

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN *BURNOUT* PADA KARYAWAN KANTOR PUSAT PERUM BULOG JAKARTA

¹Devina Azzahra, ¹Endah Mujiasih

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang. 50275

E-mail : devinaaazzhra@gmail.com

ABSTRAK

Pertumbuhan organisasi yang semakin maju, yang berdampak pada peningkatan tuntutan pekerjaan. Salah satu masalah yang muncul dari tuntutan pekerjaan adalah stress pada karyawan. Stress yang berkepanjangan menyebabkan terjadinya *burnout*. Komunikasi interpersonal merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi *burnout* pada pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara komunikasi interpersonal dengan *burnout* pada karyawan Kantor Pusat Perum BULOG. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian sebanyak 155 karyawan di Kantor Pusat Perum BULOG Jakarta. Sampel penelitian diambil menggunakan *proportional random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Komunikasi Interpersonal (31 item, $\alpha = 0,915$) dan Skala *Burnout* (31 item, $\alpha = 0,913$). Analisis data menggunakan *Spearman Rho* melalui SPSS versi 29.0. Hasil *Spearman Rho* menunjukkan bahwa nilai signifikansi <0.001 ($p < 0.05$) dengan koefisien korelasi -0.471 . Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negative antara komunikasi interpersonal dan *burnout*. Semakin tinggi komunikasi interpersonal, semakin rendah *burnout* dan sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan tingginya komunikasi interpersonal dan rendahnya *burnout* pada karyawan Kantor Pusat Perum BULOG Jakarta yang berarti terjalin komunikasi interpersonal dengan baik sehingga mengurangi *burnout* pada karyawan.

Kata Kunci: Karyawan, Komunikasi Interpersonal, *Burnout*

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERPERSONAL COMMUNICATION AND BURNOUT AMONG EMPLOYEES AT THE HEAD OFFICE OF PERUM BULOG JAKARTA

¹Devina Azzahra, ¹Endah Mujiasih

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario St, Tembalang, Semarang. 50275

Email: devinaaazzhra@gmail.com

ABSTRACT

The advancement of organizational growth has resulted in increased job demands. One issue arising from job demands is employee stress. Prolonged stress can lead to burnout. Interpersonal communication is one factor that can reduce burnout among employees. This study aims to examine the relationship between interpersonal communication and burnout among employees at the Head Office of Perum BULOG. The study employed a quantitative correlational method with 155 employees at the Head Office of Perum BULOG Jakarta as research subjects. The sample was selected using proportional random sampling. Data collection methods utilized the Interpersonal Communication Scale (31 items, $\alpha = 0.915$) and the Burnout Scale (31 items, $\alpha = 0.913$). Data analysis was conducted using Spearman Rho in SPSS version 29.0. The Spearman Rho results indicated a significance value of <0.001 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of -0.471 . The analysis results showed a negative relationship between interpersonal communication and burnout. The higher the interpersonal communication, the lower the burnout, and vice versa. Therefore, the research hypothesis is accepted. The findings suggest a high level of interpersonal communication and a low level of burnout among employees at the Head Office of Perum BULOG Jakarta, indicating effective interpersonal communication, which reduces employee burnout.

Keywords: *Employees, Interpersonal Communication, Burnout*