

**PENGARUH *DAILY HASSLES* TERHADAP *BURNOUT* PADA
KARYAWAN DI JABODETABEK**



Oleh:

ASIA NUR PUTRI FAJAR

1801622150

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGARUH *DAILY HASSLES* TERHADAP *BURNOUT* PADA
KARYAWAN DI JABODETABEK**



Oleh:

ASIA NUR PUTRI FAJAR

1801622150

SKRIPSI

**Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh *Daily hassles* Terhadap *Burnout* Pada Karyawan di Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Asia Nur Putri Fajar
NIM : 1801622150
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 30 Juni 2026

Pembimbing I



Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi, Psikolog

NIP: 199104252022032009

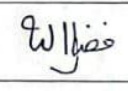
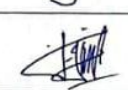
Pembimbing II



Dewi Fransiska S., S.Psi., M.Si.

NIP:199101072024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		10/07/2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Penanggungjawab)**		29/07/2026
Gita Irianda Rizkyani Medellu, S.Psi., M.Psi. (Ketua Sidang)***		29/07/2026
Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si. (Anggota/Dosen Penguji I)****		29/07/2026
Fauziah Wijayanti, S.Psi.,M.Psi., Psikolog (Anggota/Dosen Penguji II)		28/07/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Asia Nur Putri Fajar

NIM : 1801622150

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Daily hassles* Terhadap *Burnout* Pada Karyawan di Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 5 Agustus 2026



Asia Nur Putri Fajar

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

It does not matter how slowly you go as long as you do not stop

(Confucius)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kakek, nenek penulis yang telah berpulang, dan kedua orang tua penulis yang jasanya mengalir bagai sumber yang tak pernah kering dalam kehidupan penulis, serta memberikan segala cinta serta doa yang menopang penulis hingga sampai di penghujung perjalanan perkuliahan ini.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Asia Nur Putri Fajar
NIM : 1801622150
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/Prodi Psikologi
Alamat email : asianurputrifkaderisasi@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh *Daily Hassles* Terhadap *Burnout* Pada Karyawan di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 5 Agustus 2026

Asia Nur Putri Fajar

ASIA NUR PUTRI FAJAR

Pengaruh *Daily hassles* Terhadap *Burnout* Pada Karyawan Di Jabodetabek

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *daily hassles* terhadap *burnout* pada karyawan di wilayah Jabodetabek. Kawasan Jabodetabek sebagai pusat ekonomi terbesar di Indonesia menjadikan para karyawannya rentan terhadap berbagai gangguan harian yang bersumber dari tekanan pekerjaan, kemacetan, maupun ketidakstabilan finansial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana dan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 282 karyawan yang bekerja di wilayah Jabodetabek dan dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Variabel *daily hassles* diukur menggunakan *LIVES Daily Hassles Scale* (LIVES-DHS) yang terdiri dari 18 item dengan lima dimensi: keuangan, fisik, relasional, lingkungan, dan profesional. Variabel *burnout* diukur menggunakan *Maslach-Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) yang mencakup tiga dimensi: *emotional exhaustion*, *personal accomplishment*, dan *depersonalization*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *daily hassles* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* ($\beta = 0,878$; $t = 30,760$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,772 menunjukkan bahwa *daily hassles* menjelaskan 77,2% variasi *burnout*, sedangkan 22,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: Daily Hassles, Burnout, Karyawan, Jabodetabek

ASIA NUR PUTRI FAJAR

The Influence of Daily Hassles on Burnout in Employees in Jabodetabek

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology

State University of Jakarta, 2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of daily hassles on burnout among employees in the Jabodetabek area. As Indonesia's largest economic center, Jabodetabek exposes its workforce to various daily stressors stemming from work pressure, traffic congestion, and financial instability. A quantitative approach was employed using simple linear regression with a cross-sectional design. The sample consisted of 282 employees in the Jabodetabek area, selected through purposive sampling. Daily hassles were measured using the LIVES Daily Hassles Scale (LIVES-DHS), comprising 18 items across five dimensions: financial, physical, relational, environmental, and professional. Burnout was measured using the Maslach-Trisni Burnout Inventory (M-TBI), covering three dimensions: emotional exhaustion, personal accomplishment, and depersonalization. The results showed that daily hassles had a positive and significant influence on burnout ($\beta = .878$; $t = 30.760$; $p < .001$). The coefficient of determination (R^2) of .772 indicated that daily hassles accounted for 77.2% of the variance in burnout, while the remaining 22.8% was attributed to other variables outside this study.

Keyword: daily hassles, burnout, employees, Jabodetabek

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Allah subhanahu wa ta'ala atas rahmat dan karunianya sehingga penulis masih diberikan umur dan kesehatan untuk dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Daily hassles* terhadap *Burnout* pada Karyawan di Jabodetabek” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan strata satu pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan skripsi ini tidak luput dari dukungan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Gita Irianda Rizkyani Medellu, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik.
7. Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing I yang telah membantu, membimbing, memberikan arahan dan dukungan kepada penulis selama proses pembuatan skripsi dari awal hingga akhir dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab.
8. Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan dukungan kepada penulis selama proses pembuatan skripsi dengan penuh tanggung jawab.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu dan menjadi tempat belajar penulis.

10. Ibu peneliti, yang telah memberikan dukungan, doa, bantuan, ilmu, dan kasih sayang sebesar-besarnya kepada peneliti. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Mama yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan serta nasihat kepada penulis selama proses penulisan skripsi dari awal hingga akhir serta membantu mencari responden untuk penulis.
11. Bapak penulis, yang telah membantu, mendukung, mendoakan, memberi ilmu dan kasih sayang kepada penulis. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Papa karena telah bekerja keras untuk membiayai penulis, memenuhi segala kebutuhan penulis, dan membantu mencari responden untuk penulis.
12. Kakak dan adik penulis (Kak Ana, Kak Askia, dan Ahsan), yang selalu memberikan dukungan dan arahan penuh kepada penulis. Terima kasih selalu menghibur, memberikan nasihat, menemani dan membantu mencari responden untuk penulis.
13. Puang dan dato yang telah berpulang. Terima kasih telah mengajarkan peneliti tentang banyak hal, memberikan banyak kasih sayang semasa hidup, selalu memberikan doa kepada peneliti, selalu memberikan kehangatan dan mendukung peneliti semasa hidupnya.
14. Seluruh karyawan di wilayah Jabodetabek yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, penulis dapat menyusun skripsi ini hingga akhir.
15. Kementerian Agama, terima kasih atas kepercayaan dan kesempatan yang diberikan kepada penulis melalui Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) yang membantu dan mendukung penulis mendapatkan gelar sarjana.
16. Teman-teman *Valiant Reformer* (Zila, Lia, Vanes, Sherly, Azlin, Tajul, Ega, Imel, Imas, Umam, Yafi, Vika, Putri, dan Vanza), yang telah menemani dan membantu penulis selama masa perkuliahan dari semester awal hingga saat ini.
17. Teman-teman *Bombastic* (Rifa, Azlin, Zila, Imas, dan Lia), yang telah menemani, mendukung dan menghibur penulis selama masa perkuliahan.
18. Seluruh teman-teman BPM FPs periode 2023-2026, terkhusus Ardhito, Zila, Freya, Ardy, Suci, dan Acha. Terima kasih telah menemani,

mendukung, dan mengajarkan banyak hal kepada penulis selama masa jabatan maupun sesudah masa jabatan. Terima kasih kepada teman-teman kelas G yang telah membantu dan menemani penulis selama masa perkuliahan hingga saat ini.

19. Teman-teman bismillah lancar sampai lulus (Shafa, Nia, Bigel, Octa dan Ana), yang telah menemani, membantu, dan mendukung penulis selama masa perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih kepada Heni dan Freya selaku teman yang senantiasa menemani penulis selama mencari responden di lapangan.
20. Sahabat penulis (Freya Elleifine Lee, Mazilatul Ayuni, Lia Fatma Tsania, dan Vannesa Ahda Akbarie), yang telah banyak membantu, menemani pada masa terpuruk penulis, menasihati, dan memberikan dukungan penuh kepada penulis hingga saat ini.
21. Windah Basudara dan Hearts2heart, terima kasih telah menemani, dan menghibur penulis selama penyusunan penelitian ini.
22. Teruntuk diri sendiri, Asia Nur Putri Fajar. Terima kasih telah bertahan hingga saat ini, tidak memilih untuk menyerah pada keadaan, dan terus memperjuangkan mimpinya. Terima kasih atas segala usaha, kerja keras, kesabaran, dan ketekunan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Berbagai tantangan, hambatan, dan keraguan yang muncul sepanjang perjalanan ini menjadi bagian dari proses pembelajaran yang berharga. Penulis bersyukur karena mampu bertahan dan terus berusaha hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk meraih tujuan dan impian yang lebih besar di masa mendatang.

Jakarta, 22 Juni 2026



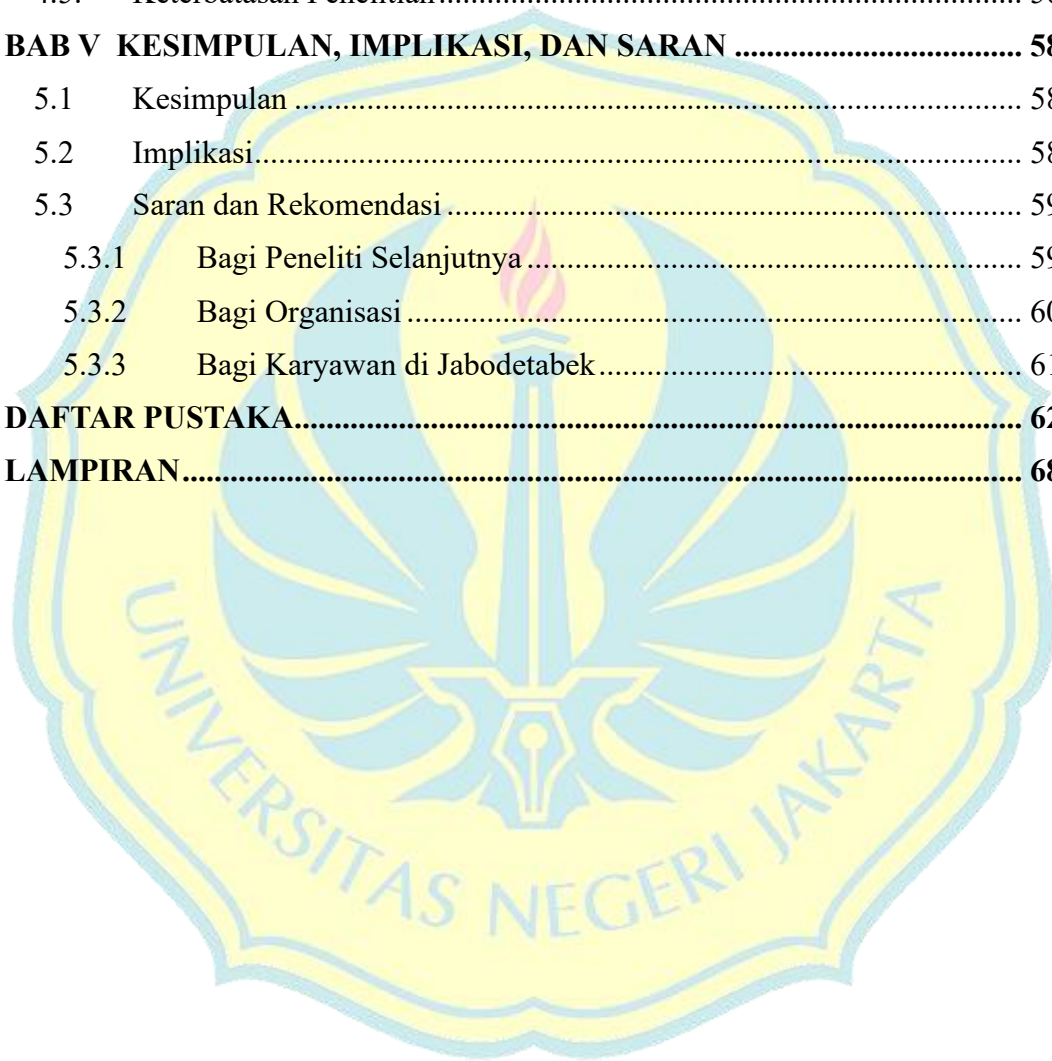
Asia Nur Putri Fajar

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN	i
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi masalah	5
1.3. Batasan masalah	5
1.4. Rumusan masalah	5
1.5. Tujuan	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
1.6.1. Manfaat Teoritis	5
1.6.2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. <i>Burnout</i>	7
2.1.1. Definisi	7
2.1.2. Dimensi <i>Burnout</i>	8
2.1.3. Faktor yang Memengaruhi <i>Burnout</i>	9
2.1.4 Dampak <i>Burnout</i>	11
2.2. <i>Daily Hassles</i>	12
2.2.1. Definisi	12

2.2.2.	Dimensi <i>Daily Hassles</i>	13
2.2.3.	Faktor yang Memengaruhi <i>Daily Hassles</i>	14
2.3.	Karyawan di Jabodetabek	15
2.4.	Dinamika Antar Variabel	16
2.5.	Kerangka Penelitian	17
2.6.	Hipotesis Penelitian	18
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan	18
BAB III METODE PENELITIAN		21
3.1.	Tipe Penelitian	21
3.2.	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	21
3.2.1.	Definisi Konseptual	22
3.2.2.	Definisi Operasional	22
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1.	Populasi Penelitian	23
3.3.2.	Sampel Penelitian	23
3.3.3.	Teknik pengambilan Sampel	23
3.4.	Teknik Pengumpulan data	24
3.4.1.	Teknik Pengambilan Data	24
3.4.2.	Instrumen Penelitian	24
3.5.	Analisis Data	34
3.5.1.	Analisis Deskriptif	34
3.5.2.	Uji Instrumen	35
3.5.3.	Uji Asumsi	41
3.5.4.	Uji Hipotesis	42
3.5.5.	Hipotesis Statistik	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
4.1.	Gambaran Partisipan Penelitian	44
4.1.1.	Gambaran Jenis Kelamin Partisipan	44
4.1.2.	Gambaran Usia Partisipan	44
4.1.3.	Gambaran Domisili Partisipan	45
4.2.	Prosedur Penelitian	46
4.2.1.	Persiapan Penelitian	46
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	47

4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	48
4.3.1.	Data Deskriptif.....	48
4.3.2.	Hasil Uji Asumsi.....	49
4.3.3.	Hasil Uji Hipotesis.....	51
4.3.4	Hasil Analisis Tambahan.....	53
4.4.	Pembahasan.....	55
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		58
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Implikasi.....	58
5.3	Saran dan Rekomendasi	59
5.3.1	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	59
5.3.2	Bagi Organisasi	60
5.3.3	Bagi Karyawan di Jabodetabek.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....		62
LAMPIRAN.....		68



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Blueprint The Maslach-Trisni <i>Burnout</i> Inventory (M-TBI)	26
Tabel 3.2. Skoring Instrumen Burnout	27
Tabel 3.3 Blueprint <i>The LIVES–Daily hassles Scale</i> (LIVES-DHS)	30
Tabel 3.4 Skoring Instrumen Daily Hassles	30
Tabel 3.5 Kategorisasi Realibilitas	36
Tabel 3.6 Klasifikasi Daya Diskriminasi	36
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Burnout	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Diskriminasi Burnout.....	38
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen LIVES-DHS.....	39
Tabel 3.10 Hasil Daya Diskriminasi Instrumen LIVES-DHS	40
Tabel 4.1 Demografi Jenis Kelamin	44
Tabel 4.2 Demografi Usia.....	45
Tabel 4.3 Demografi Domisili	45
Tabel 4.4 Data Deskriptif Burnout	48
Tabel 4.5 Data Deskriptif Daily Hassles	49
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas.....	50
Tabel 4.8 Hasil Uji Heteroskedastisitas	51
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi	51
Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Sederhana	52
Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Determinasi	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka penelitian	17
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pengambilan Data Pendahuluan	68
Lampiran 2 Perizinan Adaptasi dan Adopsi Alat Ukur.....	70
Lampiran 3 Adaptasi Alat Ukur <i>Daily Hassless</i>	70
Lampiran 4 Expert Judgment 1 dan 2	74
Lampiran 5 Instrumen Final Daily Hassles.....	80
Lampiran 6 Instrumen Final Burnout	82
Lampiran 7 Form Uji Coba dan Final Penelitian	83
Lampiran 8 Uji Reliabilitas	84
Lampiran 9 Uji Validitas	86
Lampiran 10 Data Mentah Uji Coba dan Penelitian	88
Lampiran 11 Data Demografi Partisipan	88
Lampiran 12 Data Analisis Dekriptif	89
Lampiran 13 Uji Asumsi.....	90
Lampiran 14 Uji Hipotesis	91
Lampiran 15 Uji Analisis Tambahan	91
Lampiran 16 Hasil G-Power	92
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup	93

