



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *BURNOUT*
PADA GENERASI *STRAWBERRY***

LAPORAN SKRIPSI

SISKA OKTOPIYANI
46119110126

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

2025



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *BURNOUT*
PADA GENERASI *STRAWBERRY***

LAPORAN SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana (S1)**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

SISKA OKTOPIYANI

46119110126

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siska Oktopiyani

NIM : 46119110126

Program Studi : Psikologi

Judul skripsi : Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Burnout* pada
Generasi *Strawberry*

Menyatakan bahwa Laporam 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, 30 Juli 2025



Siska Oktopiyani

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Siska Oktopiyani
NIM : 46119110126
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Burnout pada Generasi Strawberry

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 : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0314108301

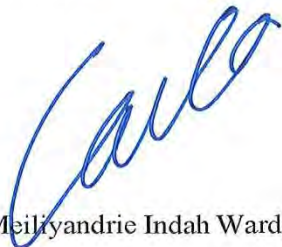
Ketua Penguji : Amy Mardhatillah, Ph.D ()
NIDN : 0308088403

Penguji 1 : Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si. ()
NIDN : 8929660023

Jakarta, 30 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meikyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Burnout pada Generasi Strawberry”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi Ilmu Psikologi.

Skripsi ini disusun sebagai bentuk kontribusi penulis dalam memberikan pemahaman ilmiah mengenai fenomena burnout yang dialami oleh generasi *strawberry*, serta pentingnya peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental individu yang berada dalam posisi peran ganda. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak. Prof. Andi Ardiansyah selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan semangat sudah berkenan meluangkan waktu dan pikirannya dalam membimbing dan memberikan arahan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Ibu Amy Mardhatillah, Ph.D, selaku ketua siding dan Bapak Dr. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si., selaku penguji.

6. Kedua orang tua tercinta, kakak dan adik tersayang yang senantiasa selalu memberikan doa, semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada para sahabat, celsi, abel, gina, rey, koko, abang, kak septi, khususnya untuk kak elvira, terima kasih sudah selalu ada dalam proses ini, jadi sosok yang memberikan saran, mengirimkan bantuan dalam bentuk apapun dan mendengarkan keluh kesah serta menjadi support system bagi penulis selama menyusun skripsi.
8. Teman-teman satu bimbingan kak hazna, ida, danisa, salfa, shafa, gita, salsa terima kasih telah memberikan banyak dukungan dan informasi kepada penulis.
9. Last but not least, kepada diri sendiri terima kasih telah bertahan di tengah rasa Lelah yang tak terlihat, terus berjalan meski Langkah kadang goyah, dan memilih untuk menyelesaikan ketika jalan terasa berat, untuk semua pagi yang dimulai dengan keraguan, malam yang ditemani kecemasan, dan hari-hari yang penuh perjuangan, terima kasih karena tidak menyerah.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Besar harapan penulis, karya tulis ini dapat memberikan manfaat serta menjadi referensi yang berguna bagi pembaca.

Penulis juga menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, masukan berupa kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan pengembangan di masa mendatang.

Jakarta, 30 Juli 2025

Siska Oktopiyani

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

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

Nama : Siska Oktopiyani
NIM : 46119110126
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Burnout* pada
Generasi *Strawberry*

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 Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Juli 2025

Yang menyatakan,



Siska Oktopiyani

ABSTRAK

Nama : Siska Oktopiyani
NIM : 46119110126
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Burnout* pada Generasi *Strawberry*
Pembimbing : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* pada generasi *strawberry*. Generasi *strawberry* adalah individu dewasa muda yang hidup di era digital dan menghadapi tekanan akademik, pekerjaan, serta ekspektasi sosial yang tinggi secara bersamaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout* ($r = -0,409, p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *burnout* yang dirasakan. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental individu generasi *strawberry* yang menghadapi tekanan akademik, pekerjaan, dan sosial secara bersamaan. Selain itu, hasil analisis matriks korelasi antar dimensi menunjukkan bahwa dukungan penghargaan dan dukungan emosional memiliki korelasi paling kuat dalam menurunkan kelelahan emosional dan depersonalisasi. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial, khususnya dalam bentuk penghargaan dan empati emosional, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental generasi *strawberry* yang menjalani tekanan ganda dari tuntutan akademik, pekerjaan, dan sosial.

Kata kunci: dukungan sosial, burnout, generasi *strawberry*

ABSTRACT

Name : Siska Oktopiyani
NIM : 46119110126
Study Program : Psikologi
Title Thesis Report : Hubungan antara Dukungan Sosial dan *Burnout* pada
Generasi *Strawberry*
Counsellor : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog

This study aims to examine the relationship between social support and burnout among the strawberry generation. The strawberry generation refers to young adults living in the digital era who simultaneously face high academic, work-related, and social pressures. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The sample consisted of 100 respondents selected using purposive sampling. The research instruments used were the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the Maslach Burnout Inventory (MBI). The results indicated a significant negative relationship between social support and burnout ($r = -0.409$, $p < 0.001$). This means that the higher the social support received, the lower the level of burnout experienced. These findings underscore the importance of social support in maintaining the mental health of the strawberry generation, who face simultaneous academic, work, and social pressures. Furthermore, the correlation matrix analysis across dimensions showed that appraisal support and emotional support had the strongest correlation in reducing emotional exhaustion and depersonalization. These findings emphasize that social support, particularly in the form of recognition and emotional empathy, plays a crucial role in safeguarding the mental health of the strawberry generation experiencing dual pressures from academic, work, and social demands.

Keywords: social support, burnout, strawberry generation

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Definisi <i>Burnout</i>	4
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	4
2.1.2 Dimensi <i>Burnout</i>	4
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	5
2.2 Dukungan Sosial	5
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial	5
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	6
2.2.3 Dimensi Dukungan Sosial.....	6
2.3 Generasi <i>Strawberry</i>	6
2.4 Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Burnout</i>	7
2.5 Penelitian Terdahulu	7
2.5.1 Dinamika Penelitian	9
2.6 Hipotesa Penelitian.....	10
2.6.1 Karangka Berpikir	10
2.6.2 Hipotesa	11
BAB III METODE PENELITIAN	12
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	12
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	12
3.3 Populasi dan Sample	12
3.4 Teknik Pengambilan Sample.....	13
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	13
3.6 Teknik Pengumpulan Data	14
3.7 Teknik Analisis Data.....	14
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	16
4.1 Gambaran Umum Penelitian	16
4.1.1 Gambaran Umum Subjek.....	16

4.1.2 Deskripsi Subjek	16
4.2 Hasil Penelitian	20
4.2.1 Uji Reliabilitas dan Validitas	20
4.2.2 Uji Korelasi Antar Variabel	22
4.2.3 Uji Matriks Korelasi Antar Dimensi	23
4.3 Pembahasan.....	24
4.3.1 Korelasi Antar Variabel	24
4.3.2 Matriks Korelasi Antar Dimensi	25
BAB V PENUTUP.....	27
5.1 Kesimpulan	27
5.2 Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	29
LAMPIRAN.....	31



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Blueprint Alat Ukur	14
Tabel 1.2 Skala Pengukuran Kuesioner	14
Tabel 4.1 Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	16
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin.....	17
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Berdasarkan Usia	18
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	18
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Berdasarkan Pekerjaan.....	19
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas.....	20
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas.....	21
Tabel 4.8 Uji Korelasi Antar Variabel	22
Tabel 4.9 Uji Matriks Korelasi Antar Dimensi	23



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6.1 Karangka Berpikir.....	11
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Alat Ukur	31
Lampiran 2 Hasil Pengolahan Data	32
Lampiran 3 Pernyataan <i>Similarity Check</i>	33

