

**GAMBARAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN *COFFEE SHOP* DI
BANDA ACEH**



**Oleh:
Siti Nasywa Rusdi
1801622046**

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**GAMBARAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN *COFFEE SHOP* DI
BANDA ACEH**



Oleh:

Siti Nasywa Rusdi

1801622046

PSIKOLOGI

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**

GAMBARAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN *COFFEE SHOP* DI BANDA ACEH

Nama Mahasiswa : Siti Nasywa
NIM : 1171074308040001
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 22 Juli 2026

Pembimbing I

Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Psi.
NIP.199205132022032013

Pembimbing II

Nazir Utama/Anugrah, M.A.
NIP.199306202024061001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggung Jawab)		
Mira Ariyani, Ph.D., (Wakil Dekan/Wakil Penanggung Jawab)		
Ketua Sidang : Ratna Dyah Suryaratri, PhD		10/08-2026
Dosen penguji I : Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog		03.08.2026
Dosen penguji II : Ermita Zakiah, M.Psi., Psikolog		10.08.2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Siti Nasywa Rusdi

NIM : 1801622046

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang dibuat dengan judul *Gambaran Burnout Pada Karyawan Coffee shop di Aceh* adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 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, 25 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan


10000
METERAI
TEMPEL
8EDCCAOX149598201

Siti Nasywa Rusdi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Siti Nasywa Rusdi
NIM : 1801622046
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : sitinasywarusdi@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 : GAMBARAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN *COFFEE SHOP* DI BANDA ACEH

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, 12 Agustus 2020

(Siti Nasywa Rusdi)

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Somethings have to end for better things to begin”

PERSEMBAHAN

Karya tulis skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua, keluarga, teman-teman yang selalu mendukung dan membersamai langkah saya, serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi. Tak lupa, skripsi ini juga dipersembahkan kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang, bertahan, dan menyelesaikan segala tahap dalam proses penulisannya.

Siti Nasywa Rusdi

**Gambaran *Burnout* Pada Karyawan *Coffee shop* di Banda Aceh
Skripsi**

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *burnout* pada karyawan *coffee shop* di Kota Banda Aceh berdasarkan dua dimensi *burnout*, yaitu *exhaustion* dan *disengagement*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 158 karyawan *coffee shop* di Kota Banda Aceh yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. *Burnout* diukur menggunakan *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI) yang mencakup dimensi *exhaustion* dan *disengagement*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran tingkat *burnout* secara keseluruhan dan berdasarkan masing-masing dimensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *burnout* tinggi, yaitu sebanyak 152 responden (96,2%), sedangkan 6 responden (3,8%) berada pada kategori *burnout* rendah. Berdasarkan dimensinya, *exhaustion* didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebanyak 155 responden (98,1%), sedangkan *disengagement* juga didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebanyak 142 responden (89,9%).

Kata kunci *burnout, exhaustion, disengagement, OLBI, karyawan coffee shop*

Siti Nasywa Rusdi

Burnout on Among Coffee shop Employees in Banda Aceh

Undergraduate thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of
Psychology, State University of Jakarta, 2025

ABSTRACT

This study aimed to describe burnout among coffee shop employees in Banda Aceh based on two dimensions of burnout, namely exhaustion and disengagement. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 158 coffee shop employees in Banda Aceh who were recruited using purposive sampling. Burnout was measured using the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI), which consists of the exhaustion and disengagement dimensions. Data were analyzed using descriptive analysis to obtain an overview of overall burnout levels and each burnout dimension. The results showed that the majority of respondents were categorized as having high burnout, with 152 respondents (96.2%) in the high burnout category and 6 respondents (3.8%) in the low burnout category. Based on the dimensions, exhaustion was predominantly categorized as high, with 155 respondents (98.1%), while disengagement was also predominantly categorized as high, with 142 respondents (89.9%).

Keywords: burnout, exhaustion, disengagement, OLBI, coffee shop employees

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyusun skripsi dengan judul: “Gambaran *Burnout* Pada Karyawan *Coffee shop* di Banda Aceh.” Skripsi ini dibuat guna memenuhi yang diperlukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam prosesnya, penulis memperoleh begitu banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak tersebut, di antaranya:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
2. Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,
3. Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Sumber Daya dan Keuangan,
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerja sama,
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
6. Mba Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing serta memberikan begitu banyak masukan sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi ini,
7. Mas Nazir Utama Anugrah, M.A., selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan berbagai kritik dan saran yang membangun serta membimbing penulis,
8. Mba Hermeilia Megawati, M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang turut menjadi tempat penulis berkonsultasi seputar kehidupan akademis,
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta

yang telah berperan besar dalam pengembangan pengetahuan dan diri penulis,

10. Seluruh Bapak dan Ibu staf tata usaha dan karyawan Program Studi Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama penulis menjadi mahasiswa,
11. Papa, Mama, Bang Iki, Bang Uz, dan Ka Naya yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, serta bantuan materi kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
12. Haifa, Fia, Ica, Biwa, Buskin, Among, Ratu, dan teman-teman di Aceh yang telah memberikan dukungan, bantuan, motivasi, serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan bantuan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
13. Seluruh karyawan *coffee shop* di Aceh yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Kontribusi yang diberikan melalui pengisian kuesioner sangat membantu kelancaran proses pengumpulan data dan penyelesaian penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak skripsi ini memiliki begitu banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menjadi perbaikan di kemudian hari dan manfaat bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 25 Juni 2025

Siti Nasywa

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
2.1 Burnout	8
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	8
2.1.2 Perkembangan Konsep <i>Burnout</i>	9
2.1.3 Dimensi <i>Burnout</i>	10
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Burnout</i>	12
2.2 Karyawan Coffee shop	14
2.2.1 Definisi Karyawan.....	14
2.2.2 Karyawan <i>coffee shop</i>	16
2.3 Dinamika <i>Burnout</i> Pada Karyawan <i>Coffee shop</i> di Banda Aceh	17
2.4 Hasil Penelitian Relevan.....	19
2.5 Kerangka Berpikir	21
 BAB III METODE PENELITIAN	 23
3.1 Tipe dan Desain Penelitian	23
3.1.1 Tipe Penelitian.....	23
3.1.2 Desain Penelitian	24
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	24
3.2.1 Definisi Konseptual.....	25
3.2.1.1 Definisi konseptual burnout.	25

3.2.2	Definisi Operasional	25
3.2.2.1	Definisi operasional burnout	25
3.3	Populasi dan Sampel	26
3.3.1	Populasi	26
3.3.2	Sampel	26
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	27
3.4	Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	28
3.4.2	Instrumen Penelitian	29
3.4.2.1	Latar belakang instrumen	29
3.4.2.2	Kisi-kisi instrumen	30
3.4.2.3	Proses adopsi instrumen	31
3.4.3	Analisis Data	35
3.4.4	Kategorisasi Norma Hipotetik	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		38
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	38
4.1.1	Gambaran Jenis Kelamin Responden	38
4.1.2	Gambaran Usia Responden	39
4.1.3	Gambaran Status Pekerjaan Responden	39
4.1.4	Gambaran Kegiatan Lain Responden	40
4.1.5	Gambaran Posisi Pekerjaan Responden	41
4.1.6	Gambaran Pendapatan Responden	41
4.2	Prosedur Penelitian	42
4.2.1	Persiapan Penelitian	42
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	44
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	44
4.3.1	Gambaran <i>Burnout</i> Secara Keseluruhan	44
4.3.1.1	Data deskriptif burnout	44
4.3.2	Gambaran <i>Burnout</i> Per-Aspek	46
4.4	Analisis Tabulasi Silang / Diferensiasi Gambaran	48
4.4.1	Gambaran tingkat <i>burnout</i> berdasarkan jenis kelamin	48
4.4.2	Gambaran tingkat <i>burnout</i> berdasarkan usia	49
4.4.3	Gambaran tingkat <i>burnout</i> berdasarkan status pekerjaan	49
4.4.4	Gambaran tingkat <i>burnout</i> berdasarkan kegiatan lain di luar pekerjaan	50
4.4.5	Gambaran tingkat <i>burnout</i> berdasarkan posisi pekerjaan	52
4.4.6	Gambaran tingkat <i>burnout</i> berdasarkan pendapatan perbulan	53
4.5	Pembahasan	55
4.6	Keterbatasan Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		63
5.1	Kesimpulan	63
5.2	Implikasi	63
5.3	Saran dan Rekomendasi	64
5.3.1	Bagi Peneliti Selanjutnya	64

5.3.2	Bagi Karyawan <i>Coffee Shop</i>	65
5.3.3	Bagi Pengelola <i>Coffee Shop</i>	65

DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	72



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)	30
Tabel 3.2	Skala Instrumen Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)	31
Tabel 3.3	Hasil Diskriminasi Item	33
Tabel 3.4	Hasil Uji Reliabilitas OLBI <i>Scale</i>	35
Tabel 3.5	Norma Kategorisasi Tingkat <i>Burnout</i>	37
Tabel 4.1	Tabel Frekuensi Jenis Kelamin Responden	38
Tabel 4.2	Tabel Frekuensi Usia Responden.....	39
Tabel 4.3	Tabel Frekuensi Status Pekerjaan Responden.....	39
Tabel 4.4	Tabel Frekuensi Kegiatan Lain Responden	40
Tabel 4.5	Tabel Posisi Pekerjaan Responden.....	41
Tabel 4.6	Tabel Frekuensi Pendapatan Responden.....	41
Tabel 4.7	Tabel Data Deskriptif <i>Burnout</i>	45
Tabel 4.8	Tabel Data Deskriptif <i>Burnout</i>	45
Tabel 4.9	Statistika Deskriptif <i>Burnout</i> Per Aspek	46
Tabel 4.10	Tabel Data Deskriptif <i>Burnout</i>	47
Tabel 4.11	Tabel Data Gambaran Tingkat <i>Burnout</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.12	Tabel Data Gambaran Tingkat <i>Burnout</i> Berdasarkan Status Pekerjaan	49
Tabel 4.13	Tabel Data Gambaran Tingkat <i>Burnout</i> Berdasarkan Status Pekerjaan	49
Tabel 4.14	Tabel Data Gambaran Tingkat <i>Burnout</i> Berdasarkan Kegiatan Lain di Luar Pekerjaan.....	50
Tabel 4.15	Tabel Data Gambaran Tingkat <i>Burnout</i> Berdasarkan Posisi Pekerjaan	52
Tabel 4.16	Tabel Data Gambaran Tingkat <i>Burnout</i> Berdasarkan Pendapatan Perbulan.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	72
Lampiran 2	Hasil Uji Reliabilitas.....	73
Lampiran 3	Hasil <i>Crosstabulation</i> Karakteristik Responden dengan Kategori <i>Burnout</i>	74
Lampiran 4	Hasil Analisis Rata-rata <i>Burnout</i> Berdasarkan Karakteristik Responden.....	80
Lampiran 5	Lembar Validasi Instrumen Penelitian	82
Lampiran 6	Riwayat Hidup	85

