

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN BAGIAN PEMASARAN PT. DWI SURYA PERKASA

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

M. DAVA AL HAQ

NBI : 1512100166

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

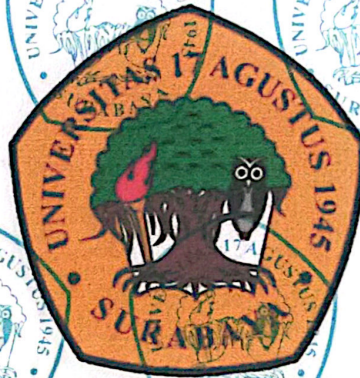
2024

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *WORK-LIFE*
BALANCE DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN BAGIAN
PEMASARAN PT. DWI SURYA PERKASA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Untuk memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**M. Dava Al Haq
NBI 1512100166**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

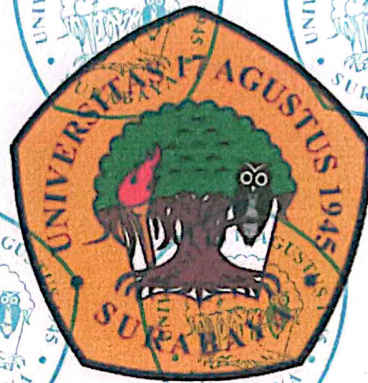
2024

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *WORK-LIFE*
BALANCE DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN BAGIAN
PEMASARAN PT. DWI SURYA PERKASA**

SKRIPSI

**• Diajukan Kepada Fakultas Psikologi •
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Untuk memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**M. Dava Al Haq
NBI 1512100166**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 20 Desember 2024



M. Dava Al Haq
NBI: 1512100166



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Dava Al Haq

NBI/ NPM : 1512100166

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

Judul skripsi

Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Work Life Balance dengan Burnout pada Karyawan Bagian Pemasaran PT. Dwi Surya Perkasa

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 20 Desember 2024

Yang Menyatakan



(M. Dava Al Haq)

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama Lengkap : M. Daya Al Haq
NBI : 1512100166
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dan *Work-life Balance* dengan *Burnout* pada Karyawan Bagian Pemasaran PT. Dwi Surya Perkasa.

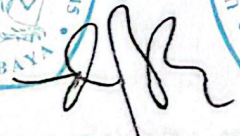
Surabaya, 20 Desember 2024

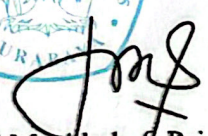
Mengetahui/Menyetujui

Mengetahui/Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si.,


Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi.,

Psikolog

Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 7 Januari 2025

Dewan Penguji :

1. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog

2. Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog

3. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Aminda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

Isi Motto

**“Now im become death, Destroyer of worlds”
R. Oppenheimer**

**“Wa Innallaha la ma'al muhsinin”
Q.S Al Ankabut : 68**

**”Qulil haq walau kaana murran”
HR. Imam Baihaqi**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, saya mempersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang saya sayangi, yang dimana telah memberikan dukungan moril, waktu, tenaga serta doadalam menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Work Life Balance* dengan *Burnout* pada Karyawan Bagian Pemasaran PT. Dwi Surya Perkasa."

1. Terimakasih kepada Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu, karena sesungguhnya Tuhan akan selalu bersama dengan hambanya.
2. Terimakasih kepada Ayah dan Ibu saya. yang selalu memberikan dukungan moril, materi dan doa tanpa henti sehingga saya mampu mencapai titik ini dan selalu menjadi lebih baik.
3. Terimakasih kepada kakak dan adek saya yang selalu kebersamai saya dan menjadi tempat bertukar pikiran selama saya menempuh bangku perkuliahan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
4. Terimakasih kepada Rizqiarig, Vina, Tim Tobat, Remaja Masjid, dan Kelompok Lapan yang selalu menemani penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Terimakasih kepada teman-teman yang selalu kebersamai dan memberikan masukan serta saran selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Terakhir, saya ucapkan terimakasih kepada semua orang yang berperan penting dalam hidup saya dan banyak membantu serta memberikan dukungan selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi pengemangan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, Amin.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : M. Dava Al Haq
Tempat Lahir : Sidoarjo
Tanggal Lahir : 4 April 2003
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Desa Pepe Rt.10/RW.05 Sedati
Kewarganegaraan : WNI
Email : davaalhaq.da@gmail.com
No. Telepon : 081249656119



B. Riwayat Pendidikan

SD : MI Hasyim Asy'ari
SMP : SMP Asa Cendekia
SMA : MAN Sidoarjo
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

- Staff CV. Tunggal Putra
- Anggota KPPS Pilpres 2024

D. Riwayat Organisasi

- Duta Putra MAN Sidoarjo (2021)

E. Kemampuan

- Administrasi psikotes
- Observasi dan wawancara
- Leadership
- Team-work
- Editor

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam penyelesaian proposal skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan motivasi dari beberapa pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Mulyanto Nugroho, MM., CMA, CPAI., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menuntut ilmu dan menyelesaikan pendidikan Program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas serta bimbingan yang telah diberikan kepada saya selama menempuh proses perkuliahan pada pendidikan Program Psikologi
3. Dr. Mamang Effendy, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Terima kasih karena telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian serta membantu selalu membantu kelancaran proses saya semasa perkuliahan berlangsung.
4. Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing pertama yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dalam memberikan bimbingan, perhatian, kritik dan saran yang sangat berharga dengan penuh kesabaran dan kesungguhan hati sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing kedua yang senantiasa memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya

dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga memberikan perhatian, kritik, dan saran yang berharga dengan penuh kesabaran dan kesungguhan hati agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.

6. Untuk kedua orang tua saya tercinta yaitu Bapak Tunggal dan Ibu Anis Nur Lailly dan saudari-saudari saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat baik secara material maupun apresiasi secara langsung.
7. Teman seperjuangan yaitu Renaldo Daniel, M. Fazly, Primus Nauval, Rafli Alrosyid, Reihan F, Afkar, Andika, Karina, Meuthiara, Vina, Fitria, Nadyah, Fanny, Lorenza, Fauziah, Rizkiarik, Nadhifa, Hanum, Aca, Ezy, Ryan, Endita dan Tim Tobat yang senantiasa menemani di masa perkuliahan ini. Terimakasih sudah saling mendukung satu sama lain dan semua pihak yang turut serta menjadi support system penulis sehingga penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu sekali lagi saya ucapkan terimakasih telah memberikan bantuan, semangat, arahan serta selalu mengedukasi wawasan pengetahuan yang luas dan doa kepada penulis sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahawa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan cadangan tesis ini. Oleh itu, kritikan dan cadangan yang membina sangat diharapkan. Akhirnya, saya berharap tesis ini dapat memberikan manfaat kepada saya dan para pembaca. Terima kasih.

Surabaya, 20 Desember 2024



Penulis

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN PT. DWI SURYA PERKASA

M. Dava Al Haq

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

davaalhaq.da@gmail.com

Abstrak

Karyawan merupakan aset penting dalam sebuah perusahaan. Para karyawan dituntut memiliki kinerja serta etos yang tinggi seperti melakukan pekerjaan secara total, bekerja sesuai dengan deadline, disiplin waktu yang tinggi, dan dituntut memiliki konsentrasi yang tinggi diharapkan meningkatnya motivasi karyawan dalam mencapai target sesuai standar yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Berbagai tugas dan tekanan yang diberikan oleh perusahaan kepada karyawan akan berdampak pada mental dan fisik karyawan. Tujuan dari penelitian korelasional kuantitatif ini adalah untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi dan *work life balance* mempengaruhi *burnout* pada karyawan PT. Dwi Surya Perkasa. Partisipan penelitian ini sebanyak 70 responden yang terdapat pada PT. Dwi Surya Perkasa. Analisis regresi berganda adalah metode analisis yang digunakan. Menurut data, terdapat dampak sebesar 60% dari *burnout* dan hubungan sebesar 0,604 antara regulasi emosi dan *work life balance*. Regulasi emosi tidak berkorelasi dengan *burnout* dengan nilai signifikansi 0,252 ($p < 0,005$) dan *work life balance* berkorelasi dengan *burnout* dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,005$) menunjukkan hubungan yang menguntungkan secara parsial antara *work life balance* dengan *burnout* sedangkan tidak ditemukan korelasi parsial antara regulasi emosi dengan *burnout*. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan dan menilai tingkatan *burnout* pada karyawan.

Kata Kunci: Regulasi emosi, *WLB*, *Burnout*, Karyawan. Perusahaan

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND WORK-LIFE BALANCE WITH *BURNOUT* IN EMPLOYEES OF PT. DWI SURYA PERKASA

M. Dava Al Haq

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

davaalhaq.da@gmail.com

Abstract

Employees are an important asset in a company. Employees are required to have high performance and ethos such as doing work in total, working according to deadlines, high time discipline, and are required to have high concentration, it is hoped that increased employee motivation in achieving targets according to the standards set by the company. Various tasks and pressures given by the company to employees will have an impact on mental and physical employees. The purpose of this quantitative correlational research is to find out how emotion regulation and work life balance affect burnout in employees of PT Dwi Surya Perkasa. The participants of this study were 70 respondents at PT Dwi Surya Perkasa. Multiple regression analysis is the analysis method used. According to the data, there is an impact of 60% of burnout and a relationship of 0.604 between emotion regulation and work life balance. Emotion regulation was not correlated with burnout with a significance value of 0.252 ($p < 0.005$) and work life balance was correlated with burnout with a significance level of 0.000 ($p < 0.005$) indicating a partial favorable relationship between work life balance and burnout while no partial correlation was found between emotion regulation and burnout. The findings of this study can serve as a basis for developing and assessing burnout levels in employees.

Keywords: Emotion regulation, WLB, Burnout, Employee. Company

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN <i>WORK-LIFE BALANCE</i> DENGAN <i>BURNOUT</i> PADA KARYAWAN BAGIAN PEMASARAN PT. DWI SURYA PERKASA.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
Abstrak.....	xi
Abstract.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
Daftar Tabel	xv
BAB I.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	4
1. Tujuan Penelitian	4
2. Manfaat Penelitian	4
C. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II	7
A. <i>Burnout</i>	7
1. Pengertian <i>Burnout</i>	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	9
4. Ciri-Ciri <i>Burnout</i>	11
B. Regulasi Emosi	12

1.	Pengertian Regulasi Emosi.....	12
2.	Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	13
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	14
C.	Work-Life Balance	15
1.	Pengertian Work-life Balance	15
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Work-life Balance.....	17
D.	Kerangka Berpikir	18
E.	Hipotesis	20
BAB III.....		21
A.	Populasi dan Partisipan	21
B.	Desain Penelitian	21
C.	Instrumen Pengambilan Data	22
BAB IV		37
A.	Hasil Penelitian	37
1.	Pelaksanaan Penelitian	37
2.	Data Demografi	37
4.	Uji Hipotesis Penelitian.....	39
a.	Deskriptif	39
b.	Uji Koefisien Determinasi.....	40
c.	Uji Simultan (Uji F).....	40
d.	Uji Parsial (Uji t)	41
e.	Persamaan Regresi.....	41
B.	Pembahasan	42
BAB V.....		45
A.	Kesimpulan	45
B.	Saran.....	45
1.	Bagi Karyawan	45
2.	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	45
Daftar Pustaka.....		46
Lampiran		51

Daftar Tabel

<i>Tabel 1 Blue Print Sebaran Aitem Skala Burnout</i>	23
<i>Tabel 2 Skor penilaian Burnout</i>	24
<i>Tabel 3 Hasil Uji Validitas Burnout</i>	25
<i>Tabel 4 Uji Reliabilitas Skala Burnout</i>	26
<i>Tabel 5 Blue Print Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi</i>	27
<i>Tabel 6 Skor Regulasi Emosi</i>	28
<i>Tabel 7 uji validitas Regulasi Emosi</i>	29
<i>Tabel 8 Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi</i>	30
<i>Tabel 9 Blue Print Sebaran Aitem Skala Work-life Balance</i>	31
<i>Tabel 10 Skor skala Work-life Balance</i>	31
<i>Tabel 11 Uji Validitas Skala Work-life Balance</i>	32
<i>Tabel 12 Uji Reliabilitas Skala Work-life Balance</i>	33
<i>Tabel 13 Uji Normalitas</i>	34
<i>Tabel 14 Uji Linertas</i>	34
<i>Tabel 15 Uji Multikolonieritas</i>	35
<i>Tabel 16 Uji Heterokedastisitas</i>	35
<i>Tabel 17 Data Demografi</i>	37
<i>Tabel 18 Kategori Empirik</i>	39
<i>Tabel 19 Uji Deskriptif</i>	39
<i>Tabel 20 Hasil Uji Koefisien Determenasi</i>	40
<i>Tabel 21 Hasil Uji Simultan</i>	40
<i>Tabel 22 Hasil Uji Parsial Variabel X1 dan X2</i>	41
<i>Tabel 23 Hasil Uji Analisis Regresi</i>	41