

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA
DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN**

SKRIPSI



APRI DWI HANDOKO

(201460052)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2018

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA
DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

**Usulan Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam mencapai Derajat S-1
Psikologi**



Oleh :

APRI DWI HANDOKO

2014-60-052

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :

23 AUG 2018

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus



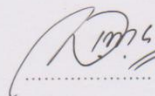
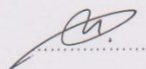
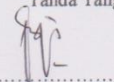
Dekan

(Irida Mery Mahardayani, S.Psi, M.Psi)

Dewan Penguji

1. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si
2. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.Si.
3. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi.

Tanda Tangan



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN BEBAN KERJA
DENGAN BURNOUT PADA KARYAWAN

Yang diajukan oleh:

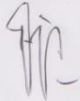
APRI DWI HANDOKO

201460052

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah di setujui oleh:

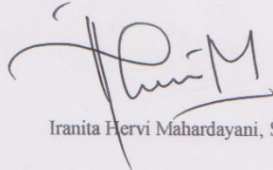
Pembimbing Utama



Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si

Tanggal **23 AUG 2018**

Pembimbing Pendamping



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Tanggal **23 AUG 2018**

MOTTO

Ada jarak antara pengetahuan dan ilmu, pengetahuan menjadi ilmu hanya jika sudah menjadi laku.

(Sabrang Mowo Damar Panuluh)

Kebenaran manusia itu tidak ada yang abadi, kebenaran-kebenaran yang kita ketahui saat ini akan berubah menjadi bukan kebenaran setelah kita mengetahui kebenaran yang lebih besar.

(Sabrang Mowo Damar Panuluh)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta, sahabat dan semua teman-temanku berkat semangat dan doa kalian semua skripsi ini bisa selesai tepat waktu.



PRAKATA

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja Terhadap *Burnout* pada Karyawan”. Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Dalam menyelesaikan skripsi ini tentu berkat bantuan dari semua pihak secara langsung maupun tidak secara langsung. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan juga sebagai dosen pembimbing ke dua, Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.psi, M.psi, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dan yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran-saran dalam penyusunan skripsi.
2. Dosen pembimbing pertama Ibu Fajar Kawuryan, S.psi, M.Psi, yang telah membimbing dan memberi masukan serta memberikan waktu luangnya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Seluruh Dosen dan seluruh Jajaran pengurus Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, waktu, dan kelancaran dalam kegiatan belajar mengajar sampai akhirnya penyusunan skripsi ini.
4. Kedua orang tuaku, Bapak Darmadi dan Ibu Rusmini yang telah mencintai, menyayangi memberikan dukungan dan perhatian serta doa yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kakak kandungku Ika Fajar Rahmatika yang telah memberikan semangat serta motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
6. Patner yang sangat perhatian Maya Nungkholidah yang telah memotivasi memberi dukungan sehingga skripsi ini selesai dengan baik.

7. Gita, mas Cahya, mbak Shofi, yang selama ini penulis repoti dan meluangkan waktu untuk membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Teman-teman Psikologi UMK angkatan 2014, yang selama ini bersama-sama menimba ilmu dan kususnya untuk teman-teman kelas Nonreg Mbak Atiqah, Mas Agus, Via, Mas Kuswanto, Mbak Yohana, Mbak Anif, Mas Irwan, Mbak Anggi, Micky, Mas Jemy semoga kita selalu di persatukan dalam kekeluargaan.
9. Teman-teman kantor Pak Masturi, Pak Andi, Pak Sulistiyono, Mas Hanung, Mbak Lala, Mbak Maral, Mbak Tika, Mbak Maya, Mbak Yunda, Mbak Monik, Mas Catur, Mas Wawan, Mas Akrom, Mas Anam, Mas Rendra, Mas Indra, Mas Mendar, Mas Aji, Mas Andik, Mas Dwi, Mas Ferza, Mbak Wika, Mas Fery, Mas Bagus, Mbak Dievi, dan Mas Akbar yang telah menggembleng serta membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabatku Risa, Retno, Mas Rinto, Mbak Sita dan seluruh keluarga yang telah memberi dukungan serta motivasi sehingga skripsi ini selesai dengan baik.
11. Teman-teman KKN Desa Kepoh Wedarijaksa semoga kita selalu menjadi keluarga.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu sehingga skripsi ini selesai dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca.

Pati, 12 Agustus 2018

Penulis

Apri Dwi Handoko



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAKSI.....	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Metode Penelitian.....	7
BAB II. TINJUAN PUSTAKA.....	8
A. <i>Burnout</i>	8
1. Pengertian <i>Burnout</i>	8
2. Fakator-faktor yang mempengaruhi <i>Burnout</i>	9
3. Dimensi <i>Burnout</i>	10
B. Dukungan Sosial	13

1. Pengertian Dukungan Sosial	13
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	14
C. Beban Kerja.....	16
1. Pengertian Beban Kerja.....	16
2. Aspek-aspek Beban Kerja.....	17
D. Hubungan Dukungan Sosial dan Beban Kerja Dengan Burnout Pada Karyawan.....	19
E. Hipotesis.....	22
1. Hipotesis Mayor	22
2. Hipotesis Minor.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN	24
A. Identifikasi Variabel.....	24
B. Definisi Operasional Variabel.....	24
1. Dukungan Sosial	24
2. Beban Kerja.....	25
3. <i>Burnout</i>	25
C. Populasi.....	26
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	26
E. Metode Pengumpulan Data.....	27
1. <i>Burnout</i>	27
2. Dukungan Sosial	28
3. Beban Kerja.....	29
F. Validitas dan Reliabilitas	31
1. Validitas	31
2. Reliabilitas	31
G. Metode Analisis Data.....	32
BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	33
A. Orientasi KancanPenelitian.....	33
B. Persiapan Penelitian	34

1. Persiapan Alat Pengumpul Data.....	34
a. Skala <i>Burnout</i>	34
b. Skala Dukungan Sosial	35
c. Skala Beban Kerja.....	36
2. Perijinan Penelitian	38
3. Pelaksanaan Penelitian	38
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	38
1. Perhitungan Validitas	39
a. Skala <i>Burnout</i>	39
b. Skala Dukungan Sosial	40
c. Skala Beban Kerja.....	41
2. Perhitungan Reliabilitas	42
a. Skala <i>Burnout</i>	42
b. Skala Dukungan Sosial	42
c. Skala Beban Kerja.....	43
D. Analisis Data	43
1. Uji Normalitas Sebaran	43
2. Uji Linieritas Hubungan.....	44
3. Uji Hipotesis.....	45
a. Hipotesis Mayor	45
b. Hipotesis Minor.....	46
E. Pembahasan.....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
1. Bagi Karyawan	53
2. Bagi Perusahaan	53
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blue print</i> skala <i>Burnout</i>	28
Tabel 2 <i>Blue print</i> skala Dukungan Sosial	29
Tabel 3 <i>Blue print</i> skala Beban Kerja	30
Tabel 4 <i>Blue print</i> sebaran skala <i>Burnout</i> sebelum uji coba	35
Tabel 5 <i>Blue print</i> sebaran skala Dukungan Sosial sebelum uji coba	36
Tabel 6 <i>Blue print</i> sebaran skala Beban Kerja sebelum uji coba	37
Tabel 7 Sebaran skala <i>Burnout</i> yang valid dan gugur	40
Tabel 8 Sebaran skala Dukungan Sosial yang valid dan gugur	41
Tabel 9 Sebaran skala Beban Kerja yang valid dan gugur	42
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Sebaran	44
Tabel 11 Uji Linieritas Dukungan Sosial dengan <i>Burnout</i>	44
Tabel 12 Uji Linieritas Beban Kerja Dengan <i>Burnout</i>	45
Tabel 13 Hasil Analisis Regresi Berganda Dukungan Sosial dan Beban Kerja dengan <i>Burnout</i> Pada Karyawan	45
Tabel 14 Hasil Analisis Korelasi Dukungan Sosial Dengan <i>Burnout</i> Pada Karyawan	46
Tabel 15 Hasil Analisis Korelasi Beban Kerja Dengan <i>Burnout</i> Pada Karyawan	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian

Lampiran B Data Penelitian

B1 Data *Burnout*

B2 Data Dukungan Sosial

B3 Data Beban Kerja

Lampiran C Validitas dan Reliabilitas

Lampiran D Uji Asumsi

D1 Uji Normalitas

D2 Uji Linieritas

D3 Uji Hipotesis

Lampiran E Surat Keterangan Penelitian

