



**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DAN
BURNOUT PADA PILOT MASKAPAI *LOW COST CARRIER***



SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
SISKA MAULIDYA
46120110020

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2024**

HALAMAN JUDUL



**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DAN
BURNOUT PADA PILOT MASKAPAI *LOW COST CARRIER***

SKRIPSI

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



SISKA MAULIDYA

46120110020

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siska Maulidya

NIM : 46120110020

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dan Burnout Pada Pilot
Maskapai *Low Cost Carrier*

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya 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.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 21 Januari 2025



Siska Maulidya

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Siska Maulidya
NIM : 46120110020
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Burnout Pada Pilot Maskapai Low Cost Carrier

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702

()

Ketua Penguji : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.
NIDN : 0308018301

()

Penguji 1 : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *Psychological Well-Being* dan Burnout Pada Pilot Maskapai *Low Cost Carrier*”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangat sulit bagi peneliti untuk menyelesaikannya. Maka dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog dan Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc , selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
5. Ibu Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah bersedia menyediakan dukungan, waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam melakukan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Reviewer yang telah memberikan penilaian dan *feedback* bagi proposal skripsi saya
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan mengenai psikologi kepada peneliti selama perkuliahan
8. Seluruh staff dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
9. Teristimewa, suami saya tercinta Aditya Dwi Putranto, yang senantiasa menjadi penyemangat dan pendukung utama saya. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, serta doa yang tiada henti di setiap langkah perjalanan saya.
10. Buah hati saya tercinta, Ravindra Arsyad Dika Fatharian, terima kasih atas kehadiranmu yang menjadi sumber kebahagiaan dan semangat baru. Setiap

senyumanmu adalah motivasi terbesarku untuk terus melangkah dan menyelesaikan perjalanan ini

11. Orang tua, keluarga, teman dekat, dan sahabat yang telah memberikan doa dan dukungan kepada saya.
12. Seluruh Pilot maskapai penerbangan *low cost carrier* yang telah bersedia dan mendukung penyelesaian penelitian saya.
13. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2020 kampus Meruya yang senantiasa saling memberi dukungan satu sama lain.
14. Dan terakhir, untuk diriku sendiri. Terima kasih sudah berjuang dan bertahan sampai sejauh ini, meskipun banyak hambatan dan rintangan yang telah dihadapi tetapi tetap bisa untuk bertahan hingga akhir. Terima kasih karena sudah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini dapat membawa manfaat bagi masyarakat, perusahaan maskapai, serta bagi pengembangan ilmu kedepannya.

Jakarta, 21 Januari 2025



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siska Maulidya

NIM : 46120110020

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dan Burnout Pada Pilot Maskapai *Low Cost Carrier*

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.

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, 21 Januari 2025

Yang menyatakan,

The image shows an official stamp of Universitas Mercu Buana, featuring the university's logo and name. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in blue ink. Below the stamp, the text 'METERAI TEMPEL' and a unique identification number '0799DAMX211188499' are visible.

Siska Maulidya

ABSTRAK

Nama : Siska Maulidya
NIM : 46120110020
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dan
Burnout Pada Pilot Maskapai *Low Cost Carrier*
Pembimbing : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog

Burnout merupakan sebuah fenomena psikologis yang memicu ketidakstabilan keadaan karena banyak penyebabnya. Salah satu profesi yang dinilai memiliki potensi untuk mengalami *burnout* yakni pada pilot yang disebabkan kelelahan secara fisik akibat jadwal kerja yang tidak teratur. Penelitian dimaksudkan untuk bisa memahami korelasi yang terbentuk dari *psychological well-being* terhadap *burnout* yang dirasakan oleh pilot maskapai *low cost carrier*. Penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dimana populasi yang menjadi subjek penelitian sebanyak 2.732 pilot maskapai LCC, dengan jumlah sampel sebanyak 317 pilot. Dalam penentuan sampel yang dipakai pada penelitian ini, teknik sampling yang dipakai yakni *convenience sampling*. Penelitian ini memakai 61 instrument penelitian yang diuji menggunakan teknik analisis *Pearson Product Moment Correlation*. Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilaksanakan, diketahui bahwa terdapat adanya korelasi yang positif antara *psychological well-being* dan *burnout* pada pilot maskapai LCC.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being, Burnout, Pilot.*

ABSTRACT

Name : Siska Maulidya
NIM : 46120110020
Study Program : Psychology
Title Thesis : Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dan
Burnout Pada Pilot Maskapai *Low Cost Carrier*
Counsellor : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog

Burnout is a psychological phenomenon that triggers instability due to various causes. One profession considered to have a high potential for experiencing burnout is pilots, primarily caused by physical fatigue resulting from irregular work schedules. This research aims to understand the correlation between psychological well-being and burnout experienced by low-cost carrier (LCC) airline pilots. The research employs a quantitative method with a correlational approach. The study population consists of 2,732 LCC pilots, with a sample size of 317 pilots. The sampling technique used in this study is convenience sampling. A total of 61 research instruments were tested using Pearson Product Moment Correlation analysis. Based on the results of the analysis, it was found that there is a positive correlation between psychological well-being and burnout among LCC pilots.

Keywords: *Psychological Well-Being, Burnout, Pilot.*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 <i>Burnout</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	13
2.1.2 Dimensi <i>Burnout</i>	14
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	14
2.2 <i>Psychological Well-Being</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	16
2.2.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	16
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	18
2.3 Penelitian Terdahulu	20
2.4 Dinamika Penelitian	26
2.5 Kerangka Berpikir	27
2.6 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Populasi dan Sampel	28
3.3 Definisi Operasional.....	28
3.4 Instrumen Penelitian.....	29
3.5 Validitas dan Reliabilitas	30
3.5.1 Validitas	30
3.5.2 Reliabilitas dan Analisis Item	30
3.6 Analisis Data	31
3.6.1 Analisis Deskriptif	31
3.6.2 Analisis Inferensial	31
BAB IV PEMBAHASAN	33
4.1 Gambaran Umum Responden	33
4.1.1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.1.2 Data Demografi Berdasarkan Usia	33
4.1.3 Data Demografi Berdasarkan Jabatan	34

4.1.4	Data Demograsi Berdasarkan Lama Bekerja	34
4.1.5	Data Demograsi Berdasarkan Status Kepegawaian	35
4.1.6	Data Demograsi Berdasarkan Status	35
4.1.7	Data Demograsi Berdasarkan Pendidikan Terakhir	36
4.2	Hasil	37
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	37
4.2.2	Analisis Inferensial	38
4.3	Pembahasan	48
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1	Kesimpulan	56
5.2	Keterbatasan Penelitian	56
5.3	Saran	57
5.3.1	Saran Teoritis	57
5.3.2	Saran Praktis	57
DAFTAR PUSTAKA.....		59
LAMPIRAN.....		71



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3.1 <i>Blueprint Psychological Well-being Scale (PWBS)</i>	29
Tabel 3.2 <i>Blueprint Copenhagen Burnout Intentory</i>	30
Tabel 4.1 Sebaran Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4.2 Sebaran Usia.....	34
Tabel 4.3 Sebaran Jabatan	34
Tabel 4.4 Sebaran Lama Bekerja.....	34
Tabel 4.5 Sebaran Status Kepegawaian.....	35
Tabel 4.6 Sebaran Status.....	35
Tabel 4.7 Sebaran Pendidikan Terakhir.....	36
Tabel 4.8 Hasil Uji Deskriptif	37
Tabel 4.9 Hasil Kategorisasi Uji Deskriptif <i>Psychological Well-being</i>	37
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Uji Deskriptif <i>Burnout</i>	38
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinearitas	40
Tabel 4.13 Hasil Uji Heterokedastisitas	41
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas.....	41
Tabel 4.15 Hasil ANOVA	42
Tabel 4.16 Hasil Korelasi Antar Dimensi Variabel.....	43
Tabel 4.17 Hasil Uji Pearson <i>Product Moment</i>	46
Tabel 4.18 Hasil Uji T Hubungan Kedua Variabel	46
Tabel 4.19 Hasil Uji T Kategori Jenis Kelamin	47
Tabel 4.20 Hasil Uji T Kategori Jabatan	47
Tabel 4.21 Hasil Uji T Kategori Status Menikah	48

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan Antara <i>Psychological Well-being</i> dan <i>Burnout</i>	28
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Psychological Well-Being Scale (PWBS)</i>	72
Lampiran 2. <i>Copenhagen Burnout Inventory</i>	76
Lampiran 3. Kuesioner.....	78
Lampiran 4. Hasil Uji Deskriptif	85
Lampiran 5. Hasil Kategorisasi Uji Deskriptif <i>Psychological Well-being</i>	85
Lampiran 6. Hasil Kategorisasi Uji Deskriptif <i>Burnout</i>	85
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas.....	85
Lampiran 8. Hasil Uji Multikolinearitas	87
Lampiran 9. Hasil Uji Heterokedastisitas	87
Lampiran 10. Hasil Uji Linearitas	87
Lampiran 11. Hasil Uji Pearson <i>Product Moment</i>	88
Lampiran 12. Hasil Uji T	89

