ucapan terima kasih untuk kalian Nurannisa Senen, Nur Rizkiya Muhlas, Dewi Annur, Aplisa, Anas Usman dan Kaks Romin telah menjadi saudara tak serahim di tanah rantau yang selalu ada dan mau direpotkan dalam situasi apapun serta memberi semangat kepada saya pada hal apapun.

10. Teman seperjuangan Rifda, Felli, Roy, Denis, Saterio, Mimi dan sabrina yang turut berkontribusi proses menyelesaikan penyusunan tugas akhir saya. Teman-teman Organisasi Daerah pada Forum Komunikasi Mahasiswa Tidore Malang (FKMT-Malang) dan Ikatan Pelajar Mahasiswa Maluku Utara Malang (IPMAMUM), terima kasih telah menjadi wadah dalam mendapatkan tambahan ilmu dan menjadi wadah diskusi di awal penyusunan tugas akhir.
11. Semua pihak baik itu keluarga dan teman-teman yang telah membantu saya yang tidak bisa disebutkan satu per satu terimakasih atas do'a serta dukungan yang sangat berharga bagi saya.
12. Diri sendiri untuk segala sabarnya. Terima kasih sejak dilahirkan hingga saat ini tetap bersama, terima kasih telah berusaha menjalani hidup tanpa peduli seberapa kacau dan tidak terduganya hal-hal yang akan dihadapi, terima kasih segala baik buruknya hal yang telah dilalui, ketegaran dan juga semangatnya kau tetap membanggakan dengan pengalaman dan caramu sendiri. Meskipun masih banyak hal yang belum terwujud, kamu sudah banyak berjuang dan kamu mampu. Selanjutnya tetap berproses untuk kebahagiaan diri sendiri dan juga keluarga serta bermanfaat untuk lingkungan sekitar dan *always positif thinking*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang selalu mencurahkan kasih sayang, rahmat, dan berkat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Emotional Exhaustion* dan Pengaruhnya Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang".

Kesuksesan dalam penyelesaian skripsi tidak lepas dari bimbingan, dukungan, bantuan, do'a serta perhatian dari berbagai pihak. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang terkhusus pada dosen Pembimbing utama dan dosen Co-Pembimbing, orangtua, saudara, keluarga, sahabat, serta teman-teman yang sama-sama berjuang menyelesaikan skripsi. Semoga Allah SWT selalu merahmati kalian semua yang turut mengambil bagian dalam keberhasilan atas penyelesaian penulisan pada skripsi ini.

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, peneliti sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak rintangan yang peneliti alami dan rasakan dalam penelitian skripsi ini, tapi Alhamdulillah dapat peneliti lewati serta atasi dengan baik.

Akhir kata peneliti ucapkan dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Malang, 20 Februari 2023

Annisa Bastia Sari

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat	8
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Prokrastinasi Akademik	12
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	12
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	13
3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik	14
4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	18
5. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	19
6. Dampak dari Prokrastinasi Akademik	21
B. <i>Emotional Exhaustion</i>	23
1. Pengertian <i>Emotional Exhaustion</i>	23
2. Ciri-ciri <i>Emotional Exhaustion</i>	24
3. Faktor-faktor <i>Emotional Exhaustion</i>	26
4. Aspek-aspek <i>Emotional Exhaustion</i>	26
5. Dampak dari <i>Emotional Exhaustion</i>	27
C. Pengaruh <i>Emotional Exhaustion</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Merdeka Malang	28
D. Kerangka Pemikiran Penelitian	30
E. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	31
1. Identifikasi Variabel Penelitian	31
2. Defenisi Operasional	31
B. Subjek Penelitian.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel	33
3. Teknik Pengambilan Sampel	33
C. Cara Pengumpulan Data	34
1. Instrumen Penelitian	34
2. Uji Validitas	36
3. Uji Reliabilitas	37

D. Desain Penelitian	38
E. Cara Analisis Data.....	38
1. Uji Normalitas	38
2. Uji Linieritas	39
3. Uji Hipotesis.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Subjek.....	40
B. Deskripsi Reliabilitas Data.....	41
1. Deskripsi Data	41
2. Validasi Skala	45
a. Prokrastinasi Akademik	45
b. <i>Emotional Exhaustion</i>	47
3. Reliabilitas Skala	49
C. Hasil	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Linieritas	51
3. Uji Hipotesis.....	52
D. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Penilaian Skala Likert.....	35
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik	35
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Emotional Exhaustion</i>	36
Tabel 4. Kaidah Reliabilitas Menurut Sugiyono (2017).....	38
Tabel 5. Data Angkatan Subjek.....	40
Tabel 6. Tingkat Perbedaan Berdasarkan Angkatan	41
Tabel 7. Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....	42
Tabel 8. Rumus Skor Standar	43
Tabel 9. Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik.....	43
Tabel 10. Kategorisasi Skala <i>Emotional Exhaustion</i>	44
Tabel 11. <i>Blueprint</i> Sebelum <i>Try Out</i> Prokrastinasi Akademik.....	46
Tabel 12. <i>Blueprint</i> Setelah <i>Try Out</i> Prokrastinasi Akademik	47
Tabel 13. <i>Blueprint</i> Sebelum <i>Try Out Emotional Exhaustion</i>	48
Tabel 14. <i>Blueprint</i> Setelah <i>Try Out Emotional Exhaustion</i>	49
Tabel 15. Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian.....	50
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 17. Hasil Uji Linearitas.....	51
Tabel 18. Hasil Uji T (Parsial).....	52
Tabel 19. Hasil Uji F (Simultan).....	52
Tabel 20. Koefisien Determinasi.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Pemikiran Penelitian.....	30
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Aiken V Dari <i>Emotional Exhaustion</i> dan Prokrastinasi Akademik ...	66
Lampiran 2. Skala Try Out <i>Emotional Exhaustion</i> dan Prokrastinasi Akademik ..	69
Lampiran 3. Tabulasi Data Try Out Skala <i>Emotional Exhaustion</i> dan Prokrastinasi Akademik.....	75
Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas Data Try Out Skala <i>Emotional Exhaustion</i> dan Prokrastinasi Akademik	78
Lampiran 5. Skala Penelitian <i>Emotional Exhaustion</i> dan Prokrastinasi Akademik	83
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian <i>Emotional Exhaustion</i> dan Prokrastinasi Akademik.....	89
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	92
Lampiran 8. Hasil Uji Linieritas	94
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis.....	96
Lampiran 10. Izin Penelitian.....	98
Lampiran 11. Hasil Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup	100

EMOTIONAL EXHAUSTION DAN PENGARUHNYA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERDEKA

Annisa Bastia Sari
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

INTISARI

Prokrastinasi akademik ialah suatu perilaku yang cenderung menunda saat melaksanakan tanggung jawab secara sengaja berupa hal pengerjaan tugas yang bentuknya secara formal serta pekerjaan pada bidang akademik. *Emotional exhaustion* merupakan suatu perasaan emosi negatif yang ditandai dengan adanya gejala umum seperti perasaan cemas dan stres, yang mana dirasakan oleh individu kepada orang lain secara berlebihan pada pekerjaan atau tugas tertentu dalam suatu waktu bersamaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 89 sampel yaitu mahasiswa aktif Universitas Merdeka Malang angkatan 2016, 2017 dan 2018. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dan pengukuran skala menggunakan skala *likert* pada skala *emotional exhaustion* dan prokrastinasi akademik. Metode pengolahan data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *emotional exhaustion* terhadap prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan perolehan skor signifikan sebesar 0,000 yang artinya nilai taraf signifikansi $p < 0,05$ dan nilai determinan koefisien R square sebesar 0,168. Maka, dapat diketahui bahwa ada pengaruh *emotional exhaustion* sebesar 16,8% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang angkatan 2016, 2017 dan 2018.

Kata Kunci: *Emotional Exhaustion*, Prokrastinasi Akademik

**EMOTIONAL EXHAUSTION AND ITS EFFECT ON ACADEMIC
PROCRASTINATION IN MALANG MERDEKA UNIVERSITY STUDENTS
MALANG DISTRICT**

Annisa Bastia Sari
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

ABSTRACT

Academic procrastination is a behavior that tends to delay when carrying out responsibilities intentionally in the form of carrying out formal tasks and work in the academic field. Emotional exhaustion is a negative emotional feeling characterized by general symptoms such as feelings of anxiety and stress, which are felt by individuals to others excessively at certain jobs or tasks at the same time. The purpose of this study is to determine the effect of emotional exhaustion on academic procrastination. The samples used in this study were 89 samples, namely active students at Merdeka Malang University batches of 2016, 2017 and 2018. The sampling technique used was a purposive sampling technique and scale measurement using a Likert scale on the emotional exhaustion and academic procrastination scale. The data processing method used in this study is simple linear regression analysis. The results of this study indicate that there is a significant influence between emotional exhaustion and academic procrastination which is shown by obtaining a significant score of 0.000, which means that the significance level value is $p < 0.05$ and the determinant value of the R square coefficient is 0.168. So, it can be seen that there is an effect of emotional exhaustion of 16.8% on academic procrastination in Merdeka Malang University student class of 2016, 2017 and 2018.

Keywords: Emotional Exhaustion and Academic Procrastination