

STUDI DESKRIPTIF *BURNOUT*
PADA KARYAWAN GEN Z DI BIDANG STAF FINANCE DI
PERUSAHAAN MAKANAN DAN MINUMAN (F&B) DI SURABAYA



OLEH:
Kevin Pangestu
7103022016

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2025

STUDI DESKRIPTIF *BURNOUT*
PADA KARYAWAN GEN Z DI BIDANG STAF FINANCE DI
PERUSAHAAN MAKANAN DAN MINUMAN (F&B) DI SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Kevin Pangestu

7103022016

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA

2025

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Kevin Pangestu

NRP : 7103022016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul

STUDI DESKRIPTIF *BURNOUT* PADA KARYAWAN GEN Z DI BIDANG STAFF FINANCE DI PERUSAHAAN MAKANAN DAN MINUMAN (F&B) DI SURABAYA

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Kevin Pangestu

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Nama : Kevin Pangestu

NRP : 7103022016

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF *BURNOUT* PADA KARYAWAN GEN Z DI BIDANG STAFF FINANCE DI PERUSAHAAN MAKANAN DAN MINUMAN (F&B) DI SURABAYA

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Kevin Pangestu

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF *BURNOUT* PADA KARYAWAN GEN Z DI BIDANG
STAFF FINANCE DI PERUSAHAAN MAKANAN DAN MINUMAN (F&B)
DI SURABAYA**

Oleh:

Kevin Pangestu

NRP. 710302022016

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama : Made Dharmawan Rama A., M.Psi., Psikolog



NIDN : 0724128705

Email : made_dharmawan@ukwms.ac.id

Surabaya, 10 Desember 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Studi deskriptif *Burnout* pada karyawan Gen Z di bidang Staff finance di perusahaan makanan dan minuman (F&B) di Surabaya" oleh Kevin Pangestu (7103022016) dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 10 Desember 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan

(Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D.)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A.



2. Sekretaris : Made Dharmawan Rama A., M.Psi., Psikolog



3. Anggota : Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog



4. Pembimbing: Made Dharmawan Rama A., M.Psi., Psikolog



NIDN : 0724128705

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Tuhan Yesus Kristus

Papa, Mama, Cece, dan Koko, Dosen Pembimbing, Dosen Pendamping Akademik, Keluarga, Sahabat serta semua Teman yang telah membantu dan mendukung selama pengerjaan skripsi ini hingga selesai.

HALAMAN MOTTO

"Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal."

“Yohanes 3:16”

“Jangan takut, sebab Aku menyertai engkau, jangan bimbang, sebab Akulah Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan”

“Yesaya 41:10”

“Tetap mengerjakan walaupun banyak cobaan
tetap berjuang untuk menyelesaikannya”

“Kevin Pangestu”

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih setia dan berkat dalam bimbingan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul Studi deskriptif *Burnout* pada karyawan Gen Z di bidang Staff finance di perusahaan makanan dan minuman (F&B) di Surabaya. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan doa, semangat, dukungan, dan segala bantuan yang diberikan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan ucapan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan, dan kebaikan-Nya yang luar biasa sehingga saya dapat menjadi Sarjana Psikologi karena tanpa kemurahan Tuhan Yesus Kristus saya tidak akan pernah mampu untuk melangkah sejauh ini dan menyelesaikannya.
2. Mama dan Papa, terimakasih atas segala dukungan, pengorbanan dan nasehat yang diberikan kepada peneliti dari kecil hingga saat ini. Semoga penelitian ini mampu membuat mama dan papa bangga atas kerja keras peneliti.
3. Diri saya sendiri, terimakasih banyak telah berjuang hingga sejauh ini dan memilih tidak menyerah dalam kondisi apapun dan seberat apapun bebannya.
4. Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala yang cantik, lucu, penuh ceria, sabar dalam membantu segala keperluan administrasi selama masa perkuliahan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas bimbingan, ilmu mahal, dan pengertian, yang diberikan selama proses perkuliahan.
6. Seluruh responden dalam penelitian, terima kasih banyak atas partisipasi seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dengan sebaik-baiknya.

7. Terimakasih pada Kenneth luis, Jevito, Devano, Jovan, Lisa, Otniel, Yehez, Angel, Tita, Lady, Agnes yang sudah membantu dan mensupport saya selama mengerjakan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih banyak atas bantuan, dukungan, dan doa sehingga peneliti mampu mencapai titik ini. Semoga Tuhan memberkati selalu.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH ..	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO.....	viii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah Penelitian	10
1.3 Rumusan Masalah	10
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
1.5.1 Manfaat Teoritis	11
1.5.2 Manfaat Praktis.....	11
BAB II.....	13
LANDASAN TEORI.....	13
2.1. Variable <i>Burnout</i>	13
2.1.1. Definisi <i>Burnout</i>	13
2.1.2. Aspek <i>Burnout</i>	15
2.1.3. Faktor <i>Burnout</i>	16
2.2. Kondisi Kerja Generasi Z dan Dinamika di Bidang Staff <i>Finance</i>	16
2.3. <i>Burnout</i> Pada Karyawan Generasi Z Di Bidang Staff <i>Finance</i>	18
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN.....	21
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21

3.2.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
3.3.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.3.1.	Populasi.....	22
3.3.2.	Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.4.	Metode Pengumpulan Data.....	23
3.5.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	24
3.5.1.	Validitas	24
3.5.2.	Reliabilitas	24
3.6.	Teknik Analisis Data	25
3.7.	Etika Penelitian	26
BAB IV		27
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		27
4.1.	Orientasi Kancan Penelitian.....	27
4.2.	Persiapan Pengambilan Data.....	28
4.2.1.	Kajian Pustaka.....	28
4.2.2.	Persiapan Alat Ukur.....	29
4.3.	Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.4.	Hasil Penelitian	30
BAB V		43
PENUTUP		43
5.1.	Bahasan.....	43
5.2.	Kesimpulan	46
5.3.	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA		49
LAMPIRAN		52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint Burnout</i>	24
Tabel 3.2. Kategorisasi Penilaian	26
Tabel 4.1 Distribusi Demografis Jenis Kelamin Responden	31
Tabel 4.2 Distribusi Demografis Usia Responden	31
Tabel 4.3 Distribusi Demografis Tingkat Pendidikan Responden	32
Tabel 4.4 Distribusi Demografis Jenis Karyawan Responden	33
Tabel 4.5 Distribusi Berdasarkan Jenis Perjanjian Kerja.....	33
Table 4.6 Kategorisasi Penilaian	34
Tabel 4.7 Kategorisasi Penilaian <i>Burnout</i>	35
Tabel 4.8 Kategorisasi Penilaian Aspek Emotional Exhaustion	36
Tabel 4.9 Kategorisasi Penilaian Aspek <i>Personal Accomplishment</i>	36
Table 4.10 Kategorisasi Penilaian Aspek <i>Depersonalization</i>	37
Tabel 4.11 Tabulasi Silang Umur dan <i>Burnout</i>	38
Tabel 4.12 Tabulasi Silang Status Karyawan dan <i>Burnout</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Merasa Telah Secara Emosional Pada Pekerjaan	6
Gambar 1.2 Memahami Bagaimana Perasaan Klien Tentang Hal-Hal Ingin Mereka Penuhi Dan Mereka Peroleh Dari Klien	7
Gambar 1.3 Tidak Peduli Pada Apa Yang Terjadi Pada Klien	7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Validitas dan Reliabilitas Skala Burnout.....	52
Lampiran B. Data Mentah.....	53
Lampiran C. Tabulasi Silang.....	65
Lampiran D. <i>Google Form</i>	67

Kevin Pangestu (2025). “Studi Deskriptif *Burnout* Pada Karyawan Gen Z di Bidang Staff Finance di Perusahaan Makanan dan Minuman (F&B) di Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata I**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Abstrak— Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *burnout* pada karyawan Generasi Z yang bekerja sebagai staf finance di perusahaan makanan dan minuman (F&B) di Kota Surabaya. Menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik *non-probability sampling* melalui pendekatan insidental. Serta peneliti membuat alat ukur dari tiga aspek *burnout*, yaitu *emotional exhaustion*, *personal accomplishment*, dan *depersonalization*. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 105 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *burnout* sangat rendah sebesar 44,8%, namun terdapat proporsi responden yang cukup besar berada pada kategori sangat tinggi sebesar 32,4%. Pada dimensi *emotional exhaustion*, sebanyak 42,86% responden berada pada kategori sangat rendah dan 29,52% berada pada kategori sangat tinggi. Dimensi *personal accomplishment* menunjukkan 46,67% responden berada pada kategori sangat rendah dan 28,57% berada pada kategori sangat tinggi. Pada dimensi *depersonalization*, sebanyak 48,57% responden berada pada kategori sangat rendah dan 31,43% berada pada kategori sangat tinggi. Analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa tingkat *burnout* bervariasi berdasarkan usia dan status karyawan. Karyawan tetap dan karyawan magang menunjukkan kecenderungan *burnout* yang lebih tinggi, di mana pada karyawan magang kondisi tersebut dipengaruhi oleh akumulasi tuntutan pekerjaan dan keterikatan akademik secara bersamaan.

Kata Kunci: *burnout*, Generasi Z, staff *finance*, perusahaan F&B, Surabaya

Kevin Pangestu (2025). “Descriptive Study of Burnout in Gen Z Employees in the Field of Staff Finance at Food and Beverage (F&B) Companies in Surabaya” **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

This study aims to describe the level of burnout among Generation Z employees working as finance staff in food and beverage (F&B) companies in Surabaya. The study employed a descriptive quantitative method using non-probability sampling with an incidental approach. The researcher developed a measurement instrument based on three dimensions of burnout: emotional exhaustion, personal accomplishment, and depersonalization. A total of 105 respondents participated in this study. The results indicate that the majority of respondents were categorized as having very low burnout (44.8%), while a considerable proportion were classified as having very high burnout (32.4%). In the emotional exhaustion dimension, 42.86% of respondents were in the very low category and 29.52% were in the very high category. The personal accomplishment dimension showed that 46.67% of respondents were in the very low category and 28.57% were in the very high category. In the depersonalization dimension, 48.57% of respondents were categorized as very low and 31.43% as very high. Cross-tabulation analysis revealed that burnout levels varied according to age and employment status. Permanent employees and interns tended to exhibit higher levels of burnout, with interns being affected by the accumulation of work demands and academic obligations simultaneously.

Keywords: burnout, Generation Z, finance staff, F&B companies, Surabaya