

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN KESEHATAN MENTAL KARYAWAN
DENGAN MEDIASI *BURNOUT***

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Georgi Praskah Putra Pradana
21090000011

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

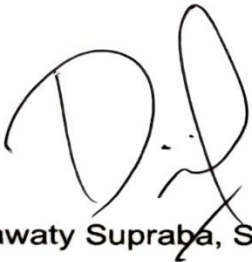
Nama : Georgi Praskah Putra Pradana
NIM : 21090000011
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja dan Kesehatan Mental Karyawan
dengan Mediasi *Burnout*

Malang, 11 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D.

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog.

**Hubungan Beban Kerja dan Kesehatan Mental Karyawan
dengan Mediasi Burnout**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Georgi Praskah Putra Pradana
21090000011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 4 Juli 2025

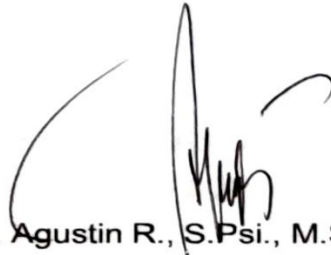
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji



M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D.



Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog.

Anggota Penguji



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 11 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Georgi Praskah Putra Pradana
Nomor Pokok : 21090000011
Program Studi : Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri dan Organisasi
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja dan Kesehatan Mental
Karyawan dengan Mediasi *Burnout*
Lokasi Tempat Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Anggodo Atas Mendit Timur no 18, RT 05/RW 05.
Mangliawan, Pakis, Kabupaten Malang.
No. Telp/ Email : 0859106671359/ georgipradana777@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut adalah benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika didapati saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar saya dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 11 Juli 2025



METERAI
TEMPEL
3FDD5AMX450729465

Georgi Praskah Putra Pradana

MOTTO

"Remember that money, jobs, even best pals will come and go. But family? Family is forever."

- Tommy Angelo

"Just keep swimming."

- Dory

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud syukur atas rahmat dan karunia tak terhingga dari Tuhan Yang Maha Esa. Karya ini saya dedikasikan secara khusus untuk Ayah dan Mama, yang senantiasa melimpahkan kasih sayang, dukungan tak terbatas, serta doa-doa tiada henti. Tak lupa, saya persembahkan pula untuk seluruh keluarga besar, sahabat-sahabat, dan semua pihak yang dengan tulus memberikan dorongan, perhatian, serta bantuan dalam setiap tahapan penyelesaian penelitian ini. Besar harapan saya, skripsi ini tidak hanya bermanfaat, tetapi juga dapat menjadi referensi berharga bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya yang tak terhingga, sehingga skripsi berjudul “Hubungan Beban Kerja Dan Kesehatan Mental Karyawan Dengan Mediasi Burnout” ini dapat diselesaikan sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Dalam penyelesaian skripsi ini, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan dan dukungan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga, yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan perkuliahan hingga skripsi ini, serta menyertai setiap langkah dan kegiatan penulis.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, atas dukungan dan kesempatan yang diberikan.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan juga sebagai dosen pembimbing penulis, atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang tak henti-hentinya dalam setiap tahap penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi, atas dukungan dan arahnya dalam program studi Psikologi.

6. Ibu Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali penulis saat ini, atas bimbingan dan perhatian yang telah diberikan.
7. Seluruh dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, atas ilmu dan wawasan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
8. Ayah tercinta, Eko Putro, dan kepada Mama Chrispina Noviani yang telah berpulang ke rumah Bapa di Surga, atas kasih sayang dan doa yang tak pernah putus. Serta kepada Mama Diana Aminingsih, atas dukungan dan kasih sayangnya yang turut membersamai perjalanan ini.
9. Seluruh keluarga besar Eliyus, atas doa, dukungan, dan semangat yang selalu mengiringi setiap perjalanan hidup dan studi penulis.
10. Debbie Kavita Iskandar, atas kebersamaan, dukungan tak terbatas, serta bantuannya yang sangat berarti dalam setiap tahapan penyusunan dan pengerjaan skripsi ini.
11. Para sahabat terkasih di grup "Pokok Ungu", atas kebersamaan dan dukungan yang tak pernah pudar sejak awal hingga akhir masa perkuliahan ini. Semoga ikatan persahabatan kita tidak berakhir di sini, melainkan terus terjalin selamanya.
12. Seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, atas semangat dan kebersamaannya.
13. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dan bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner.
14. Diri penulis sendiri, atas perjuangan dan ketekunan dalam menyelesaikan skripsi ini, meskipun menghadapi berbagai rintangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia yang selalu menyertai penulis dalam menyelesaikan skripsi sehingga dengan penyertaan-Nya pula penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN KESEHATAN MENTAL KARYAWAN DENGAN MEDIASI *BURNOUT***”.

Skripsi ini dibuat untuk menganalisis hubungan beban kerja dan kesehatan mental karyawan dengan *burnout* sebagai mediator, guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penyusunan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis alami dalam proses penulisan skripsi ini, tetapi Puji Syukur penulis dapat mengatasi dan menyelesaikannya dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Malang, 11 Juli 2025

Georgi Praskah Putra Pradana

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kesehatan Mental.....	7
1. Pengertian Kesehatan Mental	7
2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental.....	7
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Mental Karyawan	8
B. Beban Kerja.....	9
1. Pengertian Beban Kerja	9
2. Aspek-Aspek Beban Kerja.....	9
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Beban Kerja	10
C. <i>Burnout</i>	11
1. Pengertian <i>Burnout</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	11
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Burnout</i>	12
D. Keterkaitan Antara Kesehatan Mental Karyawan dengan Beban Kerja dan Mediasi <i>Burnout</i>	12
E. Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian.....	16
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	16
C. Partisipan Penelitian	18
1. Populasi	18

2. Sampel.....	18
D. Cara Pengumpulan Data	19
1. Beban Kerja	19
2. <i>Burnout</i>	20
3. Kesehatan Mental	21
E. Cara Analisis Data	22
4. Uji Asumsi Parametrik	22
5. Analisis Regresi Mediasi	23
F. Prosedur Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Deskripsi Subjek Penelitian	25
B. Kategorisasi Data	27
1. Kategorisasi Beban Kerja	27
2. Kategorisasi <i>Burnout</i>	28
3. Kategorisasi Kesehatan Mental	28
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	29
D. Hasil Uji Hipotesis.....	30
1. Uji Normalitas	30
2. Uji Linearitas	30
3. Uji Heteroskedastisitas.....	31
4. Uji Hipotesis	33
E. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Jenis Kelamin	25
Tabel 2 Distribusi Usia	25
Tabel 3 Distribusi Tingkat Pendidikan.....	26
Tabel 4 Distribusi Lama Bekerja.....	26
Tabel 5 Distribusi Bidang Pekerjaan.....	27
Tabel 6 Kategorisasi Beban Kerja	27
Tabel 7 Kategorisasi Burnout	28
Tabel 8 Kategorisasi Kesehatan Mental	29
Tabel 9 Nilai Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	29
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	30
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas	31
Tabel 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas Park	32
Tabel 13 Hasil Analisis Mediasi Menggunakan Macro Process Model 4.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	14
Gambar 2 Jalur Uji Mediasi.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Reliabilitas.....	45
Lampiran 2 Skala Penelitian	48
Lampiran 3 Tabulasi Skala Penelitian	52
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	76
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas	78
Lampiran 6 Hasil Uji Heteroskedastisitas	80
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	82
Lampiran 8 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	85
Lampiran 9 Hasil Cek Turnitin	87
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	90

Hubungan Beban Kerja dan Kesehatan Mental Karyawan dengan Mediasi *Burnout*

Georgi Praskah Putra Pradana
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
georgipradana777@gmail.com

INTISARI

Lingkungan kerja yang terus berkembang dapat menyebabkan beban kerja semakin berat, berpotensi mengganggu kondisi mental dan efektivitas kinerja karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan beban kerja dan kesehatan mental karyawan dengan *burnout* sebagai mediator. Metode kuantitatif *explanatory* digunakan pada 278 karyawan tetap penuh waktu di Kota Malang, dipilih melalui *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Role Overload Scale* ($\alpha=0.710$), *Maslach-Trisni Burnout Inventory* ($\alpha=0.866$), dan *Mental Health Continuum-Short Form* ($\alpha=0.912$). Data dianalisis menggunakan regresi mediasi *Macro PROCESS* Model 4. Temuan menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan signifikan terhadap *burnout* ($B=1.07$), dan *burnout* berhubungan signifikan terhadap kesehatan mental ($B=-0.28$). Beban kerja juga memiliki hubungan langsung negatif signifikan terhadap kesehatan mental ($B=-0.32$). Efek tidak langsung beban kerja terhadap kesehatan mental melalui *burnout* juga signifikan (Efek= -0.30). Dengan demikian, *burnout* memediasi secara parsial hubungan antara beban kerja dan kesehatan mental. Penelitian ini memperkuat teori *Job Demands-Resources* (JD-R) dan menyarankan agar organisasi menerapkan kebijakan manajemen stres dan dukungan psikologis untuk kesejahteraan karyawan.

Kata Kunci: Beban kerja; Burnout; Karyawan; Kesehatan mental

The Relationship between Workload and Employee Mental Health with Burnout Mediation

Georgi Praskah Putra Pradana

Faculty of Psychology University of Merdeka Malang
georgipradana777@gmail.com

ABSTRACT

The continuously evolving work environment can increase workload demands, potentially disrupting employees' mental well-being and performance effectiveness. This study aims to analyze the relationship between workload and employees' mental health, with burnout as a mediating variable. An explanatory quantitative method was employed involving 278 full-time permanent employees in Malang City, selected through accidental sampling. The measurement tools used were the Role Overload Scale ($\alpha=0.710$), the Maslach-Trisni Burnout Inventory ($\alpha=0.866$), and the Mental Health Continuum-Short Form ($\alpha=0.912$). Data were analyzed using mediation regression with PROCESS Macro Model 4. The findings revealed that workload was significantly associated with burnout ($B=1.07$), and burnout was significantly related to mental health ($B=-0.28$). Workload also had a significant direct negative relationship with mental health ($B=-0.32$). The indirect effect of workload on mental health through burnout was also significant (Effect=-0.30). Therefore, burnout partially mediates the relationship between workload and mental health. This study supports the Job Demands-Resources (JD-R) theory and suggests that organizations implement stress management policies and provide psychological support to enhance employee well-being.

Keywords: Workload; Burnout; Employee; Mental health