

**DAMPAK *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT
STRES DAN *BURN OUT* KARYAWAN DI PT. XYZ**

TUGAS AKHIR



AISELLA DITA ANDRIYANI

1221911002

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
2024**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen



AISELLA DITA ANDRIYANI

1221911002


PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aisella Dita Andriyani

NIM : 1221911002

Tanda Tangan : 

Tanggal : 28 November 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh :

Nama : Aisella Dita Andriyani
NIM : 1221911002
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Judul Skripsi : **DAMPAK *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT STRES DAN *BURN OUT* KARYAWAN DI PT. XYZ**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Manajemen pada Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

DEWAN PENGUJI

Dosen Pembimbing : Ananda Fortunisa, SE., MSi

()

Dosen Penguji 1 : Dr. Ir. Urip Sedyowidodo, MM, IPM. (

)

Dosen Penguji 2 : M. Taufiq Amir, S.E., M.M., Ph.D (

()

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 28 November 2024

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayat-Nya, penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulisan tugas skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Ekonomi pada Program Kelas Karyawan Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Bakrie. Penulis juga menyadari, dapat terselesaikannya tugas skripsi ini berkat dukungan dan doa dari berbagai pihak, yang tanpa bantuan dari mereka akan sangat sulit dilalui oleh penulis. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT tuhan yang maha pengasih lagi maha penyayang karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tulisan hingga selesai;
2. Ibu Prof. Ir. Sofia W. Alisjahbana, M.Sc., Ph.D., IPU., ASEAN Eng. Selaku Rektor Universitas Bakrie;
3. Bapak Prof. Dr. Dudi Rudianto, SE., M.Si. Selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Bakrie;
4. Bapak Prof. M. Taufiq Amir, SE., M.M., Ph.D Selaku Ketua Program Studi Manajemen sekaligus dosen penguji I tugas akhir yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis selama proses penyusunan tugas akhir;
5. Ibu Ananda Fortunisa, SE., MSi. Selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan tugas akhir ini, sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan;
6. Bapak Dr. Ir. Urip S Widodo, MM, IPM, selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran, masukan, serta arahan kepada penulis;
7. Kepada kedua orang tua saya, yang telah memberikan dukungan dan doa untuk dapat menyelesaikan studi di Universitas Bakrie hingga selesai;
8. Terima kasih kepada suami dan anak saya, yang telah mendukung saya dan selalu memberikan semangat untuk bisa menyelesaikan studi saya di Universitas Bakrie;
9. Sahabat – sahabat yang telah memberikan rekomendasi serta dukungan untuk penulis dalam mengerjakan skripsi ini;
10. Terima kasih kepada teman – teman Prodi Manajemen Kelas Karyawan yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan doa untuk dapat menyelesaikan studi ini;
11. Semua staf pengajar dan bagian administrasi yang selalu membantu mulai dari

- kegiatan perkuliahan sampai dengan skripsi ini diselesaikan;
12. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan tugas akhir ini yang tidak bisa penulis sampaikan satu per satu.

Jakarta, 28 November 2024

Penulis



Aisella Dita Andriyani

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Bakrie, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisella Dita Andriyani
NIM : 1221911002
Program Studi : Manajemen
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bakrie **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-Exclusive Royalty Free Rights*) atas tugas tugas akhir saya yang berjudul:

**DAMPAK *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT STRES DAN *BURN OUT*
KARYAWAN DI PT. XYZ**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Bakrie berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 28 November 2024

Yang menyatakan



Aisella Dita Andriyani

**DAMPAK *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT
STRES DAN *BURNOUT* KARYAWAN DI PT. XYZ**

Aisella Dita Andriyani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap tingkat stres dan *burnout* pada karyawan PT XYZ, sebuah perusahaan manufaktur kelapa sawit. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh 135 responden, yaitu karyawan bagian operasional dan administrasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan koefisien regresi sebesar -0,465. Selain itu, *mindfulness* juga berpengaruh signifikan terhadap *burnout* dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan koefisien regresi sebesar -0,524. Secara koefisien determinasi, *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 45,3% terhadap variabel tingkat stres dan 23,9% terhadap *burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* berperan dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif, sehingga dapat mendukung stabilitas emosional dan kesejahteraan karyawan. Sebagai implikasi praktis, disarankan pengembangan program *mindfulness* di perusahaan yang mencakup pelatihan, pendampingan, dan aktivitas reflektif, serta kampanye internal untuk meningkatkan kesadaran karyawan terhadap manfaat *mindfulness* sebagai bagian dari budaya kerja yang mencakup nilai-nilai kesadaran penuh, empati, dan keseimbangan hidup, guna menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Kata kunci: *Mindfulness*, Stres, *Burnout*, Regresi Linear

***THE IMPACT OF MINDFULNESS ON STRESS
LEVELS AND BURNOUT OF EMPLOYEES AT PT. XYZ***

Aisella Dita Andriyani

ABSTRACT

This research aims to analyze the impact of mindfulness on stress and burnout levels at employees of PT XYZ, a palm oil manufacturing company. The research method uses a quantitative approach with simple linear regression analysis techniques. Data were collected through questionnaires filled out by 135 respondents, consisting of operational and administrative staff. The results of the analysis indicate that mindfulness has a significant effect on stress levels, with a significance value of 0.000 (<0.05) and a regression coefficient of -0.465. Additionally, mindfulness also significantly affects burnout, with a significance value of 0.000 (<0.05) and a regression coefficient of -0.524. In terms of the coefficient of determination, mindfulness contributes 45.3% to stress levels and 23.9% to burnout. These findings suggest that mindfulness plays a role in creating a more positive work environment, which can support emotional stability and employee well-being. As a practical implication, it is recommended to develop a mindfulness program within the company that includes training, mentoring, and reflective activities, as well as internal campaigns to raise employee awareness of the benefits of mindfulness as part of a work culture that embraces the values of mindfulness, empathy, and work-life balance, in order to create a healthier and more productive work environment.

Keywords: Mindfulness, Stress, Burnout, Linear Regression

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Batasan Masalah.....	10
1.4. Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6. Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.6.2 Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13

2.1 <i>Mindfulness</i>	13
2.1.1 Dimensi <i>Mindfulness</i>	14
2.2 Tingkat Stres	18
2.2.1 Dimensi Stres	19
2.3 <i>Burnout</i>	20
2.3.1 Dimensi <i>Burnout</i>	22
2.4 Penelitian Terdahulu	23
2.5 Hubungan Antar Variable	27
2.5.1 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan <i>Mindfulness</i>	28
2.5.2 Hubungan Antara <i>Burnout</i> Dengan <i>Mindfulness</i>	31
2.6 Kerangka Berpikir	33
2.7 Hipotesis.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Jenis dan Sumber Data.....	35
3.3 Objek dan Subjek Penelitian.....	36
3.4 Populasi dan Sampel	36
3.5 Operasional Variabel	38
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	44
3.7 Instrumen Penelitian.....	45
3.8 Uji Asumsi Klasik.....	47

3.8.1 Uji Normalitas	47
3.9 Teknik Analisa Data	47
3.10 Pengujian Hipotesis.....	48
3.10.1 Uji t (Uji Parsial)	48
3.10.2 Analisis Koefesien Determinasi (R2)	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Data Responden	50
4.1.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.1.2 Data Responden Berdasarkan Usia.....	51
4.1.3 Data Responden Berdasarkan Divisi	51
4.1.4 Data Responden Berdasarkan Periode Bekerja.....	52
4.2 Uji Instrumen Penelitian	53
4.2.1 Uji Validitas	53
4.2.2 Uji Reliabilitas	55
4.3 Analisa Deskriptif.....	57
4.3.1 Analisis Deskriptif Variabel Mindfulness (X).....	58
4.3.2 Analisis Deskriptif Variabel Tingkat Stress (Y1).....	62
4.3.3 Analisis Deskriptif Variabel Burnout (Y2)	64
4.4 Analisis Uji Asumsi Klasik	67
4.4.1 Uji Normalitas.....	67
4.5 Analisis Regresi Linear Sederhana.....	71

4.6 Uji Hipotesis.....	72
4.6.1 Koefisien Determinasi (Uji R)	72
4.6.2 Uji T.....	74
4.7 Pembahasan.....	75
4.8 Implikasi Manajerial.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1 Kesimpulan.....	81
5.2 Saran.....	81
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Grafik Karyawan yang Telah Mengalami Stress dan Burnout di PT. XYZ..... 5

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... 34

Gambar 2.2 Hipotesis 34

Gambar 4.1 P-Plot Test *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres 69

Gambar 4.1 P-Plot Test *Mindfulness* Terhadap *Burnout*..... 70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jumlah Karyawan Pada PT. XYZ.....	2
Tabel 1.2 Target Produksi PT. XYZ Tahun 2023.....	3
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 3.1 Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	40
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Divisi.....	51
Tabel 4.4 Data Responden Berdasarkan Periode Bekerja.....	52
Tabel 4.5 Uji Validitas Variabel <i>Mindfulness</i> (X).....	53
Tabel 4.6 Uji Validitas Variabel Tingkat Stress (Y1).....	54
Tabel 4.7 Uji Validitas Variabel <i>Burnout</i> (Y2).....	55
Tabel 4.8 Uji Reliabilitas Variabel <i>Mindfulness</i> (X)	56
Tabel 4.9 Uji Reliabilitas Variabel Tingkat Stres (Y1)	56
Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel <i>Burnout</i> (Y2).....	57
Tabel 4.11 Dimensi <i>Observing</i> (Mengamati)	58
Tabel 4.12 Dimensi <i>Describing</i> (Mendeskripsi).....	58
Tabel 4.13 Dimensi <i>Acting With Awareness</i> (Bertindak Secara Sadar)	59
Tabel 4.14 Dimensi <i>Nonreactivity to Inner Experience</i> (Tidak Bersikap Reaktif Terhadap Pengalaman Internal)	60
Tabel 4.15 Dimensi <i>Nonjudging of Inner Experience</i> (Tidak Menghakimi Pengalaman Internal).....	61
Tabel 4.16 Total Average Mean Variabel <i>Mindfulness</i> (X)	61
Tabel 4.17 Dimensi <i>Feeling of Unpredictability</i>	62
Tabel 4.18 Dimensi <i>Feeling of Uncontrollability</i>	63
Tabel 4.19 Dimensi <i>Feeling of Overloaded</i>	63

Tabel 4.20 Total Average Mean Variabel Tingkat Stres (Y1).....	64
Tabel 4.21 Dimensi Kelelahan Emosional.....	65
Tabel 4.22 Dimensi Depresionalisasi	65
Tabel 4.23 Dimensi Pencapaian Pribadi	66
Tabel 4.24 Total Average Mean Variabel <i>Burnout</i> (Y2).....	67
Tabel 4.25 Kolmogorov-Smirnov test <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Stres	68
Tabel 4.26 Kolmogorov-Smirnov test <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Burnout</i>	69
Tabel 4.27 Regresi Linear Sederhana <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Stres	71
Tabel 4.28 Regresi Linear Sederhana <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Burnout</i>	72
Tabel 4.29 Uji R <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Stres.....	73
Tabel 4.30 Uji R <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Burnout</i>	73
Tabel 4.31 Uji T <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Stres.....	74
Tabel 4.32 Uji T <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Burnout</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner	88
Lampiran 2 Sampel Variabel Dependen dan Independen.....	95
Lampiran 3 Hasil Instrumen Penelitian	102