

**PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA, DAN *WORK FAMILY
CONFLICT* TERHADAP *BURNOUT* PADA KARYAWAN**

INTAN INGGIS LINEUWIH

1709618014



**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ekonomi Universitas Negeri
Jakarta**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ADMINISTRASI PERKANTORAN

FAKULTAS EKONOMI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

***THE EFFECT OF WORKLOAD, WORK STRESS, AND WORK FAMILY
CONFLICT ON BURNOUT IN EMPLOYEE***

INTAN INGGIS LINEUWIH

1709618014



***This Thesis is Prepared to Meet One of The Requirements for Obtaining a
Bachelor's Degree in Education at The Faculty of Economic, State University
of Jakarta***

OFFICE ADMINISTRATION EDUCATION STUDY PROGRAM

FACULTY OF ECONOMICS

STATE UNIVERSITY OF JAKARTA

2022

ABSTRAK

Intan Inggis Lineuwih, 1709618014. Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan *Work Family Conflict* Terhadap *Burnout* Pada Karyawan. Skripsi, Jakarta: Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta, 2022

Seiring dengan perubahan dunia kerja yang terdampak dari adanya Covid-19, setiap perusahaan perlu meminimalisir risiko yang dapat muncul dari adanya perubahan tersebut. Hadirnya *burnout syndrome* dapat menjadi sebuah risiko yang mengancam kualitas hidup perusahaan dan produktivitas dari karyawan. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis *burnout* pada karyawan yang dipengaruhi oleh beban kerja, stres kerja, dan *work family conflict*. Penelitian ini tergolong tipe penelitian asosiatif dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode sensus (sampel jenuh). Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 60 responden. Proses pengumpulan data menggunakan kuesioner yang selanjutnya dianalisis melalui teknik analisis regresi linear berganda (*multiple linear regression*). Berdasarkan perolehan data dapat disimpulkan beban kerja (X_1) berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap *burnout* (Y) pada karyawan. Stres kerja (X_2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* (Y) pada karyawan. *Work family conflict* (X_3) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* (Y) pada karyawan. Secara simultan beban kerja (X_1), stres kerja (X_2), dan *work family conflict* (X_3) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* (Y) pada karyawan.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, *Work Family Conflict*, *Burnout*

ABSTRACT

Intan Inggis Lineuwih, 1709618014. The Effect of Workload, Work Stress, and Work Family Conflict on Burnout in Employee. Thesis, Jakarta: Office Administration Education Study Program, Faculty of Economics, State University of Jakarta, 2022.

Along with the changes in the world of work that are affected by the existence of Covid-19, every company needs to minimize the risks that can arise from these changes. The presence of burnout syndrome can be a risk that threatens the quality of life of the company and the productivity of employees. The purpose of this study is to analyze burnout in employees affected by workload, work stress, and work family conflict. This research is classified as an associative type of research with quantitative research approaches. The research method used the census method (saturated sampling). The sample used was 60 respondents. The data collection process uses a questionnaire which is then analyzed through multiple linear regression analysis techniques. Based on the data obtained, it can be concluded that workload (X_1) has a positive but not significant effect on burnout (Y) in employees. Work stress (X_2) has a positive and significant effect on burnout (Y) in employees. Work family conflict (X_3) has a positive and significant effect on burnout (Y) in employees. Simultaneously workload (X_1), work stress (X_2), and work family conflict (X_3) have a positive and significant effect on burnout (Y) in employees

Keywords: Workload, Work Stress, Work Family Conflict, Burnout

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Gedung M, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon (021) 4721227, Surel fe@unj.ac.id - www.fe.unj.ac.id

SURAT PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Rd. Tuty Sariwulan M.Si
NIP/NIDK : 195807221986032001
Bertindak sebagai : Dosen Pembimbing I

Nama : Nadya Fadillah F, S.Pd., M.Pd
NIP/NIDK : 199302202019032022
Bertindak sebagai : Dosen Pembimbing II

Memberikan persetujuan kepada mahasiswa di bawah ini:

Nama : Intan Inggis Lineuwih
No. Registrasi : 1709618014
Program Studi : Pendidikan Administrasi Perkantoran
Judul Proposal Penelitian : Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan *Work Family Conflict* Terhadap *Burnout* Pada Karyawan

untuk mengikuti Sidang Skripsi.

Jakarta, Desember 2022

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Rd. Tuty Sariwulan M.Si
NIP. 195807221986032001

Dosen Pembimbing II



Nadya Fadillah F, S.Pd., M.Pd
NIP. 199302202019032022

Mengetahui,
Koord. Program Studi Pendidikan
Administrasi Perkantoran



Roni Faslah, S.Pd, M.M.

NIP. 197510152003121001


Keterangan:






1. Formulir harus diketik
2. Tanda tangan harus asli

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab
Dekan Fakultas Ekonomi


Prof. Dr. Ari Santono, SE., M.Pd
NIP. 197207152001121001

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	<u>Roni Faslah, S.Pd., M.M</u> NIP.197510152003121001 (Ketua Sidang)		22-02-2023
2	<u>Dr. Widya Parimita, S.E., M.P. A</u> NIP. 197006052001122001 (Penguji 1)		24-02-2023
3	<u>Rizki Firdausi Rachmadania, S.E., M.SM</u> NIDN. 8833750017 (Penguji 2)		21-02-2023
4	<u>Prof. Dr. Rd. Tutu Sariwulan M.Si</u> NIP. 195807221986032001 (Pembimbing 1)		22-02-2023
5	<u>Nadva Fadillah Fidhyallah S.Pd., M.Pd</u> NIP. 199302202019032022 (Pembimbing 2)		21-02-2023

Nama : Intan Inggis Lineuwih
No. Registrasi : 1709618014
Program Studi : Pendidikan Administrasi Perkantoran
Tanggal Lulus : 16 Februari 2023

Catatan : - diketik dengan huruf times new roman ukuran 12
- dibuat rangkap lima tanda tangan asli dengan bolpoint warna biru

F072020

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR ORISINALITAS

LEMBAR ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Februari 2023



Intan Inggis Lineuwih
1709618014

Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Intan Inggis Lineuwih.....
NIM : 1709618014
Fakultas/Prodi : Fakultas Ekonomi/Pendidikan Administrasi Perkantoran
Alamat email : intaninggis@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan *Work Family Conflict* Terhadap *Burnout*
Pada Karyawan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Februari 2023

Penulis

(Intan Inggis Lineuwih)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat merampung skripsi ini dengan judul “Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja, dan *Work Family Conflict* Terhadap *Burnout* Pada Karyawan”.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari beberapa pihak yang membantu dan memberikan dukungan kepada penulis baik itu memberikan bimbingan, saran dan kritik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran bagi penulis selama proses penyusunan skripsi, sehingga skripsi dapat terselesaikan.
2. Kedua Orang Tua, Bapak Ade Maman dan Ibu Siti Rokayah yang selalu menyertai penulis dengan do'a yang luar biasa dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Ari Saptono, S.E, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
4. Roni Faslah, S.Pd, M.M., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran.
5. Prof. Dr. Rd. Tuty Sariwulan, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik dan saran yang bermanfaat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Nadya Fadillah Fidhyallah, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik dan saran yang bermanfaat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ekonomi Univeristas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.

8. Pihak PT.X yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam kelancaran penelitian.
9. Teman-teman kelas B Pendidikan Administrasi Perkantoran 2018 yang telah menjadi rekan dan partner terbaik serta memberikan dukungan kepada penulis.

Demikian yang dapat penulis sampaikan. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya bagi para pembaca.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, November 2022

Penulis

LEMBAR PERSEMBAHAN

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala atas apa yang ia usahakan (dari kebajikan) dan siksaan atas apa yang ia lakukan (dari kejahatan). (Mereka berdoa): Ya Tuhan kami, jika kami lupa atau jika kami salah jangan Engkau hukum kami. Ya Tuhan kami, jangan membebani kami seberat yang telah Engkau berikan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatillah kami. Engkau adalah penolong kami. Maka tolonglah kami terhadap orang-orang kafir. (QS. Al-Baqarah: 286)

Penelitian ini penulis persembahkan kepada keluarga besar khususnya kedua orang tua penulis yang telah menjadi motivasi terbesar dan kekuatan bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini. Tanpa dukungan dan doa yang diberikan, penulis tidak akan sampai pada fase ini. Semoga karya ini bisa menambah rasa bangga kalian kepada penulis dan semoga Allah SWT memberikan kesehatan dan umur yang panjang kepada kalian sehingga dapat menyaksikan penulis sebagai anak yang dapat mewujudkan cita-citanya dan berjalan menuju kesuksesan.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR ORISINALITAS	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Teori Pendukung	11
2.1.1 <i>Burnout</i>	11
2.1.2 Beban Kerja	15
2.1.3 Stres Kerja	17

2.1.4	<i>Work Family Conflict</i>	19
2.1.5	Penelitian Terdahulu	22
2.2	Kerangka Teori.....	26
2.3	Pengembangan Hipotesis	31
BAB III	33
METODE PENELITIAN	33
3.1	Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.2	Desain Penelitian	34
3.3	Populasi dan Sampel.....	34
3.4	Pengembangan Instrumen	36
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.6	Teknik Analisis Data	52
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN	59
4.1	Deskripsi Data	59
4.2	Pengujian Hipotesis	81
4.3	Pembahasan.....	94
BAB V	101
PENUTUP	101
5.1	Kesimpulan	101
5.2	Implikasi.....	102
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	104
5.4	Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	118

