



**HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA DI JAKARTA BARAT**



SEPTIVA SARVIONA PRIHASTAMI

46121010070

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERISTAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA DI JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata

1 (S-1) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

SEPTIVA SARVIONA PRIHASTAMI

46121010070

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Septiva Sarviona Prihastami
NIM : 46121010070
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Alexithymia* Dan
Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Pada
Mahasiswa Di Jakarta Barat

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.

Jakarta, 27 Juni 2025



Septiva Sarviona Prihastami

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Septiva Sarviona Prihastami

NIM : 46121010070

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Alexithymia Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada

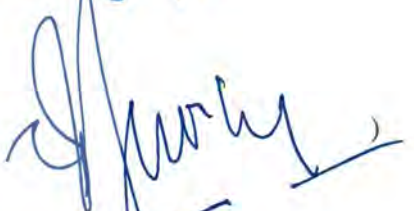
Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian

Disahkan oleh:

Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

()

Ketua Penguji : Agustini, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308087008

()

Penguji 1 : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0330018602

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 1 August 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, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng 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 Ketua Program Studi Psikologi
4. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
5. Ibu Agustini, M.Psi dan Ibu Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Untuk Bapak Sarno tercinta, satu-satunya orang tua saya yang telah membesarkan dan menghidupi saya seorang diri. Dalam keterbatasan, Bapak tidak pernah menyerah. Dalam kesunyian, Bapak tetap menjadi pilar kekuatan. Bapak adalah contoh nyata keteguhan hati dan cinta tanpa syarat. Terima kasih sudah terus memberikan semangat kepada Anak Tunggal Perempuan mu ini.
7. Untuk almarhumah Ibunda Suprihatin tercinta, Meski Ibu telah tiada, kehadiran Ibu selalu hidup dalam ingatan dan hati saya. Saya percaya, meskipun Ibu tidak lagi ada secara fisik di dunia ini, keberhasilan ini dapat Ibu saksikan dari tempat terbaik di sisi Allah SWT. Semoga pencapaian ini menjadi amal jariyah dan hadiah kecil dari anakmu yang terus berjuang membawa kebanggaan atas nama Ibu.
8. Ucapan terima kasih terdalam saya persembahkan kepada sahabat-sahabat dan Sepupu terdekat saya Adienih Musthofa Afin, Dhiara Diva Asmaradhani, Dhinkis

Ramdhani Poetra Shafis , Dirgarina Shobiroh dan Heva Halizah yang telah menjadi tempat saya bersandar di masa-masa terberat. Di tengah kesibukan akademik, saya pernah mengalami hal yang mengguncang hati—perpisahan yang menyakitkan karena pengkhianatan dari seseorang yang dulu saya percaya. Terima kasih karena tidak pernah bosan mendengar cerita yang sama berulang-ulang. Terima kasih karena tetap tinggal ketika saya merasa ditinggalkan.

9. Kepada rekan-rekan penulis, yaitu Amanda, Afi, Bella, Cinta, Fadiza, Muti, Refanda, Rifki, Sulthan dan Kak Tyas terima kasih atas kehadiran, motivasi, dukungan moral, dan semangat yang kalian berikan, sehingga saya dapat melewati proses sidang dengan penuh percaya diri dan lancar.

10. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis dan tidak bisa penulis sebut namanya. Terima kasih untuk patah hati yang diberikan saat proses penyusunan skripsi ini. Ternyata hadirnya anda di kehidupan ini cukup memberikan motivasi dan dukungan untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan dan rasa sabar. Terima kasih telah menjadi bagian menyenangkan dalam hidup ini.

11. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri! Terima kasih sudah berjuang sejauh ini dengan hebat, dengan baik, terima kasih sudah bertahan untuk tetap melanjutkan hidup.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Juni 2025

Materai dan ttd

Septiva Sarviona Prihastami

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

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

Nama : Septiva Sarviona Prihastami

NIM : 46121010070

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Alexithymia* dengan Dukungan Sosial dan *Burnout* Pada Mahasiswa Di Jakarta Barat

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, 25 Juni 2025

Se  astami
Septiva Sarviona Prihastami

ABSTRAK

Nama : Septiva Sarviona Prihastami
NIM : 46121010070
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Alexithymia* Dan Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Di Jakarta Barat (3 variabel, 1 semester)
Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dan dukungan sosial dengan *burnout* pada mahasiswa di Jakarta Barat. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang banyak dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang tinggi. *Alexithymia* sebagai faktor internal merujuk pada kesulitan individu dalam mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi, sementara dukungan sosial sebagai faktor eksternal dapat berfungsi sebagai peredam stres. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 405 mahasiswa dari berbagai wilayah Indonesia. Alat ukur yang digunakan meliputi Toronto *Alexithymia* Scale (TAS-20), *Maslach Burnout Inventory* (MBI), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *alexithymia* dan *burnout*, serta antara dukungan sosial dan *burnout*. Temuan ini menekankan pentingnya pengelolaan emosi dan penguatan dukungan sosial untuk mencegah *burnout* di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: *Alexithymia*, Dukungan Sosial, *Burnout*, Mahasiswa

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

ABSTRACT

Name : Septiva Sarviona Prihastami
NIM : 46121010070
Study Program : Psychology
Thesis Title : Hubungan Antara Alexithymia Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Mahasiswa Di Jakarta Barat
Counsellor : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog

This study aims to examine the relationship between alexithymia and social support with burnout among university students in Indonesia. Burnout is a state of physical, emotional, and mental exhaustion often experienced by students due to high academic demands. Alexithymia, as an internal factor, refers to an individual's difficulty in identifying and expressing emotions, while social support, as an external factor, may serve as a stress buffer. This correlational quantitative research involved 405 students from various regions in Indonesia. The instruments used were the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), Maslach Burnout Inventory (MBI), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The findings revealed significant correlations between alexithymia and burnout, and between social support and burnout. These results highlight the importance of emotional regulation and strengthening social support to prevent burnout among students.

Keywords: Alexithymia, Social Support, Burnout, University Students

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 GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Burnout</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	12
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	14
2.2 Dukungan Sosial.....	15
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial	15
2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	16
2.3 <i>Alexithymia</i>	17
2.3.1 Definisi <i>Alexithymia</i>	17
2.3.2 Aspek-Aspek <i>Alexithymia</i>	19
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Alexithymia</i>	20
2.4 Penelitian Terdahulu.....	20
2.5 Dinamika Penelitian	23
2.6 Kerangka Berpikir	26
2.7 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1. Desain Penelitian.....	28
3.2. Populasi dan Sampel	28
3.2.1. Populasi.....	28
3.2.2. Sampel.....	28
3.3. Definisi Operasional.....	29
3.3.1. Burnout.....	29
3.3.2. Alexithymia.....	29
3.3.3. Dukungan Sosial	30

3.4. Instrumen Penelitian.....	30
3.4.1 Skala <i>Burnout</i>	31
3.4.2 Reliabilitas	31
3.4.3 Skala <i>Burnout</i>	32
3.4.4 Skala <i>Alexithymia</i>	33
3.4.5 Skala Dukungan Sosial	34
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.5.1 Validitas	35
3.5.2 Reliabilitas	39
3.6 Analisis Data	41
3.6.1 Analisis Deskriptif	41
3.6.2 Analisis Inferensial	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	45
4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	45
4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Domisili	45
4.2 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	46
4.2.1 Deskriptif <i>Alexithymia</i>	46
4.2.2 Deskriptif Dukungan Sosial	47
4.2.3 Deskriptif <i>Burnout</i>	48
4.3 Uji Asumsi Klasik.....	50
4.3.1 Uji Normalitas Residual.....	50
4.3.2 Uji Homogenitas	50
4.3.3 Uji Linearitas.....	51
4.4 Uji Hipotesis	51
4.4.1 Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	51
4.4.2 Uji Tambahan.....	53
4.5 Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Keterbatasan Penelitian	72
5.3 Saran.....	72
5.3.1 Saran Teoritis	72
5.3.2 Saran Praktis	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	26
-------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3. 1 Model FIT Maslach <i>Burnout</i> Inventory (MBI).....	31
Tabel 3. 2 Blueprint Maslach <i>Burnout</i> Inventory (MBI)	32
Tabel 3. 3 Blueprint Toronto <i>Alexithymia</i> Scale (TAS).....	33
Tabel 3. 4 Pedoman Skoring Item Favorable dan Unfavorable	34
Tabel 3. 5 Blueprint Multidimensional Scale of Perceived Social Support.....	34
Tabel 3. 6 Skala Likert MSPSS.....	35
Tabel 3. 7 Model FIT Maslach <i>Burnout</i> Inventory (MBI).....	35
Tabel 3. 8 Validitas Isi Instrumen <i>Burnout</i>	36
Tabel 3. 9 Uji Pilot Instrumen <i>Burnout</i>	36
Tabel 3. 10 Model FIT Instrumen <i>Alexithymia</i>	37
Tabel 3. 11 Validitas Isi Instrumen Toronto <i>Alexithymia</i> Scale (TAS)	37
Tabel 3. 12 Uji Pilot Instrumen Toronto <i>Alexithymia</i> Scale (TAS).....	38
Tabel 3. 13 Model FIT Multidimensional Scale of Perceived Social Support	38
Tabel 3. 14 Validitas Isi Instrumen Scale of Perceived Social Support.....	38
Tabel 3. 15 Uji Pilot Instrumen Scale of Perceived Social Support	39
Tabel 3. 16 Hasil Uji Reliabilitas Maslach <i>Burnout</i> Inventory (MBI)	40
Tabel 3. 17 Hasil Uji Reliabilitas Toronto <i>Alexithymia</i> Scale	41
Tabel 3. 18 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial	41
Tabel 3. 19 Pedoman Hasil Pengukuran	42
Tabel 4. 1 Frekuensi Usia Responden Penelitian.....	45
Tabel 4. 2 Deskripsi Skor <i>Alexithymia</i>	46
Tabel 4. 3 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik <i>Alexithymia</i>	46
Tabel 4. 4 Deskripsi Skor Dukungan Sosial	47
Tabel 4. 5 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik Dukungan Sosial	48
Tabel 4. 6 Deskripsi Skor <i>Burnout</i>	48
Tabel 4. 7 Kategorisasi Hipotetik dan Empirik <i>Burnout</i>	49
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Residual	50
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 4. 10.....	51

Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	52
Tabel 4. 14 Uji Korelasi Aspek Alexithymia dan Variabel Burnout	53
Tabel 4. 15 <i>Uji Korelasi Aspek Dukungan Sosial dan Variabel Burnout</i>	54
Tabel 4. 12 Hasil Uji Simultan Regresi Linear Berganda.....	56
Tabel 4. 13 Uji Multiple R	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Expert Judgment.....	84
Lampiran 2. Kuisisioner	118
Lampiran 3. Hasil SPSS.....	123

