

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *BURNOUT*
PADA KARYAWAN BAGIAN OPERATOR PT. BUKIT
MAKMUR MANDIRI UTAMA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1**



Disusun oleh:

YUNITA RAHMAWATI

F 100 080 118

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *BURNOUT*
PADA KARYAWAN BAGIAN OPERATOR PT. BUKIT
MAKMUR MANDIRI UTAMA**

Yang diajukan oleh:

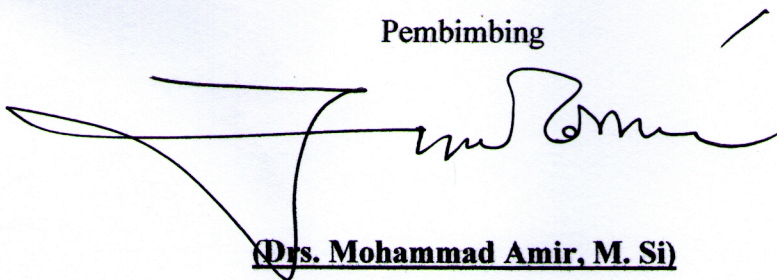
YUNITA RAHMAWATI

F 100 080 118

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Surakarta, 28 Juni 2013

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Drs. Mohammad Amir', is written over a horizontal line. The signature is fluid and cursive.

(Drs. Mohammad Amir, M. Si)

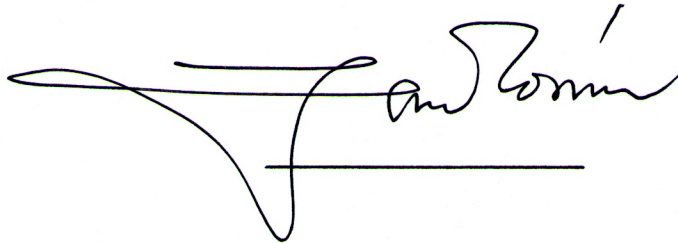
**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *BURNOUT*
PADA KARYAWAN BAGIAN OPERATOR PT. BUKIT
MAKMUR MANDIRI UTAMA**

Yang Diajukan Oleh:
YUNITA RAHMAWATI
F 100 080 118

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 28 Juni 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

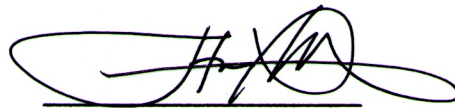
Penguji Utama

Drs. Mohammad Amir, M. Si



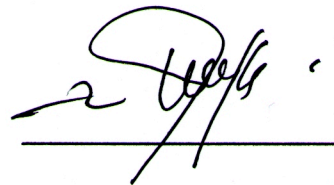
Penguji Pendamping I

Drs. Soleh Amini Yahman, M. Si



Penguji Pendamping II

Dra. Zahrotul Uyun, M. Si



Surakarta, 28 Juni 2013

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



(Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si)

SURAT PERNYATAAN

Bissmillahirrohmannirohim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yunita Rahmawati

NIM : F 100 080 118

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN
BURNOUT PADA KARYAWAN BAGIAN
OPERATOR PT. BUKIT MAKMUR MANDIRI
UTAMA.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 24 Juni 2013

Yang Menyatakan,



(Yunita Rahmawati)

MOTTO

“Jadilah seperti karang di lautan yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanyalah sekali. Ingat hanya pada Allah apapun dan di manapun kita berada kepada Dia-lah tempat meminta dan memohon”

(Penulis)

“Bukankan kami telah melapangkan dadamu, dan kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, dan kami tinggikan sebutan (nama) mu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(Q.S : AS - Syarh: 1-8)

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada:

` Orangtua dan keluarga penulis

` Almamater

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirrahmanirrahim, puji syukur penulis panjatkan hanya kepada Allah Subhanahu wa ta'ala, yang senantiasa melimpahkan cinta-kasihNya, memberi kekuatan serta kejernihan hati dan pikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu'Alaihi Wassalam.

Penulis menyadari sepenuhnya, banyak sekali dukungan, bimbingan dan dorongan dari semua pihak yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah berkenan memberi ijin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Terimakasih atas motivasi yang Bapak berikan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi dan terus berprestasi.
2. Bapak Drs. Mohammad Amir, M.Si. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, perhatian, dan nasehat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Soleh Amini Yahman, M.Si selaku penguji I yang senantiasa memberikan saran dan masukan selama penulis menyelesaikan skripsi. Terimakasih untuk selalu menyebarkan energi positif dan pencerahan.
4. Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si Selaku penguji II yang telah banyak memberikan nasehat dan arahan selama penulis menyelesaikan skripsi. Terimakasih untuk selalu memberikan semangat dan kasih sayang.
5. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.Si selaku pembimbing akademik yang telah memberikan waktu untuk saran dan masukan yang sangat berarti selama peneliti menempuh perkuliahan.

6. Ibu Lisnawati R S.Psi, M.Si terima kasih banyak untuk bimbingan, kelembutan, keramahan, dan motivasi yang telah ibu berikan kepada penulis selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Seluruh pengajar di Fakultas Psikologi yang senantiasa membagi ilmu selama penulis menimba ilmu dan pengalaman yang berharga.
8. Seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dengan ikhlas yang melancarkan proses perijinan dan dalam setiap proses administratif.
9. Bapak Drs. Muhammad Muid Zeen, S.Psi, selaku Manager HRD PT. Bukit Makmur Mandiri Utama job site Berau Coal – Binungan yang telah memberikan izin penelitian dan banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
10. Bapak Drs. Leno Seno P, S.Psi, selaku Manager HRD PT. Bukit Makmur Mandiri Utama job site Berau Coal – Lati yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
11. Seluruh bagian divisi operator yang telah meluangkan waktunya untuk bisa ikut berpartisipasi dan membantu peneliti melancarkan penelitian dan penulisan skripsi.
12. Papa dan Mama yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang, mendidik, membimbingku serta doa yang tiada henti – hentinya.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih untuk waktu dan kesempatan yang telah diberikan.

Semoga Allah Subhanahu wa ta'ala selalu melimpahkan berkah dan kasih sayangNya kepada kita semua. Penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun dalam kehidupan sehari-hari pembaca.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 19 Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAKSI.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. <i>Burnout</i>	10
1. Pengertian <i>Burnout</i>	10
2. Proses Terjadinya <i>Burnout</i>	11
3. Aspek – aspek <i>Burnout</i>	14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Burnout</i>	16
5. Gejala <i>Burnout</i>	20
B. Stres Kerja.....	21
1. Pengertian Stres.....	21
2. Pengertian Stres Kerja.....	22
3. Proses Terjadinya Stres dan Stres Kerja.....	24
4. Aspek-aspek Stres Kerja.....	31

5. Faktor – faktor yang mempengaruhi Stres Kerja	34
6. Gejala Stres pada Individu	38
C. Hubungan antara Stres Kerja dengan Burnout pada Karyawan Bagian Operator PT. Bukit Makmur Mandiri Utama	40
D. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Identifikasi Variabel Penelitian	44
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
1. Stres Kerja	45
2. <i>Burnout</i>	45
C. Subjek Penelitian	46
1. Populasi	46
2. Sampel	47
3. Teknik Sampling	47
D. Metode Pengumpulan Data	48
1. Skala Stres Kerja	49
2. Skala <i>Burnout</i>	51
E. Validitas dan Reliabilitas	54
1. Validitas	54
2. Reliabilitas	54
F. Metode Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Orientasi kanchah.....	57
1. Gambaran Umum PT. Bukit Makmur Mandiri Utama	57
2. Kondisi Karyawan	58
3. Visi dan Misi	59
4. Proses Produksi	60
B. Persiapan Penelitian	62
1. Persiapan Alat Pengumpulan Data	62
C. Pelaksanaan Penelitian	64
1. Penentuan Subjek Penelitian	64

2. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	65
3. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	66
4. Penyusunan Alat Ukur untuk Penelitian	68
5. Pelaksanaan Pengumpulan Data	68
6. Pelaksanaan Skoring	70
D. Hasil Analisis Data	70
1. Uji Asumsi	70
2. Uji Hipotesis	72
3. Sumbangan Efektif	72
4. Kategorisasi	72
E. Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Karyawan Keluar Divisi Operator <i>job site</i> Berau Coal – Binungan Bukit Makmur Mandiri Utama (September 2011 – September 2012)	3
Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Burnout	50
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja	53
Tabel 4.1. <i>Blue Print</i> Skala Stres Kerja	63
Tabel 4.2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Burnout</i>	64
Tabel 4.3. Susunan Aitem Skala Stres Kerja yang Valid dan Gugur Setelah <i>Try Out</i>	67
Tabel 4.4. Susunan Aitem Skala <i>Burnout</i> yang Valid dan Gugur Setelah <i>Try Out</i>	67
Tabel 4.5. Susunan Aitem Skala Stres Kerja untuk Penelitian Dengan Nomor Urut Baru	68
Tabel 4.6. Susunan Aitem Skala <i>Burnout</i> untuk Penelitian Dengan Nomor Urut Baru	68
Tabel 4.7. Kategorisasi Stres Kerja	73
Tabel 4.8. Kategorisasi <i>Burnout</i>	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Proses Transaksional <i>Burnout</i> Chernis (1987)	11
Gambar 2.2. Stresor Organisasi Makrolevel Luthans (2006)	30
Gambar 4.1. Proses Penambangan Batubara yang Dilakukan oleh Divisi Operator	62

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	85
1. <i>Try Out</i>	86
2. Penelitian	90
LAMPIRAN B	95
1. Validitas dan Reliabilitas	96
LAMPIRAN C	116
1. Uji Normalitas Sebaran	117
2. Uji Linieritas Hubungan	118
3. Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	123
LAMPIRAN D	127
1. Kategorisasi Stres Kerja	128
2. Kategorisasi <i>Burnout</i>	130
LAMPIRAN E	132
1. Surat Ijin Penelitian	133
2. Surat Keterangan dari PT. Bukit Makmur Mandiri Utama <i>job site</i> Berau <i>Coal</i> - Binungan	135
3. Surat Keterangan dari PT. Bukit Makmur Mandiri Utama <i>job site</i> Berau <i>Coal</i> - Lati	136
4. Surat Keterangan Penyerahan Bukti Fisik Penelitian	137
5. Surat Keterangan Analisis Data	138

ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN BAGIAN OPERATOR PT. BUKIT MAKMUR MANDIRI UTAMA

Pada umumnya *burnout* lebih mudah terjadi pada individu yang telah mengalami stres yang berkepanjangan yang terus menerus sebagai akibat dari adanya perasaan tidak berdaya untuk mengubah situasi kerja. Kondisi *burnout* juga akan berpengaruh terhadap menurunnya prestasi kerja dan perubahan sikap individu didalam lingkungan kerja seperti : penarikan diri dari kerja dengan menjaga jarak (menurunnya intensitas berelasi baik dengan klien atau rekan kerja), lebih banyak absen dan memiliki *turnover* yang lebih tinggi dari pekerja lainnya. *Burnout* dan stres kerja berbeda, stres kerja adalah suatu kondisi yang dialami seseorang individu dari hasil pemikiran atau penghayatan subjektif individu tersebut berupa: interaksi antara individu dan lingkungan tempat kerjanya yang dapat mengancam dan memberikan tekanan secara psikologis, fisiologis, dan sikap individu yang dapat mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi individu. sedangkan *burnout* adalah jika seorang karyawan tidak dapat mengatasi stres yang dialaminya maka lama kelamaan akan berpotensi menimbulkan *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan *burnout*, tingkat stres kerja pekerja bagian operator, tingkat *burnout* pada pekerja bagian operator dan peran stres kerja terhadap tingkat *burnout*. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara stres kerja dengan *burnout* pada pekerja perusahaan pertambangan batubara

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pekerja bagian operator PT. Bukit Makmur Mandiri Utama *job site* Berau Coal - Binungan dan Lati. Sampel diambil sebanyak 104 subyek dengan rincian 36 divisi operator *job site* Binungan dan 68 divisi operator *job site* Lati. Alat ukur yang digunakan adalah skala stres kerja dan *burnout*.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik analisis data korelasi *Product Moment*. Diperoleh hasil koefisien (r) = 0,633, (p) = 0,000 ($p < 0,01$). Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan *burnout* pada pekerja perusahaan batubara. Sumbangan efektif stres kerja dengan *burnout* sebesar 0,400 atau pengaruh stres kerja terhadap *burnout* memiliki pengaruh 40 % sedangkan 60% lainnya dipengaruhi oleh faktor – faktor lain yang berpengaruh terhadap *burnout*. Variabel stres kerja diketahui rerata empirik (RE) sebesar 117,82 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 92,5 yang berarti stres kerja pada bagian operator tergolong tinggi. Variabel *burnout* diketahui rerata empirik (RE) sebesar 112,03 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 90 yang berarti *burnout* pada bagian operator tergolong tinggi.

Kata Kunci: Stres Kerja Dengan *Burnout*