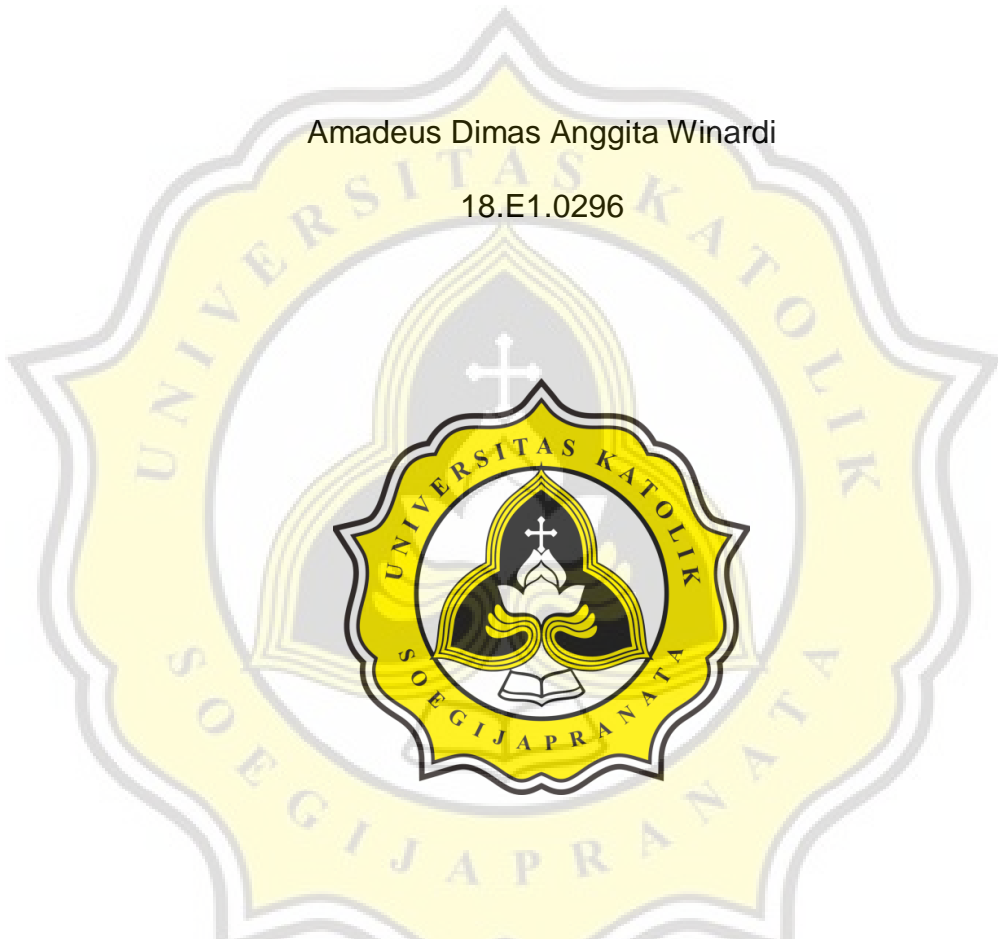


**BURNOUT DITINJAU DARI PERSEPSI BEBAN KERJA  
PADA KARYAWAN PERUSAHAAN BANK X DI  
TANGERANG**

SKRIPSI

Amadeus Dimas Anggita Winardi

18.E1.0296



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2023

**BURNOUT DITINJAU DARI PERSEPSI BEBAN KERJA  
PADA KARYAWAN PERUSAHAAN BANK X DI  
TANGERANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Amadeus Dimas Anggita Winardi  
18.E1.0296



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2023

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

11 Januari 2023

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



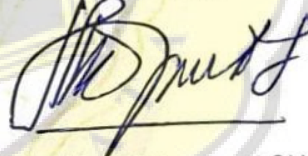
Dra. Sri Sumijati, M.Si.)

**Pembimbing Utama**



(Lucia Trisni Widhianingtanti S.Psi., M.Si.)

**Dewan Penguji**



(Drs. Pius Heru Priyanto M.Si.)

**Pembimbing Pendamping**



(Drs. Daniel Purwoko Budi Susetyo M.Si.)



(Eugenius Tintus Reinaldi S.Psi., M.Psi.)



(Lucia Trisni Widhianingtanti S.Psi., M.Si.)

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amadeus Dimas Anggita Winardi

NIM : 18.E1.0296

Progdi / Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul *Burnout* Ditinjau dari Persepsi Beban Kerja pada Karyawan Perusahaan Bank X di Tangerang tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 11 Januari 2023

Yang Menyatakan



Amadeus Dimas Anggita Winardi

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amadeus Dimas Anggita Winardi

NIM : 18.E1.0296

Prodi / Konsentrasi : Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non eksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "*Bumout* Ditinjau dari Persepsi Beban Kerja pada Karyawan Perusahaan Bank X di Tangerang" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 11 Januari 2023

Yang Menyatakan



Amadeus Dimas Anggita Winardi



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan kasih karunia-Nya yang memberikan kesehatan dan kesempatan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi syarat menjadi Sarjana Psikologi. Atas kelancaran, kemudahan dan berkat dari Tuhan Yesus penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Burnout* Ditinjau dari Persepsi Beban Kerja pada Karyawan Perusahaan Bank X di Tangerang”. Penyusunan skripsi ini juga atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah menjadi sumber inspirasi dan pemimpin bagi seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dan dosen wali yang selalu memberikan dukungan dan membimbing selama berkuliah di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.
3. Lucia Trisni Widhianingtanti, S.Psi., M.Si. dan Eugenius Tintus Reinaldi, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing yang selalu sabar membimbing serta memberi dukungan pada penulis melalui bimbingan *online* dan *offline* dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selama ini telah banyak memberikan bekal ilmu pengetahuan, membantu dan mendampingi dengan tulus serta ikhlas dalam mengenyam Pendidikan S1 Psikologi.
5. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang telah menjelaskan dan membantu dalam segala urusan administrasi.

6. Keluarga yang saya cintai dan kasihi Bapak, Ibu dan adik saya atas dukungan moral dan materi serta doa-doa dalam memberi semangat serta membantu dalam proses penyelesaian skripsi.
7. Karyawan-karyawan Bank X Tangerang yang telah bersedia membantu dalam proses pengambilan data dan yang bersedia menjadi responden penelitian.
8. Sahabat-sahabat Baruak perkuliahan Dhimas, Diki, Venta, Mozart dan teman-teman psikologi lainnya yang telah membantu, menemani, berbagi, dan berjuang bersama di kampus.
9. Segenap pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Maka dari itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca atas penelitian demi perbaikan penelitian yang akan datang dan juga perkembangan ilmu psikologi ke depan.

Semarang, 11 Januari 2023

Yang Menyatakan



Amadeus Dimas Anggita Winard

## DAFTAR ISI

Burnout Ditinjau Dari Persepsi Beban Kerja Pada Karyawan Perusahaan Bank X Di Tangerang.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	iii
Halaman Pernyataan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis .....	iv
Ucapan Terima Kasih .....	v
Daftar Isi .....	vii
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Lampiran.....	x
Abstrak .....	xi
<i>Abstract</i> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Tujuan penelitian .....	6
1.3 Manfaat Penelitian.....	6
1.3.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.3.2 Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
2.1 <i>Burnout</i> .....	7
2.1.1 Pengertian Burnout.....	7
2.1.2 Aspek-aspek <i>burnout</i> .....	8
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>burnout</i> .....	10
2.2 Persepsi Beban Kerja .....	13
2.2.1 Definisi persepsi beban kerja.....	13
2.2.2 Aspek persepsi beban kerja.....	14
2.3 Dinamika Hubungan Persepsi Beban Kerja dengan <i>Burnout</i> .....	17
2.4 Hipotesis.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
3.1 Metode Penelitian yang Digunakan .....	20
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	20
3.3.1 <i>Burnout</i> .....	20



3.3.2	Persepsi beban kerja.....	21
3.4	Populasi dan Sampel.....	21
3.4.1	Populasi.....	21
3.4.2	Teknik Pengambilan Sampel .....	22
3.5	Metode Pengumpulan Data .....	22
3.5.1	Alat Pengumpulan Data .....	22
3.5.2	Blueprint dan Cara Penilaian .....	22
3.5.3	Skala burnout .....	23
3.5.4	Skala persepsi beban kerja.....	23
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	24
3.6.1	Validitas Alat Ukur .....	24
3.6.2	Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	24
3.7	Metode Analisis Data.....	24
BAB IV PENGUMPULAN DATA PENELITIAN.....		26
4.1	Orientasi Kancah Penelitian.....	26
4.2	Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....	26
4.2.1	Penggunaan Skala Penelitian.....	27
4.2.2	Pembuatan <i>Google Form</i> .....	28
4.2.3	Perizinan Surat Penelitian.....	28
4.3	Validitas dan Reliabilitas.....	28
4.3.1	Skala <i>burnout</i> .....	28
4.3.2	Skala Persepsi Beban Kerja .....	29
4.4	Pengumpulan Data Penelitian.....	30
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		31
5.1	Hasil Penelitian.....	31
5.1.1	Uji Normalitas .....	31
5.1.2	Uji Linearitas.....	31
5.1.3	Uji Hipotesis .....	31
5.2	Pembahasan .....	32
BAB VI PENUTUPAN .....		36
6.1	Kesimpulan.....	36
6.2	Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....		37
LAMPIRAN .....		40

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i> .....	23
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Persepsi Beban Kerja .....	24
Tabel 4. 1 <i>Blueprint</i> Sebaran Nomor Item Skala <i>Burnout</i> .....	27
Tabel 4. 2 <i>Blueprint</i> Sebaran Nomor Item Skala Persepsi Beban Kerja ..	28
Tabel 5. 1 Kategori <i>Burnout</i> .....	34
Tabel 5. 2 Kategori Persepsi Beban Kerja .....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian.....	40
Lampiran 2 Skor Item Variabel Burnout Dan Persepsi Beban Kerja .....	45
Lampiran 3 Skor Total Variabel Burnout Dan Persepsi Beban Kerja .....	48
Lampiran 4 Uji Normalitas.....	50
Lampiran 5 Uji Hipotesis .....	53
Lampiran 6 Uji Korelasi Antar Aspek .....	54
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	55
Lampiran 8 Surat Keterangan Bukti Penelitian .....	56
Lampiran 9 Hasil Uji Plagiasi .....	57



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi beban kerja terhadap *burnout* pada karyawan perusahaan bank X di Tangerang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara persepsi beban kerja dengan *burnout*. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Sampel berjumlah 51 karyawan perusahaan bank X yang diambil dengan Teknik *accidental sampling*. Secara spesifik, subjek yang dituju dalam penelitian ini adalah pegawai tetap dan memiliki minimal 1 tahun lama bekerja di perusahaan bank X Tangerang. Alat ukur yang digunakan adalah skala M-TBI (*Maslach-Trisni Burnout Inventory*) dan skala persepsi beban kerja yang disusun oleh Dewi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang sangat signifikan ( $r_{xy} = 0,615$  dengan nilai  $p = 0,00 < 0,01$ ). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi beban kerja dengan *burnout* pada karyawan bank X di Tangerang. Hal ini menunjukkan semakin tinggi persepsi beban kerja, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* terhadap karyawan perusahaan bank X di Tangerang.

**Kata Kunci:** *burnout*, persepsi beban kerja, karyawan perusahaan bank X



## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between perceived workload and burnout among employees of bank X in Tangerang. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between perceptions of workload and burnout. This study uses a quantitative research method approach. A sample of 51 employees of bank X company was taken by accidental sampling technique. Specifically, the targeted subjects in this study are permanent employees and have a minimum of 1 year working experience at bank X Tangerang. The measurement tools used are the M-TBI scale (Maslach-Trisni Burnout Inventory) and the workload perception scale compiled by Dewi. The data analysis technique used is Pearson Product Moment. The results showed a very significant correlation ( $r_{xy} = 0.615$  with  $p = 0.00 < 0.01$ ). Thus the proposed hypothesis is accepted, so it means that there is a positive relationship between perceptions of workload and burnout at bank X employees in Tangerang. This shows that the higher the perception of workload, the higher the level of burnout for bank X company employees in Tangerang.*

**Keywords: burnout, perception of workload, bank X employees**

