

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN REGULASI DIRI
TERHADAP BURNOUT PADA KARYAWAN PABRIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

IVANA SITI MAKRIFATURROUF

NIM. 2017-60-092

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2022

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN REGULASI DIRI
TERHADAP BURNOUT PADA KARYAWAN PABRIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2022

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:

6 September 2022

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

UNIVERSITAS MURIA KUDUS



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

A handwritten signature in black ink, corresponding to the first member of the exam board.

2. Dr. M. Widjanarko, S.Psi., M.Si

A handwritten signature in black ink, corresponding to the second member of the exam board.

3. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si

A handwritten signature in black ink, corresponding to the third member of the exam board.

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN REGULASI DIRI
TERHADAP BURNOUT PADA KARYAWAN PABRIK**

Diajukan oleh:

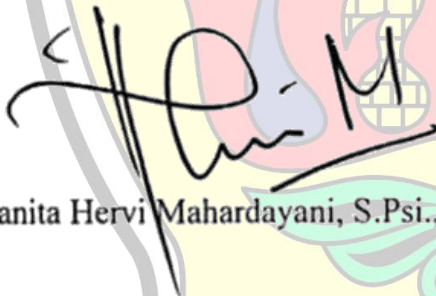
IVANA SITI MAKRFATURROUF

2017.60.092

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

Tanggal 6 September 2022

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta, sayang, serta do'a, karya sederhana ini penulis
persembahkan

Kepada:

Bapak Nur Said dan Ibu Nadliroh, kedua orang tua saya serta kedua adikku
Muhammad Noor Sidik dan Muhammad Affan Gyatsa Nur Falah, orang paling
berharga dalam hidup saya, terimakasih atas do'a, motivasi, nasehat,
pengorbanan, selalu menjadi penyemangat dalam meraih kesuksesan, yang tidak
berhenti mencurahkan segala kasih dan sayangnnya kepada penulis. Hidup menjadi
begitu mudah dan lancar ketika kita memiliki orang tua yang lebih memahami kita
dari pada diri kita sendiri. Terima kasih telah menjadi orang tua yang sempurna.
Semoga allah senantiasa mengasihi Bapak dan Ibu di dunia dan di akhirat.

MOTO

“Beranilah untuk melangkah dan mengambil keputusan, bergerak maju capailah impian serta direalisasikan.”

(Ivana Siti Makrifaturrouf)

"Ketahuilah bahwa rasa syukur merupakan tingkatan tertinggi, dan ini lebih tinggi dari pada kesabaran, ketakutan (khauf), dan keterpisahan dari dunia (zuhud)."

(Imam Al-Ghazali)

"Dan barang siapa menaruh seluruh kepercayaannya kepada Allah (Tuhan), maka Dia akan mencukupi mereka."

(QS. At-Talaq: 3)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dan Regulasi Diri Terhadap Karyawan Pabrik.” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai diwaktu yang tepat.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi serta dosen pembimbing di Universitas Muria Kudus yang berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
2. Seluruh Dosen, Tenaga Kependidikan, dan Staff TU Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, terima kasih atas ilmu dan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
3. Sahabatku Assa, Diah, Elsa, Herlina Milla, Nana, yang sudah sangat sering penulis repotkan, serta menyediakan pundak untuk menangis dan memberi bantuan saat aku membutuhkannya. Penulis tidak dapat membalas kebaikan kalian, tapi percayalah Allah sudah berjanji untuk membalas setiap kebaikan dengan kebaikan pula.
4. Untuk temanku Bayu, Danik, Ema, Fera, Ghaffar, Khabib, Lilis, Mikail, Rizal, Titania Vika, terima kasih sudah menjadi penyemangat dan selalu memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Teman-teman BEM Fakultas Psikologi 18/19, satu tahun bergabung menjadi pengurus BEM Fakultas Psikologi memberikan banyak pengalaman dan pelajaran yang sangat luar biasa bagi penulis.
6. Teman-teman se-angkatan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan penulis, dan pastinya juga telah memberikan peran besar dalam memicu semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh responden yang telah membantu dan berkenan mengisi skala, tanpa bantuan responden saya tidak dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.

Atas bantuan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT membalas jasa dan amal baik bapak, ibu, teman dan sahabat semua. Harapan terbesar penulis dalam karya sederhana ini yang masih banyak kekurangan dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia psikologis dan tentunya tidak hanya berhenti pada penelitian ini saja. Akhir kata, penulis mohon maaf, apabila selama penulisan skripsi ini banyak melakukan kekhilafan.

Kudus, 15 Agustus 2022

Penulis

Ivana Siti Makrifaturrouf

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Burnout</i>	11
1. Pengertian <i>Burnout</i>	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	11
3. Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	16
B. Beban Kerja	18
1. Pengertian Beban Kerja.....	18
2. Aspek-Aspek Beban Kerja	18
C. Regulasi Diri	20
1. Pengertian Regulasi Diri	20
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	21
D. Hubungan Beban Kerja Dan Regulasi Diri Terhadap <i>Burnout</i> Pada Karyawan 23	
E. Hipotesis	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel.....	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	31
E. Validitas dan Reliabilitas	35
F. Metode Analisis Data.....	36

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Penelitian.....	37
B. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	37
1. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	37
2. Persiapan Penelitian	40
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	41
1. Perhitungan Validitas	41
2. Perhitungan Reliabilitas	44
D. Analisis Data.....	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji Linieritas	45
3. Uji Hipotesis.....	46
E. Pembahasan.....	48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Blue Print Skala <i>Burnout</i>	33
Tabel 3. 2 Tabel Blue Print Skala Beban Kerja	34
Tabel 3. 3 Tabel Blue Print Skala Regulasi Diri	34
Tabel 4. 1 Tabel Blue Print Skala <i>Burnout</i>	38
Tabel 4. 2 Tabel Blue Print Skala Beban Kerja	39
Tabel 4. 3 Tabel Blue Print Skala Regulasi Diri	40
Tabel 4. 4 Sebaran Item Skala <i>Burnout</i> yang Valid dan Gugur	42
Tabel 4. 5 Sebaran Item Skala Beban Kerja yang Valid dan Gugur	42
Tabel 4. 6 Sebaran Item Skala Regulasi Diri yang Valid dan Gugur	43
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Uji Linieritas Beban Kerja dengan <i>Burnout</i>	45
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Uji Linieritas Regulasi Diri dengan <i>Burnout</i>	46
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Uji Hipotesis Mayor	46
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Korelasi Beban Kerja dengan <i>Burnout</i>	47
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Korelasi Regulasi Diri dengan <i>Burnout</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA PENELITIAN

- A-1 Skala Penelitian *Burnout*
- A-2 Skala Penelitian Beban Kerja
- A-3 Skala Penelitian Regulasi Diri

LAMPIRAN B. DATA ANGKA KASAR

- B-1 Data Kasar *Burnout*
- B-2 Data Kasar Beban Kerja
- B-3 Data Kasar Regulasi Diri

LAMPIRAN C. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

- C-1 Hasil Validitas dan Reliabilitas *Burnout*
- C-2 Hasil Validitas dan Reliabilitas Beban Kerja
- C-3 Hasil Validitas dan Reliabilitas Regulasi Diri

LAMPIRAN D. DATA PENELITIAN

- D-1 Data Penelitian Fix *Burnout*
- D-2 Data Penelitian Fix Beban Kerja
- D-3 Data Penelitian Fix Regulasi Diri
- D-4 Data Analisis Hubungan
- D-5 Data Analisis Hubungan Pasca Outliner

LAMPIRAN E. UJI ASUMSI

- E-1 Uji Normalitas
- E-2 Uji Linieritas
- E-3 Uji Analisis Regresi

LAMPIRAN F. KATEGORISASI

- F-1 Kategorisasi Standar Deviasi *Burnout*
- F-2 Kategorisasi Standar Deviasi Beban Kerja
- F-3 Kategorisasi Standar Deviasi Regulasi Diri

LAMPIRAN H. SCREENING JUDUL, FORM A, FORM B

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF WORKLOAD AND SELF-REGULATION TO BURNOUT OF FACTORY EMPLOYEES

This study aims to determine the relationship between work and self-regulation of burnout in factory employees. The subjects of this research are 100 factory employees who work in the production department, have a minimum service period of one year, and work shifts. Based on the calculation of subject Z, the data score obtained was 58 subjects who had a total item score of more than 3 and less than -3, so the 42 were deleted so that the data was normal and linear, this resulted in the original subject being 100 to 58 employees. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique. The measuring instrument used to obtain the data is the workload scale, self-regulation scale and burnout scale. The correlation coefficient of the third variable is 0.836 with a p of 0.000 ($p < 0.01$) meaning that there is a very significant relationship between workload and self-regulation with burnout. Thus the mayor's hypothesis in this study is accepted. The result of the correlation coefficient between workload and burnout is 0.836 with a significance of p 0.000 ($p < 0.01$) this means that there is a very significant positive relationship between workload and burnout for factory employees, thus the hypothesis proposed in this study is accepted with an effective contribution. by 69.9%. The correlation coefficient between self-regulation and burnout is -0.039 with a significance level of p of 0.386 ($p > 0.05$), this means that there is no relationship between self-regulation and burnout, thus the hypothesis proposed in this study is rejected.

Keywords: Burnout, self-regulation, workload

ABSTRAK

HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN REGULASI DIRI TERHADAP *BURNOUT* PADA KARYAWAN PABRIK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dan regulasi diri terhadap *burnout* pada karyawan pabrik. Subjek penelitian ini adalah 100 karyawan pabrik yang bekerja di bagian produksi, memiliki masa kerja minimal satu tahun, dan bekerja *shift*. Berdasarkan hasil perhitungan *Z score* diperoleh data sebanyak 58 subjek yang memiliki score item totalnya lebih dari 3 dan kurang dari -3, sehingga ke-42 subjek tersebut dihilangkan agar datanya normal dan linier, hal ini mengakibatkan subjek yang semula 100 menjadi 58 karyawan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala beban kerja, skala regulasi diri dan skala *burnout*. Diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel sebesar 0,836 dengan *p* sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dan regulasi diri dengan *burnout*. Dengan demikian hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil koefisien korelasi antara beban kerja dengan *burnout* sebesar 0,836 dengan signifikansi *p* 0,000 ($p < 0,01$) ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja dengan *burnout* pada karyawan pabrik, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dengan sumbangan efektif sebesar 69,9%. Sedangkan koefisien korelasi antara regulasi diri dengan *burnout* sebesar -0,039 dengan taraf signifikansi *p* sebesar 0,386 ($p > 0,05$), hal ini berarti tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan *burnout*, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Kata kunci: Beban kerja, *burnout*, regulasi diri