



**PENGARUH *BURNOUT* DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT. X**



Faizal Fikry

UNIVERSITAS 46118120051

MERCU BUANA

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

2025



**PENGARUH *BURNOUT* DAN BEBAN KERJA
TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT. X**

TUGAS AKHIR

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

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
Faizal Fikry
46118120051

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faizal Fikry

NIM : 46118120051

Program Studi : Psikologi

Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Burnout* Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. X

Menyatakan bahwa Laporan 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 Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



Jakarta, 26 Febuari 2025



Faizal Fikry

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Faizal Fikry

NIM : 46118120051

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Burnout Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. X

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

Disahkan oleh:

Pembimbing : Raden Ahmad Idham, MM.

NIDN : 8852311019

()

Ketua Penguji : Dr. Indra Kusumah, M.Si.

NIDN : 0321078107

()

Penguji 1 : Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si.

NIDN : 8929660023

()

Jakarta, 21 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan usulan penelitian ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabat-sahabatnya, tabi'in, dan tabiatnya serta sampai kepada kita selaku umatnya.

Usulan penelitian dengan judul Pengaruh *Burnout* dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. X ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam penulisan dan penyusunan usulan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Karena peneliti dengan menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua tercinta dan adik-adik saya yang telah memberikan semangat dan doa yang tiada henti kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Raden Ahmad Idham, A.Md., S.Sos., S.Th.I., M.M., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah berkenan dan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, mendukung, dan memberikan masukan kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi.
3. Ibu Dian Din Astuti Mulia, S.Psi, MA., selaku Dosen reviewer yang telah membantu memberikan masukan dan saran dalam penyusunan Skripsi.
4. Bapak Dr. Indra Kusumah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Sidang Skripsi.
5. Bapak Dr. H. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M. Si. selaku Dosen Penguji Skripsi.
6. PT. X yang telah bersedia menjadi tempat penelitian Tugas Akhir saya.
7. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
8. Ibu Dr. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, S.Psi., M.Sc., Ph.D., Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
9. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Mercu Buana.

10. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi I Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
11. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
12. Kepada seluruh responden penelitian yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam mengisi kuesioner penelitian
13. Gisca Putri Dhirany selaku istri yang membantu dan menemani peneliti selama ini.
14. Pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan, motivasi serta doanya.

Peneliti pun menyadari bahwa masih banyak memiliki kekurangan dalam penelitian yang dibuat, maka dari itu peneliti sangat terbuka kepada pihak-pihak yang memberikan kritik dan sarannya untuk penelitian Tugas Akhir ini. Peneliti berharap semoga hasil karya penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca.

Jakarta, 21 Februari 2025

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Penulis
Faizal Fikry

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Faizal Fikry
NIM : 46118120051
Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Burnout* Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. X

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini saya 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 Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Febuari 2025

Yang menyatakan,



Faizal Fikry

PENGARUH *BURNOUT* DAN BEBAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT. X

Faizal Fikry

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *burnout* dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. X. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini jumlah sampel yaitu sebanyak 66 orang karyawan dengan teknik sampel jenuh. Teknik pengambilan data menggunakan wawancara, mengisi kuesioner, dan literatur. Pengumpulan data dengan bantuan alat ukur *burnout* 20 item pernyataan, beban kerja 20 item pernyataan, dan kinerja karyawan 17 item pernyataan. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi klasik, dan analisis regresi linier berganda. Hasil pada penelitian ini menyatakan bahwa *burnout* tidak berpengaruh dan signifikan terhadap kinerja karyawan, beban kerja berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, serta *burnout* dan beban kerja berpengaruh dan signifikan secara simultan terhadap kinerja karyawan.

Kata kunci: *Burnout*, Beban Kerja, Kinerja Karyawan.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

THE INFLUENCE OF BURNOUT AND WORKLOAD ON EMPLOYEE PERFORMANCE AT PT. X

Faizal Fikry

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

ABSTRACT

This study aims to examine and analyze the influence of burnout and workload on employee performance at PT. X. A quantitative approach was employed in this research. The sample consisted of 66 employees, selected through a saturated sampling technique. Data were collected using interviews, questionnaires, and literature review. Measurement tools included 20 items for burnout, 20 items for workload, and 17 items for employee performance. The analysis methods applied in this study included validity and reliability testing, classical assumption testing, and multiple linear regression analysis. The results revealed that burnout does not significantly affect employee performance, workload has a negative and significant impact on employee performance, and both burnout and workload simultaneously exert a significant influence on employee performance.

Keywords: Burnout, Workload, Employee Performance.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	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	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, PENELITIAN TERDAHULU, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	14
2.1 Burnout (Dependent Variable).....	14
2.1.1 Pengertian <i>Burnout</i>	14
2.1.2 Dimensi Burnout.....	14
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	15
2.1.4 Gejala-Gejala <i>Burnout</i>	16
2.2 Beban Kerja (Independent Variable).....	17
2.2.1 Pengertian Beban Kerja.....	17
2.2.2 Dimensi Beban Kerja	19
2.2.3 Faktor-Faktor Beban Kerja	19
2.2.4 Manfaat Analisis Beban Kerja	20
2.3 Kinerja (Independent Variable).....	20
2.3.1 Pengertian Kinerja	20
2.3.2 Dimensi Kinerja	22
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja	22
2.4 Penelitian Terdahulu	24
2.5 Dinamika Penelitian.....	27
2.5.1 Pengaruh <i>Burnout</i> Terhadap Kinerja Karyawan	27
2.5.2 Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	29
2.5.3 Pengaruh <i>Burnout</i> dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	31
2.6 Kerangka Berpikir.....	34
2.7 Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Desain Penelitian.....	36
3.1.1 Identifikasi Penelitian	36
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.2.1 Populasi	37
3.2.2 Sampel Penelitian	37
3.3 Definisi Operasional	37

3.3.1	Burnout.....	38
3.3.2	Beban Kerja.....	38
3.3.3	Kinerja	39
3.4	Instrumen Penelitian	39
3.4.1	Alat Ukur Penelitian Kinerja Karyawan	39
3.4.2	Alat Ukur Penelitian <i>Burnout</i>	40
3.4.3	Alat Ukur Penelitian Beban Kerja	41
3.4.4	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.5	Validitas dan Reliabilitas	43
3.5.1	Uji Validitas	43
3.5.2	Uji Reliabilitas	46
3.6	Analisis Data	47
3.6.1	Analisis Deskriptif.....	47
3.6.2	Analisis Verifikatif	48
3.6.3	Analisis Inferensial	48
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1	Gambaran Umum Subjek	53
4.1.1	Deskripsi Demografi	53
4.2	Hasil	54
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	54
4.2.2	Analisis Inferensial	55
4.2.3	Analisis Regresi Linear Berganda	58
4.2.4	Uji Hipotesis	59
4.3	Pembahasan	64
4.3.1	Pengaruh <i>Burnout</i> Terhadap Kinerja Karyawan	64
4.3.2	Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	66
4.3.3	Pengaruh <i>Burnout</i> dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan	67
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Keterbatasan Penelitian	69
5.3	Saran.....	69
5.3.1	Saran Praktis	69
5.3.2	Saran Teoritis	70
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN		74

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai Alternatif Jawaban	39
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Kinerja Karyawan	40
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i>	41
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala Beban Kerja.....	42
Tabel 3. 5 Uji Validitas <i>Burnout</i>	43
Tabel 3. 6 Uji Validitas Beban Kerja	44
Tabel 3. 7 Uji Validitas Kinerja Karyawan.....	45
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Burnout</i>	46
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Beban Kerja.....	46
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Kinerja Karyawan.....	47
Tabel 3. 11 Kriteria Penilaian	48
Tabel 4. 1 Deskripsi Berdasarkan <i>Gender</i>	53
Tabel 4. 2 Penjelasan Berdasarkan Strata Pendidikan Terakhir.....	53
Tabel 4. 3 Kategorisasi <i>Burnout</i>	54
Tabel 4. 4 Kategorisasi Beban Kerja.....	54
Tabel 4. 5 Kategorisasi Kinerja Karyawan	55
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4. 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas Metode Glejser.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	58
Tabel 4. 9 Hasil Uji Parsial T Berdasarkan Nilai Signifikansi.....	59
Tabel 4. 10 Hasil Uji Parsial T Berdasarkan t_{hitung} dan t_{tabel}	59
Tabel 4. 11 Hasil Uji F Simultan Berdasarkan Nilai Signifikan	60
Tabel 4. 12 Hasil Uji F Simultan Berdasarkan f_{hitung} dan f_{tabel}	61
Tabel 4. 13 Koefisien Determinasi.....	62
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi <i>Burnout</i> Dengan Kinerja Karyawan.....	62
Tabel 4. 15 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Beban Kerja Dengan Kinerja Karyawan.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran	34
Gambar 4. 1 Grafik Uji Normalitas Model Regresi	56
Gambar 4. 2 Uji Heteroskedastisitas Metode <i>Scatterplot</i>	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Burnout</i>	74
Lampiran 2. Penilaian Uji Validasi	77
Lampiran 3. Diagram	83
Lampiran 4. Gambaran Umum Subjek	86
Lampiran 5. Uji Validitas	87
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	90
Lampiran 7. Uji Asumsi Klasik	91
Lampiran 8. Bukti Hasil Cek Turnitin	94

