

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

ARI FITRIYANI

F 100 150 178

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

ARI FITRIYANI

F 100 150 178

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN**

Oleh :

ARI FITRIYANI

F 100 150 178

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Dr. Yudhi Satria Restu, M.Si

NIK/NIDN. 839/0601077201

Surakarta, 14 Mei 2019

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN**

Yang diajukan oleh :

ARI FITRIYANI

F 100 150 178

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 14 Mei 2019

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

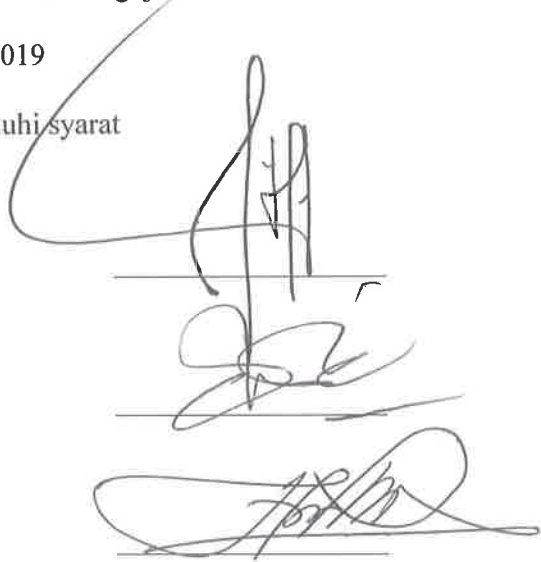
Dr. Yudhi Satria Restu, M.Si

Penguji Pendamping I

Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psi.

Penguji Pendamping II

Drs. Soleh Amini, M.Si., Psi.



Surakarta, 14 Mei 2019

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



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

NIK/NIDN. 838/0624067301

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ari Fitriyani
NIM : F 100 150 178
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Universitas : Universitas Muhammadiyah Surakarta
Judul : Hubungan antara Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Dukungan Sosial dengan *Burnout* pada Karyawan

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 7 Mei 2019

Yang menyatakan,



Ari Fitriyani

F 100 150 178

VISI MISI DAN TUJUAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

VISI:

Menjadi pusat pendidikan psikologi yang mendasarkan pada risalah Islam dan Budaya Indonesia di tingkat Nasional dan Asia

MISI:

1. Menyelenggarakan pendidikan psikologi di tingkat sarjana dan magister psikologi profesi,
2. Mengembangkan penelitian psikologi yang mendasarkan pada risalah Islam dan budaya Indonesia,
3. Mengembangkan pengabdian kepada masyarakat atas dasar tanggung jawab sosial, dan
4. Menjalini kerjasama dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, pemerintah, dunia usaha dan masyarakat.

TUJUAN:

1. Mengelola prodi sarjana dan magister psikologi profesi yang memberikan arah pada perubahan,
2. Menggiatkan pusat studi psikologi Islam dan indigenos (CIIP),
3. Meningkatkan pelayanan kepada masyarakat secara langsung maupun melalui media,
4. Merintis kerjasama dengan lembaga mitra dan universitas baik dari dalam maupun luar negeri, dan
5. Meningkatkan kerjasama dengan lembaga pemerintah dan swasta dalam negeri.

MOTTO

”Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

- Q.S. Al-Baqarah : 216 -

*“karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”*

- Q.S. Asy-Syarah : 5-6 -

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

- Q.S. Al-Baqarah : 286 -

“Allah beserta orang-orang yang sabar”

- Q.S. Al-Anfaal : 66 –

“Man Jadda Wajada”

“Barangsiapa bersungguh-sungguh pasti akan berhasil”

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya.”

- Ali bin Abi Thalib -

PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan tugas akhir ini dengan sepenuh hati kepada:

- ❖ Teristimewa orangtua penulis, Ayah dan Ibu tercinta.
Terimakasih setulusnya penulis ucapkan untuk cinta dan kasih sayang, pengorbanan, jerih payah, serta segala sesuatu yang telah diberikan dan takkan mampu terbalaskan.

- ❖ Tersayang, Kakak dan Adik penulis.
Terimakasih untuk kakak-kakak penulis yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa untuk keberhasilan dan kesuksesan penulis.
Terimakasih untuk adik-adik penulis yang selalu hadir untuk menghibur penulis. Semoga kelak menjadi anak-anak yang sholeh dan sholehah, taat, senantiasa berbakti pada orangtua, rendah hati, dan menyebarkan ilmunya dalam jalan kebajikan. Aamiin.

- ❖ Keluarga besar Ayah dan Ibu yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk keberhasilan penulis.

- ❖ Sahabat dan teman-teman penulis. Terimakasih atas kehadiran kalian yang membuat hidup penulis lebih berwarna.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alam, sembah sujud serta puji dan syukur penulis panjatkan kepada-Mu Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Tak lupa shalawat serta salam penulis limpahkan kepada junjungan dan nabi kita Rasulullah SAW.

Pada penyelesaian Skripsi ini, penulis memperoleh banyak bantuan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, ijinkan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ayah dan Ibu, terimakasih banyak untuk segala yang telah diberikan, yang tak habis disebutkan satu per satu dan takkan pernah bisa terbalaskan.
2. Saudara-saudara penulis: Mas Dodo, Mbak Danar, Mas Bayu, dan Mas Eddy.
3. Adik-adik keponakan penulis: Sheila, Brian, Adit, dan Dzaka.
4. Seluruh keluarga besar penulis yang telah turut serta memberikan dukungan dan doa.
5. Bapak Dr. Yudhi Satria Restu, M.Si., selaku pembimbing akademik dan pembimbing dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas waktu, tenaga, pikiran, arahan, masukan, serta kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psi., selaku penguji I yang telah memberikan saran bermanfaat bagi penulisan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Soleh Amini, M.Si., Psi., selaku penguji II yang telah memberikan saran bermanfaat bagi penulisan skripsi ini.
8. Ibu Permata Ashfi Raihana, S.Psi., MA, selaku ketua Pusat Olah Data dan Pelayanan Administrasi Skripsi, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta didikan selama penulis menjadi asisten.
9. Seluruh pengampu mata kuliah Fakultas Psikologi yang telah mengajarkan ilmu yang InsyaAllah dapat bermanfaat bagi kehidupan penulis, serta seluruh

staf tata usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi.

10. Seluruh staf dan karyawan PT. Dan Liris yang telah bersedia membantu dalam proses penelitian ini.
11. Teman-teman asisten: Mbak Amanda, Mbak Cicin, Mbak Tiara, Siti, Deannira, Tasya, Suci, Sigit, Shafira, Yuslina yang telah berjuang bersama di Pusat Olah Data dan Pelayanan Administrasi Skripsi. Terimakasih atas dukungan, motivasi, doa, semangat, dan pengalaman baru yang telah diberikan.
12. Sahabat dan teman-teman terdekat penulis: Novita, Septi, Febri, Nisa, Selvia, Risti, Hafida, Bella, Ayu, Nova, Wening, Nafila, Syukriyah, Dita, Dewi, Fika. Terimakasih atas motivasi, dukungan, doa, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga hubungan baik kita selalu terjaga.
13. Seluruh angkatan 2015 yang telah berjuang bersama sejak awal. Semangat! See you on top!
14. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu oleh penulis. Terimakasih atas bantuan, dukungan, motivasi, doa kepada penulis. Semoga segala sesuatunya dibalas oleh Allah SWT serta diberi kelancaran dalam setiap urusan baik yang dilakukan.

Berkat bantuan dari semua pihak, semoga apa yang telah diberikan kepada penulis mendapat keberkahan dari Allah SWT. Akhir kata, penulis berharap semoga penulisan skripsi ini kelak berguna bagi semua pihak yang membutuhkan dan berfungsi sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 14 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
VISI, MISI, DAN TUJUAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II. LANDASAN TEORI	9
A. <i>Burnout</i>	9
1. Pengertian <i>burnout</i>	9
2. Aspek <i>burnout</i>	10
3. Faktor yang memengaruhi <i>burnout</i>	11
4. Gejala terjadinya <i>burnout</i>	13
5. Dampak <i>burnout</i>	13
B. Keseimbangan Kehidupan Kerja	15
1. Pengertian keseimbangan kehidupan kerja	15
2. Aspek keseimbangan kehidupan kerja	18
3. Faktor yang memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja	20

4. Manfaat keseimbangan kehidupan kerja	25
C. Dukungan Sosial	26
1. Pengertian dukungan sosial	26
2. Aspek yang memengaruhi dukungan sosial	28
3. Sumber dukungan sosial	29
4. Manfaat dukungan sosial	31
D. Hubungan Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Dukungan Sosial dengan <i>Burnout</i>	32
E. Hipotesis	35
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Identifikasi Variabel	37
B. Definisi Operasional	37
1. <i>Burnout</i>	37
2. Keseimbangan kehidupan kerja	37
3. Dukungan sosial	38
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel penelitian	38
3. Teknik Pengambilan Sampel	39
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	39
1. Skala <i>burnout</i>	39
2. keseimbangan kehidupan kerja	40
3. dukungan sosial	42
E. Validitas dan Reliabilitas	43
F. Metode Analisis Data	44
BAB IV. LAPORAN PENELITIAN	46
A. Persiapan Penelitian	46
1. Orientasi kancan penelitian	46
2. Persiapan alat pengumpulan data	48
3. Perhitungan validitas dan reliabilitas	49
B. Pengumpulan Data	55

1. Administrasi perizinan	55
2. Penentuan subjek penelitian	55
3. Pelaksanaan pengumpulan data	56
4. Pelaksanaan skoring data penelitian	56
C. Identifikasi Variabel	57
1. Uji asumsi	57
2. Uji hipotesis	58
3. Sumbangan efektif	60
4. Kategorisasi	60
D. Pembahasan	62
BAB V. PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran-saran	71
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> skala <i>burnout</i>	40
Tabel 2. <i>Blueprint</i> skala keseimbangan kehidupan kerja.....	41
Tabel 3. <i>Blueprint</i> skala dukungan skala	42
Tabel 4. <i>Blueprint</i> skala <i>burnout</i> setelah <i>expert judgement</i>	50
Tabel 5. <i>Blueprint</i> skala keseimbangan kehidupan kerja setelah <i>expert judgement</i>	51
Tabel 6. <i>Blueprint</i> skala dukungan sosial setelah <i>expert judgement</i>	52
Tabel 7. Rangkuman hasil reliabilitas skala <i>burnout</i>	54
Tabel 8. Rangkuman hasil reliabilitas skala keseimbangan kehidupan kerja	54
Tabel 9. Rangkuman hasil reliabilitas skala dukungan sosial	55
Tabel 10. Uji normalitas	57
Tabel 11. Uji linearitas	58
Tabel 12. Uji korelasi <i>spearman's rho</i>	59
Tabel 13. Sumbangan efektif	60
Tabel 14. Kategorisasi variabel <i>burnout</i>	61
Tabel 15. Kategorisasi variabel keseimbangan kehidupan kerja	61
Tabel 16. Kategorisasi variabel dukungan sosial	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial dengan <i>burnout</i>	35
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala penelitian	80
Lampiran 2. Hasil uji validitas	88
Lampiran 3. Hasil uji reliabilitas	92
Lampiran 4. Hasil uji asumsi dan uji hipotesis	126
Lampiran 5. Kategorisasi	136
Lampiran 6. Surat keterangan	151

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *BURNOUT* KARYAWAN PADA KARYAWAN

Ari Fitriyani
ari.fitriyanni@gmail.com

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan *burnout* dan apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout*. Hipotesis yang diajukan yakni: 1) ada hubungan negatif antara keseimbangan kehidupan kerja dengan *burnout*, 2) ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *burnout*. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan di Industri Tekstil dan Produk Tekstil (TPT) dan subjek penelitian yakni karyawan bagian *sewing* divisi garmen di PT. Dan Liris sebanyak 102 karyawan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non random sampling* dengan prosedur *quota sampling*. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan skala keseimbangan kehidupan kerja, skala dukungan sosial, dan skala *burnout*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi non-parametrik *spearman's rho* untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas, yakni keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial dengan variabel tergantung, yakni *burnout*. Hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini yaitu: 1) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan *burnout* dengan nilai $r_{xy} = -816$ dengan $\text{sig.} = 0,000$ ($p \leq 0,01$), 2) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* dengan nilai $r_{xy} = -632$ dengan $\text{sig.} = 0,000$ ($p \leq 0,01$). Analisis koefisien determinasi (r^2) menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja memiliki pengaruh sebesar 66,6% terhadap *burnout*. Analisis koefisien determinasi (r^2) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 39,9% terhadap *burnout*. Keseimbangan kehidupan kerja karyawan divisi garmen secara keseluruhan tergolong tinggi. Dukungan sosial karyawan divisi garmen secara keseluruhan tergolong tinggi. *Burnout* karyawan divisi garmen secara keseluruhan tergolong rendah.

Kata kunci: *burnout*, dukungan sosial, keseimbangan kehidupan kerja

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK-LIFE BALANCE AND SOCIAL SUPPORT WITH BURNOUT IN EMPLOYEES

Ari Fitriyani
ari.fitriyanni@gmail.com

Psychology Faculty
Muhammadiyah University of Surakarta

Abstract

The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between work life balance with burnout and whether there is a relationship between social support with burnout. The hypothesis proposed are: 1) there is a negative relationship between work life balance and burnout, 2) there is a negative relationship between social support and burnout. The population in this study were employees in Textile and Textile Products Industry (TTP) and the subjects in this study were employees from sewing of garment division at PT. Dan Liris which amounted to 102 employees. The sampling technique used was non random sampling with a quota sampling procedure. The data collection tool in this study uses a scale of work life balance, social support scale, and burnout scale. The data analysis technique used is non-parametric correlation spearman's rho to determine the relationship between each independent variable, work life balance and social support, with dependent variables, burnout.. The results of data analysis obtained from this study are: 1) there is a very significant negative relationship between work life balance and burnout with the value $r_{xy} = -816$ with sig. (1-tailed) = 0,000 ($p \leq 0,01$), 2) there is a very significant negative relationship between social support and burnout with the value $r_{xy} = -632$ with sig. (1-tailed) = 0,000 ($p \leq 0.01$). The coefficient of determination analysis (r^2) shows that work life balance has an effect of 66.6% on burnout. The coefficient of determination analysis (r^2) shows that social support has an effect of 39.9% on burnout. Overall work life balance of garment division employees is high. Overall social support of garment division employees is high. Overall burnout of garment division employees is low.

Keywords: burnout, social support, work life balance