

PERANAN *BURNOUT* TERHADAP *JOB HOPPING INTENTION*

PADA GENERASI Z DI INDONESIA

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagai syarat

Untuk Memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh

Nabila Maulidiani

2210914220003

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Juli, 2026

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Banjarbaru, 30 Juni 2026



Nabila Mauliddiani

2110914220003

Skripsi

**PERANAN *BURNOUT* TERHADAP *JOB HOPPING INTENTION* PADA
GENERASI Z DI INDONESIA**

dipersiapkan dan disusun oleh

Nabila Maulidiani

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 13 Juli 2026

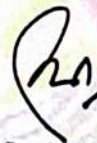
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Dr. Neka Erlivani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198312262008122001

Anggota Dewan Penguji Lain



Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog
NIP. 197409082008122001

Pembimbing Pendamping



Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog
NIP. 197009192005012002



Thaifah Ratna Hidavati, M.Psi., Psikolog
NIPPPK. 199108092023212043

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

ABSTRAK

PERANAN *BURNOUT* TERHADAP *JOB HOPPING INTENTION* PADA GENERASI Z DI INDONESIA

Nabila Maulidiani

Penelitian ini mengkaji peranan *burnout* terhadap *job hopping intention* pada karyawan Generasi Z di Indonesia, mengingat tingginya mobilitas kerja pada kelompok ini dan dampaknya terhadap organisasi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 360 karyawan Generasi Z berusia 18-29 tahun dari berbagai sektor pekerjaan non-PNS di Indonesia. Data dikumpulkan menggunakan *Maslach Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) dan *Job Hopping Intention Scale* (JHI) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Analisis regresi linear sederhana mengungkapkan bahwa *burnout* berperan positif dan signifikan terhadap *job hopping intention* ($B = 0,018$; $t = 4,422$; $p < 0,05$), meskipun hanya berkontribusi 5,2% *varians* variabel dependen ($R^2 = 0,052$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami, semakin besar kecenderungan karyawan Generasi Z untuk melakukan *job hopping*. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur psikologi industri dan organisasi terkait faktor psikologis pada perilaku kerja generasi muda. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi organisasi dalam merancang strategi pengelolaan *burnout* untuk menekan *job hopping intention* dan meningkatkan retensi karyawan Generasi Z.

Kata Kunci: *Job Hopping Intention*, *Burnout*, Generasi Z, Karyawan, Retensi karyawan

ABSTRACT

THE ROLE OF BURNOUT IN JOB HOPPING INTENTION AMONG GENERATION Z EMPLOYEES IN INDONESIA

Nabila Maulidiani

This study examined the role of burnout in job hopping intention among Generation Z employees in Indonesia, considering the high level of job mobility within this generation and its impact on organizations. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. The sample consisted of 360 Generation Z employees aged 18-29 years from various non-civil service sectors in Indonesia. Data were collected using the Indonesian-adapted versions of the Maslach Trisni Burnout Inventory (M-TBI) and the Job Hopping Intention Scale (JHI). Data were analyzed using simple linear regression. The results revealed that burnout significantly predicted job hopping intention ($B = 0.018$; $t = 4.422$; $p < 0.05$), although it accounted for only 5.2% of the variance in the dependent variable ($R^2 = 0.052$). These findings suggest that higher levels of burnout are associated with a greater intention among Generation Z employees to engage in job hopping. Theoretically, this study contributes to the industrial and organizational psychology literature by highlighting the psychological factors underlying young employees' work behavior. Practically, these findings may help organizations develop burnout management strategies to reduce job hopping intention and improve employee retention among Generation Z.

Keywords: job hopping intention, burnout, Generation Z, employees, employee retention

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peranan *Burnout* terhadap *Job Hopping Intention* pada Generasi Z di Indonesia” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM, yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas kepada penulis selama menempuh pendidikan dan melaksanakan penelitian di fakultas ini.
2. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan dukungan serta kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi.

3. Dosen pembimbing skripsi, yaitu Ibu Dr. Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing utama dan Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen penguji skripsi, yaitu Ibu Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog selaku penguji I dan Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog selaku penguji II yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang sangat bermanfaat bagi penyempurnaan skripsi ini.
5. Dosen pembimbing akademik, Ibu Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog, yang telah memberikan arahan dan dukungan kepada penulis sejak awal masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama penulis menjalani masa pendidikan.
7. Seluruh staf administrasi Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu kelancaran berbagai keperluan administrasi selama proses studi penulis.
8. Kepada kedua orang tua penulis, terima kasih atas segala kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis di setiap prosesnya. Terima kasih karena selalu mendukung, mendengarkan setiap keluhan, dan menjadi tempat pulang paling nyaman. Penulis percaya bahwa segala proses hingga sampai di titik ini tidak pernah lepas dari doa-doa yang selalu Abah dan Mama

panjatkan. “Yang kutahu, kau tak akan pernah berhenti tumbuhku kini, semoga sesuai yang kau impi.” Besar harapan penulis semoga Abah dan Mama selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan anaknya di tangga hidup selanjutnya.

9. Saudara kandung penulis, A Icha, Abang Kiki, dan Kia. Kalian bertiga adalah rumah pertama yang penulis kenal, tempat belajar berbagi, bertahan, dan mencintai tanpa syarat. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses tumbuh penulis hingga sampai di titik ini. Serta A Farid, kakak ipar yang lebih dari sekadar ipar, dan keponakan tersayang, Fatia dan Usman, terima kasih telah menjadi bagian hangat dalam keluarga dan perjalanan penulis.
10. Untuk sahabat-sahabat penulis, Asa, Amal, Nisa, Azizah, Vivit, Eca, Kai, Raden, Saniyya, Sipa, Ummah, Aulia, dan Ayu. Terima kasih sudah menjadi tempat yang aman. Tempat untuk tertawa tanpa alasan, mengeluh tanpa dihakimi, dan diam pun tetap terasa nyaman.
11. Untuk teman seperjuangan, Nur Syifa. Terima kasih untuk setiap sesi curhat, *late night call*, dan kehadiran yang selalu membuat hari-hari terasa lebih ringan. Terima kasih untuk setiap tempat, meja, dan perjalanan kecil yang kita lalui bersama, yang mungkin sederhana, tetapi menyimpan kenangan yang akan selalu penulis ingat.
12. Untuk Ibu Sri Rahayu, A Ayu, dan Ais. Terima kasih sudah menerima saya tinggal di sini, di tempat yang menjadi bagian terpenting dari perjalanan ini. Disinilah banyak hal pertama kali penulis coba, banyak hal pertama kali penulis rasakan, dan banyak versi diri penulis yang pertama kali muncul.

Terima kasih untuk pintu yang selalu terbuka, dan untuk penerimaan hangat yang membuat penulis merasa seperti di rumah sendiri.

13. Untuk ibu Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog yang menjadi bagian dari langkah penulis yang pernah berada pada titik lelah, kehilangan keyakinan, dan ingin berhenti. Namun, pembelajaran dan motivasi yang Ibu berikan menjadi pengingat bagi penulis untuk kembali melangkah dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis, tidak hanya melalui ilmu, tetapi juga dorongan untuk percaya bahwa setiap proses layak diperjuangkan hingga akhir.
14. Untuk Rhumszen, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan, serta kepedulian yang selalu diberikan satu sama lain.
15. Untuk saya sendiri, Nabila Maulidiani. Terima kasih sudah tidak menyerah di hari-hari ketika menyerah rasanya seperti pilihan yang paling mudah. Terima kasih sudah bertahan, bukan yang gagah dan terlihat kuat, tapi yang sebenarnya yang berantakan, yang kadang tidak tahu harus mulai dari mana, tapi tetap memilih untuk tidak berhenti dan mau mencoba lagi dan lagi. Terima kasih sudah selalu percaya lirik lagu *"kau bisa lumpuhkan tanganku, tapi tidak mimpi-mimpiku."*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca agar penelitian ini dapat menjadi lebih baik di masa mendatang.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. <i>Job hopping Intention</i>	12

2.1.1.	Pengertian <i>Job hopping Intention</i>	12
2.1.2.	Dimensi <i>Job Hopping Intention</i>	14
2.1.3.	Faktor-Faktor Penyebab <i>Job hopping Intention</i>	14
2.1.3.1	<i>Burnout (Emotional Exhaustion)</i>	15
2.1.3.2	Kompensasi dan Manfaat	16
2.1.3.3	Pengembangan Karier	16
2.1.3.4	Lingkungan Kerja.....	17
2.1.3.5	Budaya Organisasi	17
2.1.3.6	Ketidakpuasan Kerja	17
2.2.	<i>Burnout</i>	18
2.2.1.	Definisi <i>Burnout</i>	18
2.2.2.	Dimensi <i>Burnout</i>	20
2.2.2.1	Kelelahan Emosional	20
2.2.2.2	Depersonalisasi	21
2.2.2.3	Penurunan Pencapaian Pribadi.....	21
2.2.2.4	<i>Personal Burnout</i>	22
2.2.2.5	<i>Work-Related Burnout</i>	22
2.2.2.6	<i>Client-Related Burnout</i>	23
2.2.3.	Faktor-Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	24
2.3.	Generasi Z	25

2.4.	Peranan <i>Burnout</i> terhadap <i>Job Hopping Intention</i>	27
2.5.	Landasan Teori	29
2.6.	Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....		32
3.1	Rancangan Penelitian	32
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	33
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	33
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	33
3.2.2.1	<i>Burnout</i>	33
3.2.2.2	<i>Job Hopping Intention</i>	34
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian	35
3.4	Teknik Pengumpulan Data	39
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	39
3.4.1.1	<i>Maslach Trisni Burnout Inventory</i> (M-TBI) ...	39
3.4.1.2	<i>Job hopping Intention Scale</i> (JHI)	41
3.4.2	Adaptasi Alat Ukur	41
3.4.2.1	Langkah 1 (<i>Forward Translation</i>).....	41
3.4.2.2	Langkah 2 (<i>Synthesis</i>)	42
3.4.2.3	Langkah 3 (<i>Back Translation</i>).....	42

3.4.2.4	Langkah 4 (<i>Expert Committee Review</i>).....	43
3.4.2.5	Langkah 5 (<i>Test of The Pre Final Version</i>)	43
3.4.3	Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas	44
3.4.3.1	Seleksi Aitem	44
3.4.3.2	Validitas.....	45
3.4.3.3	Reliabilitas	46
3.5	Analisis Data	47
3.5.1	Uji Asumsi Dasar	47
3.5.1.1	Uji Normalitas Residual.....	47
3.5.1.2	Uji Linearitas.....	47
3.5.1.3	Uji Heteroskedastisitas.....	48
3.5.2	Uji Hipotesis	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		50
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	50
4.2	Pelaksanaan Penelitian	53
4.3	Hasil Penelitian	54
4.3.1	Deskripsi Data Penelitian.....	54
4.3.2	Hasil Analisis Data Penelitian.....	58
4.3.2.1	Uji Normalitas Residual.....	59
4.3.2.2	Uji Linearitas.....	60

4.3.2.3 Uji Heteroskedastisitas.....	60
4.3.2.4 Uji Hipotesis	61
4.4 Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Desain Penelitian</i>	32
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Skala Burnout</i>	40
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Skala Job hopping intention</i>	41
Tabel 4. 1 <i>Gambaran Subjek Penelitian</i>	51
Tabel 4. 2 <i>Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian</i>	55
Tabel 4. 3 <i>Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian</i> ..	56
Tabel 4. 4 <i>Kategorisasi Data Variabel Penelitian</i>	57
Tabel 4. 5 <i>Hasil Kategorisasi Data Variabel Penelitian</i>	58
Tabel 4. 6 <i>Hasil Uji Normalitas Residual</i>	59
Tabel 4. 7 <i>Hasil Uji Linearitas</i>	60
Tabel 4. 8 <i>Hasil Uji Heteroskedastisitas Glesjer</i>	61
Tabel 4. 9 <i>Hasil Analisis Regresi Sederhana</i>	61
Tabel 4. 10 <i>Koefisien Determinasi</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Instrumen Penelitian.....	87
Lampiran B Adaptasi Alat Ukur.....	100
Lampiran C Uji Keterbacaan Alat Ukur.....	114
Lampiran D Uji Coba Alat Ukur.....	115
Lampiran E Data Mentah Penelitian	123
Lampiran F Hasil Deskriptif Data Penelitian.....	148
Lampiran G Hasil Analisis Data Penelitian	151
Lampiran H Uji Sampel Size G*Power	153
Lampiran I Hasil Uji Plagiasi.....	154
Lampiran J Catatan Bimbingan Skripsi	155
Lampiran K Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing Mahasiswa.....	157
Lampiran L Skrining Etik	159