



**HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN *BURNOUT*  
PADA ANGGOTA SUB DIT DALMAS SAT SABHARA  
POLDA METRO JAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program  
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

**Oleh :**

**WINDA PUSPITOSARI**

**NIM 46108110011**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2012**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja dengan *Burnout* Pada Anggota Sub Dit Dalmas Sat Sabhara Polda Metro Jaya.

Nama Penyusun : Winda Puspitosari

NIM : 46108110011

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 08 Oktober 2012

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi negeri lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, Oktober 2012

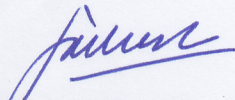


Winda Puspitosari

## PENGESAHAN SKRIPSI

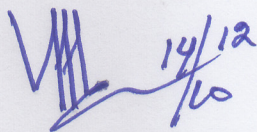
Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja dengan *Burnout* pada anggota Sub  
Dit Dalmas Sat Sabhara Polda Metro Jaya.  
Nama Penyusun : Winda Puspitosari  
NIM : 46108110011  
Program : Program Studi Psikologi  
Tanggal : 08 Oktober 2012

Pembimbing

  
Drs. S.S. Sulistiyono, M.Si

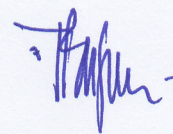
Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

  
14/12/10

Dr. H.A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si

Ketua Program Studi Psikologi



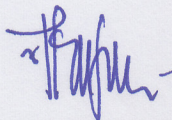
Ika Susanti, M.Psi

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Stres Kerja dengan *Burnout* pada anggota Sub Dit Dalmas Sat Sabhara Polda Metro Jaya” telah diujikan dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas MercuBuana Jakarta pada tanggal 22 September 2012. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana strata satu (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

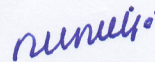
Jakarta,      Oktober 2012

Sidang Skripsi



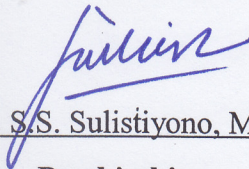
Ika Susanti, M.Psi

**Penguji I**



Dra. Nunnie R Widagdo, MM

**Penguji II**



Drs. S.S. Sulistiyono, M.Si.

**Pembimbing**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis tujukan kepada Allah SWT atas limpahan berkah dan rahmatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Stres Kerja dengan *Burnout* pada anggota Sub Dit Dalmas Sat Sabhara Polda Metro Jaya”.

Penelitian ini disusun guna melengkapi tugas dan syarat kelulusan Program Strata I Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H.A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
2. Bapak. Drs.S. Sulistyono, M.Si selaku wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana sekaligus Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi.
3. Ibu Ika Susanti, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah membekali ilmu pengetahuan.
5. AKBP Sapoewanto, SH selaku Kasubdit Dalmas Dit Sabhara Polda Metro Jaya yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian.
6. Briptu Henky, selaku anggota Dit Sabhara Polda Metro Jaya yang telah membantu dalam pengumpulan data penelitian.
7. Mas Prabowo, selaku suami yang telah memberikan dukungan baik secara tenaga, moril dan materiil dalam penyelesaian penelitian.
8. Ayah dan Ibu, yang selalu memberikan doa, restu serta motivasi kepada penulis.

9. Desyi, yang selalu menjadi adik, sahabat dan *partner* diskusi dalam menyelesaikan penelitian.
10. Teman-teman angkatan 12 dan 13 Psikologi Kelas Karyawan Universitas Mercu Buana atas bantuannya.
11. Seluruh anggota Sub Dit Dalmas Sat Sabhara Polda Metro Jaya atas kerjasamanya dalam proses pengambilan data hingga terselesaikan tugas penelitian ini.
12. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-satu yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca, agar penulis dapat menyusun penelitian selanjutnya dengan lebih baik. Terima kasih.

Jakarta,        Oktober 2012

Penulis

Winda Puspitosari  
(46108110011)

## DAFTAR ISI

|                                                   |       |
|---------------------------------------------------|-------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                        | i     |
| <b>PERNYATAAN</b> .....                           | ii    |
| <b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....                   | iii   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI</b> .....     | iv    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                       | v     |
| <b>ABSTRACT</b> .....                             | vii   |
| <b>ABSTRAK</b> .....                              | viii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                           | ix    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                         | xi    |
| <br><b>BAB I     PENDAHULUAN</b> .....            | <br>1 |
| 1.1   Latar Belakang Masalah.....                 | 1     |
| 1.2   Rumusan Masalah.....                        | 5     |
| 1.3   Maksud,Tujuan dan Kegunaan Penelitian ..... | 5     |
| 1.3.1   Maksud.....                               | 5     |
| 1.3.2   Tujuan.....                               | 5     |
| 1.3.3   Kegunaan.....                             | 5     |
| 1.4   Manfaat Penelitian.....                     | 5     |
| 1.4.1   Teoritis.....                             | 5     |
| 1.4.2   Praktis.....                              | 6     |
| 1.5   Sistematika Penelitian.....                 | 6     |
| <br><b>BAB II     KAJIAN PUSTAKA</b> .....        | <br>8 |
| 2.1   Stres Kerja.....                            | 8     |
| 2.1.1   Pengertian.....                           | 8     |
| 2.1.2   Faktor Penyebab Stres.....                | 10    |
| 2.1.3   Fakor Penyebab Stres pada Pekerjaan ..... | 10    |
| 2.1.4   Gejala Stres.....                         | 16    |
| 2.1.5   Manajemen Stres.....                      | 18    |
| 2.2 <i>Burnout</i> .....                          | 19    |

|                |                                                  |    |
|----------------|--------------------------------------------------|----|
| 2.2.1          | Pengertian.....                                  | 19 |
| 2.2.2          | Simtom <i>Burnout</i> .....                      | 20 |
| 2.2.3          | Penyebab <i>Burnout</i> .....                    | 21 |
| 2.2.4          | Gejala <i>Burnout</i> .....                      | 23 |
| 2.2.4.1        | Emosi Negatif.....                               | 23 |
| 2.2.4.2        | Frustasi.....                                    | 24 |
| 2.2.4.3        | Depresi.....                                     | 24 |
| 2.2.4.4        | Masalah Interpersonal.....                       | 24 |
| 2.2.4.5        | Penarikan Emosional.....                         | 24 |
| 2.2.4.6        | Masalah Kesehatan.....                           | 25 |
| 2.2.4.7        | Penurunan Kinerja.....                           | 25 |
| 2.3            | Hubungan Stres Kerja dengan <i>Burnout</i> ..... | 26 |
| 2.4            | Kerangka Pemikiran.....                          | 28 |
| 2.5            | Hipotesis Penelitian.....                        | 28 |
| <b>BAB III</b> | <b>METODE PENELITIAN</b> .....                   | 29 |
| 3.1            | Jenis dan Metode Penelitian.....                 | 29 |
| 3.2            | Waktu dan Tempat Penelitian.....                 | 29 |
| 3.3            | Variabel Penelitian.....                         | 29 |
| 3.3.1          | Variabel Bebas.....                              | 29 |
| 3.3.2          | Variabel Terikat.....                            | 29 |
| 3.4            | Definisi Operasional .....                       | 30 |
| 3.4.1          | Faktor-faktor Stres Kerja.....                   | 30 |
| 3.4.2          | <i>Burnout</i> dengan Faktor – faktor.....       | 31 |
| 3.5            | Populasi dan Sampel.....                         | 32 |
| 3.5.1          | Populasi.....                                    | 32 |
| 3.5.2          | Sampel.....                                      | 32 |
| 3.6            | Skala Pengukuran.....                            | 35 |
| 3.6.1          | Skala Stres Kerja.....                           | 35 |
| 3.6.2          | Skala <i>Burnout</i> .....                       | 38 |
| 3.6.3          | Uji Validitas & Uji Reliabilitas.....            | 41 |

|                            |                                                                   |           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.6.3.1                    | Uji Validitas.....                                                | 41        |
| 3.6.3.2                    | Uji Reliabilitas.....                                             | 41        |
| 3.7                        | Uji Hipotesis.....                                                | 42        |
| <b>BAB IV</b>              | <b>HASIL PENELITIAN.....</b>                                      | <b>44</b> |
| 4.1                        | Gambaran Umum Sub Dit Dalmas Sat Sabhara<br>Polda Metro Jaya..... | 44        |
| 4.1.1                      | Kegiatan Anggota Sat Sabhara Polda<br>Metro Jaya.....             | 46        |
| 4.1.2                      | Pembinaan dan Latihan.....                                        | 47        |
| 4.1.4                      | Sasaran Pengamanan.....                                           | 48        |
| 4.2                        | Karakteristik Responden.....                                      | 48        |
| 4.2.1                      | Umur.....                                                         | 48        |
| 4.2.2                      | Status.....                                                       | 49        |
| 4.2.3                      | Pendidikan Umum.....                                              | 49        |
| 4.2.4                      | Pendidikan Pembentukan Polri.....                                 | 49        |
| 4.3                        | Validasi Instrumen.....                                           | 49        |
| 4.3.1                      | Uji Instrumen .....                                               | 50        |
| 4.3.1.1                    | Uji Validitas.....                                                | 50        |
| 4.3.1.2                    | Uji Reliabilitas.....                                             | 50        |
| 4.4                        | Hasil Penelitian dan Pembahasan .....                             | 51        |
| 4.4.1                      | Deskripsi Hasil Penelitian Stres Kerja.....                       | 51        |
| 4.4.2                      | Deskripsi Hasil Penelitian Burnout.....                           | 53        |
| 4.4.3                      | Uji Korelasi Stres Kerja dengan <i>Burnout</i> .....              | 55        |
| 4.5                        | Pembahasan Hasil Analisa Data .....                               | 55        |
| <b>BAB V</b>               | <b>KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN.....</b>                         | <b>58</b> |
| 5.1                        | Kesimpulan.....                                                   | 58        |
| 5.2                        | Diskusi.....                                                      | 59        |
| 5.2                        | Saran .....                                                       | 60        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>      |                                                                   |           |
| <b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b> |                                                                   |           |

## DAFTAR TABEL

|            |                                                                                          |    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1  | Jumlah Anggota Sub Dit Dalmas Sat Sabhara                                                |    |
|            | Polda Metro Jaya.....                                                                    | 33 |
| Tabel 3.2  | <i>Blue Print</i> Stres Kerja Sebelum Uji Coba .....                                     | 35 |
| Tabel 3.3  | Skoring Jawaban.....                                                                     | 36 |
| Tabel 3.4  | <i>Blue Print</i> Stres Kerja Setelah Uji Coba .....                                     | 37 |
| Tabel 3.5  | Kisi-kisi Pertanyaan Kuesioner Variabel <i>Burnout</i>                                   |    |
|            | Setelah Uji Coba.....                                                                    | 40 |
| Tabel 4.1  | Sasaran kegiatan pengamanan yang harus dilaksanakan<br>dan hasil yang harus dicapai..... | 48 |
| Tabel 4.2  | Jumlah Anggota Sub Dit Dalmas Sat Sabhara                                                |    |
|            | Polda Metro Jaya Berdasarkan Umur.....                                                   | 48 |
| Tabel 4.3  | Jumlah Status Anggota Sub Dit Dalmas Sat Sabhara                                         |    |
|            | Polda Metro Jaya.....                                                                    | 49 |
| Tabel 4.4  | Jumlah Anggota yang memiliki Pendidikan Umum .....                                       | 49 |
| Tabel 4.5  | Jumlah Anggota yang memiliki Pendidikan Kepolisian....                                   | 49 |
| Tabel 4.6  | Uji Reliabilitas Stres Kerja.....                                                        | 51 |
| Tabel 4.7  | Uji reliabilitas <i>Burnout</i> .....                                                    | 51 |
| Tabel 4.8  | Skor Stres Kerja .....                                                                   | 51 |
| Tabel 4.9  | Kategori Penilaian Skala.....                                                            | 52 |
| Tabel 4.10 | Kategori skor Stres Kerja.....                                                           | 52 |
| Tabel 4.11 | Rata – rata Skor <i>Burnout</i> .....                                                    | 53 |
| Tabel 4.12 | Skor <i>Burnout</i> .....                                                                | 54 |
| Tabel 4.13 | Kategori Penilaian Skala <i>Burnout</i> .....                                            | 54 |
| Tabel 4.14 | Kategori Skor <i>Burnout</i> .....                                                       | 54 |