

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT* PADA
MAHASISWA PERAN GANDA TEKNIK INDUSTRI**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

NIMAS PUTRI FITRIA SARI

180701044

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

GRESIK

2022

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT* PADA
MAHASISWA PERAN GANDA TEKNIK INDUSTRI**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

NIMAS PUTRI FITRIA SARI

180701044

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

GRESIK

2022

EFEKTIVITAS PELATIHAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT *ACADEMIC BURNOUT* PADA
MAHASISWA PERAN GANDA TEKNIK INDUSTRI

SKRIPSI

Diajukan guna Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pada Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Gresik

Disusun Oleh :

NIMAS PUTRI FITRIA SARI

180701044

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

GRESIK

2022

HALAMAN MOTTO

Maka janganla putus asa, jangan pula putus asa, karena kamu lebih unggul jika kamu beriman.

(Terjemahan QS. Al-Imran, 3:139)

Ketika kamu yakin dengan kekuatan sholat malam, disana kamu sedang berkomunikasi dengan Allah dalam kedamaian hati.

(Mamaku Tercinta)

Waktu kita khawatir, kita terkadang lebih percaya pada masalah kita dari pada janji Allah

(Cut Nyak Dien, Pahlawan Kemerdekaan Wanita Indonesia)

Menjadi pahit bila kita hanya menyerah pada kelemahan atau kekurangan perhatian orang lain tergadoo hati Nurani dan seluruh rencana dan gagasan kita

(Maria Walanda Maramis, Pejuang Kesetaraan Wanita Indonesia)

Orang yang bisa menyelamatkan kita adalah diri kita sendiri. Teman kita berjang adalah keyakinan pada diri kita untuk tidak menyerah dalam keadaan yang sulit

(Psikolog S, Pelatihan Psycap, 2022)

Lihatlah ke cermin, lihat dirimu baik-baik, temukan dirimu, cintai dirimu sendiri,

(Terjemahan Lirik Lagu “*I’m Me*”, GOT7)

Selama kamu berusaha untuk mewujudkan impianmu, itu akan menjadi kenyataan!

(Lim Jae Beom, Leader GOT7)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karyaku

Kepada diriku yang sudah memutuskan untuk tidak menyerah menyelesaikan pendidikan, dan masih berharap untuk terus bisa melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi.

Kepada para mahasiswa yang masih berjuang tidak menyerah menyelesaikan pendidikan.

Kepada para mahasiswa yang telah berpulang ke rahmatullah ditengah perjuangan, tanpa sempat merasakan wisuda sebagai bayaran perjuangan.

Kepada Mama yang selalu meyakinkanku bahwa diriku berharga dan lebih dari apa yang bisa kubayangkan sebagai seorang wanita.

Kepada keluarga yang telah percaya kepada diri saya, bahwa saya bisa membuat keputusan yang tepat tentang pendidikan dan karir.

Kepada mas tunangan yang tetap memberikan keyakinan kepada diri saya, ketika berada diambang batas pengambilan keputusan.

Kepada sahabatku yang berada di Jakarta, dan tetap mendampingiku dalam berdiskusi meski dibatasi oleh jarak yang sangat jauh.

Kepada avifah dan decza yang telah berjuang bersama selama masa penelitian dan penyusunan laporan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah S.W.T yang telah memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya kepada orang-orang beriman dan bertawakal sehingga diberikan kemudahan dalam menghadapi dan menyelesaikan setiap kesukaran, khususnya kepada saya (penyusun) dalam menyusun laporan skripsi ini. Sholat serta salam selalu terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad S.A.W yang telah memberikan tuntunan kepada *Al-Islam*.

Seiring dengan rasa syukur dan kepada Allah dan Rasulullah atas selesainya penyusunan proposal skripsi dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Psychological Capital* Untuk Menurunkan Tingkat *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Peran Ganda Teknik Industri” sebagai syarat dalam mengikuti ujian seminar proposal. Maka penulis tidak lupa menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi
2. Ibu Ima Fitri Solichah, S.Psi., M.A selaku Dosen Wali dan Ka. Prodi Psikologi
3. Ibu Muhimmatul Hasannah, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing I
4. Ibu Setyani Alfinuha, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II
5. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
6. Dan teman-teman yang sudah berusaha bersama dalam mengerjakan laporan skripsi.

Penulis menyadari akan banyaknya kekurangan, namun penulis tetap berharap semoga proposal skripsi ini bisa bermanfaat dalam pengembangan ilmu.

Gresik, 23 Juni 2022

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Batasan Masalah	12
1.4. Rumusan Masalah	13
1.5. Tujuan Penelitian.....	13
1.6. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. <i>Academic Burnout</i>	15
2.1.1. Definisi <i>Academic Burnout</i>	15
2.1.2. Dimensi <i>Academic Burnout</i>	17
2.1.3. Faktor Penyebab <i>Academic Burnout</i>	18
2.1.4. Gejala dan Jenis <i>Academic Burnout</i>	21
2.1.5. Konsep Terjadinya <i>Burnout</i>	24
2.1.6. Dampak <i>Academic Burnout</i>	25
2.1.7. Pengukuran <i>Academic Burnout</i>	27
2.1.8. Upaya Mengatasi <i>Academic Burnout</i>	28
2.2. <i>Psychological Capital</i>	32

2.2.1.	Definisi <i>Psychological Capital</i>	32
2.2.2.	Aspek <i>Psychological Capital</i>	33
2.2.3.	Konsep <i>Psychological Capital</i>	42
2.2.4.	Intervensi <i>Psychological Capital</i> (PCI).....	43
2.3.	Pelatihan	44
2.3.1.	Pengertian Pelatihan	44
2.3.2.	Metode Pelatihan	46
2.3.3.	Efektivitas Pelatihan	48
2.4.	Hubungan Antar Variabel.....	48
2.5.	Kerangka Konseptual	50
2.6.	Hipotesis	51
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1.	Tipe Penelitian	53
3.2.	Desain Penelitian	53
3.3.	Identifikasi Variabel	55
3.4.	Definisi Operasional	56
3.5.	Populasi dan Teknik Sampling	61
3.5.1.	Populasi	61
3.5.2.	Teknik Sampling.....	61
3.6.	Teknik Pengumpulan Data	62
3.7.	Validitas & Reliabilitas	70
3.7.1.	Validitas.....	70
3.7.2.	Reliabilitas	70
3.8.	Teknik Analisis Data	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1.	Gambaran Umum Penelitian.....	73
4.1.1.	Lokasi Penelitian	73
4.1.2.	Laporan Persiapan dan Pelaksanaan	73
4.2.	Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas	94
4.2.1.	Validitas Alat Ukur.....	94
4.2.2.	Reliabilitas Alat Ukur	95
4.3.	Hasil Penelitian.....	95
4.3.1.	Deskripsi Data Penelitian	95

4.3.2. Uji Hipotesis.....	99
4.4. Pembahasan.....	101
4.5. Keterbatasan dalam Penelitian.....	108
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	111
5.2. Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA.....	113
LAMPIRAN.....	121



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Verbatim wawancara awal dimensi <i>academic burnout</i> pada mahasiswa peran ganda teknik industri tahun ajaran 2021-2022.....	3
Tabel 2. 1. Perbedaan Stres Kerja, Turnover dan Burnout.....	16
Tabel 2. 2. Gejala Burnout (Baron & Greenberg, 2011).....	22
Tabel 2. 3. Indikator Teori Harapan.....	34
Tabel 3. 1. Rancangan Pelatihan Psychological Capital.....	57
Tabel 3. 2. Distribusi Item dari MBI-SS.....	69
Tabel 3. 3. Kategori MBI-SS.....	69
Tabel 4. 1. Distribusi Skor Pretest Academic Burnout.....	76
Tabel 4. 2. Tabel Keluhan Subjek Penelitian.....	78
Tabel 4. 3. Penafsiran Gambar Oleh Subjek Penelitian.....	78
Tabel 4. 4. Interpretasi Gambaran Diri.....	81
Tabel 4. 5. Pesan Dan Kesan yang Membekas Setelah Pelatihan.....	91
Tabel 4. 6. Dampak Positif Pada Diri yang Didapatkan Setelah 1 Minggu (16 Juni 2022)....	92
Tabel 4. 7. Dampak Positif Pada Diri yang Didapatkan Setelah 2 Minggu (25 Juni 2022)....	93
Tabel 4. 8. Blueprint Skala Academic Burnout MBI-SS.....	95
Tabel 4. 9. Kategorisasi Empirik Tingkat Academic Burnout Skala MBI-SS.....	95
Tabel 4. 10. Perincian Hasil Pretest Tingkat Academic Burnout Pada Sampel Penelitian.....	96
Tabel 4. 11. Kategori Hasil Pretest Tingkat Academic Burnout Pada Sampel Penelitian.....	96
Tabel 4. 12. Perincian Hasil Posttest Tingkat Academic Burnout Pada Sampel Penelitian....	97
Tabel 4. 13. Kategori Hasil Posttest Tingkat Academic Burnout Pada Sampel Penelitian....	97
Tabel 4. 14. Rincian Perubahan Kategori Skor Pretest dan Posttest Academic Burnout.....	98
Tabel 4. 15. Perbandingan Rata-Rata Pretest Dan Posttest Tingkat Academic Burnout.....	98
Tabel 4. 16. Kategorisasi N-Gain.....	98
Tabel 4. 17. Data Penelitian Pretest Dan Posttest.....	99
Tabel 4. 18. P-Value Uji Wicolxon.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Tahapan Burnout (Stillman, 2017).....	24
Gambar 2. 2. Kerangka Konseptual Hubungan Pelatihan Psychological Capital dan Resiko Academic burnout pada mahasiswa pekerja.....	50
Gambar 3. 1. Desain Eksperimen Pelatihan Psychological Capital.....	54
Gambar 4. 1. Gambar yang Ditampilkan Fasilitator.....	79
Gambar 4. 2. Gambar Pernyataan Pilihan Mitos Atau Fakta.....	83
Gambar 4. 3. Jawaban Pernyataan Yang Ditentang Oleh RP.....	83
Gambar 4. 4. Gambar Pohon Harapan.....	85
Gambar 4. 5. Gambar yang Ditunjukkan Pada Subjek Penelitian.....	90
Gambar 4. 6. Halaman Hasil Uji Reliabilitas SPSS 16.0.....	95
Gambar 4. 7. Diagran Pretest Tingkat Academic Burnout.....	96
Gambar 4. 8. Diagran Pretest Tingkat Academic Burnout.....	97
Gambar 4. 9. Diagram Perbandingan Pretest Dan Posttest.....	99
Gambar 4. 10. Halaman Output SPSS 16.0.....	100



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perijinan	121
Lampiran 2. Email Data Mahasiswa dari BAA	123
Lampiran 3. Cek Plagiasi (Fakultas Psikologi).....	123
Lampiran 4. Email Penggunaan Alat Ukur MBI-SS bahasa Indonesia	124
Lampiran 5. Kartu Bimbingan	125
Lampiran 6. Kuesioner MBI-SS	127
Lampiran 7. Data Excel Screening (Pretest).....	129
Lampiran 8. Data sampel pretest dan posttest	131
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Aitem.....	132
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas	133
Lampiran 11. Expert Judgement.....	134
Lampiran 12. Modul Intervensi	136
Lampiran 13. Gambar Diri Subjek Penelitian.....	157
Lampiran 14. Tabel Power & Weakness	161
Lampiran 15. Djohari Window Subjek Penelitian.....	169
Lampiran 16. Tangkapan Layar Video Pencarian Diri Fiersa Besari	177
Lampiran 17. Daun Harapan.....	178
Lampiran 18. SMART GOAL	182
Lampiran 19. Gambaran Positif.....	186
Lampiran 20. Gambaran Negatif	190
Lampiran 21. Tangkapan Layar Video Resiliensi	194
Lampiran 22. Uji Keterbacaan Modul	195
Lampiran 23. Lembar Observasi	201
Lampiran 24. Informed Consent.....	207
Lampiran 25. Foto-foto Pelaksanaan Kegiatan.....	208
Lampiran 26. Notulensi Sidang Ujian Skripsi.....	211

ABSTRAK

Nimas Putri Fitria Sari (180701044). Efektivitas Pelatihan *Psychological Capital* Untuk Menurunkan Tingkat *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Peran Ganda Teknik Industri.

Peningkatan ritme aktivitas yang dialami oleh mahasiswa peran ganda mengakibatkan adanya konflik peran yang disebabkan pemenuhan tuntutan dari dua sisi aktivitas yang memiliki perbedaan tujuan. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan diketahui mahasiswa peran ganda memenuhi tiga dimensi pada *academic burnout*, yaitu: kelelahan, sinisme dan penurunan prestasi diri, kemunculan dimensi *academic burnout* ini berbanding terbalik dengan penurunan keyakinan diri, kehilangan fokus tujuan, penurunan optimisme dan kehilangan kemampuan resiliensi. Dalam hal ini dibutuhkan pengembangan secara positif dalam diri individu, salah satu pendekatan psikologi positif yang memiliki fokus untuk meningkatkan konstruk positif pada diri individu yaitu *psychological capital*. Sehingga penelitian ini sangat penting dengan tujuan mencari tahu tingkat efektivitas pelatihan *psychological capital* untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa peran ganda. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* menggunakan *psychological capital intervention*. Dari sampel penelitian yang ditetapkan 8 subjek penelitian dari mahasiswa peran ganda teknik industri dapat menyelesaikan intervensi yang diberikan. Untuk mengetahui adanya efektivitas dari intervensi yang dilakukan peneliti melakukan analisa data *pretest-posttest* menggunakan uji *wicolxon* dan didapatkan *p-value* <0.05. Dapat disimpulkan terdapat efektivitas dalam pelatihan *psychological capital* untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa peran ganda.

Kata Kunci: *academic burnout*, *psychological capital*, Mahasiswa peran ganda



ABSTRACT

Nimas Putri Fitria Sari (180701044). *Psychological Capital Training Effectiveness to Reduce Academic Burnout at Industrial Engineering Dual Role Students.*

Increased activity rhythm experienced by dual role students causes role conflict due to the fulfillment of demands from two sides of activities that have different goals. Based on initial interview that researcher has done, we found dual role students qualify for academic burnout, it is : exhaustion, cynicism, and diminished personal accomplishment. The emergence of academic burnout dimension has negative correlation with self-confidence and optimism decrease, loss of goals focus and self-resilience. In this case we need to develop self-positivity on of the positivity psychological that has focus on increasing self positive construct is psychological capital. This research is very important with purpose to prove psychological capital training effectiveness to reduce academic burnout for dual role student. This is experiment research with one group pretest-posttest design use psychological capital intervention. From research sample that researcher has decided, only 8 research. subject from industrial engineering dual students can finished intervention. For knowing the intervention effectivity that researcher analyze for pretest-posttest use wicolxon test and researcher get p-value <0.05. conclusion based on research analyze pchological capital training can reduce academic burnout at dual role students.

Key word: academic burnout, psychological capital, dual role students

