

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *BURNOUT*  
PADA KARYAWAN HOTEL DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



Khaizatul Fauziah

18090000094

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG**

**2023**

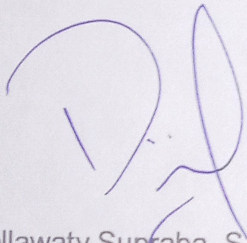
## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Khaizatul Fauziah  
NIM : 18090000094  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Jurusan : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Psychological Well-Being* dengan *Burnout* pada Karyawan Hotel di Kota Malang

Malang, 20 Oktober 2023

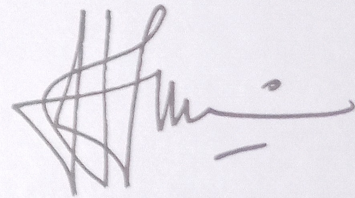
### DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

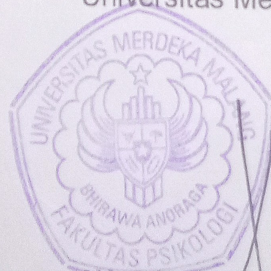
Dosen Pembimbing



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *BURNOUT* PADA  
KARYAWAN HOTEL DI KOTA MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Khaizatul Fauziah

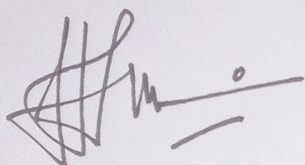
18090000094

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Pada tanggal 1 September 2023**

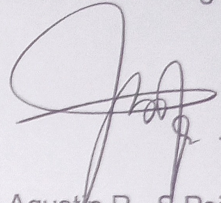
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



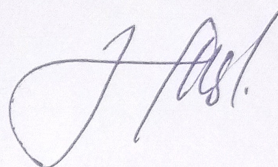
Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Ratih Agustina R., S.Psi., M.Psi

Anggota Penguji



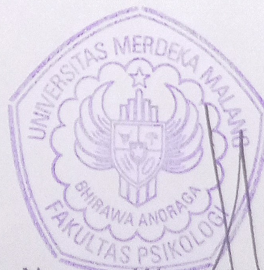
Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Psikologi

Malang, 1 September 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khaizatul Fauziah  
Nomor Pokok : 18090000094  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Industri & Organisasi  
Judul Skripsi : Hubungan *Psychological Well-Being* dengan *Burnout* Pada Karyawan Hotel di Kota Malang  
Lokasi Tempat Penelitian : Jawa Timur  
Alamat Rumah Asal : Jl. Bromo Gg. III No. 19 RT 01 RW 10, Sisir Kota Batu  
No. Telp/Email : 085954372651  
khaizatulfauziah@gmail.com

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

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 Oktober 2023



Khaizatul Fauziah

## **MOTTO**

*"It's okay even if today was a little disappointing or lacking. It's okay even if there was something regretful, because there's a new opportunity approaching called tomorrow"*

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Halaman ini saya persembahkan untuk “Diri saya, ibu, ayah serta adek tercinta. Dan untuk teman-teman yang selalu menjadi *support system* selama perjalanan hidup saya. Sebagai bentuk penghargaan atas proses yang saya lewati selama masa studi hingga selesai”

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan nikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Kelancaran proses skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, dan kesehatan untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Sholawat serta salam tak lupa kepada Rosulullah SAW.
2. Bpk, Prof. Dr. Anwar Sanusi, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Merdeka Malang
3. Ibu Dr. Nawang Warsi W. S. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 1, terimakasih telah membimbing saya dengan ketelitian, dan terimakasih telah mendorong saya untuk segera menyelesaikan skripsi, terimakasih telah memberikan saya banyak masukan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Ratih Agustin R., S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing 2, terimakasih telah membimbing saya dengan sabar dan terimakasih telah mendorong saya untuk segera menyelesaikan skripsi, terimakasih banyak untuk masukan-masukannya selama proses pengerjaan skripsi.
6. Bapak, ibu dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas bimbingan ilmu yang diajarkan kepada peneliti selama kuliah.
7. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis, bapak Agus Widodo dan ibu Cholifah Afandi. Terima kasih atas dukungan baik moral dan materil, selalu memberikan penulis motivasi agar skripsi ini dapat terselesaikan, serta ribuan doa yang kalian langitkan untuk penulis. Semoga gelar yang penulis dapat bisa bermanfaat seperti yang kalian harapkan.
8. Terima kasih kepada adik penulis, Zainal Abidin. Terima kasih atas perhatian dan dukungan yang diberikan kepada penulis.

9. Terima kasih kepada keluarga besar yang turut memberikan semangat, serta doa untuk saya.
10. Terima kasih kepada sahabat penulis, Tegar, Aida, Mahani, Ilma, Dinda, Erizka, Ugik dan Indah karena selalu memberi dukungan dan selalu ada untuk penulis.
11. Terima kasih kepada teman-teman saya selama kuliah, Syantika, Devi, Firsa, Vannesa, Melisa, Gita, Tirza, Rheine, Joze dan teman-teman yang lain yang tidak bisa penulis sebutkan karena sangat banyak. Terima kasih karena sudah menjadi teman penulis selama berkuliah, memberikan dukungan dan bantuan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi.
12. Terima kasih kepada teman seperjuangan skripsi Kak Rizky, Faiza dan Yiska karena kalian sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi, terima kasih atas dukungan kalian selama ini.
13. Terima kasih kepada rekan-rekan BTN Syariah, Deana, Navara dan seluruh divisi *Financing Document* yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih karena kalian memberikan dukungan agar penulis cepat lulus Akhirnya adek dan teman kalian sudah selesai melewati masa-masa skripsi.
14. Terima kasih kepada Pak Aril selaku HRD Hotel karena sudah membantu dalam proses penelitian ini.
15. Untuk yang terakhir saya mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri karena telah berjuang hingga saat ini, melawan rasa ketakutan yang ada dalam diri. Terima kasih sudah bertahan sampai akhir, terima kasih telah membuat diri ini bangga dengan apa yang sudah dicapai.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang selalu mecurahkan kasih sayang, rahmat, ridho, barokah, hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan *Psychological Well-Being* dengan *Burnout* pada Karyawan Hotel di Kota Malang" dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 dalam Program Studi Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa masih terdapat kekurangan baik dalam segi penulisan maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik dari pembaca untuk menunjang kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Penulis berterima kasih pada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga semua kebaikan yang diberikan mampu kembali dalam bentuk kebaikan. Akhir kata, penulis memohon maaf sebesar-besarnya apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Malang, 20 Oktober 2023



Khaizatul Fauziah

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	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
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENGANTAR .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	13
A. <i>Burnout</i> .....	13
1. Definisi <i>Burnout</i> .....	13
2. Aspek-aspek <i>Burnout</i> .....	15
3. Faktor-faktor <i>Burnout</i> .....	17
B. <i>Psychological Well-Being</i> .....	22
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	22
2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	25
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i> .....	27
C. Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Burnout</i> pada Karyawan Hotel di Kota Malang.....	29
D. Kerangka Pemikiran.....	31
E. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	32
1. Identifikasi Variabel .....	32

2. Definisi Operasional .....	32
B. Subjek Penelitian .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel.....	33
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	34
C. Cara Pengumpulan Data.....	34
1. Skala <i>Burnout</i> .....	35
2. Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	36
3. Validitas dan Reliabilitas .....	37
D. Desain Penelitian .....	39
E. Cara Analisis Data .....	39
a. Uji Normalitas.....	40
b. Uji Linearitas .....	40
c. Uji Hipotesis .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	42
A. Deskripsi Subjek .....	42
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	42
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Divisi .....	43
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	43
5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	44
B. Deskripsi dan Reliabilitas Data .....	44
1. Deskripsi Data.....	44
2. Validitas Skala.....	48
3. Reliabilitas.....	54
C. Hasil.....	54
1. Uji Asumsi .....	54
2. Uji Hipotesis .....	55
D. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP .....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN .....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala Likert dari Burnout dan Psychological Well-Being .....	35
Tabel 2 Blueprint dari skala Burnout.....	35
Tabel 3 Blueprint dari skala Psychological Well-Being.....	36
Tabel 4 Kategori instrumen valid Guilford (1956).....	38
Tabel 5 Jenis Kelamin Responden.....	42
Tabel 6 Usia Responden .....	42
Tabel 7 Divisi Responden .....	43
Tabel 8 Lama Bekerja Responden.....	43
Tabel 9 Pendidikan Terakhir Responden .....	44
Tabel 10 Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	44
Tabel 11 Rumus Skor Standar .....	46
Tabel 12 Kategorisasi Psychological Well-Being.....	47
Tabel 13 Kategorisasi Burnout.....	47
Tabel 14 Blueprint Tryout Skala Psychological Well-Being .....	48
Tabel 15 Blueprint setelah Tryout Skala Psychological Well-Being .....	50
Tabel 16 Blueprint Tryout Skala Burnout.....	52
Tabel 17 Blueprint setelah Tryout Skala Burnout .....	53
Tabel 18 Interpretasi Nilai $r$ .....	54
Tabel 19 Hasil Uji Reliabilitas.....	54
Tabel 20 Hasil Uji Linearitas .....	55
Tabel 21 Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov .....	55
Tabel 22 Hasil Uji Hipotesis .....	56

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian Hubungan Psychological Well-Being dengan Burnout Pada Karyawan Favehotel Malang .....	31
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA TRY OUT <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> DAN <i>BURNOUT</i> .....	66
LAMPIRAN 2 TABULASI DATA TRY OUT <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> DAN <i>BURNOUT</i> .....	71
LAMPIRAN 3 VALIDITAS SKALA <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> DAN <i>BURNOUT</i> .....	74
LAMPIRAN 4 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA <i>PSYCHOLOGICAL WELL-</i> <i>BEING</i> DAN <i>BURNOUT</i> .....	79
LAMPIRAN 5 SKALA PENELITIAN <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> DAN <i>BURNOUT</i> .....	81
LAMPIRAN 6 TABULASI DATA PENELITIAN .....	86
LAMPIRAN 7 HASIL UJI ANALISIS DATA PENELITIAN .....	89
LAMPIRAN 8 HASIL CEK TURNITIN DAN DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	92

# HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN HOTEL DI KOTA MALANG

Khaizatul Fauziah

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[khaizatulfauziah@gmail.com](mailto:khaizatulfauziah@gmail.com)

## INTISARI

*Burnout* adalah sindrom yang disebabkan oleh stres berkepanjangan dan intens yang mengakibatkan kelelahan emosional, fisik dan mental, serta rendahnya harga diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu *psychological well-being*. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan *burnout* pada karyawan hotel di Kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 karyawan. Teknik pengambilan sampel yang dipakai yaitu sampling jenuh. Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *psychological well-being* dengan reliabilitas sebesar 0,865 dan skala *burnout* dengan reliabilitas sebesar 0,774. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan metode analisis data korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,011 ( $\text{sig} < 0,05$ ), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *burnout* pada karyawan. Nilai koefisien korelasi yang negatif yaitu  $r = -0,358$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan *burnout*. Implikasi dari penelitian ini bagi perusahaan untuk meningkatkan *psychological well-being* karyawan dengan menciptakan kondisi atau lingkungan kerja yang kondusif.

*Kata Kunci* : *Burnout*, Karyawan Hotel, *Psychological Well-Being*.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND BURNOUT IN HOTEL EMPLOYEES MALANG CITY**

**Khaizatul Fauziah**

**Faculty of Psychology, University Merdeka Malang**

[khaizatulfauziah@gmail.com](mailto:khaizatulfauziah@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*Burnout is a syndrome caused by prolonged and intense stress that results in emotional, physical and mental exhaustion, as well as low self-esteem. One of the factors that influences burnout is psychological well-being. The aim of this research is to determine the relationship between psychological well-being and burnout among Malang employees. This research is a correlational quantitative research. The subjects in this research were 50 employees. The sampling technique used was saturated sampling. There are two measuring instruments used in this research, namely the psychological well-being scale with a reliability of 0.865 and a burnout scale with a reliability of 0.774. The results of hypothesis testing using the Pearson Product Moment correlation data analysis method show a significance value of 0.011 ( $\text{sig} < 0.05$ ), which means there is a significant relationship between psychological well-being and employee burnout. The negative correlation coefficient value, namely  $r = -0.358$ , indicates that there is a negative relationship between psychological well-being and burnout. The implications of this research are for companies to improve the psychological well-being of employees by creating conducive working conditions or environments.*

*Keywords : Burnout, Hotel employees, Psychological Well-Being.*