

**HUBUNGAN ANTARA PEMBERDAYAAN
PSIKOLOGIS DENGAN *BURNOUT* PADA
PERUSAHAAN X**

SKRIPSI

Oleh:

Amalia Rizky Ramadhan

202010515038



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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

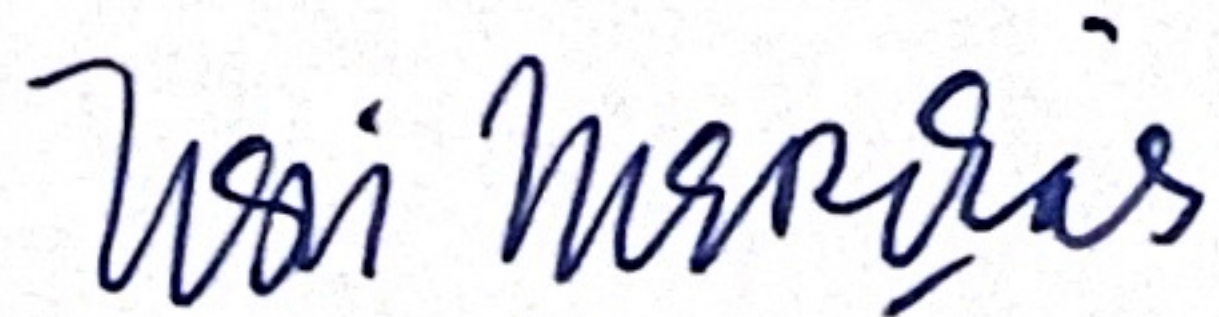
Judul Skripsi : Hubungan Antara Pemberdayaan Psikologis
dengan *Burnout* Pada Perusahaan X
Nama Mahasiswa : Amalia Rizky Ramadhan
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515038
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si
NIDN. 0321126303



Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324087902

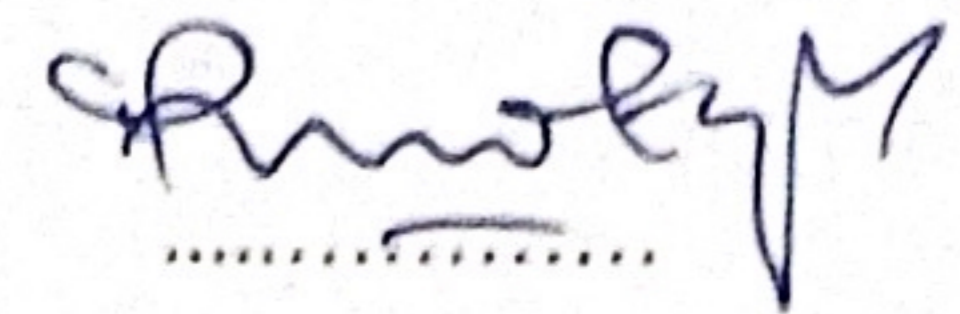
LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Pemberdayaan Psikologis
dengan *Burnout* Pada Perusahaan X
Nama Mahasiswa : Amalia Rizky Ramadhan
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515038
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 24 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENGESAHKAN,

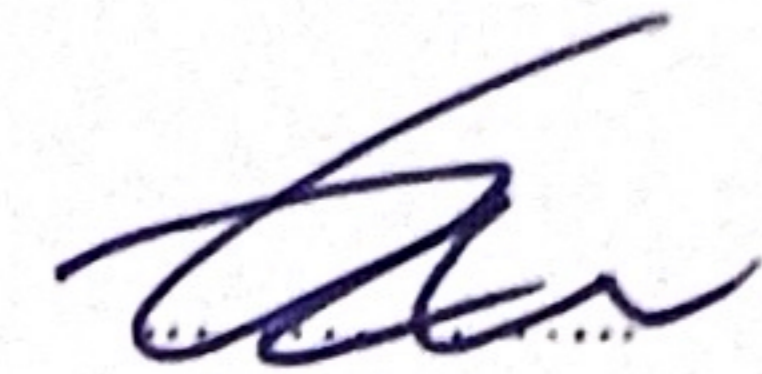
Ketua Tim Penguji : Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0326107706



Penguji I : Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si
NIDN. 0321126303



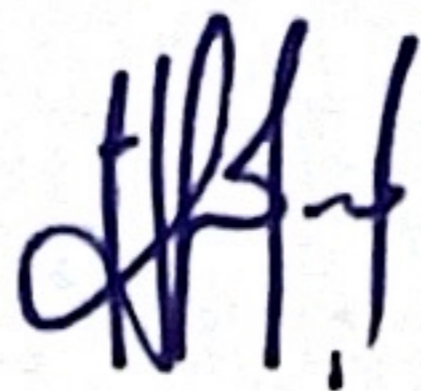
Penguji II : Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324087902



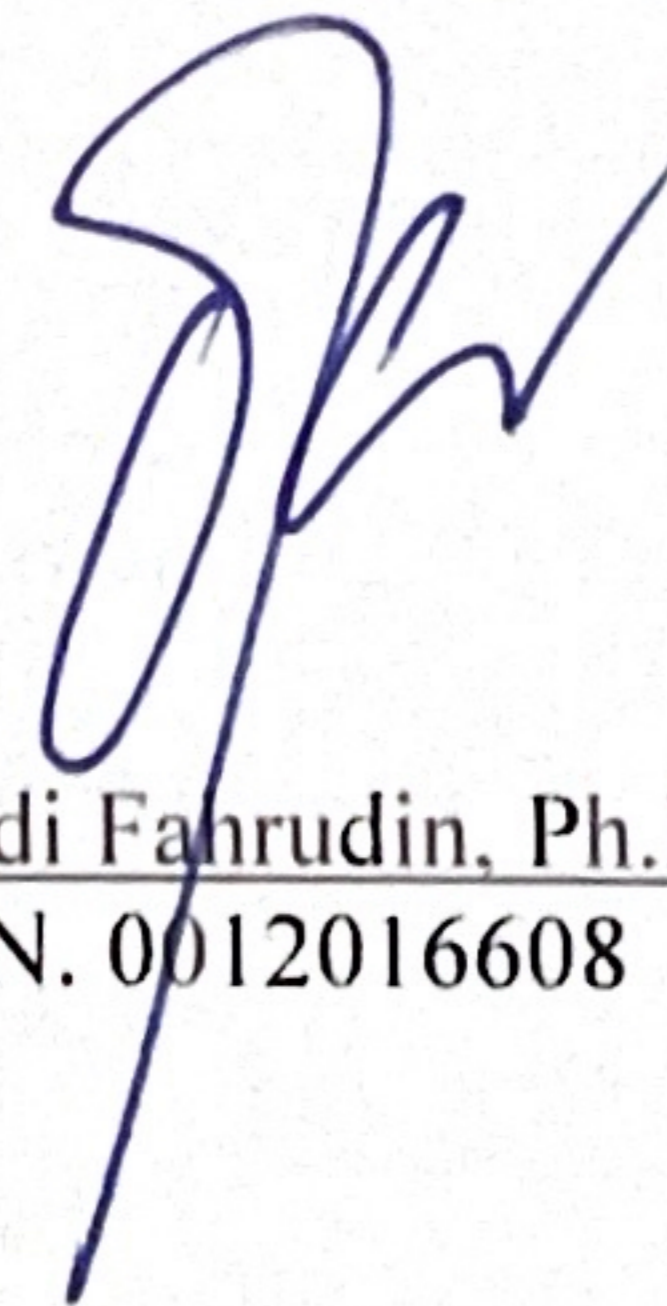
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503



Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.
NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi dengan judul Hubungan antara Pemberdayaan Psikologis dengan *Burnout* pada Perusahaan X adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh 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 difotokopi melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan ijin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikan melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 02 Februari 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Amalia Rizky Ramadhan
202010515038

ABSTRAK

Amalia Rizky Ramadhan. 202010515038. Hubungan Antara Pemberdayaan Psikologis Dengan *Burnout* Pada Perusahaan X.

Abtrak. Keadaan beban yang dialami karyawan di lingkungan pekerjaan sangat dapat mempengaruhi kepada kondisi fisik dan psikis individu tersebut. Adanya kondisi tersebut karena adanya stress kerja. Individu yang mengalami kondisi tersebut akan berdampak pada kondisi psikologis lainnya. Rasa kelelahan pada karyawan ini merupakan *burnout*, dimana individu merasakan lelah dan jenuh baik secara mental, fisik, maupun emosional. Dalam hal ini pemberdayaan psikologis yang rendah menjadikan salah satu faktor utama, dikarenakan jika individu mendapatkan rasa berdaya psikologis yang tinggi maka individu akan merasakan semangat untuk menghadapi beban kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Pemberdayaan Psikologis dengan *Burnout* pada Perusahaan X. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan aktif di Perusahaan X. Hasil uji korelasi adalah $-0,352^{**}$ dengan taraf signifikansi (p) $0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan pemberdayaan psikologis memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*.

Kata Kunci: Pemberdayaan Psikologis, *Burnout*, Karyawan.

ABSTRACT

Amalia Rizky Ramadhan. 202010515038. The Relationship Between Psychological Empowerment With Burnout In Company X.

Abstract. The burden that employees experience in the work environment can greatly affect the physical and psychological condition of the individual. This condition is due to work stress. Individuals who experience the condition will have an impact on other psychological conditions. This sense of fatigue in employees constitutes burnout, whereby the individual feels tired and saturated both mentally, physically, and emotionally. In this case, low psychological empowerment is one of the main factors, because if the individual gains a high sense of psychological empowerment, the individual will feel the spirit to face the workload. This study aimed to determine the relationship between Psychological Empowerment and Burnout in Company X. The subjects used in this study were active employees of Company X. The correlation test result was -0.352^{**} with a significance of $(p) 0.000 (p < 0.05)$ indicating that psychological empowerment has a significant relationship with burnout.

Keywords: Psychological Empowerment, Burnout, Employees.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang memberikan nikmat, rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Pemberdayaan Psikologis dengan *Burnout* Pada Perusahaan X”. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bantuan beberapa pihak yang telah memberikan saran, motivasi, semangat dan bimbingannya. Oleh karena itu penulis memberikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya dan bimbingannya.
3. Ibu Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi dan menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Bapak Dr. Erik Saut H Hutahaean S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing II skripsi yang telah membantu memberikan arahan dan masukan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Responden penelitian yang sudah sukarela dalam membantu penulis untuk mengisi kuesioner.
6. Kedua orang tua tercinta, untuk Ibu Yeni Harliana dan Bapak Akhmad Hamidi, saya ucapkan banyak terima kasih atas dukungan, doa, dan memberikan semangat sehingga saya bisa di titik ini dan mampu menyelesaikan pengerjaan skripsi dengan tepat waktu.
7. Kepada Fadlan, Devi, Cut, Sekar, Syifah, Luthfiyah, Wicak, dan Nizar. Terima kasih untuk dukungan serta kekompakan selama kuliah hingga mencapai tujuan bersama meraih gelar sarjana.

8. Dan yang terakhir, terima kasih kepada diri sendiri. Amalia Rizky Ramadhan yang telah mampu berjuang atas kerja keras dan semangat yang tidak pernah menyerah dalam menjalankan tugas akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Berbahagialah selalu dan dimanapun berada Lia, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis menerima kritik dan saran yang membangun. Penulis juga berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 02 Februari 2024

Amalia Rizky Ramadhan

202010515038

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II	9
2.1 Uraian Variabel	9
2.1.1 <i>Burnout</i>	9
2.1.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	9
2.1.1.2 Dimensi <i>Burnout</i>	10
2.1.1.3 Faktor <i>Burnout</i>	11
2.1.1.4 Alat Ukur <i>Burnout</i>	12
2.1.2 Pemberdayaan Psikologis	12
2.1.2.1 Definisi Pemberdayaan Psikologis	12
2.1.2.2 Dimensi Pemberdayaan Psikologis	13
2.1.2.3 Alat Ukur Pemberdayaan Psikologis.....	14

2.2	Hubungan antara Pemberdayaan Psikologis dengan <i>Burnout</i>	15
2.3	Hipotesis Penelitian.....	18
2.4	Kerangka Berpikir.....	18
BAB III	19
3.1	Tipe Penelitian.....	19
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
3.3.1	Definisi Operasional <i>Burnout</i>	20
3.3.2	Definisi Operasional Pemberdayaan Psikologis.....	20
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
3.4.1	Populasi.....	20
3.4.2	Sampel dan <i>Sampling</i> Penelitian.....	21
3.4.2.1	Sampel Penelitian.....	21
3.4.2.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5.1	Instrument Penelitian.....	22
3.5.1.1	Skala <i>Burnout</i>	23
3.5.1.2	Skala Pemberdayaan Psikologis.....	24
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas.....	26
3.5.2.1	Validitas.....	26
3.5.2.2	Reliabilitas.....	27
3.6	Analisis Data.....	28
BAB IV	29
4.1	Profil Responden Penelitian.....	29
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	29
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	30
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	30
4.3	Hasil Penelitian.....	33
4.3.1	Profil Demografis.....	33
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian.....	34

4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	35
4.3.3.1	Kategorisasi Burnout.....	35
4.3.3.2	Kategorisasi Pemberdayaan Psikologis.....	37
4.3.4	Uji Hipotesis	39
4.3.4.1	Uji Korelasi	39
4.4	Diskusi dan Pembahasan	40
BAB V	42
5.1	Kesimpulan.....	42
5.2	Saran.....	42
5.2.1	Saran Praktis	42
5.2.2	Saran Teoritis	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rentang Skor Skala Likert	22
Tabel 2 Blueprint Skala <i>Burnout</i>	23
Tabel 3 Alternatif Jawaban	24
Tabel 4 Blueprint Skala Pemberdayaan Psikologi.....	25
Tabel 5 Alternatif Jawaban	26
Tabel 6 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	27
Tabel 7 Klasifikasi Skor Reliabilitas	28
Tabel 8 Profil Responden.....	29
Tabel 9 Validitas Variabel	30
Tabel 10 Blueprint <i>Burnout</i>	31
Tabel 11 Blueprint Pemberdayaan Psikologis	32
Tabel 12 Reliabilitas Variabel.....	33
Tabel 13 Demografi Variabel	33
Tabel 14 Hasil Hitung Signifikansi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
Tabel 15 Normalitas, Linearitas, Homogenitas Variabel.....	35
Tabel 16 Kategorisasi <i>Burnout</i>	37
Tabel 17 Kategorisasi Pemberdayaan Psikologis	38
Tabel 18 Korelasi Variabel	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	18
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Survey Lapangan	51
Lampiran 2 Hasil Survey Lapangan.....	52
Lampiran 3 Blueprint Skala <i>Burnout</i>	54
Lampiran 4 Blueprint Pemberdayaan Psikologis.....	56
Lampiran 5 Skala <i>Burnout</i>	58
Lampiran 6 Skala Pemberdayaan Psikologis	60
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 8 Perhitungan Sampel Menggunakan Aplikasi <i>G*Power</i>	63
Lampiran 9 Permohonan Izin Penggunaan Skala <i>Burnout</i>	64
Lampiran 10 Surat Pernyataan Seminar Proposal.....	65
Lampiran 11 Kuesioner.....	66
Lampiran 12 Profil Responden	67
Lampiran 13 Validitas Dan Reliabilitas <i>Burnout</i>	68
Lampiran 14 Validitas dan Reliabilitas Pemberdayaan Psikologis	69
Lampiran 15 Tabel Demografi Variabel.....	70
Lampiran 16 Mean, Median, Standar Deviasi Jenis Kelamin.....	70
Lampiran 17 Uji Normalitas	71
Lampiran 18 Linearitas	71
Lampiran 19 Homogenitas.....	71
Lampiran 20 Kategorisasi <i>Burnout</i>	74
Lampiran 21 Kategorisasi Pemberdayaan Psikologis.....	74
Lampiran 22 Uji Korelasi	75
Lampiran 23 Plagiarisme	76
Lampiran 24 Surat Pernyataan Sidang Akhir	77
Lampiran 25 Kartu Bimbingan	77