

**HUBUNGAN ANTARA *TOXIC PRODUCTIVITY*
DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA PEKERJA
DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

NUR HAMIDAH
NPM: 1512200035

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA *TOXIC PRODUCTIVITY* DENGAN
BURNOUT PADA MAHASISWA PEKERJA DI SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

NUR HAMIDAH
NBI: 1512200035

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 10 Januari 2026



Nur Hamidah
NBI: 1512200035

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Nur Hamidah
NBI : 1512200035
JUDUL : Hubungan Antara *Toxic Productivity* Dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Pekerja Di Surabaya

Surabaya, 08 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Nindia Pratitis, M.Si., Psikolog



Dr. Andik Matulesy, M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 10 Januari 2026

Dewan Penguji :

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



2. Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog



3. Dr. Andik Matulesy, M.Si, Psikolog



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diab Shofiah, S.Psi, M.Si, Psikolog

NPP. 20510020551



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**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 : Nur Hamidah
NBI/ NPM : 1512200035
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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:

**HUBUNGAN ANTARA *TOXIC PRODUCTIVITY* DENGAN *BURNOUT*
PADA MAHASISWA PEKERJA DI SURABAYA**

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 : Surabaya
Pada tanggal : 12 Januari 2026

Yang Menyatakan



HALAMAN MOTTO

"Berjalan di dua dunia antara tuntutan akademik dan tanggung jawab professional memang membutuhkan kekuatan ganda, namun bertahan di dalamnya hanya membutuhkan separuh ego untuk tetap waras. Seringkali kita terjebak dalam riuh rendahnya produktivitas, hingga lupa bahwa raga dan jiwa juga butuh jeda untuk sekadar bernapas tanpa rasa bersalah. Sebab pada akhirnya, kesuksesan sejati bukanlah tentang seberapa banyak beban yang mampu kita pikul sendirian, melainkan tentang keberanian untuk mengenali batasan dan menjaga keseimbangan demi tetap menjadi manusia yang utuh."

(Hamidah, 2026)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk Allah SWT

Terima kasih atas segala nikmat, kekuatan dan petunjuk – Nya yang tiada henti. Tanpa izin-Mu, mustahil langkah ini bisa sampai di titik akhir. Segala puji hanya bagi-Mu, pemilik segala ilmu.

Untuk Orang Tua

Karya ini adalah perwujudan dari doa-doa sunyi Bapak di setiap sujud dan kasih sayang yang abadi di dalam hati. Terima kasih Bapak, atas kerja keras kepercayaan yang tak pernah pudar. Almh Ibu Terkasih, sosok yang meskipun tak sempat kupandang wajahnya dan tak pernah saya rasakan pelukannya sejak lahir, namun doa dan namanya selalu hidup dalam setiap aliran darah saya. Terima kasih telah memberikan kesempatan untuk melihat dunia.

Untuk Diri Sendiri

Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah. Terima kasih telah bersahabat dengan Lelah, membagi waktu antara pekerjaan dan Pendidikan dengan Tangguh, serta tetap melangkah meski terkadang tertatih.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Nur Hamidah
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 22 Mei 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Ds. Mojopurogede, Bungah, Gresik
E-mail : hamidahnur22@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

2006 – 2007 : TK-RA Muslimat NU
2007 – 2012 : SDN Mojopurogede Gresik
2012 – 2015 : MTs. Manbaul Ihsan Gresik
2015 – 2018 : MA. Tanwirul Qulub Gresik
2022 – 2026 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

2018 – 2019 : Sales Marketing di Kawasan Industri Gresik
2019 - 2022 : Staff Cashier di UD. Harka Jaya
2022 - Sekarang : Staff Administrasi Online Shop di UD. Harka Jaya

D. Kemampuan

Hard Skill : Microsoft Office (Word, Excel, Powerpoint), editing canva, dan administrasi alat tes psikologi.
Soft Skill : Team work, communication, problem solving, public speaking.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan Rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Toxic Productivity* Dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Pekerja Di Surabaya” dengan baik. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan program Strata Satu (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam penulisan skripsi ini ditemui beberapa kesulitan, namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, maka skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Harjo Seputro, S.T., M.T selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Shofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Selaku Ketua Penguji, yang telah berkenan memberikan masukan, saran, dan motivasi selama siding skripsi berlangsung.
6. Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Pertama yang selalu memberikan masukan dan meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

7. Dr. Andik Matulesy, S.Psi., M.Psi Psikolog selaku Dosen Pembimbing Kedua yang selalu memberikan masukan dan meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang sudah banyak memberikan bimbingan dan nasehat – nasehat kepada penulis selama penyusunan skripsi dan menempuh Pendidikan di Fakultas Psikologi.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen, serta staf karyawan Fakultas Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sudah memberikan ilmu pengetahuan selamamasa perkuliahan dan pelayanan akademik.
10. Bapak Tercinta; bapak Fauzi, yang selalu menjadi pilar kekuatan, memberikan doa yang tidak pernah putus, serta dukungan moral dan material yang luar biasa hingga penulis bisa sampai di titik ini.
11. Keluarga Besar, yang selalu memberikan semangat, keceriaan, dan doa tulus dalam setiap proses yang penulis lalui.
12. Ko Harry, selaku Owner Harkamart, serta seluruh rekan kerja di Harkamart atas pengertian, dispensasi waktu, dan dukungan profesional yang diberikan selama penulis menempuh Pendidikan.
13. Rekan – rekan Grup GANK (Dea, Grace, Ica, Masaisa) dan Nabila, terima kasih atas tawa, dan persahabatan tulus yang membuat masa – masa sulit terasa lebih ringan. Kalian adalah warna yang paling cerah dalam perjalanan kuliah ini.
14. Rekan – rekan Grup Wisudah Amin, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan dalam mengejar target kelulusan. Dukungan dan saling pengingat di grup ini sangat berarti bagi penulis.

15. Rekan – rekan Seperjuangan Kelas Sore, hebatnya kalian yang berjuang membagi waktu antara pekerjaan dan Pendidikan. Terima kasih atas solidaritas, diskusi, dan semangat yang kita bangun bersama di sela – sela lelahnya waktu.

16. Teruntuk diri saya sendiri, Hamidah. Terima kasih karena telah bertahan dan tidak menyerah meski harus membagi fokus antara pekerjaan dan Pendidikan. Terima kasih telah berjuang dengan hebat, tetap kuat di saat lelah, dan berhasil membuktikan bahwa kamu mampu menyelesaikan apa yang telah kamu mulai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Surabaya, 10 Januari 2025

Peneliti



Nur Hamidah

HUBUNGAN ANTARA *TOXIC PRODUCTIVITY* DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA PEKERJA DI SURABAYA

Nur Hamidah

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

hamidahnurr22@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja di kota metropolitan seperti Surabaya menghadirkan tantangan psikologis yang signifikan, di mana dorongan untuk tetap produktif secara berlebihan sering kali mengabaikan batas kemampuan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *toxic productivity* dengan *burnout* pada mahasiswa pekerja di Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 144 mahasiswa pekerja di Surabaya yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang bekerja (purna waktu, paruh waktu, maupun *freelance*) di wilayah Surabaya. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala *Toxic Productivity* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Ramadhina (2021) dan Skala *Burnout* yang mengacu pada aspek-aspek Maslach *Burnout Inventory* (MBI) dari Maslach dan Leiter (2016). Hasil analisis korelasi Product Moment dari Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *toxic productivity* dengan *burnout* ($r = 0,405$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$)), yang berarti semakin tinggi tingkat *toxic productivity*, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa pekerja. *toxic productivity* memberikan sumbangan efektif sebesar 16,4% terhadap variabel *burnout*. Temuan ini mengonfirmasi bahwa pola pikir *toxic productivity* merupakan prediktor penting bagi munculnya *burnout* pada mahasiswa yang menjalani peran ganda.

Kata Kunci: *Burnout*, Dewasa Awal, Kesehatan Mental, Mahasiswa Pekerja, *Toxic Productivity*.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TOXIC PRODUCTIVITY AND BURNOUT AMONG WORKING STUDENTS IN SURABAYA

Nur Hamidah

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
hamidahnur22@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon of students juggling dual roles as workers in a metropolitan city like Surabaya presents significant psychological challenges, where the drive to remain excessively productive often disregards personal limits. This study aims to empirically examine the relationship between toxic productivity and burnout among working students in Surabaya. The research method employed is quantitative correlational. The subjects of this study consisted of 144 working students in Surabaya, selected using a purposive sampling technique with criteria including active students currently employed (full-time, part-time, or freelance) within the Surabaya area. Data collection was conducted using the Toxic Productivity Scale, constructed based on aspects from Ramadhina (2021), and the Burnout Scale, which refers to the Maslach Burnout Inventory (MBI) aspects by Maslach and Leiter (2016). The results of the Pearson Product Moment correlation analysis show a significant positive relationship between toxic productivity and burnout ($r = 0.405$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$)), meaning that the higher the level of toxic productivity, the higher the level of burnout experienced by working students. Toxic productivity contributed an effective weight of 16.4% to the burnout variable. These findings confirm that a toxic productivity mindset is a crucial predictor for the emergence of burnout in students fulfilling dual roles.

Keywords: *Burnout, Early Adulthood, Mental Health, Toxic Productivity, Working Students.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
B. Tujuan dan Manfaat.....	3
1. Tujuan Penelitian.....	3
2. Manfaat Penelitian.....	3
C. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. <i>Burnout</i>	7
1. Definisi <i>Burnout</i>	7
2. Aspek <i>Burnout</i>	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	11
B. <i>Toxic Productivity</i>	13
1. Definisi <i>Toxic Productivity</i>	13
2. Aspek <i>Toxic Productivity</i>	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Toxic Productivity</i>	16
C. Kerangka Berpikir.....	18
D. Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Populasi dan Partisipan.....	21
1. Populasi.....	21
2. Partisipan	21
B. Desain Penelitian	23
C. Instrumen Pengumpul Data	23
1. Skala I (<i>Burnout</i>)	24
2. Skala II (<i>Toxic Productivity</i>)	31
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	38
1. Uji Prasyarat	38
2. Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian.....	43
1. Pelaksanaan Penelitian.....	43
2. Data Demografi.....	43
3. Uji Hipotesis	48
4. Data Deskriptif.....	49
B. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

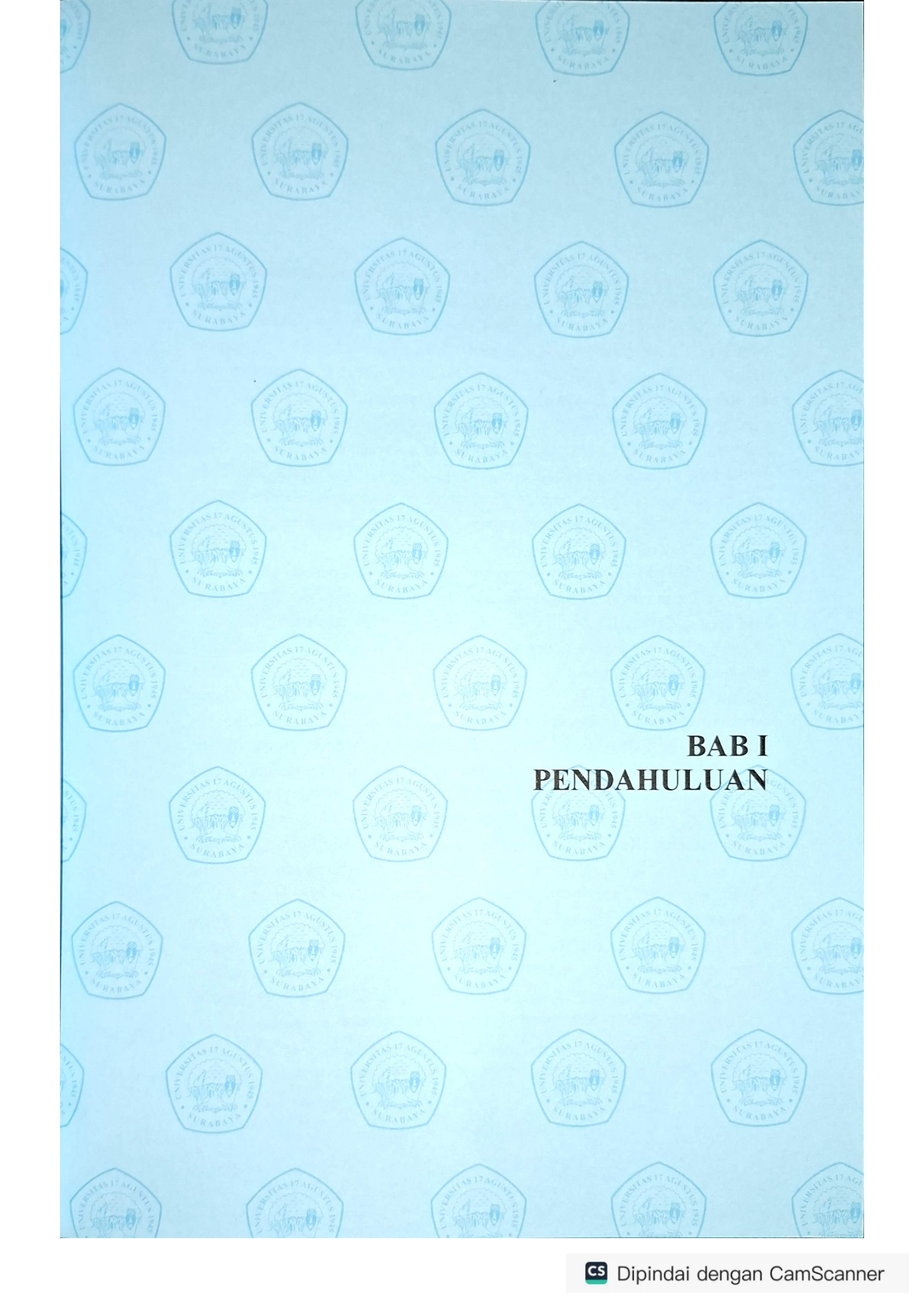
Tabel 1. Skor Skala Likert.....	24
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Sebaran Aitem Skala <i>Burnout</i>	26
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Sebaran Item Skala <i>Burnout</i>	28
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Burnout</i>	28
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Burnout</i>	30
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Sebaran Aitem Skala <i>Toxic Productivity</i>	32
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Sebaran Aitem Skala <i>Toxic Productivity</i>	35
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Toxic Productivity</i>	35
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Toxic Productivity</i>	38
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	39
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas.....	39
Tabel 12. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 13. Karakteristik Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 14. Karakteristik Berdasarkan Semester Perkuliahan.....	45
Tabel 15. Karakteristik Berdasarkan Status Pekerjaan.....	46
Tabel 16. Karakteristik Berdasarkan Jam Kerja.....	47
Tabel 17. Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	48
Tabel 18. Hasil Uji Sumbangan Efektif.....	48
Tabel 19. Hasil Uji Statistik Empirik.....	49
Tabel 20. Hasil Kategorisasi Skala <i>Burnout</i>	50
Tabel 21. Hasil Kategorisasi Skala <i>Toxic Productivity</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 2. Hasil Perhitungan Sampel Menggunakan G-Power.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala Penelitian.....	61
Lampiran II Tabulasi Data <i>Burnout</i>	66
Lampiran III Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Burnout</i>	69
Lampiran IV Tabulasi Data <i>Toxic Productivity</i>	71
Lampiran V Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Toxic Productivity</i>	73
Lampiran VI Hasil Uji Prasyarat	76
Lampiran VII Hasil Uji Data Demografi	77
Lampiran VIII Hasil Uji Hipotesis	79
Lampiran IX Hasil Uji Data Deskriptif	80
Lampiran X Hasil Turnitin	81



BAB I PENDAHULUAN