

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN *BURNOUT* PADA
IBU BEKERJA**

SKRIPSI

**Oleh :
Uti Safitri
201410515133**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan
Burnout pada Ibu Bekerja
Nama Mahasiswa : Uti Safitri
Nomor Pokok Mahasiswa : 201410515133
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Januari 2021

Bekasi, 08 Februari 2021



Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan
Burnout pada Ibu Bekerja
Nama Mahasiswa : Uti Safitri
Nomor Pokok Mahasiswa : 201410515133
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Januari 2021

Bekasi, 08 Februari 2021

Ketua Tim Penguji : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN. 0314078503



Penguji I : Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0331038702

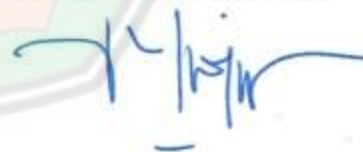


Penguji II : Fathana Gina, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0315078603

Ketua Program Studi Psikologi Dekan Fakultas Psikologi



Fathana Gina, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0315078603



Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul,

“ **Hubungan kecerdasan emosional dengan *burnout* pada ibu bekerja**”.

ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan digandakan melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 08 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Uti Safitri

201410515133

ABSTRAK

Uti Safitri, 201410515133, Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan *Burnout* Pada Ibu Bekerja.

Burnout merupakan keadaan kelelahan secara mental, fisik, dan emosional yang terjadi akibat stress dalam waktu yang cukup panjang yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi kerja. Individu dengan tingkat *burnout* rendah tandanya dapat mengenali dan mengelola emosi yang dirasakan oleh diri sendiri sehingga dapat memotivasi diri sendiri ketika muncul *burnout*. Kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi diri serta memotivasi diri sendiri merupakan ciri-ciri dari kecerdasan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *burnout* pada Ibu Bekerja . Populasi dalam penelitian ini sejumlah 150 karyawan dengan sampel penelitian 150 Karyawan. Penentuan sample penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu merupakan teknik penentu sampel berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu. Pengumpulan data menggunakan Skala Kecerdasan Emosi dan Skala *Burnout* yang masing-masing terdiri dari 38 dan 34 aitem dengan nilai $\alpha = .929$ pada kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negative signifikan antara kecerdasan emosional dengan *Burnout* pada Ibu Bekerja dengan nilai $r=0,261$ dan nilai signifikan $0,001 < 0,05$. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat *Burnout* yang dialami ibu bekerja dan begitu pula sebaliknya.

.Kata Kunci: kecerdasan emosi; *burnout*;ibu bekerja

ABSTRACT

Uti Safitri, 201410515133, Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Burnout Pada Ibu Bekerja.

Burnout is a condition of emotional and physical exhaustion caused stress in very long time which the outcome is decrease in work performance. People with low levels of burnout can recognized and managed their emotions so that can motivated themselves when facing burnout. Recognize and manage emotion skills is a characteristic of emotional intelligence. This research aims to know relationship between emotional intelligence and burnout on working mother. The population in this study are 150 the employed with research samples 150 the employed. The determination of sample research using purposive sampling is a sampling technique based on certain considerations or characteristics. Data collection using Emotional Intelligence Scale and Burnout Scale are each composed of 34 aitem value $\alpha = .929$ on both variables. The results showed there was a significant negative correlation between emotional intelligence and Burnout in working mother with a value of $r = 0.261$ and 0.001 significant value < 0.05 . This means that the higher the emotional intelligence, the lower level of Burnout experienced by working mother and vice versa.

Keywords: emotional intelligence; burnout; working mother

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan *Burnout* Pada Ibu Bekerja”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Mira Sekar Arumi, M. Psi., psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya .
2. Fathana Gina, M.Psi., psikolog selaku Kaprodi dan juga dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Teman-teman yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini
4. Yang teristimewa, Ayah Badarudin dan Mama Sawiyem yang selalu memberikan doa dan dukungan, sehingga dapat memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga tercinta Mas arif wibowo, Mbak novi , Mas Ali ubaidillah serta Mbak Nia yang selalu mendukung dan memotivasi penulis, memberikan hiburan dan masukan agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Sahabat-sahabat Kusdiah Ambarwati, Ismayanti, Monika , Cintia , Iswy, Eny Yudianti, Emmawati Dewi , teman suka dan duka selama masa kuliah juga, terima kasih atas dukungan dari kalian dan kebersamaan kita selama ini.
7. Teman-teman angkatan 2014, khususnya psikologi kelas Jakarta yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas kebersamaannya selama ini.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, untuk itu kritik dan saran demi perbaikan karya skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 28 Januari 2021

Penulis



Uti Safitri

NIP :201410515133



DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
1.5 Uraian Keaslian Penelitian	12
BAB II	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Burnout.....	16

2.1.1	Defenisi <i>Burnout</i>	16
2.1.2	Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	17
2.1.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	18
2.2	Kecerdasan Emosional	21
2.2.1	Defenisi Kecerdasan Emosional	21
2.2.2	Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	22
2.2.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	24
2.3	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan <i>Burnout</i>	25
2.4	Hipotesis Penelitian	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
3.1	Tipe Penelitian.....	29
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
3.3.1	Kecerdasan Emosional sebagai variabel Bebas (Independent).....	29
3.3.2	<i>Burnout</i>	30
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.4.1	Populasi	30
3.4.2	Sampel.....	30
3.5	Teknik Pengumpulan Data	31
3.5.1.1	Skala Kecerdasan Emosional	33
3.5.1.2	Skala <i>Burnout</i>	34
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas	35
3.5.2.1	Validitas	35
3.5.2.2	Uji Reliabilitas	36
3.6	Analisis Data	36

3.6.1.	Hasil Uji Coba Validitas	37
3.6.1.1	Skala Kecerdasan Emosional	37
3.7	Analisis Data	41
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1	Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	43
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	43
4.1.2	Deskripsi Data Subjek.....	43
4.2	Persiapan Penelitian.....	44
4.3	Pelaksanaan Penelitian	45
4.4	Hasil Analisis Data Penelitian.....	46
4.4.1	Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	47
4.4.2	Kategorisasi <i>Burnout</i>	49
4.4.3	Uji Hipotesis	51
4.5	Pembahasan	52
BAB V	56
PENUTUP	56
5.1	Kesimpulan.....	56
5.2	Saran.....	56
5.2.1	Saran Praktis	57
5.2.2	Saran Teoritis	57
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Survey.....	6
Tabel 3. 1 Skor Penilaian respons Skala Likert	33
Tabel 3. 2 (Blueprint skala Kecerdasan Emosioanl Sebelum Uji Coba)	34
Tabel 3. 3 (Blueprint skala <i>Burnout</i> Sebelum Uji Coba).....	35
Tabel 3. 4 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	38
Tabel 3. 5 Blueprint skala Kecerdasan Emosioanl Setelah Uji Coba).....	38
Tabel 3. 6 (Blueprint skala <i>Burnout</i> Setelah Uji Coba)	40
Tabel 3. 7 Klasifikasi Skor Reliabilitas	41
Tabel 3. 8 Reliabilitas Kecerdasan Emosional dan <i>Burnout</i>	41
Tabel 3. 9 Klasifikasi Skor Koefisien Korelasi.....	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian27

