

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP *JOB BURNOUT* PADA  
PERUSAHAAN PERBANKAN PT XYZ**

**Skripsi**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana**

**Manajemen (S1)**

**Pada Program Studi Manajemen**

**Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



**Disusun oleh:**

**MICHAEL TEGAR DARMAMUKTI**

**NPM: 200325607**

**FAKULTAS BISNIS DAN EKONOMIKA  
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**

**2024**

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP JOB BURNOUT  
PADA PERUSAHAAN PERBANKAN PT XYZ**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana (S1)  
Pada Program Studi Manajemen**

**Disusun Oleh:  
Michael Tegar Darmamukti  
NPM : 200325607**

**Telah dibaca dan disetujui oleh :**

**Pembimbing**



**Aloysia Desy Pramusiwi, SE., M.Sc**

**26 Agustus 2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

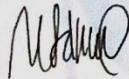
**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP JOB BURNOUT  
PADA PERUSAHAAN PERBANKAN PT XYZ**

yang dipersiapkan dan disusun oleh  
**Michael Tegar Darmamukti**  
NPM : 200325607

telah dipertahankan di depan Panitia Penguji  
pada tanggal 8 Agustus 2024  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima  
sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Manajemen (S1)  
Program Studi Manajemen

**SUSUNAN PANITIA PENGUJI**

**Ketua Panitia Penguji**




**Daniel Yudistya Wardhana, SE., MEI**

**Anggota Panitia Penguji**



**Aloysia Desy Pramusiwi, SE., M.Sc**



**Debora Wintriarsi H., SE., MM., M.Sc**

**Yogyakarta, 8 Agustus 2024**

**Dekan Fakultas Bisnis dan Ekonomika  
Universitas Atma Jaya Yogyakarta**



**Wenefrida Mahesti Noviantra Krisjanti, SE., M.Sc., Ph.D**

**FAKULTAS BISNIS  
DAN EKONOMIKA  
UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH STRES KERJA TERHADAP *JOB BURNOUT* PADA PERUSAHAAN PERBANKAN PT XYZ**

Benar-benar hasil karya saya sendiri. Pernyataan, ide, maupun kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang bersumber dari tulisan atau ide orang lain dinyatakan secara tertulis dalam penelitian ini. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan plagiaris sebagian atau seluruhnya dari penelitian ini, maka gelar dan ijazah yang saya peroleh dinyatakan batal dan akan saya kembalikan kepada Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yogyakarta, 08 Juli 2024

Yang menyatakan



Michael Tegar Darmamukti

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan berkat terus-menerus kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian yang berjudul **"Pengaruh Stres Kerja terhadap *Job Burnout* pada PT XYZ."**

Penulis menyadari bahwa banyak pihak telah membantu penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan berkat dan kesehatan sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian.
2. Orang tua dan adik yang selalu mendukung dan mendoakan selama proses berjalannya penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar
3. Aloysia Desy Pramusiwi, S.E., M.Sc. selaku dosen pembimbing yang sudah mau meluangkan waktu dan memberikan arahan, saran dan solusi selama penyusunan skripsi.
4. Darren, Fersa dan Diko yang sudah memberikan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
5. Doni, Bagas, Monic dan Nugroho yang sudah menemani peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
6. Ragil, Adriel, Kevin, Adit, Abrian, Erlangga dan Haposan yang sudah memotivasi agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.
7. Semua pihak yang ikut terkait dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena pengalaman dan pengetahuan yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka untuk kritik dan saran yang dapat membantu penelitian lebih lanjut. Akhir kata, peneliti berterima kasih kepada semua orang yang telah membantu dalam proses ini.

Yogyakarta, 08 Juli 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Tegar Darmamukti', written in a cursive style.

Michael Tegar Darmamukti

## **MOTTO**

Seberat-beratnya masalah yang lu punya selalu jalanin aja dulu, jangan mudah menyerah karena pastinya setiap masalah ada jalan keluarnya.

-Indra Frimawan

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>1</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>4</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>5</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>7</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>12</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	13
1.2 Rumusan Masalah .....	18
1.3 Batasan Masalah.....	19
1.4 Tujuan Penelitian.....	19
1.5 Manfaat Penelitian .....	20
1.6 Sistematika Penulisan .....	21
<b>BAB II .....</b>	<b>23</b>
2.1 <i>Job Burnout</i> .....	23
2.1.1 Definisi <i>Job Burnout</i> .....	23
2.1.2 Dampak <i>Job Burnout</i> .....	25
2.2 Stres Kerja.....	27
2.3 Penelitian Terdahulu.....	30
2.4 Pengembangan Hipotesis .....	33
2.4.1 Pengaruh Stres Kerja Terhadap <i>Job Burnout</i> .....	33
2.5 Kerangka Penelitian .....	35
<b>BAB III.....</b>	<b>36</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	36
3.2 Lokasi Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel .....	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Metode Pengambilan Sampel.....	37
3.3.3 Jumlah Sampel .....	37
3.4 Jenis Data Penelitian dan Sumber Data .....	38
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	39
3.6 Instrumen Penelitian.....	39



3.5 Metode Pengujian Instrumen .....	40
3.5.1 Uji Validitas.....	40
3.5.2 Uji Reliabilitas .....	41
3.6 Metode Analisis Data .....	42
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	42
3.6.2 Analisis Regresi Linear Sederhana .....	43
<b>BAB IV .....</b>	<b>45</b>
4.1 Karakteristik Responden .....	45
4.2 Hasil Pengujian Instrumen .....	46
4.2.1 Hasil Uji Validitas .....	46
4.2.2 Hasil Uji Reliabilitas .....	48
4.3 Metode Analisis Data .....	48
4.3.1 Hasil Analisis Deskriptif .....	48
4.3.2 Hasil Uji Hipotesis .....	50
4.4 Pembahasan.....	52
<b>BAB V.....</b>	<b>54</b>
5.1 Kesimpulan .....	54
5.2 Implikasi Manajerial .....	54
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	55
5.4 Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 .....	27
Gambar 2.2.....	35

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 .....	30
Tabel 4.1 .....	45
Tabel 4.2 .....	47
Tabel 4.3 .....	48
Tabel 4.4 .....	49
Tabel 4.5 .....	50
Tabel 4.6 .....	51

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP *JOB*  
*BURNOUT* PADA PERUSAHAAN PERBANKAN PT  
XYZ**

**Michael Tegar Darmamukti**

**NPM : 200325607**

**Pembimbing**

**Aloysia Desy Pramusiwi, S.E., M.Sc.**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana stres kerja berdampak pada *job burnout* karyawan PT XYZ. Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah 73 karyawan PT XYZ yang telah bekerja di perusahaan selama lebih dari satu tahun. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang dikirim melalui *google form* dan diukur dengan skala Likert poin 5 dan didistribusikan kepada karyawan PT XYZ. Analisis dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana. Analisis data menunjukkan bahwa stres kerja memiliki efek yang signifikan dan positif terhadap *job burnout*.

**Kata kunci :** Stres Kerja, *Job Burnout*, *Turnover Intentions*