



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *EMOTIONAL*
INTELLIGENCE DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN
GENERASI Z**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
MAYA FAUZIAH SOFYANAH

46120010098

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2024



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN
GENERASI Z**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
MAYA FAUZIAH SOFYANAH

46120010098

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maya Fauziah Sofyanah

NIM : 46120010030

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat *Emotional Intelligence* dengan
Burnout Pada Karyawan Generasi Z

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS Jakarta, 30 Agustus 2024
MERCU BUANA



Maya Fauziah Sofyanah

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Maya Fauziah Sofyanah

NIM : 46120010098

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Emotional Intelligence Dengan Burnout Pada Karyawan Generasi Z

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Istiqomah, M.Si.
NIDN : 0025117105

()

Ketua Penguji : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si.
NIDN : 0311107804

()

Penguji 1 : Ahmad Naufalul Umam, M.Si.
NIDN : 0308069001

()

UNIVERSITAS

Jakarta, 28 Agustus 2024

MENGETAHUI,
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “Hubungan antara tingkat *Emotional Intelligence* dengan *Burnout* pada Karyawan Generasi Z”. Penyusunan Skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini dapat terselesaikan dengan adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis akan mengungkapkan rasa syukur dan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardhani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan, mendukung, serta memberi masukan kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi.
6. Ibu Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si dan Bapak Ahmad Naufal Umam, M.Si selaku Dosen Penguji yang telah memberikan koreksi, arahan, serta saran untuk perbaikan Skripsi.
7. Ibu Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si selaku Dosen *Reviewer* yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan serta saran terkait penyusunan Skripsi.
8. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pengampu Mata Kuliah Tugas Akhir yang telah mengajarkan keterampilan olah data, serta memberi arahan dan motivasi

agar penulis dapat mengerahkan kemampuan terbaik dalam menyelesaikan perkuliahan tepat waktu.

9. Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan keterampilan berharga selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.
10. Bapak Sofyan Abdurrahman, Ibu Maisaroh yang selalu hadir untuk menjadi tempat berkeluh kesah, serta tak henti memberi dukungan moral maupun material.
11. Rafi Haq dan Tiara Viona beserta seluruh saudara dan sahabat yang telah membantu penulis dalam penyelesaian tugas-tugas praktik dan pengisian kuesioner.
12. Teruntuk Alifiananda Andini Prameswari, Berliana Anugrahini, Dewi Rachmawati, Humaira Az Zahra, Luthfiah Musyarrofah dan rekan-rekan lainnya yang telah berjuang bersama, berdiskusi, dan saling menyemangati selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.
13. Pihak-pihak lainnya yang telah memberi bantuan dan dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan Skripsi.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan dan melimpahkan keberkahan kepada kita semua. Semoga Skripsi ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Tangerang, 16 Agustus 2024

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maya Fauziah Sofyanah

NIM : 46120010030

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat *Emotional Intelligence* dengan *Burnout* Pada Karyawan Generasi Z

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Agustus 2024

Yang menyatakan,



Maya Fauziah Sofyanah

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN GENERASI Z

Maya Fauziah Sofyanah
46120010098
Dr. Istiqomah, M.Si
Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat *Emotional Intelligence* dengan *Burnout* pada karyawan generasi Z. *Burnout* merupakan gangguan spesifik yang diakibatkan oleh lingkungan kerja dengan tuntutan yang tinggi serta sedikitnya sumber daya yang tersedia untuk memastikan tuntutan tersebut terpenuhi (Bakker, Verbeke, & Demerouti, 2000). *Emotional intelligence* menurut Goleman (1999) merujuk untuk mengenali perasaan kita dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 230 karyawan generasi Z di Jakarta dengan rentang usia 18 – 26 tahun. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis data korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *emotional intelligence* dengan *burnout* pada karyawan generasi Z di Jakarta. Hal ini berarti semakin rendah *emotional intelligence* maka semakin tinggi *burnout* pada karyawan generasi Z di Jakarta.

Kata Kunci: *Emotional Intelligence*, *Burnout*, Karyawan, Generasi Z

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
BURNOUT AMONG GENERATION Z EMPLOYEES**

Maya Fauziah Sofyanah
46120010098
Dr. Istiqomah, M.Si
Faculty of Psychology
Mercu Buana University

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between levels of Emotional Intelligence and Burnout in Z-generation employees. Burnout is a specific disorder caused by a workplace with high demands as well as the lack of resources available to ensure that such demands are met. (Bakker, Verbeke, & Demerouti, 2000). According to Goleman (1999), emotional intelligence refers to recognizing our feelings and the feelings of others, the ability to motivate ourselves and to manage emotions well in oneself and in relationships with others. The sample in this study included 230 Z-generation employees in Jakarta with age ranges from 18 to 26. Sampling using non-probability sampling with accidental samplings. This research uses quantitative methods with correlational data analysis techniques. The results show that there is a negative and significant relationship between emotional intelligence and burnout in Z-generation employees in Jakarta. This means that the lower emotional intelligence the higher the burnout of the Z generation in Jakarta.

Keywords: *Emotional Intelligence, Burnout, Employees, Generation Z*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis	4
1.4.2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Burnout.....	5
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	5
2.1.2 Dimensi <i>Burnout</i>	6
2.1.3 Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	6
2.2 Emotional Intelligence	6
2.2.1 Dimensi Emotional Intelligence (EI)	7
2.3 Penelitian Terdahulu	8
2.4 Dinamika Penelitian	11
2.5 Kerangka Berpikir	12
2.6 Hipotesis Penelitian.....	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	14
3.1 Desain Penelitian	14
3.1.1 Metode Penelitian.....	14
3.1.2 Identifikasi Variabel	14
3.2 Populasi dan Sampel	14
3.2.1 Populasi.....	14
3.2.2 Sampel dan Teknik Sampling.....	14
3.3 Definisi Operasional.....	15
3.3.1 <i>Emotional Intelligence</i>	15
3.3.2 Burnout.....	15
3.4 Instrument Penelitian.....	15
3.5 Uji Validitas dan Realibilitas	18
3.5.1 Uji Validitas.....	18
3.5.2 Uji Reliabilitas	21
3.6 Analisis Data	22
3.6.1 Uji Normalitas.....	22
3.6.2 Uji Hipotesis	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
4.1 Gambaran Umum Responden.....	23
4.1.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	23
4.1.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	24
4.2 Analisis Statistik Deskriptif dan Kategorisasi	26
4.2.1 Kategorisasi <i>Burnout</i>	27
4.2.2 Kategorisasi <i>Emotional Intelligence</i>	28
4.3 Uji Asumsi Klasik	29
4.3.1 Uji Normalitas.....	29
4.3.2 Uji Homogenitas	29
4.4 Uji Hipotesis.....	31
4.5 Uji Tambahan	31
4.5.1 Uji Korelasi antar Dimensi	31
4.6 Pembahasan	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37

5.1	Kesimpulan.....	37
5.2	Keterbatasan Penelitian	37
5.3	Saran.....	37
5.1.1	Saran Teoritis.....	37
5.1.2	Saran Praktisi	37
DAFTAR PUSTAKA.....		39
LAMPIRAN.....		42



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	9
Tabel 3.1 <i>Blueprint Oldenburg Burnout Inventory</i>	17
Tabel 3.2 Skoring <i>Emotional Intelligence</i>	18
Tabel 3.3 Contoh <i>item Goleman's refinement model of emotional intelligence</i>	18
Tabel 3.4 <i>Blueprint Goleman's refinement model of emotional Intelligence</i>	19
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Burnout</i> Pada <i>Try Out</i> Alat Ukur	20
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>Emotional Intelligence</i> Pada <i>Try Out</i> Alat Ukur	21
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>Burnout</i>	22
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas <i>Emotional Intelligence</i>	22
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas pada <i>Try Out</i> Alat Ukur	23
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas	23
Tabel 4.1 Data Demografi Jenis Kelamin	25
Tabel 4.2 Data Demografi Usia	26
Tabel 4.3 Data Demografi Domisili	27
Tabel 4.4 Data Demografi Status Karyawan	27
Tabel 4.5 Data Demografi Lama Bekerja	28
Tabel 4.6 Distribusi Nilai Hipotetik dan Empirik	29
Tabel 4.7 Kategorisasi Hipotetik <i>Burnout</i>	29
Tabel 4.8 Kategorisasi Empirik <i>Burnout</i>	29
Tabel 4.9 Kategorisasi Hipotetik <i>Emotional Intelligence</i>	30
Tabel 4.10 Kategorisasi Empirik <i>Emotional Intelligence</i>	31
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 4.12 Hasil Uji Homogenitas	32
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis	32
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	13
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert Judgement</i>	42
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	53
Lampiran 3 Uji Kualitas Instrumen	62
Lampiran 4 Data Demografi	63
Lampiran 5 Kategorisasi	64
Lampiran 6 Uji Asumsi Klasik	65
Lampiran 7 Uji Tambahan	68



UNIVERSITAS
MERCU BUANA