



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DAN *BURNOUT* PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS X**

TUGAS AKHIR

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

OLEH:

DELLA ANGGRAENI

46116110115

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCUBUANA

2020

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ALEXITHYMIA AND BURNOUT
TOWARD STUDENT UNIVERSITY X**

Della Anggraeni 46116110115

ABSTRACT

This research was conducted with the aim of knowing the relationship between alexithymia and burnout on Student University X. The measuring instrument used was an adaption of the burnout scale with a reliability of 0.868 and an alexithymia scale of 0.909. The approach used in this research is a quantitative approach. This study uses accidental sampling technique. Respondents in this study were 165 students of the Faculty of Psychology, University of X. The significance value is $p = 0.000 < \alpha = 0.005$. This means that alexithymia and burnout have a relationship.

Keywords: *alexithymia, burnout*

HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DAN *BURNOUT* TERHADAP MAHASISWA UNIVERSITAS X

Della Anggraeni 46116110115

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui adanya Hubungan *Alexithymia* dan *Burnout* terhadap Mahasiswa Universitas X. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi dari skala *burnout* dengan reliabilitas 0,868 dan skala *alexithymia* sebesar 0,909. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan Teknik *accidental sampling*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 165 orang Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Nilai signifikansi sebesar $p = 0,000 < \alpha = 0,005$. Artinya *alexithymia* dan *burnout* memiliki hubungan.

Kata Kunci: *alexithymia, burnout*

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : **Hubungan Antara Alexithymia dan *Burnout* pada Mahasiswa Universitas X**

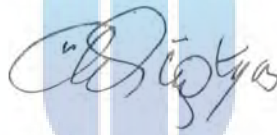
Nama : Della Anggraeni

NIM : 46116110115

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 06 Oktober 2020

Pembimbing



Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Mengesahkan.

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA ALEXITHYMIA DAN BURNOUT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X**” telah diajukan dalam sidang skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta Pada Jumat, 06 Oktober 2020 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 06 Oktober 2020

Sidang Skripsi

Penguji I		Penguji II
		
Yenny, S.Psi, M.Psi.Psi	UNIVERSITAS MERCU BUANA	Agustini, S.Psi, M.Psi. Psi

Pembimbing



Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi

PERNYATAAN

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

Judul : **Hubungan antara *Alexithymia* dan *Burnout* pada Mahasiswa Universitas X**

Nama : Della Anggraeni

NIM : 46116110115

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 06 Oktober 2020

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 lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 06 Oktober 2020



Della Anggraeni

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidaya-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya Tugas Akhir dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA ALEXITHYMIA DAN BURNOUT TERHADAP MAHASISWA UNIVERSITAS X**”. Karya Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi Sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam Menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahannya dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya Tugas Akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Iqbal, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Universitas Mercubuana.
2. Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi selaku dosen Pembimbing Skripsi yang sudah banyak membantu dan memberikan solusi dalam setiap permasalahan atau kesulitan dalam penyusunan dan pembuatan penulisan ini.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psi selaku sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana.
4. Kepada kedua orang tua saying yang sangat saya hormati, Bapak Subarna dan Ibu Yuniarsih yang sudah mendoakan dan memberi semangat kepada anak pertamanya ini untuk menyelesaikan tugas akhirnya.
5. Kepada rekan dan sahabat Fakultas Psikologi Reguler 2 angkatan 29.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan selalu mencurahkan hidayah serta taufikNya, Aamiin.

Jakarta, 06 Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. LATAR BELAKANG	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.4.1. Manfaat Teoritis	8
1.4.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. Burnout.....	9
2.1.1. Pengertian Burnout	9
2.1.2. Dimensi Burnout	10
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout	10
2.2. Alexithymia	11

2.2.1.	Pengertian Alexithymia	11
2.2.2.	Dimensi Alexithymia	12
2.2.3.	Jenis-jenis Alexithymia.....	12
2.2.4.	Faktor-faktor penyebab Alexithymia.....	13
2.3.	Penelitian Terdahulu	14
2.4.	Kerangka Berpikir	22
2.5.	Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN		24
3.1.	Desain Penelitian	24
3.2.	Variabel Penelitian.....	24
3.2.1.	Variabel X	24
3.2.2.	Variabel Y	24
3.3.	Definisi Operasional	24
3.4.	Populasi dan Sampel.....	25
3.4.1.	Populasi.....	25
3.4.2.	Sampel.....	26
3.5.	Metode dan Alat pengumpulan data	27
3.6.	Alat Ukur.....	27
3.6.1.	Skala Burnout dan Alexithymia	27
3.6.1.1.	Skala Burnout.....	27
3.6.1.2.	Toronto Alexithymia Scale – 20 (TAS-20).....	28
3.7.	Metode Analisis Data.....	30
3.7.1.	Uji Deskriptif.....	30
3.7.2.	Uji Kualitas Data	30
3.7.2.1.	Uji Validitas	30

3.7.2.2.	Uji Reliabilitas.....	31
3.7.3.	Uji Normalitas	32
3.7.4.	Uji Hipotesis.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		33
4.1.	Pengantar.....	33
4.2.	Hasil Penelitian.....	33
4.2.1.	Deskripsi Data Subjek	33
4.2.2.	Deskripsi Data Penelitian.....	36
4.2.3.	Kategorisasi.....	36
4.2.3.1.	Kategori Burnout.....	37
4.2.3.2.	Kategori Alexithymia	38
4.2.4.	Hasil Uji Validitas	39
4.2.5.	Hasil Uji Reliabilitas.....	39
4.2.5.1.	Reliabilitas Skala Burnout	39
4.2.5.2.	Reliabilitas Skala Alexithymia.....	40
4.2.6.	Hasil Uji Normalitas	41
4.2.7.	Hasil Uji Hipotesis.....	41
4.3.	Pembahasan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		46
5.1.	Kesimpulan.....	46
5.2.	Keterbatasan Penelitian.....	46
5.3.	Saran	46
5.3.1.	Saran Akademik	46
5.3.2.	Saran Praktis.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Skala Burnout</i>	28
Tabel 3.2 <i>Sebaran Item TAS-20</i>	29
Tabel 3. 3 <i>Ketentuan Penyusunan Kategorisasi</i>	30
Tabel 4.1 <i>Jenis Kelamin</i>	33
Tabel 4.2 <i>Usia</i>	34
Tabel 4.3 <i>Lama Bekerja</i>	35
Tabel 4.4 <i>Data Hasil Uji Deskriptif</i>	36
Tabel 4.5 <i>Kategorisasi dan Norma Kelompok Burnout</i>	37
Tabel 4.6 <i>Kategorisasi dan Norma Kelompok Alexithymia</i>	38
Tabel 4.7 <i>Reliabilitas Skala Burnout</i>	40
Tabel 4.8 <i>Reliabilitas Skala Alexithymia</i>	40
Tabel 4.9 <i>Hasil Data Uji Normalitas</i>	41
Tabel 4.10 <i>Hasil Data Uji Hipotesis</i>	42

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Bagan Krangka Berpikir</i>	23
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	53
Lampiran 2 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Lampiran 3 Data Responden Berdasarkan Usia	61
Lampiran 4 <i>Descriptive Statistic</i>	62
Lampiran 5 Kategorisasi <i>Burnout</i>	62
Lampiran 6 Kategorisasi <i>Alexithymia</i>	63
Lampiran 7 Uji Reliabilitas <i>Burnout</i>	63
Lampiran 8 Uji Reliabilitas <i>Alexithymia</i>	63
Lampiran 9 Uji Normalitas	64
Lampiran 10 Uji Hipotesis	64
Lampiran 11 Uji Statistik F	65

