

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT*

ABSTRAKSI SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi*



Oleh :

RO'ISA MUHAMMAD
F 100 050 061

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT*

SKRIPSI



Diajukan Oleh :

RO'ISA MUHAMMAD

F 100 050 061

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT*

Yang diajukan oleh :

**RO'ISA MUHAMMAD
F 100 050 061**

Telah disetujui untuk dipertahankan
Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

(Achmad Dwityanto, S.Psi, M.Si)

Tanggal, 15 Juni 2011

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT*

Yang diajukan oleh :

**RO'ISA MUHAMMAD
F 100 050 061**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 09 Mei 2011
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Achmad Dwityanto, S.Psi, M.Si

.....

Penguji Pendamping I

Drs. Mohammad Amir, M.Si

.....

Penguji Pendamping II

Dra. Kris Pujiatni

.....

Surakarta, 15 Juni 2011
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan

(Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si)

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya. Surat pernyataan ini merupakan bentuk tanggung jawab moral saya sebagai penulis/peneliti kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Yang Menyatakan,

Surakarta, 2011

(Ro'isa Muhammad)

NIM. F 100 050 061

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(Q.S. AL-Insyirah : 6-8)

Kegagalan yang menyebabkan tersipu, lebih mulia daripada keberhasilan yang membuat sombong.

(Kahlil Gibran)

PERSEMBAHAN

Kata sederhana ini penulis persembahkan untuk:

- Bapak ibu tersayang, terimakasih telah mendidik dan selalu mendoakan penulis disetiap waktu.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puja dan puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan segala nikmat-NYA kepada kita semua, kita sebagai manusia tidak sanggup untuk menghitung seberapa besar nikmat yang telah ALLAH berikan kepada kita semua.

Bantuan dan dorongan dari berbagai pihak mengacu semangat dan keinginan penulis untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini, oleh karena itu dengan segenap rasa sayang dan ketulusan hati penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. **Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si**, selaku dekan fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
2. **Bapak Achmad Dwityanto, S.Psi, M.Si**, selaku dosen pembimbing utama yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan nasehat kepada penulis dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
3. **Bapak Drs. Mohammad Amir, M.Si** selaku dosen penguji pendamping I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
4. **Ibu Dra. Kris Pujiatni** selaku dosen penguji pendamping II yang telah bersedia meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini dan selaku pembimbing

akademik yang telah memberikan arahan mengenai mata kuliah yang harus penulis ambil selama ini.

5. Bapak dan ibu dosen fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu staf tata usaha fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu kelancaran kepada penulis.
7. Pemimpin dan karyawan PT SRIWIJAYA terimakasih telah mengijinkan dan meluangkan waktu untuk penulis melakukan penelitian.
8. Bapak dan Ibu tersayang, terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan serta senantiasa mengiringi setiap langkah penulis dengan doa.
9. Teman-teman satu angkatan '05 terimakasih telah berbagi pengalaman tentang segala hal kepada peneliti.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

Semoga Allah SWT memberikan pahala dan berkah bagi ktia semua dan semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua meskipun penulis sadar karya ini masih jauh dari kesempurnaan.

Jazakumullahu khairan katsiron.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| HALAMAN SURAT PERNYATAAN | v |
| HALAMAN MOTTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| ABSTRAKSI | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 6 |
| C. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 8 |
| A. <i>Burnout</i> | 8 |
| 1. Pengertian <i>Burnout</i> | 8 |
| 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Burnout</i> | 10 |
| 3. Aspek-aspek <i>Burnout</i> | 15 |
| B. Dukungan Sosial | 17 |
| 1. Pengertian Dukungan Sosial..... | 17 |
| 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial | 20 |

| | |
|--|----|
| 3. Aspek-aspek Dukungan Sosial..... | 23 |
| C. Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan <i>Burnout</i> | 27 |
| D. Hipotesis | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 31 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 31 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 31 |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling..... | 32 |
| D. Metode Pengumpulan Data | 33 |
| E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 36 |
| F. Metode Analisis Data..... | 38 |
| BAB IV LAPORAN PENELITIAN | 40 |
| A. Persiapan Penelitian..... | 47 |
| B. Pelaksanaan Penelitian | 43 |
| C. Hasil Analisis Data | 46 |
| D. Pembahasan | 47 |
| BAB V PENUTUP | 51 |
| A. Kesimpulan..... | 51 |
| B. Saran-saran | 52 |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN..... | 58 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Susunan Aitem Skala Dukungan Sosial sebelum Uji Coba | 42 |
| Tabel 2. Susunan Aitem Skala <i>Burnout</i> | 43 |
| Tabel 3. Komposisi Aitem Skala Dukungan Sosial Yang Valid Dan Gugur Setelah Penelitian | 45 |
| Tabel 4. Komposisi Aitem Skala <i>Bournout</i> Yang Valid Dan Gugur Setelah Penelitian | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran A. Skala Penelitian .. | 59 |
| Lampiran B. Validitas dan Reliabilitas Skala.. | 67 |
| Lampiran C. Uji Asumsi .. | 84 |
| Lampiran D. Hasil Penelitian . | 92 |
| Lampiran E. Norma Pengkategorisasian .. | 94 |
| Lampiran F. Surat Ijin dan Surat Keterangan Penelitian .. | 97 |

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT*

Abstrak

Karyawan yang mengalami *burnout* akan mengeluhkan kelelahan, yang mana dengan kondisi lelah tersebut tentunya karyawan tersebut sudah tidak bisa produktif lagi bagi perusahaan, dan apabila *burnout* implikasinya pada kondisi psikologis maka karyawan akan susah berkonsentrasi dan banyak pekerjaan yang ditangani akan salah dan menimbulkan gangguan bagi pekerjaan lainnya. Salah satu faktor yang berpengaruh pada *burnout* yakni dukungan sosial. Dukungan sosial sangatlah penting bagi seorang karyawan dan perusahaan karena dalam dukungan sosial mengandung informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh rekan kerja maupun atasan, sedangkan karyawan yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional akan merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya, sehingga dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout*, sehingga penulis mengajukan hipotesis bahwa "Ada hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout*". Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan PT. Sriwijaya yang berjumlah 243 karyawan yang terbagi dalam 3 divisi yakni divisi bongkar, seleksi dan packing tembakau. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling*, yaitu subyek yang dijadikan sampel penelitian didasarkan pada kelompok-kelompok atau kelas. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkap variabel-variabel penelitian ada 2 macam alat ukur, yaitu : (1) skala dukungan sosial, dan (2) skala *burnout*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* atau r sebesar $-0,371$ dengan $p= 0,001$ yang berarti $p<0,01$, artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*. Semakin tinggi dukungan sosial karyawan maka semakin rendah *burnout* karyawan, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial karyawan maka semakin tinggi *burnout* pada karyawan.

Rerata empirik variabel *burnout* sebesar 86,013 dengan rerata hipotetik sebesar 97,5. Jadi rerata empirik < rerata hipotetik yang berarti pada umumnya karyawan mempunyai *burnout* yang sedang pada ambang batas bawah yang mana mendekati kategori rendah, selanjutnya Rerata empirik variabel dukungan sosial sebesar 97,513 dengan rerata hipotetik sebesar 97,5. Jadi rerata empirik > rerata hipotetik yang berarti pada umumnya karyawan mendapatkan dukungan sosial yang sedang. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara antara dukungan sosial dengan *burnout*. Peranan dukungan sosial terhadap *burnout* (SE) sebesar 13,8%, sehingga masih terdapat 86,2% faktor lain selain dukungan sosial yang mempengaruhi *burnout*.

Kata kunci : *Burnout*, dukungan sosial.