

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECENDERUNGAN *BURNOUT*  
PADA GURU DI SMA NEGERI 1 GROGOL KEDIRI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana  
S-1 Psikologi**



Disusun oleh :  
Zaneta Nagmelia Agi Jaya  
18090000060

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA  
MALANG  
2022**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECENDERUNGAN *BURNOUT*  
PADA GURU DI SMA NEGERI 1 GROGOL KEDIRI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana  
S-1 Psikologi**



Disusun oleh :  
Zaneta Nagmelia Agi Jaya  
18090000060

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA  
MALANG  
2022**


**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama : Zaneta Nagmelia Agi Jaya  
NIM : 18090000060  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Resiliensi terhadap Kecenderungan *Burnout* pada Guru di SMA Negeri 1 Grogol

Malang, 27 Agustus 2022

DISETUJUI DAN DITERIMA:

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Muallifah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECENDERUNGAN *BURMOUT* PADA  
GURU DI SMA NEGERI 1 GROGOL**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Zaneta Nagmelia Agi Jaya  
18090000060

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 27 Agustus 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



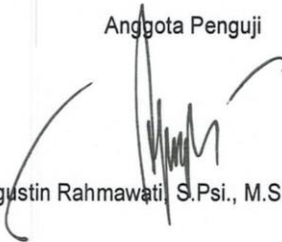
Dr. Muallifah, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

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

Malang, 27 Agustus 2022  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawaningsih Yarsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zaneta Nagmelia Agi Jaya  
Nomor Pokok : 18090000060  
Program Studi : S1 Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Pendidikan  
Judul Skripsi : PENGARUH RESILIENSI TERHADAP  
KECENDERUNGAN *BURNOUT* PADA GURU DI SMA NEGERI 1 GROGOL  
KEDIRI  
Alamat Rumah Asal : Jl. Jambu 3 Cerme, Grogol, Kediri  
No.Telefon / E-Mail : 081217776517

[Veronika.zaneta@gmail.com](mailto:Veronika.zaneta@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut di atas benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi, maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Malang, 27 Agustus 2022

peneliti,

  
  
Zaneta Nagmelia Agi Jaya

## MOTTO

***“Berjalan bersama Allah dalam tiap peristiwa, kerjakan dan selesaikan apa yang sudah dimulai maka selanjutnya serahkan pada Tuhan karena tanpa Tuhan, hidup tidak akan memiliki tujuan atau bahkan harapan”***

“Apapun yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia (Kolose 3:23)”

## Amsal 17:22

***“Hati yang gembira adalah Obat yang MANJUR, tetapi semangat yang patah MENGERINGKAN tulang”***

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya persembahkan Skripsi ini untuk :

Allah Bapa, Tuhan Yesus Kristus, Ibu Maria karena saya tidak akan pernah mampu jika tak berjalan bersama-sama dengan-Nya. Dengan berjalan dan menyertakan Allah, maka saya menemukan kedamaian, ketenangan dan sukacita dalam menyelesaikan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena dengan kuasa dan rahmat-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan judul "**Pengaruh Resiliensi terhadap Kecenderungan *Burnout* pada Guru di SMA Negeri 1 Grogol**" ini dengan baik.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa memelihara dan memberikan kehidupan hingga hari ini. Terima kasih senantiasa memberikan kekuatan serta penghiburan dikala anak-Mu ini jatuh dalam keterbatasan, ketidakberdayaan dan rasa putus asa namun Tuhan berkenan mengangkat hingga anak-Nya hidup kembali dalam semangat serta hidup dalam pengharapan
2. Ibu Maria, ibu segala ibu yang senantiasa menjadi pendoa bagi kami anak-anaknya dalam menapaki ziarah dunia
3. Terima kasih kepada Ibu Dr. Nawang W. W., S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih telah memberikan saya kesempatan untuk belajar dan memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat bagi keberlangsungan hidup penulis
4. Terima kasih kepada Ibu Dr. Muallifah, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing utama, atas segala bimbingan, arahan dukungan dan kesabaran dalam menuntun penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga Tuhan Yang Maha Kasih selalu memberi kebahagiaan, kekuatan dan kesehatan kepada ibu dan keluarga

5. Terima kasih kepada Ibu Deasy Christia Sera, S. Psi., M. Si selaku CO dosen pembimbing Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih Ibu, telah dengan sabar membimbing, mendidik dan mengajari serta memberikan dukungan secara penuh kepada saya. Semoga Tuhan Yang Maha Kasih selalu memberi kebahagiaan, kekuatan dan kesehatan kepada ibu dan keluarga
6. Terima kasih kepada Bapak, Ibu dosen dan staff fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang atas segala bimbingan dan ilmu yang telah diberikan serta kesempatan belajar yang boleh diterima.
7. Kepada Almarhum Ibuku (Rini Ariningsih). Terima kasih telah melahirkan dan membesarkan dengan segala cinta, kasih sayang dan doa-doa ibu dari sorga. Semoga ibu berbahagia bersama Tuhan dan para kudus-Nya disorga.
8. Uti Maria Annastasia Raminem, terkasih. Terima kasih untuk setiap doa, kasih sayang, perhatian dan didikan bagi cucu tercinta. Terima kasih untuk pendampingan selama 22 tahun yang sangat berharga, terima kasih telah menjadi YangTi dan ibu bagi kami. *Sugeng tindhak Sowan Gusti*, semoga Uti berbahagia dan beristirahat dalam damai bersama Allah Bapa di sorga. *Big love and big hug* Mbah Uti.
9. Budhe-Budheku tercinta, khususnya : de Eny yang selalu merawat, mencintai, mendidik dan selalu setia membersamai perjalanan penulis dengan doa. Terima kasih untuk setiap sujud dan linangan air mata bagi keponakan ini.
10. Budheku BukCi. Terima kasih untuk segala cinta, perhatian, dukungan, harapan dan doa tulus. Terima kasih telah memberi kesempatan untuk dapat menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

11. Om Roh Yadi, Om Aji, Om Johan, Om Sal untuk segala bentuk dukungan dan perhatian.
12. Terima kasih untuk kakaku Renita Salsabila untuk pinjaman laptopnya. Terima kasih banyak ya.
13. Untuk saudara-saudariku terkasih
14. Sr. Philomene Saimah, PK, nenek terkasih. Terima kasih untuk semangat, dukungan, pendampingan, cinta dan doa-doa mbah Men. Semoga mbah Men berbahagia di sorga.
15. Sr. Karina, PK. Pembimbing rohani terkasih. Terima kasih untuk perhatian, dukungan, cinta, doa tulus yang suster berikan dan semangat serta gebrakan-gebrakan yang boleh saya rasakan hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik serta telah mendampingi saya untuk semakin dekat dan melibatkan Tuhan dalam setiap peristiwa hidup.
16. Sr. Ines, PK pembimbing rohani terkasih dan para Suster Puteri Kasih yang berkenan mendoakan. Terima kasih untuk dukungan, cinta dan doa-doa untuk Tata.
17. Sr. Helena, Misc dan para suster yang selalu mendukung dan mendoakan.
18. Ibu Ika, kakak serta asistenku tercinta. Terima kasih untuk dukungan, cinta dan doa.
19. Guru-guru TK Santa Maria Kediri (ibu Ita, ibu Ika, budhe Yanti, budhe Esti ibu Anas) atas segala bentuk bantuan selama belajar di TK Santa Maria.
20. Ira Maulasari dan Mbak ayu. Terima kasih banyak selalu menemani dan memberi semangat, selalu menjadi penguat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Kasih dan Maha murah yang selalu mencurahkan setiap rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Resiliensi terhadap Kecenderungan *Burnout* pada Guru di SMA Negeri 1 Grogol”**

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui Pengaruh Resiliensi terhadap Kecenderungan Burnout Pekerjaan pada Guru di SMA N 1 Grogol guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana S1 Program Studi Psikologi.

Atas keterbatasan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Malang, 27 Agustus 2022

Penulis,

Zaneta Nagmelia Agi Jaya

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR MOTTO .....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
KATAP PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	iv
Intisari.....	xv
Abstract.....	xvi
<b>BAB I PENGANTAR .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	6
C. Tujuan dan Manfaat.....	7
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Pengertian <i>Burnout</i> .....	10
B. Pengertian Resiliensi .....	14
C. Keterkaitan Resiliensi dan <i>Burnout</i> .....	20
D. Kerangka Pemikiran Penelitian .....	22
E. Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	23
B. Subjek Penelitian .....	25
C. Cara Pengumpulan Data.....	25
D. Desain Penelitian .....	29
E. Cara Analisis Data.....	30

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
<b>A. Deskripsi Subjek .....</b>	<b>32</b>
<b>B. Deskripsi Reliabilitas Data.....</b>	<b>33</b>
<b>C. Hasil .....</b>	<b>39</b>
<b>D. Pembahasan.....</b>	<b>42</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>49</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>49</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Blueprint <i>Burnout</i> .....	27
Tabel 3.2. Blueprint Resiliensi .....	28
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	32
Tabel 4.3. Skor Hipotetik dan Skor Empiris .....	33
Tabel 4.4. Distribusi Kategorisasi Variabel Resiliensi.....	34
Tabel 4.5 Distribusi Kategorisasi Variabel <i>Burnout</i> . .....	35
Tabel 4.6. Uji Validitas Instrumen Variabel Resiliensi .....	36
Tabel 4.7. Uji Validitas Instrumen Variabel <i>Burnout</i> .....	37
Tabel 4.8. Uji Reliabilitas Instrumen .....	39
Tabel 4.9. Uji Normalitas Data <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	40
Tabel 4.10. Uji Linearitas .....	40
Tabel 4.11. Uji Regresi Linier Sederhana .....	41
Tabel 4.12. Hasil Uji Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Burnout</i> .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Try Out Resiliensi .....	55
Lampiran 2 Tabulasi Data Try Out Resiliensi dan <i>Burnout</i> .....	68
Lampiran 3 Reliabilitas Skala Penelitian .....	80
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas, Uji Linearitas, dan Uji Hipotesis .....	83
Lampiran 5 Surat Pengantar Keterangan Penelitian .....	87
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup .....	89

## DAFTAR GAMBAR

Kerangka Pemikiran Penelitian .....	22
-------------------------------------	----

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECENDERUNGAN *BURNOUT*  
PADA GURU DI SMA NEGERI 1 GROGOL KEDIRI**

Zaneta Nagmelia Agi Jaya

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[veronika.zaneta@gmail.com](mailto:veronika.zaneta@gmail.com)

**Intisari**

Resiliensi perlu dibangun dan ditingkatkan untuk meminimalisir tingkat kejenuhan (*burnout*) pada pekerjaan khususnya bagi profesi guru. Karena dengan meningkatkan resiliensi, seseorang memiliki kondisi emosi yang positif dan akan terhindar dari stres. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap kecenderungan *burnout* pekerjaan pada guru di SMA Negeri 1 Grogol. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh sehingga semua anggota populasi dijadikan sampel yang berjumlah 60 orang guru di SMA Negeri 1 Grogol. Menggunakan alat ukur adaptasi skala resiliensi (22 valid) dan skala *burnout* (40 valid) dalam bentuk skala likert. Koefisien reliabilitas 0,950 untuk variabel resiliensi dan 0,974 untuk variabel *burnout*

**Kata Kunci: Resiliensi, *Burnout***

## **EFFECT OF RESILIENCE ON OCCUPATIONAL BURNOUT ON TEACHERS**

### **AT SMA NEGERI 1 GROGOL KEDIRI**

Zaneta Nagmelia Agi Jaya

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[veronika.zaneta@gmail.com](mailto:veronika.zaneta@gmail.com)

#### **Abstrack**

*Essence resilience needs to be built and improved to minimize burnout at work, especially for the teaching profession. Because by increasing resilience, a person has a positive emotional state and will avoid stress. The purpose of this study is to determine whether there is an effect of resilience on the tendency of job burnout for teachers at SMA Negeri 1 Grogol. This research is quantitative. The sample in this study used a saturated sample technique so that all members of the population were sampled, totaling 60 teachers at SMA Negeri 1 Grogol. Using a measuring instrument adaptation resilience scale (22 valid) and burnout scale (40 valid) in the form of a Likert scale. The reliability coefficient is 0.950 for the resilience variable and 0.974 for the burnout variable*

**Keywords:** *Resilience, Burnout*