

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *BURNOUT* PADA
PERAWAT RUMAH SAKIT DI JAKARTA**



**Diajukan Oleh:
MUHAMMAD FADEL MIRAD
1125153715
Psikologi**

**SKRIPSI
Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengaruh Resiliensi Terhadap *Burnout* Pada Perawat Rumah Sakit di Jakarta

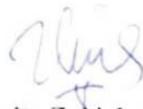
Nama Mahasiswa : Muhammad Fadel Mirad

NIM : 1125153715

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I



Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog

NIDK. 8891680018

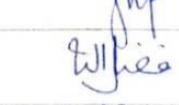
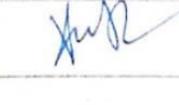
Pembimbing II



Dr. Phill. Zarina Akbar, M.Psi

NIP. 198309182008122006

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		27 - 08 - 2019
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		20 - 8 - 2019
Prof. Dr. Yufiarti (Ketua Penguji)***		21 - 08 - 2019
Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi, M.Si (Anggota)****		21 - 08 - 2019
Vinna Ramadhany, M.Psi (Anggota)		20 - 8 - 2019

Catatan:

- * Dekan FPPSI
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji selain pembimbing dan Ketua Program Studi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhammad Fadel Mirad

Nomor Registrasi : 1125153715

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Resiliensi Terhadap *Burnout* Pada Perawat Rumah Sakit Di Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 08 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan



(Muhammad Fadel Mirad)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Seek until you find the treasure

- FDL

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawahini:

Nama : Muhammad Fadel Mirad
NIM : 1125153715
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Pengaruh Resiliensi Terhadap *Burnout* Pada Perawat Rumah Sakit Di Jakarta"

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta
Pada tanggal: 09 Agustus 2018
Yang menyatakan



(Muhammad Fadel Mirad)

MUHAMMAD FADEL MIRAD
PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *BURNOUT* PADA
PERAWAT RUMAH SAKIT DI JAKARTA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta.

2019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini terdiri dari 150 responden perawat dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dan jenis teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari alat ukur resiliensi *Resilience Quotient Test* (RQ Test) oleh Reivich & Shatte dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

Uji analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai F hitung = 12,101 dan nilai $p = 0,001$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinan (*R square*) = 0,076 artinya pengaruh variabel resiliensi terhadap variabel *burnout* sebesar 7,6% dan 93,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini.

Kata kunci: Resiliensi dan *Burnout*

MUHAMMAD FADEL MIRAD
THE EFFECT OF RESILIENCE AND BURNOUT
ON HOSPITAL NURSES IN JAKARTA

Skripsi.

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta.
2019

ABSTRACT

This study was conducted to determine the effect of resilience and burnout on hospital nurses in Jakarta. This research is using quantitative methods. The total participants is 150 with using non probability sampling technique and the type of sampling technicue used is the technique puspositive sampling. This research is using resilience scale Resilience Quotient Test (RQ Test) by Reivich & Shatte dan Maslach Burnout Inventory (MBI).

The statistical analysis that used to test the hypothesis of this research is simple linear regression. The result showed that F value = 12,101 and p value = 0,001, that means there is a significant impact of resilience and burnout on hospital nurses in Jakarta. The result showed the value of determinant coefficient (R square) = 0,076, that means resilience scale effect to burnout scale as much as 7,6% and the remaining 93,4% is influenced by other variables not examined by this study.

Keywords: Resilience and Burnout

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat-Nya yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Dalam penyusunan laporan ini, tidak sedikit hambatan yang dihadapi. Namun, peneliti menyadari bahwa kelancaran dalam penelitian ini tidak lain berkat rahmat dari Allah SWT serta bantuan, dorongan, dan bimbingan orang-orang terdekat peneliti, sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat teratasi. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Gumgum Gumelar M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami W, M. Pd, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani Ph.D selaku Koordinator Program Studi Sarjana Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog selaku dosen Pembimbing Satu dan Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku dosen Pembimbing Dua. Terima kasih atas semua bimbingan, dukungan, semangat, dan kesabaran yang diberikan dalam mendampingi saya dari awal pembuatan skripsi, sidang skripsi, hingga saat ini.
6. Jajaran Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas ilmu yang telah diberikan selama delapan semester.
7. Staff Tata Usaha Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Pak Haerudin, Pak Sanusi, Bang Adul, Pak Arif dan staff yang tidak dapat saya sebutkan, tanpa mengurangi rasa hormat saya ucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan selama menjalani perkuliahan dan skripsi juga kelancaran dalam urusan administrasi perkuliahan.
8. Kedua Orang Tua dan kakak saya yang tiada henti memberikan semangat dan cinta kasih yang tulus, doa serta dukungan lainnya dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Firda Jesica yang tidak pernah lelah menemani perjalanan peneliti dari awal perkuliahan hingga seluruh rangkaian penelitian ini selesai.
10. Edvar, Nandi, Hana, dan Dita yang senantiasa menjadi tempat keluh kesah terbaik dan memberikan bantuan dalam seluruh rangkaian penyelesaian tugas akhir ini.
11. Teman-teman bimbingan skripsi bu Zakiah, Farhatul, Rina, dan Aji yang tiada henti memberikan semangat.

12. Kepada angkatan 2015 khususnya Budi, Bagas, Iqbal, Ario, Faiz, dan Assyegaf yang menjadi teman mengerjakan skripsi di perpustakaan prodi psikologi.
13. Terima kasih untuk Dimas, Bimo, Aji, Ucok, Andre, Fakhri, Fikar, dan Hafiz sebagai sahabat yang senantiasa memberikan bala bantuan untuk peneliti dalam bentuk materi maupun moral.
14. Niken Ayu sebagai seseorang yang menjadi motivasi terbesar peneliti dalam melanjutkan kuliah dan inspirasi terbesar peneliti dalam mengangkat tema hingga menggarap skripsi ini sampai selesai.
15. Kepada pihak-pihak yang telah membantu saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu saya ucapkan terima kasih.

Selain mengucapkan terima kasih, peneliti juga tidak lupa untuk memohon maaf atas segala kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan masih jauh dari sempurna.. Semoga materi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangan pemikiran dari pihak yang membutuhkan ataupun yang membacanya.

Jakarta,
Peneliti,

Muhammad Fadel Mirad

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Permasalahan	8
1.3 Pembahasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
1.6.2.1 Subjek Penelitian.....	9
1.6.2.2 Runah Sakit	9

1.6.2.3 Perawat	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Burnout</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	11
2.1.2 Dimensi <i>Burnout</i>	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i>	13
2.2 Resiliensi	14
2.2.1 Definisi Resiliensi	14
2.2.2 Aspek-Aspek Resiliensi	15
2.2.3 Faktor-Faktor Mempengaruhi Resiliensi	17
2.2.4 Karakteristik Resiliensi	18
2.3 Perawat	20
2.3.1 Definisi Perawat	20
2.3.2 Peran & Fungsi Perawat	20
2.4 Keterkaitan Resiliensi Terhadap <i>Burnout</i> Perawat	21
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis	24
2.7 Penelitian Yang Relevan	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Tipe Penelitian	27
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	27
3.2.1 Definisi Konseptual.....	28
3.2.1.1 Definisi Konseptual Variabel Resiliensi	28
3.2.1.2 Definisi Konseptual Variabel <i>Burnout</i>	28

3.2.2 Definisi Operasional Variabel.....	28
3.2.2.1 Definisi Operasional Variabel Resiliensi.....	28
3.2.2.2 Defisini Operasional Variabel <i>Burnout</i>	28
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi	29
3.3.2 Sampel	29
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.4.1 Instrumen Resiliensi.....	30
3.4.2Instrumen <i>Burnout</i>	33
3.4.3 Tujuan Pembuatan Instrumen	35
3.4.4 Teori yang Mendasari Penyusunan Instrumen.....	35
3.4.5 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen	35
3.4.5.1 Uji Validitas	36
3.4.5.2 Uji Reliabilitas	41
3.4.6 <i>Back Translation</i>	42
3.5 Analisa Data	43
3.5.1 Uji Statistik	43
3.5.2 Statistik Deskrptif	43
3.5.3 Uji Normalitas.....	43
3.5.4 Uji Linieritas	43
3.5.5 Uji Korelasi	44
3.5.6 Uji Analisis Regresi.....	44

3.5.7 Uji Hipotesis Statistik.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Responden/Subyek Penelitian	45
4.1.1 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia.....	45
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	47
4.1.3 Gambaran Berdasarkan Lama Bekerja Sebagai Perawat	48
4.1.4 Gambaran Berdasarkan Mendapatkan Shift Kerja Perminggu	49
4.1.5 Gambaran Berdasarkan Jumlah Jam Kerja Perhari.....	50
4.2 Prosedur Penelitian	51
4.2.1 Persiapan Penelitian	51
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	52
4.3 Hasil dan Analisis Data Penelitian.....	53
4.3.1 Data Deskriptif Resiliensi Perawat	53
4.3.1.1 Kategorisasi Resiliensi Perawat	54
4.3.2 Data Deskriptif <i>Burnout</i> Perawat	55
4.3.1.1 Kategorisasi <i>Burnout</i> Perawat.....	56
4.3.3 Uji Normalitas	57
4.3.4 Uji Linearitas	57
4.3.5 Uji Korelasi	58
4.3.6 Uji Hipotesis	58
4.4 Pembahasan	61
4.5 Keterbatasan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64

5.2	Implikasi	64
5.3	Saran	65
5.3.1	Bagi Perawat	65
5.3.2	Bagi Rumah Sakit	65
5.3.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	65
	DAFTAR PUSTAKA	65
	Lampiran	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen <i>Resilience Quotient Test</i> (RQ Test)	30
Tabel 3.2 <i>Blueprint Skala Resiliensi</i>	31
Tabel 3.3 Skala Respon Instrumen <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI).....	33
Tabel 3.4 <i>Blueprint Skala Burnout</i>	33
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> skala resiliensi sesudah ujicoba	36
Tabel 3.6 Kisi Kisi Final Intrumen Resiliensi Sesudah Ujicoba.....	37
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> skala <i>burnout</i> sesudah ujicoba	39
Tabel 3.8 Kisi-Kisi <i>Final</i> Instrumen <i>Burnout</i> Sesudah Ujicoba.....	40
Tabel 3.9 Tabel Reliabilitas Guilford	41
Tabel 4.1 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian	44
Tabel 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian.....	45
Tabel 4.3 Data Distribusi Lama Bekerja Sebagai Perawat	46
Tabel 4.4 Data Distribusi Mendapatkan Shift kerja Perminggu	47
Tabel 4.5 Data Distribusi Berdasarkan Jumlah Jam Kerja Per Hari	48
Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif Data Resiliensi	52
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor resiliensi.....	53
Tabel 4.8 Distribusi Deskrptif Data <i>Burnout</i>	54
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Burnout</i>	56
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	56
Tabel 4.11 Uji Linieritas	57
Tabel 4.12 Uji Korelasi.....	57
Tabel 4.13 Coefficients Regresi	58
Tabel 4.14 Anova	59
Tabel 4.15 Model Summary.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	24
Gambar 4.1 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian	45
Gambar 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian.....	46
Gambar 4.3 Data Distribusi Lama menjadi Perawat Subyek Penelitia.....	47
Gambar 4.4 Data Distribusi <i>Shift</i> Kerja Perminggu Subyek Penelitian.....	48
Gambar 4.5 Data Distribusi Jumlah Jam Kerja Perhari Subyek Penelitian	49
Gambar 4.6 Data Deskriptif Resiliensi Perawat	53
Gambar 4.7 Data Deskriptif <i>Burnout</i> Perawat	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Skala Uji Coba.....	71
Lampiran 2.Data Uji Coba	85
Lampiran 3.Analisis Validitas & Reliabilitas	94
Lampiran 4.Data <i>Final</i>	104
Lampiran 5 Analisis Data Statistik SPSS	117

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Rumah sakit merupakan tempat pelayanan kesehatan yang dibutuhkan setiap individu. Rumah Sakit adalah tempat rujukan kesehatan yang melayani pasien Rawat Jalan, Gawat Darurat dan Rawat Inap dengan berbagai jenis pelayanan medis dan penunjang medis dalam suatu sistem pelayanan Rumah Sakit (Putri & Saptorini, 2015).

Rumah sakit sebagai salah satu sarana kesehatan dan tempat penyelenggaraan upaya kesehatan berusaha untuk meningkatkan kesehatan yang optimal bagi masyarakat (Claude, Stephani'e, Sarah, & Marc, 2013). Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan, kesehatan (*promotif*), pencegahan penyakit (*preventif*), penyembuhan penyakit (*kreatif*) dan pemeliharaan kesehatan (*rehabilitative*). Rumah sakit merupakan salah satu tempat tersibuk yang ada di setiap daerah, menurut survey yang dilakukan Humas Menpan di RSUD Koja Jakarta pada tahun 2014 terjadi peningkatan jumlah kunjungan di RSUD Koja. Sebelumnya, rata-rata jumlah kunjungan 500 sampai dengan 600 pasien meningkat mencapai 800 sampai dengan 1.200 pasien setiap hari (Humas Menpanrb, 2018). Hal ini juga didukung oleh pernyataan Theryoto dari bagian Humas Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Tarakan Jakarta mengatakan, setelah pelaksanaan kartu sehat, peningkatan jumlah pasien tercatat sekitar 20 persen per hari (Kompas, 2013)

Melisa (2014) menyatakan rumah sakit sebagai pusat pelayanan kesehatan harus benar-benar memperhatikan akan pentingnya pelayanan

kesehatan terhadap pasien yang bertumpu pada sumber daya manusia. Pelayanan rumah sakit sangatlah penting untuk diperhatikan karena penilaian baik atau buruknya rumah sakit tergantung pada pasien sebagai penerima pelayanan itu sendiri. Mutu pelayanan rumah sakit tergantung pada kualitas perawat sehingga perawat merupakan profesi yang sedang diusahakan dalam peningkatan kualitasnya (Hanafi & Yuniasanti, 2012).

Perawat merupakan salah satu komponen dalam pelayanan di rumah sakit dan menjadi tolak ukur yang menentukan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit. Perawat selalu dituntut profesionalismenya dalam menjalankan tugas keperawatan, Lailani (dalam Adnyaswari & Adnyani, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan Pratopo (2001) mendefinisikan perawat adalah orang yang merawat, memelihara, dan menjaga orang yang membutuhkan karena sakit. Peran perawat telah meluas sampai aspek psikososial pasien dan memandang pasien memiliki kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual (Hadjam, 2014).

Andriani (2014) mengungkapkan tugas utama perawat dalam membantu kesembuhan pasien, memulihkan kondisi kesehatan bahkan menyelamatkan pasien dari kematian menjadikan profesi perawat sangat rentan mengalami stres kerja, sedangkan tugas pokok perawat pelaksanaan bagian rawat inap yaitu melaksanakan pengkajian keperawatan, melaksanakan analisis data untuk merumuskan diagnosis keperawatan, merencanakan dan melaksanakan evaluasi keperawatan sederhana pada individu, melaksanakan dokumentasi askep, melaksanakan sistem kerja yang terbagi dua atau tiga waktu setiap harinya, melaksanakan tugas siaga *on call* di rumah sakit, memelihara peralatan keperawatan dan medis agar selalu dalam keadaan siap pakai, melakukan *pre* serta *post conference* dan serah terima pasien pada saat pergantian dinas, mengikuti pertemuan berkala yang diadakan oleh kepala ruang, dan melakukan *dropping* pasien. Keperawatan merupakan profesi yang mempunyai jam kerja hampir setiap saat, terkadang pasien membutuhkan bantuan perawat di saat yang tidak menentu. Dalam rangka penyelenggaraan pelayanan 24 jam tersebut

perawat berada di sekitar pasien dan bertanggung jawab terhadap perawatan pasien. Tugas-tugas yang begitu banyak serta monoton menjadi stresor bagi perawat, terkadang perawat juga harus berhadapan dengan sikap pasien yang emosional (Almasitoh, 2012).

Berdasarkan wawancara terhadap dua orang perawat di salah satu rumah sakit di Jakarta, mereka menyampaikan bahwa beban kerja di rumah sakit terasa berat. Seperti *shift* kerja sampai 8 jam, ditambah dengan kebijakan rumah sakit yang hanya memberikan waktu untuk beristirahat kurang lebih 45 menit. Saat istirahat pun terkadang masih ada panggilan kerja seperti memeriksa pasien, sehingga waktu beristirahat berkurang. Selain itu terkadang ada juga keluarga pasien yang kurang kooperatif dengan peraturan di rumah sakit dan melampiaskan kemarahannya ke perawat. Ketika mendapat tekanan kerja seperti ini, mereka tidak mampu melakukan apapun dan merasa tidak berdaya sehingga membuat mereka menjadi stres.

Stres kerja terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan dengan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki perawat untuk memenuhinya (Halbesleben & Buckley, 2006). Perawat yang mengalami stres akan selalu diliputi perasaan cemas, tegang, mudah tersinggung dan frustrasi serta adanya keluhan psikosomatis. Tugas perawat yang kompleks dan ideal dapat menjadi beban berat dalam menjalankan tugas keperawatannya dan berpeluang untuk terjadi stress (Pangastiti, 2011). Kondisi stres yang dialami oleh individu secara berlebihan akan berdampak buruk dalam berinteraksi dengan lingkungan yang nantinya juga akan berdampak pada kinerja mereka dan secara tidak langsung akan memberikan pengaruh pada organisasi tempat individu tersebut bekerja (Harnida, 2015).

Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi emosional, fisik, dan mental perawat, yang kemudian dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental karena terkurasnya energi untuk menghadapi stres yang terus-menerus. Stres kerja yang terjadi secara terus-menerus dan dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya *burnout* (Adnyaswari & Adnyayni, 2018).

Menurut Lailani (2012) menyatakan bahwa *burnout* merupakan ketegangan psikologis yang berhubungan dengan stres yang dialami individu dari hari ke hari secara perlahan dan tanpa disadari sehingga individu tersebut mengalami kelelahan, baik secara fisik, mental, dan emosional. Kelelahan tersebut disebabkan oleh keterlibatan dalam jangka waktu yang cukup lama pada situasi yang secara emosional penuh dengan tuntutan (Lailani, 2012).

Banyaknya pekerjaan di rumah sakit membuat para perawat kewalahan dan membuat kurangnya konsentrasi dalam menjalankan pekerjaan yang lainnya. Data kondisi stres kerja pada perawat di Indonesia menunjukkan bahwa Sebesar 44% perawat pelaksana di ruang rawat inap di Rumah Sakit Husada, 51, 5% perawat di Rumah Sakit Internasional MH. Thamrin Jakarta, 54% perawat di Rumah Sakit PELNI “Petamburan” Jakarta serta 51, 2% perawat di *Intensive Care Unit*(ICU) dan Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Mitra Keluarga Bekasi mengalami stres kerja dengan penyebab yang beragam (Yana, 2014). Hal ini juga didukung oleh hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Schaufeli (dalam Limonu, 2005) menunjukkan profesi bidang kesehatan dan pekerja sosial menempati urutan pertama yang paling banyak mengalami *burnout*, yaitu sekitar 43%. Penyedia layanan kesehatan memiliki resiko yang tergolong tinggi mengalami gejala *burnout* karena mereka bekerja secara intens dengan pasien (Aftab, Shah, & Mehmood, 2012).

Kondisi stres pada perawat yang tergolong tinggi mengakibatkan perawat rentan terhadap munculnya gejala *burnout* (Fakhsianoor & Dewi, 2012). George dan Jones (2005) menjelaskan tentang gejala-gejala *burnout* seperti, kelelahan fisik yang ditunjukkan dengan adanya kekurangan energi, merasa kelelahan dalam kurun waktu yang panjang dan menunjukkan keluhan fisik seperti sakit kepala, mual, susah tidur, dan mengalami perubahan kelelahan makan yang diekspresikan dengan kurang bergairah dalam bekerja, lebih banyak melakukan kesalahan, merasa sakit padahal tidak terdapat kelainan fisik. Ilmuwan Cherniss juga menyatakan bahwa gejala-gejala seseorang mengalami *burnout* seperti terdapat perasaan gagal di dalam diri, cepat marah dan sering kesal, sering

merasa bersalah dan menyalahkan, keengganan dan ketidak berdayaan, bersikap negatif dan menarik diri, perasaan capek dan lelah setiap hari, hilangnya perasaan positif terhadap klien, menunda kontak dengan klien dan membatasi telepon dari klien, bersikap sinis dan sering kali menyalahkan klien, dan sering sulit tidur bahkan sampai menggunakan obat penenang (Riadi, 2016).

Menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001), dua kelompok faktor yang tampaknya terkait dengan *burnout* adalah faktor situasional, termasuk karakteristik pekerjaan, karakteristik pekerjaan dan karakteristik organisasi, dan faktor individu, termasuk karakteristik demografis, karakteristik kepribadian, dan sikap kerja. Faktor situasional menjadi salah satu faktor yang terkait di dalam hasil wawancara sebelumnya. Fenomena *burnout* umumnya tergantung pada kemampuan individu dalam mengatasi situasi yang sulit, di mana kemampuan tersebut dapat mengurangi gejala burnout yang ada (Pangestu, 2017).

Reivich dan Shatte (dalam Ifdil & Taufik, 2012) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat dirasakan atau masalah besar yang terjadi dalam kehidupan. Perawat yang memiliki kemampuan resiliensi mampu menghadapi kesulitan dan tekanan yang ditemuinya sehari-hari dan mampu mengatasi sejumlah masalah dalam pekerjaannya. Resiliensi dianggap sebagai proses dinamis yang dapat secara positif menyesuaikan diri dengan kesulitan dan memoderasi potensi kerusakan akibat peristiwa berbahaya (Jackson, Firtko, & Edenborough, 2007). Resiliensi merupakan konsep yang penting bagi perawat karena profesi ini mendapatkan banyak tekanan seperti pasien kritis, kekurangan tenaga medis dan kelelahan emosional (Turner, 2014).

Penelitian Melnyk, Hrabe dan Szalacha (2013) menyebutkan bahwa tekanan dan stres yang dialami perawat salah satunya dapat menyebabkan perawat memiliki resiliensi yang rendah. Sedangkan menurut hasil penelitian Turner (2014) perawat yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung tidak mudah terserang stres dan tetap dalam kondisi yang prima dalam bekerja.

Penelitian Tugade dan Frederickson (2004) yang mendefinisikan resiliensi sebagai koping yang efektif dan adaptasi saat menghadapi keadaan sulit. Resiliensi menjadi salah satu faktor yang melindungi perawat untuk bisa bangkit saat menghadapi kesulitan seperti mengalami kelelahan emosi serta ketidakpuasan kerja, Yilmaz (dalam Digdyani & Kaloeti, 2018). Penelitian lain (Gillespie, Chaboyer & Wallis, 2009) menyebutkan bahwa resiliensi pada perawat dapat berkembang ketika mereka mendapat tantangan dan kesulitan terus menerus. Melalui adaptasi dan pengalaman yang telah dilalui oleh perawat, kemudian berkembang menjadi kepribadian yang resilien. Oleh sebab itu, diperlukan sebuah pribadi yang resilien pada perawat agar kepuasan hidup, kesehatan mental, serta kebahagiaan dalam kualitas hidupnya dapat tercapai.

Demirci (dalam Kutlurkan, Sozeri, Uysal, & Bay, 2016) menyatakan semakin meningkatnya resiliensi, individu dapat mengatasi hambatan, ketidakpastian, dan banyak situasi negatif serupa, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menjadi sukses. Dengan peningkatan resiliensi, para perawat dapat mengatasi kondisi negatif dengan lebih baik, kemampuan adaptasi dan prestasi mereka meningkat, dan mereka mungkin mengalami lebih sedikit *burnout*, Friborg (dalam Kutlurkan dkk, 2016).

Sejauh ini, penelitian mengenai resiliensi dengan *burnout* pada perawat sudah pernah dilakukan. Penelitian tersebut mengenai hubungan antara resiliensi dengan *burnout* pada karyawan perbankan bagian marketing di BPR. Bank Surya Yudha Kabupaten Banjarnegara (Dwi, 2012), *burnout and its association with resilience in nurses: Across-sectional study* (Guo, Luo, Lam, Cross, Plummer, & Zhang, 2017), *burnout and resilience among nurses practicing in high-intensity settings* (Rushton, Batcheller, Schroeder, & Donohue, 2015), dan *resilience and burnout status among nurses working in oncology* (Kutlurkan dkk, 2016). Dari penelitian-penelitian tersebut, memang ditemukan adanya hubungan antara resiliensi pada perawat dengan *burnout* kerja.

Penelitian yang dilakukan Sunarko (2012) ditemukan bahwa adanya hubungan antara resiliensi dengan *burnout* pada karyawan bagian marketing di

bank BPR Kabupaten Banjarnegara. Peneliti menyimpulkan semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *burnout* yang dialami karyawan bagian marketing bank BPR atau sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi *burnout* yang dialami karyawan bagian marketing bank BPR.

Penelitian Guo dkk (2017) menunjukkan adanya tiga metrik burnout yang memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan skor total dan variabel resiliensi. Penelitian yang dilakukan Rushton dkk (2015) pada 114 perawat di empat rumah sakit yang berbeda menunjukkan bahwa semakin tinggi kekuatan resiliensi yang dimiliki oleh seorang perawat maka akan bertambahnya kepercayaan dan dapat mengurangi stress yang dihadapi perawat. Pada penelitian Kutluturkan dkk (2016) juga menyebutkan bahwa untuk meningkatkan resiliensi mereka, perawat harus *disupport* yang terstruktur, mempunyai persepsi masa depan, dan persepsi diri sendiri. Untuk menghindari fenomena *burnout*, mereka seharusnya harus menghindari kelelahan bekerja yang berlebihan dan harus meningkatkan prestasi pribadi mereka. Penelitian pada perawat sebagai subjeknya memang telah ada, tetapi penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui hubungannya saja.

Burnout pada perawat bukan hanya tantangan organisasi atau masalah bagi pembuat kebijakan. Ini telah menjadi masalah global. Memahami pengaruh resiliensi perawat dan hubungannya dengan ketahanan adalah cara penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik di antara perawat dan kualitas perawatan klinis yang diberikan kepada pasien (Guo dkk, 2017). Begitu pentingnya pengaruh resiliensi terhadap *burnout* perawat rumah sakit agar tetap fokus saat melakukan perawatan pada pasien, membuat peneliti ingin melihat seberapa besar pengaruh tersebut. Penelitian ini memakai resiliensi sebagai variabel terbuka dan *burn out* sebagai variabel terikat.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Burn Out* Pada Perawat Di Rumah Sakit Jakarta.”

1.2 Identifikasi Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka masalah-masalah yang dapat teridentifikasi yaitu:

- 1.2.1. Pengaruh resiliensi pada perawat di rumah sakit Jakarta.
- 1.2.2. Pengaruh *burn out* pada perawat di rumah sakit Jakarta .
- 1.2.3. Mencari Pengaruh Resiliensi Terhadap *Burn Out* Pada Perawat Di Rumah Sakit Jakarta.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh resiliensi terhadap *burn out* pada perawat di rumah sakit Jakarta dengan metodologi penelitian yang digunakan merupakan metode kuantitatif.

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Burn Out* Pada Perawat Di Rumah Sakit Jakarta ?” dan “Bagaimana Pengaruh Resiliensi Terhadap *Burn Out* Pada Perawat Di Rumah Sakit Jakarta ?.”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui deskripsi dan mendapatkan gambaran empiris tentang Pengaruh Resiliensi Terhadap *Burn Out* Pada Perawat Di Rumah Sakit Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

Secara garis besar, penelitian ini memiliki manfaat teoretis dan praktis yang terdiri atas:

1.6.1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memiliki manfaat, yaitu memberikan gambaran untuk disiplin ilmu psikologi, terutama mengenai perilaku Resiliensi dan *Burn Out* psikologis pada perawat di rumah sakit Jakarta .

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk:

1.6.2.1. Menambah wawasan dan pengetahuan terkait bidang psikologi, terutama terkait variabel Resiliensi dan *Burn Out* psikologis pada perawat di rumah sakit Jakarta.

1.6.2.2. Menambah wawasan bagi pengelola rumah sakit agar bisa menanggulangi *burnout* perawat.

1.6.2.3. Menambah pengetahuan untuk para perawat agar mempunyai resiliensi yang baik agar dapat mengontrol *burnout* yang mereka dapatkan dari tuntutan pekerjaan yang banyak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Burnout*

2.1.1 Definisi *Burnout*

Freudenberger (dalam Lailani, 2005) memperkenalkan konsep burnout pada tahun 1974 dan Maslach pada tahun 1976 di Amerika Serikat. Freudenberger adalah seorang ahli psikologi klinis yang menangani masalah remaja yang bekerja dilembaga pelayanan sosial. Berdasarkan hasil observasi banyak ditemukan relawan mengalami kelelahan mental, rendahnya motivasi, dan kehilangan komitmen seiring berjalannya waktu. Selanjutnya Freudenberger memberikan sebuah contoh ilustrasi tentang apa yang dirasakan seorang yang mengalami sindrom *burnout* seperti gedung yang terbakar habis (*burnedout*). Suatu gedung yang pada mulanya berdiri mewah dengan semua aktivitas didalamnya, kemudian terbakar dan hanya tersisa kerangka luarnya saja. Seseorang yang mengalami *burnout* tampak dari luar segalanya tidak ada masalah, namun didalamnya kosong dan penuh dengan tekanan (Farber, 1991).

Freudenberger (dalam Farber, 1991) mendefinisikan *burnout* adalah suatu bentuk kelelahan yang disebabkan oleh seseorang yang beraktivitas terlalu intens, memiliki dedikasi yang tinggi dan berkomitmen, beraktivitas terlalu lama dan banyak serta memandang kebutuhan, dan keinginan mereka sebagai hal kedua yang dapat menyebabkan individu tersebut merasakan adanya tekanan-tekanan yang memberikan sumbangan lebih banyak pada organisasinya.

Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi maupun rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri dalam melakukan tugasnya sehari-hari.

Menurut Schaufeli & Buunk (1996) *burnout* merupakan perubahan sikap dan perilaku dengan penarikan diri secara psikologis, menjaga jarak dengan orang lain, suka sinis dengan orang lain, sering membolos, sering terlambat, dan memiliki keinginan untuk berhenti kerja. Hal ini sejalan dengan Riggio (2003) mengatakan *burnout* adalah sebuah sindrom yang merupakan hasil dari stress kerja yang berlangsung lama dan membawa pada penarikan diri dari organisasi.

Proses *burnout* juga terjadi saat terkurasnya sumber daya manusia baik secara fisik maupun mental setelah mengerjakan suatu tugas dan beberapa harapan yang tidak realistis karena tuntutan nilai masyarakat, Freudenberger dan Richelson (dalam Schaufeli, Maslach, & Marek, 1993). Sikap nyata yang dialami seseorang ketika mengalami *burnout* adalah kelelahan fisik maupun mental, muncul kebosanan dan sinisme, bersikap tidak sabar dan mudah marah, sering merasa tidak dihargai, sering mengalami sakit hati, dan keluhan psikosomatis.

Berdasarkan beberapa teori yang peneliti jabarkan, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu bentuk kondisi kelelahan fisik, mental maupun emosi yang dialami oleh seseorang karena adanya tuntutan pekerjaan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan penarikan diri dari lingkungan organisasi dan menurunnya pencapaian prestasi kerja.

2.1.2 Dimensi *Burnout*

Menurut Maslach dan Jackson (Sarafino, 2011) Terdapat tiga komponen yang sering digunakan untuk menjelaskan terjadinya *burnout*, yaitu :

a) Kelelahan Emosional.

Kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan seseorang merasa tidak mampu memberikan pelayanan secara psikologis yang maksimal. Kelelahan emosional ditandai dengan perasaan terkurasnya energi yang dimiliki, berkurangnya sumber-sumber emosional di dalam diri seperti rasa kasih, empati, perhatian, tidak berdaya, tertekan, apatis terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaan yang pada akhirnya memunculkan perasaan tidak mampu lagi memberikan pelayanan kepada orang lain.

b) Depersonalisasi.

Depersonalisasi, menurut Maslach merupakan sikap perasaan, maupun pandangan negatif terhadap penerima pelayanan. Reaksi negatif ini muncul dalam tingkah laku seperti memandang rendah dan meremehkan klien, bersikap sinis terhadap klien, kasar dan tidak manusiawi dalam berhubungan dengan klien, serta mengabaikan kebutuhan dan tuntutan klien. Sindrom ini merupakan akibat lebih lanjut dari adanya upaya penarikan diri dari keterlibatan secara emosional dengan orang lain. Sikap lainnya yang muncul adalah kehilangan idealisme, mengurangi kontak dengan sekitarnya, berhubungan seperlunya saja, berpendapat negatif dan bersikap sinis terhadap sekitarnya. Secara konkret seseorang yang sedang depersonalisasi cenderung meremehkan, memperolok, tidak peduli dengan orang lain yang dilayani, dan bersikap kasar.

c) Penurunan Pencapaian Prestasi Diri.

Adapun penurunan hasrat pencapaian prestasi diri ditandai dengan adanya kecenderungan memberi evaluasi negatif terhadap diri sendiri, terutama

berkaitan dengan pekerjaan. Pekerja merasa dirinya tidak kompeten, tidak efektif dan tidak adekuat, kurang puas dengan apa yang telah dicapai dalam pekerjaan, bahkan perasaan kegagalan dalam bekerja. Menurut Maslach, evaluasi negatif terhadap pencapaian kerja ini berkembang dari adanya tingkatan depersonalisasi terhadap penerima pelayanan. Pandangan maupun sikap negatif terhadap klien lama-kelamaan menimbulkan perasaan bersalah pada diri pemberi pelayanan.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Maslach, dkk (2001) menjelaskan bahwa *burnout* dapat dipengaruhi oleh stres yang berlebihan yang sudah terakumulasi karena keterlibatan pemberi dan penerima pelayanan dengan tuntutan pekerjaan dalam jangka waktu lama. Menurut Cherniss, Maslach dan Sullivan (dalam Spector, 2008) terdapat empat faktor utama penyebab *burnout* yaitu faktor keterlibatan dengan penerima pelayanan, faktor lingkungan kerja, faktor individu, dan faktor sosial budaya.

a. Faktor keterlibatan dengan penerima pelayanan

Dalam pekerjaan yang berhubungan dengan orang lain atau biasa disebut dengan pelayanan sosial, para pekerjanya memiliki keterlibatan langsung dengan obyek kerja atau kliennya sehingga memungkinkan untuk timbulnya *burnout*.

b. Faktor Lingkungan Kerja

Faktor ini berkaitan dengan beban kerja yang berlebihan, konflik peran, ambiguitas peran, dukungan sosial dari rekan kerja yang tidak memadai, dukungan sosial dari atasan tidak memadai, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan, peraturan-peraturan yang kaku, kurangnya stimulasi dalam pekerjaan.

c. Faktor individu.

Faktor ini meliputi faktor demografik (jenis kelamin, latar belakang etnis, usia, status perkawinan, latar belakang pendidikan), dan karakteristik kepribadian (konsep diri rendah, kebutuhan diri yang terlalu besar, kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi, locus of control eksternal, introvert).

d. Faktor sosial budaya.

Faktor ini meliputi keseluruhan nilai yang dianut masyarakat umum berkaitan dengan profesi pelayan sosial.

2.2 Resiliensi

2.2.1 Definisi Resiliensi

Secara bahasa, resiliensi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan (John Echols., Hasan Shadily. 2003). Menurut Reed (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas atau kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam mengatasi permasalahan hidup yang signifikan.

Wolff (dalam Banaag, 2002) memandang resiliensi sebagai trait. Menurutnya, trait ini merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul untuk melawan kehancuran individu dan melindungi individu dari segala rintangan kehidupan. Individu yang mempunyai intelegensi yang baik, mudah beradaptasi, *social temperament*, dan berkepribadian yang menarik pada akhirnya memberikan kontribusi secara konsisten pada penghargaan pada diri sendiri, kompetensi dan perasaan bahwa ia beruntung. Individu tersebut adalah individu resilien.

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan, beradaptasi terhadap sesuatu yang menekan, mampu mengatasi dan melalui, serta mampu untuk pulih kembali dari keterpurukan.

Berdasarkan beberapa teori yang peneliti jabarkan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk pulih atau bangkit dari suatu keadaan yang menekan dan mampu beradaptasi dalam kondisi tersebut.

2.2.2 Aspek-aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

a) Regulasi emosi (*emotional regulation*)

Pengaturan emosi diartikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan bekerja dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol, ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi.

b) Kontrol impuls (*impulse control*)

Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi. Individu dengan kontrol impuls yang kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan individu dengan kontrol emosi yang rendah cenderung menerima keyakinan secara *impulsive*, yaitu suatu situasi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi.

c) Optimisme (*optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Mereka yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah kehidupannya dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam bekerja dan lebih

berprestasi dalam olah raga. Hal ini merupakan fakta yang ditunjukkan oleh ratusan studi yang terkontrol dengan baik.

d) Kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*)

Kemampuan menganalisis masalah merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan pada diri individu secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan mereka. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

e) Empati (*empathy*)

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi emosional orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh dan menentukan apa yang dipikirkan serta dirisaukan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak pada kesuksesan dalam bisnis dan menunjukkan perilaku non resilien.

f) Efikasi Diri (*self efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dalam keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Dalam lingkungan kerja, seseorang yang memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk memecahkan masalah, maka dia muncul sebagai pemimpin.

g) Pencapaian (*reaching out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah, karena masalah dianggap sebagai suatu tantangan bukan suatu ancaman.

Penelitian ini akan merujuk pada tujuh aspek resiliensi dari Reivich K. & Shatte A. (2002), yaitu : regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*).

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Christine (2006) dalam penelitiannya mengidentifikasi lima determinan dari resiliensi yang harus dimiliki oleh setiap individu supaya bisa menjadi resilien, antara lain sebagai berikut.

a) Keterampilan Interpersonal

Keterampilan interpersonal merupakan keterampilan yang dipelajari ataupun bawaan pada diri seseorang yang dapat memfasilitasi kemampuannya dalam berinteraksi secara positif dan efektif dengan orang lain. Keterampilan ini meliputi kemampuan verbal, kedekatan secara emosional, kemandirian berpikir, serta optimisme dalam hubungan dengan orang lain dan kehidupan.

b) Kompetensi

Kompetensi diartikan sebagai bakat dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang dan memberikan kontribusi terhadap kemampuannya untuk memiliki resiliensi pada masa dewasa. Termasuk dalam kompetensi ini adalah prestasi yang menonjol, kesuksesan dalam bidang akademis di sekolah.

c) *Self-regard* yang tinggi

Penerimaan diri yang positif yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif terhadap diri mereka. Hal ini mampu menumbuhkan pikiran pada individu bahwa mereka dapat memegang kendali atas kehidupannya.

d) Spiritualitas

Spiritualitas dan religiusitas, keduanya adalah komponen yang penting bagi resiliensi seseorang. Kepercayaan ini dapat menjadi sandaran bagi individu dalam mengatasi berbagai permasalahan saat peristiwa buruk menimpa.

e) Situasi kehidupan yang bermanfaat

Meskipun tidak semua peristiwa kehidupan bersifat positif, namun bagi individu baik peristiwa- peristiwa yang negatif ataupun positif mampu menantang individu untuk menjadi lebih kuat dan memiliki empati terhadap kehidupan orang lain.

2.2.4 Karakteristik Resiliensi

Terdapat tujuh karakteristik Resiliensi menurut Wolin & Wolin (1999) adalah sebagai berikut:

a) *Insight*

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi. *Insight* adalah kemampuan yang paling mempengaruhi resiliensi.

b) Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain.

c) Hubungan

Seseorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan atau memiliki *role model* yang sehat.

d) Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap proaktif, bukan reaktif, bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

e) Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif, sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

f) Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan. Rasa humor membuat saat-saat sulit terasa lebih ringan.

g) Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang yang membutuhkan

2.3 Perawat

2.3.1 Definisi Perawat

Perawat (*nurse*) berasal dari bahasa latin yaitu dari kata *Nutrix* yang berarti merawat atau memelihara. Menurut *International Council of Nursing* (dalam Kusumaningrum & Hasanti, 2015), perawat adalah seseorang yang telah menyelesaikan program pendidikan keperawatan, memiliki wewenang untuk memberikan pelayanan dan peningkatan kesehatan, serta pencegahan penyakit di negara tersebut. Sedangkan dalam undang-undang RI Nomor 23 Tahun 1992 tentang kesehatan, perawat adalah mereka yang memiliki kemampuan dan wewenang melakukan tindakan keperawatan, Kusnanto (dalam Kusumaningrum & Hasanti, 2015)

Priharjo (2008) menyebutkan bahwa definisi perawat adalah orang yang mengasuh, merawat dan melindungi, yang merawat orang sakit, luka dan usia lanjut. Menurut Gunarsa (2007) Perawat sebagai orang yang telah dipersiapkan melalui pendidikan untuk turut serta merawat dan menyembuhkan orang sakit, dalam usaha-usaha rehabilitasi dan dalam pencegahan penyakit yang dilaksanakan sendiri atau di bawah pengawasan dokter dan suster kepala.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa perawat merupakan tenaga kerja profesional dibidang kesehatan yang telah menyelesaikan pendidikan keperawatan dan bertugas melayani masyarakat, memberikan perawatan serta pertolongan yang disebabkan sakit, luka ataupun proses penuaan.

2.3.2 Peran & Fungsi Perawat

A. Peran Perawat

Peran dapat diartikan sebagai seperangkat perilaku yang diharapkan oleh individu sesuai dengan status sosialnya. Jika seorang perawat, peran yang dijalankannya harus sesuai dengan lingkup kewenangan perawat. Sebagai tenaga kesehatan, perawat memiliki sejumlah peran di dalam menjalankan tugasnya sesuai dengan hak dan kewenangan yang ada. Peran perawat meliputi : pemberi asuhan keperawatan, praktek keperawatan atau

pelaksana, pendidikan klien, pengelola serta kegiatan penelitian dibidang keperawatan, Asmadi (2008).

B. Fungsi Perawat

Menurut Kozier (dalam Tawale, 2011) fungsi perawat ada tiga, yaitu:

a. Fungsi independen.

Fungsi ini merupakan tindakan perawat bersifat tidak memerlukan perintah dokter. Tindakan perawat bersifat mandiri berdasarkan ilmu dan kiat keperawatan. Oleh karena itu, perawat bertanggung jawab terhadap akibat yang timbul dari tindakan yang diambil. Misalnya, membantu pasien dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

b. Fungsi interdependen.

Tindakan perawatan berdasar pada kerja sama dengan tim perawatan atau tim kesehatan lain. Fungsi ini tampak ketika perawat bersama tenaga kesehatan lain berkolaborasi mengupayakan kesembuhan pasien. Perawat biasanya tergabung dalam sebuah tim yang dipimpin oleh seorang dokter. Contoh tindakan ini adalah menagani ibu hamil yang menderita diabetes, perawat bersama tenaga ahli gizi berkolaborasi membuat rencana untuk menentukan kebutuhan makanan yang diperlukan ibu hamil dan perkembangan janin.

c. Fungsi dependen perawat.

Dalam fungsi ini perawat bertindak membantu dokter dalam memberikan pelayan medis. Perawat membantu dokter memberikan pelayanan pengobatan dan tindakan khusus yang menjadi kewewenangan dokter.

2.4 Keterkaitan Resiliensi Terhadap *Burnout* Perawat

Perawat merupakan salah satu komponen dalam pelayanan di rumah sakit dan menjadi tolak ukur yang menentukan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit. Perawat selalu dituntut profesionalismenya dalam menjalankan tugas

keperawatan, Lailani (dalam Adnyaswari & Adnyani, 2014). Pelayanan menjadi salah satu kunci utama dalam cara meningkatkan mutu rumah sakit, tetapi pelayanan yang diberikan perawat tentu saja tidak selalu di apresiasi oleh pasien maupun dari keluarga pasien.

Kurangnya apresiasi pelayanan perawat karena tidak semua pasien dan keluarga pasien menyetujui peraturan yang ada di rumah sakit membuat banyak pasien dan keluarga pasien yang meampiaskan emosi ke perawat. Menjadi pelampiasan emosi dan ditambah lagi banyak tuntutan pekerjaan yang dibebankan ke perawat, membuat perawat mengalami stress yang berkepanjangan. Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi emosional, fisik, dan mental perawat, yang kemudian dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental karena terkurasnya energi untuk menghadapi stres yang terus-menerus. Stres kerja yang terjadi secara terus-menerus dan dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya *burnout* (Adnyawari & Adnyayni, 2018).

Kondisi *burnout* memang sulit untuk dihadapi, stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi emosional, fisik, dan mental perawat, yang kemudian dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental karena terkurasnya energi untuk menghadapi stres yang terus-menerus, akan tetapi kondisi *burnout* bukanlah kondisi yang tidak dapat diatasi. Perawat yang memiliki kemampuan resiliensi mampu menghadapi kesulitan dan tekanan yang ditemuinya sehari-hari dan mampu mengatasi sejumlah masalah dalam pekerjaannya.

Resiliensi dianggap sebagai proses dinamis yang dapat secara positif menyesuaikan diri dengan kesulitan dan memoderasi potensi kerusakan akibat peristiwa berbahaya (Jackson, Firtko, & Edenborough, 2007). Resiliensi merupakan suatu konsep yang dapat menanggulangi stress yang berkepanjangan dan dapat membuat perawat lebih tangguh lagi menhadapai *burnout* yang membuat para perawat tidak fokus dalam mengerjakan pelayanannya.

Melalui pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi *burnout* seorang perawat.

2.5 Kerangka Berpikir

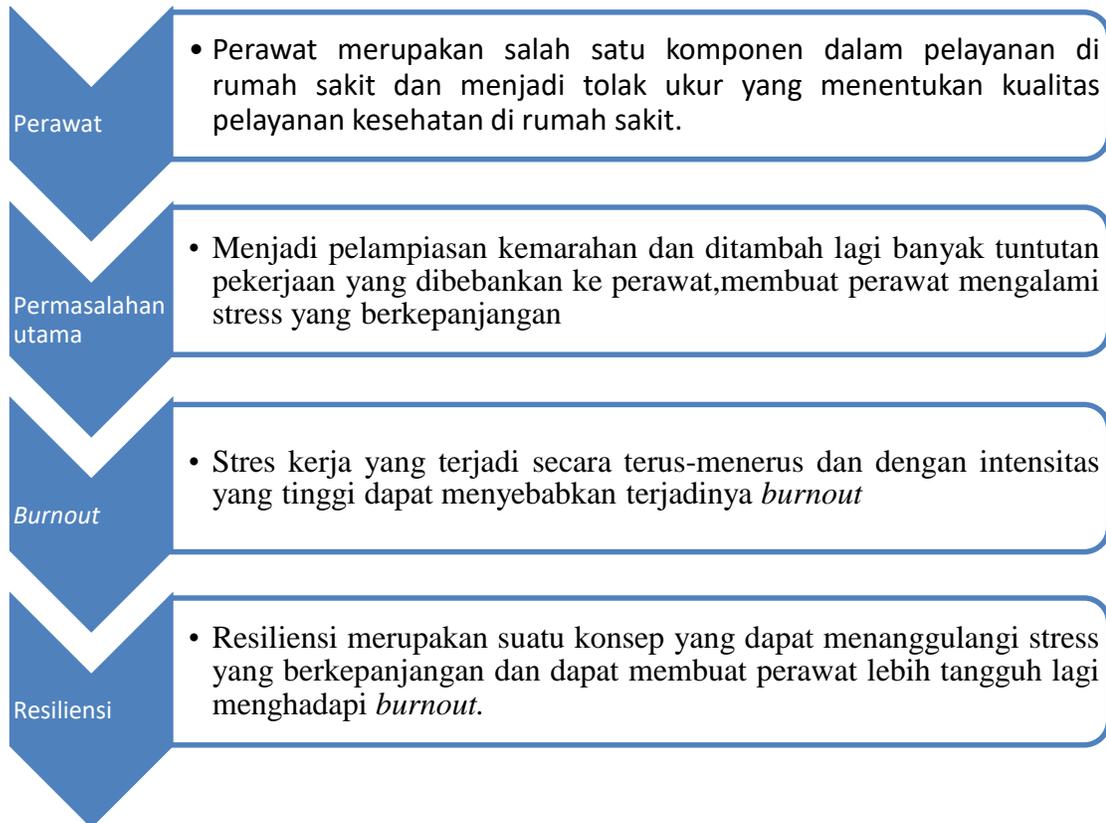
Rumah sakit sebagai pusat pelayanan kesehatan harus benar-benar memperhatikan akan pentingnya pelayanan kesehatan terhadap pasien yang bertumpu pada sumber daya manusia. Perawat merupakan salah satu komponen dalam pelayanan di rumah sakit dan menjadi tolak ukur yang menentukan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit. Pelayanan menjadi salah satu kunci utama dalam cara meningkatkan mutu rumah sakit, tetapi pelayanan yang diberikan perawat tentu saja tidak selalu di apresiasi oleh pasien maupun dari keluarga pasien.

Kurangnya apresiasi pelayanan perawat karena tidak semua pasien dan keluarga pasien menyetujui peraturan yang ada di rumah sakit membuat banyak pasien dan keluarga pasien yang melampiaskan kemarahannya ke perawat. Menjadi pelampiasan kemarahan dan ditambah lagi banyak tuntutan pekerjaan yang dibebankan ke perawat, membuat perawat mengalami stress yang berkepanjangan. Stres kerja yang terjadi secara terus-menerus dan dengan intensitas yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya *burnout*.

Burnout merupakan ketegangan psikologis yang berhubungan dengan stres yang dialami individu dari hari ke hari secara perlahan dan tanpa disadari sehingga individu tersebut mengalami kelelahan, baik secara fisik, mental, dan emosional. Kelelahan tersebut disebabkan oleh keterlibatan dalam jangka waktu yang cukup lama pada situasi yang secara emosional penuh dengan tuntutan.

Perawat yang memiliki kemampuan resiliensi mampu menghadapi kesulitan dan tekanan yang ditemuinya sehari-hari dan mampu mengatasi sejumlah masalah dalam pekerjaannya. Resiliensi merupakan suatu konsep yang dapat menanggulangi stress yang berkepanjangan dan dapat membuat perawat lebih tangguh lagi menhadapai *burnout* yang membuat para perawat tidak fokus dalam mengerjakan pelayanannya.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas dapat dijelaskan bahwa kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti pola berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis

Hipotesis kerja pada penelitian ini ialah, terdapat pengaruh resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta Timur.

Terdapat pengaruh antara Resiliensi dengan *Burnout*, semakin tinggi Resiliensi yang didapat seorang perawat, maka akan mengurangi *Burnout* yang dialami seorang perawat.

2.7 Penelitian Relevan

No	Tahun	Peneliti	Metode	Subjek	Hasil
1.	2012	Dwi Sunarko	Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur MIBS	40 karyawan marketing BPR Surya Yudha Kabupaten Banjarnegara	Ditemukan bahwa adanya hubungan antara resiliensi dengan burnout pada karyawan bagian marketing di bank BPR Kabupaten Banjarnegara. Peneliti menyimpulkan semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah burnout yang dialami karyawan bagian marketing bank BPR
2.	2017	Guo	Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dan menggunakan alat ukur MIBS dan Connor-Davidson <i>Resilience Scale</i>	1.061 perawat dari enam rumah sakit tingkat tiga terpisah di Provinsi Hunan, Tiongkok	Hasilnya menunjukkan adanya tiga metrik burnout yang memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan skor total dan variabel resiliensi.
3	2015	Rushton	Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan	114 perawat di empat rumah sakit yang berbeda.	Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi kekuatan resiliensi yang dimiliki oleh seorang perawat maka akan bertambahnya kepercayaan dan dapat mengurangi stress

			alat ukur MIBS dan Connor-Davidson <i>Resilience Scale</i>		yang dihadapi perawat
4	2016	Kutlutur kan	Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif Alat ukurnya menggunakan <i>Resilience Scale for Adults</i> , dan <i>the Maslach's Burnout Inventory</i> .	140 perawat <i>oncology</i>	Hasilnya juga menyebutkan bahwa untuk meningkatkan resiliensi mereka, perawat harus <i>disuport</i> yang terstruktur, mempunyai persepsi masa depan, dan persepsi diri sendiri. Untuk menghindari fenomena <i>burnout</i> , mereka seharusnya harus menghindari kelelahan bekerja yang berlebihan dan harus meningkatkan prestasi pribadi mereka.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) Metode Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan yang bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan suatu pengetahuan sehingga hasilnya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Penelitian ini merupakan penelitian koperatif untuk mencari pengaruh resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel

Variabel menurut Gravetter dan Wallnau (2007) adalah karakteristik atau kondisi yang dapat berubah atau memiliki nilai yang berbeda untuk Individu yang berbeda. Variabel dikategorikan menjadi dua, yaitu variabel bebas dan Variabel Terikat. Variabel terikat atau dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karna adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011). Sedangkan variabel independen (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen/terikat (Sugiyono, 2009). Variabel-Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (Independent Variable) : Resiliensi
2. Variabel Terikat (Dependent Variable) : *Burnout*

3.2.1 Definisi Konseptual

3.2.1.1 Variabel Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk pulih atau bangkit dari suatu keadaan yang menekan dan mampu beradaptasi dalam kondisi tersebut.

3.2.1.2 Variabel *Burnout*

Burnout merupakan suatu bentuk kondisi kelelahan fisik, mental maupun emosi yang dialami oleh seseorang karena adanya tuntutan pekerjaan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan penarikan diri dari lingkungan organisasi dan menurunnya pencapaian prestasi kerja.

3.2.2 Definisi Operasional

3.2.2.1 Definisi Operasional Resiliensi

Definisi operasional resiliensi adalah skor total hasil pengukuran yang didapatkan dari pengisian instrumen resiliensi oleh Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*).

3.2.2.2 Definisi Operasional *Bunout*

Definisi operasional *burnout* merupakan skor total hasil pengukuran yang didapatkan dari pengisian instrumen *burnout* oleh Maslach dan Jackson (1981). Tingkat *burnout* diukur melalui dimensi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi diri.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2011) pengertian populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini ialah perawat yang bekerja di rumah sakit di wilayah Jakarta.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”, sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada. Sampel dalam penelitian ini bersifat representative (mewakili) yang akan diteliti. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan perawat aktif yang sudah bekerja sebagai perawat lebih dari 1 tahun. Teknik sampel yang diterapkan pada penelitian ini merupakan teknik *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel, Sugiyono (2009).

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling*. Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti memilih teknik *purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun sampel yang diambil menurut teori Saifudin Azwar (2015) menyatakan bahwa ukuran sampel yang lebih dari 60 orang sudah cukup banyak.

Berdasarkan hal tersebut peneliti mengambil responden untuk uji coba yaitu sebanyak 72 perawat. Berikut kriteria perawat yang peneliti butuhkan:

1. Perawat berumur minimal 18 tahun, dikarenakan profesi keperawatan membutuhkan minimal lulusan smk jurusan keperawatan.
2. Bekerja sebagai perawat lebih dari satu tahun, karena perawat yang mempunyai pengalaman kerja lebih dari satu tahun sudah mempunyai pengalaman yang cukup untuk menjadi sampel.
3. Bekerja di rumah sakit wilayah Jakarta, karena pembatasan sampel hanya perawat yang bekerja di rumah sakit wilayah Jakarta.

3.4 Teknik Pengambilan Data

Data yang dikumpulkan adalah data primer karena peneliti mengambil langsung data dari responden. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian adalah dengan menggunakan skala untuk mengukur variabel-variabel penelitian.

Menurut Saifuddin Azwar (2000) skala yaitu alat ukur psikologi yang stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem dan respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah tetapi jujur dan sungguh-sungguh. Instrumen psikologis yang digunakan yaitu *Resilience Scale (RS)* dan *Maslach Burnout Inventory Scale (MBIS)*.

3.4.1 Instrumen Resiliensi

Skala resiliensi digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi yang di buat oleh Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis

kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Instrumen resiliensi terdiri dari 56 *item*, yaitu 28 *item favourable* dan 28 *item unfavourable*.

Selanjutnya peneliti melakukan *expert judgment* dengan Ibu Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog selaku pembimbing 1, Ibu Dr. Phil Zarina Akbar selaku pembimbing 2, dan Bapak Erik, M. Psi.

Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Resiliensi dimana item –item di kuesioner penelitian ini diadaptasi dari *Resilience Quotient Test* (RQ Test) oleh Reivich & Shatte. Test RQ ini memiliki 5 alternatif jawaban. Dalam penelitian ini juga akan dipakai 5 alternatif jawaban sesuai dengan tes aslinya.

Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen *Resilience Quotient Test* (RQ Test)

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Tidak Pasti	3	3
Setuju	4	2
Sangat Setuju	5	1

Kisi-kisi atau *blueprint* dari instrumen resiliensi dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Resiliensi

Dimensi	Indikator	No. Butir Pernyataan		Jumlah Butir Pernyataan
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Regulasi Emosi	Kemampuan untuk tetap tenang dengan kondisi yang penuh tekanan	1,3	5,8	8

	Kemampuan dapat mengendalikan emosi, perhatian, dan perilakunya	2,4	6,7	
Kontrol Impuls	Kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesedihan	9,11	13	8
	Mampu mengembangkan kemampuan sosial	10,12	14,15,16	
Optimisme	Yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik lagi	17,20	22	8
	Memiliki harapan akan masa depan	19	21,24	
	Dapat mengontrol kehidupannya	18	23	
Analisis Kausal	Mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya	25,26	29,30,31	8
	Mengetahui suatu hal yang terjadi akan mengakibatkan terjadinya hal lain sebagai akibatnya	27,28	32	
Empati	Dapat membaca, menggambarkan dan merasakan emosi orang lain	33,35		8
	Kemampuan untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain	34,36	37,38,39,40	
Efikasi Diri	Keyakinan bahwa dapat memecahkan masalah	41,43,44	45,46,47	8
	Keyakinan seseorang untuk mencapai kesuksesan	42	48	
Pencapaian	Kemampuan mencapai cita-cita	52	54,56	8
	Kemampuan/keberanian seseorang untuk mengatasi masalah dan meningkatkan aspek positif dalam diri	49,50,51	53,55	
	Jumlah	28	28	56

3.4.2 Instrumen *Burnout*

Burnout dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *burnout* oleh Maslach & Jackson (1996) yang memaparkan tiga aspek dari *burnout*, aspek-aspek tersebut adalah kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Instrumen *burnout* terdiri dari 22 *item*, yaitu 14 *item favorable* dan 8 *item unfavorable*. Selanjutnya penelitian *expert judgment* dengan Ibu Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog selaku pembimbing 1, Ibu Dr. Phil Zarina Akbar selaku pembimbing 2, dan Bapak Erik, M. Psi.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *burnout* dikembangkan oleh Maslach yang dikenal sebagai *Maslach Burnout Inventory* (MBI). MBI diciptakan oleh Maslach dan Jackson pada tahun 1981 untuk mengukur *burnout* pada pekerja bidang Pelayanan Sosial dan dikenal sebagai MBI – *Human Services Survey* (MBI – HSS). MBI versi kedua kemudian didesain bagi para pendidik yaitu MBI – *Educators Survey* (MBI – ES). Kedua versi tersebut sama-sama terfokus pada jenis pekerjaan yang mengharuskan individu berinteraksi secara intensif dengan orang lain yaitu klien dan pasien atau mahasiswa dan murid (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner *Burnout* dimana item-item di kuesioner penelitian ini diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI). *Test* MBI ini memiliki 7 alternatif jawaban. Dalam penelitian ini juga akan dipakai 7 alternatif jawaban sesuai dengan tes aslinya.

Tabel 3.3 Skala Respon Instrumen *Maslcah Burnout Inventory* (MBI)

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Tidak Pernah	0	6
Sekali Dalam Setahun	1	5
Sekali Dalam Sebulan	2	4
Beberapa Kali Dalam Sebulan	3	3
Sekali Dalam Seminggu	4	2
Beberapa Kali Dalam Seminggu	5	1
Setiap Hari	6	0

Kisi-kisi atau *blueprint* dari instrumen *burnout* dijelaskan pada tabel dibawah ini:

3.4 *Blueprint* Skala *Burnout*

Dimensi	Indikator	No. Butir Pernyataan		Jumlah Butir Pernyataan
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
Kelelahan	Mengalami kelelahan secara fisik	2,3,5		7
	Mengalami kelelahan secara emosional	1,4,6,7		
Depersonalisasi	Adanya sikap yang sinis terhadap orang-orang yang berada dalam lingkup pekerjaan	8,10,14		7
	Kecenderungan tidak peduli terhadap penerima layanan	9,13		
	.Mengurangi keterlibatan diri dalam bekerja	11,12		

	Adanya perasaan tidak berdaya	16,17,18	3
Penurunan pencapaian diri	Tidak mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat	15,19,21	3
	Menganggap tugas-tugas yang dibebankan terlalu berlebihan sehingga tidak sanggup lagi menerima tugas yang baru	20,22	2
	Jumlah	14	8
			22

3.4.3 Tujuan Pembuatan Instrumen

Instrumen *burnout* digunakan untuk mengukur kondisi *burnout* dan dapat mengetahui perawat tersebut termasuk dalam kategori *burnout* rendah, sedang, atau tinggi.

Instrumen resiliensi pada penelitian ini digunakan untuk mengukur resiliensi dan dapat mengetahui kategori dari setiap dimensi, yaitu dimensi regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian.

3.4.4 Teori yang Mendasari Penyusunan Instrumen

Teori yang mendasari skala *burnout* ini berdasarkan teori *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang mempunyai 3 dimensi yaitu, kelelahan, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri.

Teori yang mendasari skala resiliensi ini berdasarkan teori Reivich & Shatte *Resilience Quotient Test* (RQ Test) yang mempunyai 7 dimensi yaitu, regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian.

3.4.5 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui validitas dari setiap item dan reliabilitas item-item yang terdapat pada suatu skala. Tujuan uji coba instrument ialah untuk mengambil informasi mengenai kualitas instrumen sudah

atau belum memenuhi persyaratan yang digunakan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010), “baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh, sedangkan benar tidaknya sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian”. Instrumen yang baik selain valid juga harus reliabel, artinya dapat diandalkan. Suharsimi Arikunto (2010) menyatakan “Instrumen dapat dikatakan reliabel jika memberikan hasil yang “tepat” atau “ajeg” walau oleh siapa dan kapan saja

3.4.5.1 Uji Validitas

Validitas adalah kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat yang diukur dengan besaran yang menggunakan instrument sebagai suatu kesatuan (total butir) sebagai kriteria untuk menentukan validitas item atau butir dari suatu instrument. Suatu butir item dikatakan valid apabila memiliki koefisien yang positif dan signifikan dengan total item (Kuncono Teguh Yunanato, 2016).

Pengujian ini dilakukan dengan cara menghitung hasil perhitungan korelasi item total yang di bandingkan dengan r kriteria. Item-item di penelitian ini dapat dikatakan valid jika memiliki korelasi item total $> 0,30$ r kriteria (Azwar,2000). Dalam penelitian ini pengujian validitas item dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 22.0 *for windows*.

A. Skala Resiliensi (Reivich & Shatte)

Hasil yang diperoleh dari pengujian kualitas item skala resiliensi yang memenuhi kriteria sebagai item yang baik adalah 33 item dari 56 item. Secara lengkap hasil penelitian item yang valid dan item yang gugur dapat dilihat pada *table 3.5* dibawah ini.

Tabel 3.5. *Blueprint* skala resiliensi sesudah ujicoba

Dimensi	Indikator	Butir Soal Gugur	Butir Soal Bertahan		Jumlah Butir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Regulasi Emosi	Kemampuan untuk tetap tenang dengan kondisi yang penuh tekanan	1,5	3	8	8
	Kemampuan dapat mengendalikan emosi, perhatian, dan perilakunya		2,4	6,7	
Kontrol Impuls	Kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesedihan	9	11	13	8
	Mampu mengembangkan kemampuan sosial	15,16	10,12	14	
Optimisme	Yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik lagi	17	20	22	8
	Memiliki harapan akan masa depan	21	19	24	
	Dapat mengontrol kehidupannya	23	18		
Analisis Kausal	Mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya	25,26,29		30,31	8
	Mengetahui suatu hal yang terjadi akan mengakibatkan terjadinya hal lain sebagai akibatnya	27,31	28		
Empati	Dapat membaca, menggambarkan dan merasakan emosi orang lain	35	33		

	Kemampuan untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain	34,36,37 ,39,40		38	8
Efikasi Diri	Keyakinan bahwa dapat memecahkan masalah	43,44	41	45,46,47	
	Keyakinan seseorang untuk mencapai kesuksesan		42	48	8
Pencapaian	Kemampuan mencapai cita-cita	52		54,56	8
	Kemampuan/keberanian seseorang untuk mengatasi masalah dan meningkatkan aspek positif dalam diri	51	49,50	53,55	
Total Butir Soal					56

Sehingga kisi kisi final skala resiliensi sebagai berikut:

Tabel 3.6. Kisi Kisi Final Instrumen Resiliensi Sesudah Ujicoba

Dimensi	Indikator	Butir Soal Bertahan		Jumlah Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Regulasi Emosi	Kemampuan untuk tetap tenang dengan kondisi yang penuh tekanan	2	6	6
	Kemampuan dapat mengendalikan emosi, perhatian, dan perilakunya	1,3	4,5	
Kontrol Impuls	Kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesedihan	8	10	5
	Mampu mengembangkan kemampuan sosial	7,9	11	
Optimisme	Yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik lagi	14	15	

	Memiliki harapan akan masa depan	13	16	
	Dapat mengontrol kehidupannya	12		5
Analisis Kausal	Mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya		18,19	
	Mengetahui suatu hal yang terjadi akan mengakibatkan terjadinya hal lain sebagai akibatnya	17		3
Empati	Dapat membaca, menggambarkan dan merasakan emosi orang lain	20		
	Kemampuan untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain		21	2
Efikasi Diri	Keyakinan bahwa dapat memecahkan masalah	22	24,25,26	
	Keyakinan seseorang untuk mencapai kesuksesan	23	27	6
Pencapaian	Kemampuan mencapai cita-cita		31,33	
	Kemampuan/keberanian seseorang untuk mengatasi masalah dan meningkatkan aspek positif dalam diri	28,29	32,30	6
Total Butir Soal				33

B. Skala *Burnout* (MBI)

Hasil yang diperoleh dari pengujian kualitas item skala *burnout* yang memenuhi kriteria sebagai item yang baik adalah 18 *item* dari 22 *item*. Secara lengkap hasil penelitian item yang valid dan item yang gugur dapat dilihat pada *table*.

Tabel 3.7. Blueprint skala burnout sesudah ujicoba

Dimensi	Indikator	Butir Soal Gugur	No.Butir Pernyataan		Jumlah Butir Pernyataan
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kelelahan	Mengalami kelelahan secara fisik		2,3,5		7
	Mengalami kelelahan secara emosional		1,4,6,7		
Depersonali sasi	Adanya sikap yang sinis terhadap orang-orang yang berada dalam lingkup pekerjaan		8,10,14		7
	Kecenderungan tidak peduli terhadap penerima layanan		9,13		
	Mengurangi keterlibatan diri dalam bekerja		11,12		
Penurunan pencapaian diri	Adanya perasaan tidak berdaya	16,17	18		8
	Tidak mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat	15	19,21		
	Menganggap tugas-tugas yang dibebankan terlalu berlebihan sehingga tidak sanggup lagi menerima tugas yang baru	22	20,		
Jumlah					22

Sehingga kisi kisi *final* skala *burnout* sebagai berikut:

Tabel 3.8. Kisi Kisi *Final* Intrumen *Burnout* Sesudah Ujicoba

Dimensi	Indikator	No.Butir Pernyataan		Jumlah Butir Pernyataan
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kelelahan	Mengalami kelelahan secara fisik	2,3,5		

	Mengalami kelelahan secara emosional	1,4,6,7	7
Depersonalisasi	Adanya sikap yang sinis terhadap orang-orang yang berada dalam lingkup pekerjaan	8,10,14	7
	Kecenderungan tidak peduli terhadap penerima layanan	9,13	
	Mengurangi keterlibatan diri dalam bekerja	11,12	
Penurunan pencapaian diri	Adanya perasaan tidak berdaya		15
	Tidak mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat		16,18
	Menganggap tugas-tugas yang dibebankan terlalu berlebihan sehingga tidak sanggup lagi menerima tugas yang baru		17
Jumlah			18

3.4.5.2 Uji Reliabilitas

Salah satu ciri instrument ukur yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan erorr pengukuran kecil (Saifuddin Azwar,2000). Analisis reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach's* dengan program SPSS versi 22.0 for windows dengan analisis tersebut hanya digunakan item-item yang valid saja. Berikut ini tabel Kaidah Reliabel Guilford (Kuncono Teguh Yunanto, 2016) :

Kaidah Reliabilitas Guilford	
Kriteria	Koefisien Reliabilitas
Sangat Reliabel	>0.9
Reliabel	0.7 - 0.9
Cukup Reliabel	0.4 – 0.7
Kurang Reliabel	0.2 – 0.4
Tidak Reliabel	< 0.2

Tabel 3.9 Tabel Reliabilitas Guilford

1. Pengujian Skala Resiliensi

Untuk mencari reliabilitas instrumen pada penelitian ini digunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan program SPSS *versi 22.0 for Windows*. Pengujian tersebut khusus menganalisa item-item yang sah dari hasil uji coba.

Berdasarkan perhitungan pada aspek resiliensi, diperoleh koefisien alpha sebesar 0,880. Menurut tabel reliabilitas Guilford di atas, skala tersebut telah memenuhi kualitas alat ukur yang reliable, sehingga memungkinkan untuk dilakukan penelitian selanjutnya.

2. Pengujian Skala *Burnout*

Untuk mencari reliabilitas instrumen pada penelitian ini digunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan program SPSS *versi 22.0 for Windows*. Pengujian tersebut khusus menganalisa item-item yang sah dari hasil uji coba.

Berdasarkan perhitungan pada aspek *burnout*, diperoleh koefisien alpha sebesar 0,895. Menurut tabel reliabilitas Guilford di atas, skala tersebut telah memenuhi kualitas alat ukur yang reliabel, sehingga memungkinkan untuk dilakukan penelitian selanjutnya.

3.4.6 Back Translation

Peneliti melakukan proses *back translate* dengan seorang translator ahli yaitu Aticha Astary S.Pd untuk membantu peneliti menerjemahkan skala resiliensi dan skala *burnout*.

3.5 Teknik Analisis Data

3.5.1 Uji Statistik

Untuk melihat pengaruh resiliensi terhadap burnout pada perawat rumah sakit di Jakarta, teknik analisis data didasarkan pada hipotesis penelitian. Tujuan dari analisis data adalah agar penelitian yang dilakukan dapat teruji kebenarannya.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik perhitungan dengan metode regresi ganda. Dalam perhitungan analisis data penelitian ini dibantu dengan program SPSS versi 22.0 *for Windows*.

3.5.2 Statistik Deskriptif

Statistika deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran mengenai hasil penelitian, bagaimana karakteristik subyek penelitian sehubungan dengan variabel-variabel yang diteliti. Statistika deskriptif juga digunakan untuk mengolah data responden yang merupakan data demografis yang terdapat dalam bagian identitas responden, yakni usia, jenis kelamin, mendapatkan *shift* kerja pada hari, jumlah jam kerja per hari, dan lama anda bekerja menjadi perawat.

3.5.3 Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2012). Data dikatakan berdistribusi normal jika taraf signifikansi lebih besar dari 0,05.

3.5.4 Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel tergolong linier atau tidak. Syarat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila dua variabel memiliki nilai p yang lebih kecil dari nilai α (0,05)

3.5.5 Uji Korelasi

Uji Korelasi bertujuan untuk menganalisis hubungan antar variabel serta bagaimana bentuk dan hubungan yang terjadi antar kedua variabel tersebut (Rangkuti, 2012).

3.5.6 Uji Analisis Regresi

Uji analisis regresi dilakukan untuk mengetahui prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut (Rangkuti, 2012). Teknis analisis yang digunakan adalah teknis analisis regresi satu prediktor.

3.5.7 Hipotesis Statistik

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta.

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Subyek Penelitian

Jumlah subyek dalam penelitian ini adalah 148 perawat. Perawat yang menjadi subyek penelitian dipilih sesuai dengan karakteristik sampel penelitian yang sebelumnya sudah ditentukan oleh peneliti, yaitu perawat yang sudah bekerja lebih dari satu tahun, menjadi perawat rumah sakit di wilayah Jakarta, dan perawat yang mempunyai umur lebih dari 18 tahun. Berikut ini adalah gambaran karakteristik sampel penelitian:

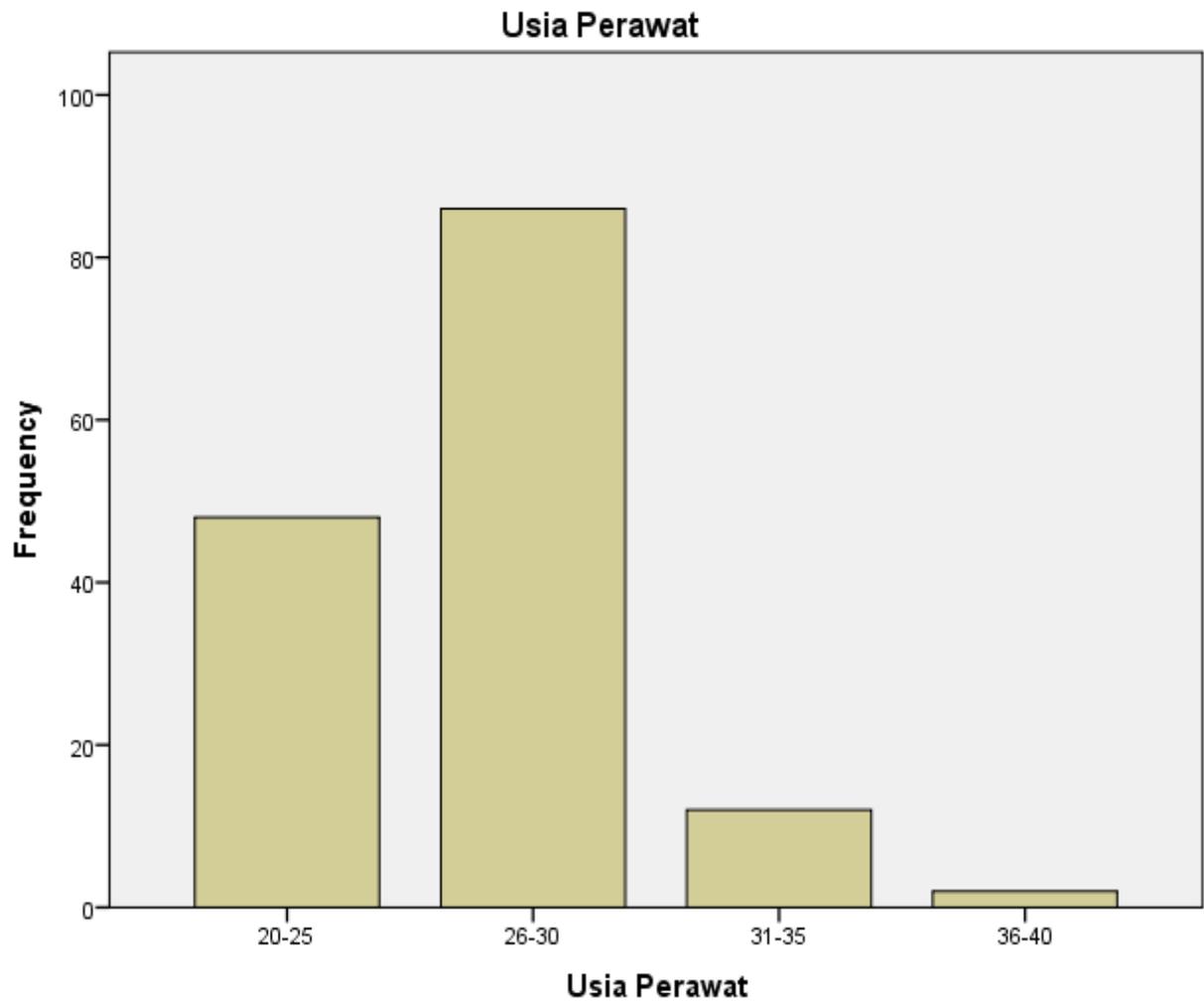
4.1.1 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian

Usia	N	Persentase
20-25	48	32,4%
26-30	86	58,1%
31-35	12	8,1%
35-40	2	1,4%
Total	148	100

Berdasarkan *table* 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah responden penelitian sebanyak 148 perawat yang terdiri dari 48 perawat (32,4%) dengan rentang usia 20-25 tahun, 86 perawat (58,1%) dengan rentang usia 26-30 tahun, 12 perawat (8,1%) dengan rentang usia 31-35 tahun, 2 perawat (1,4%) dengan rentang usia

35-40 tahun. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut.



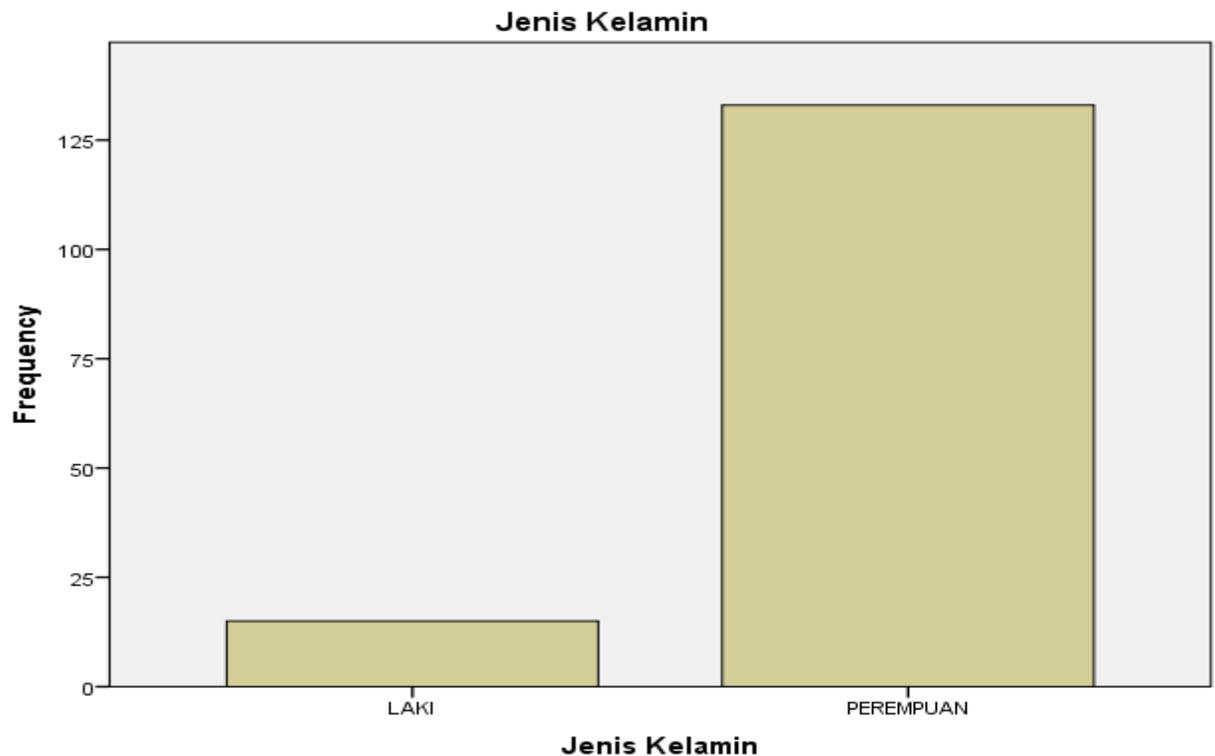
Gambar 4.1 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian

4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	15	10,1%
Perempuan	133	89,9%
Total	148	100%

Berdasarkan *table* 4.2 dapat dilihat bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 perawat (10,1%) dan responden perempuan sebanyak 133 perawat (89,9%). Untuk memudahkan dalam melihat proporsi jenis kelamin subyek penelitian, berikut digambarkan melalui grafik gambar 4.2 berikut :



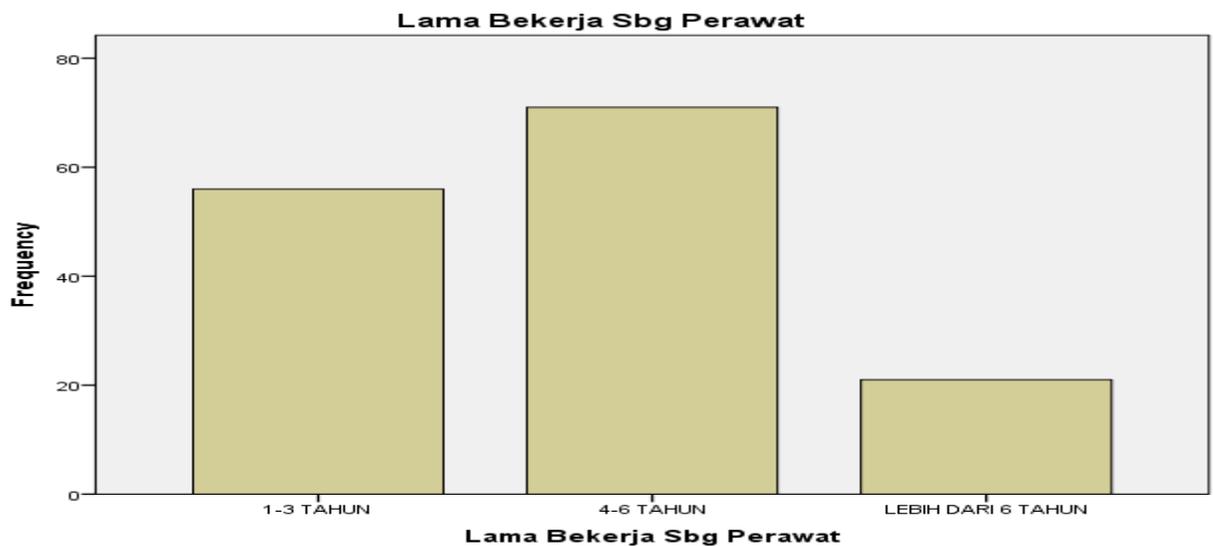
Gambar 4.2 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Peneliti

4.1.3 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja Sebagai Perawat

Tabel 4.3 Data Distribusi Lama Bekerja Sebagai Perawat

Lama Menjadi Perawat	Frequency	Persentase
1-3 tahun	56	37,8%
4-6 tahun	71	48%
Lebih dari 6 tahun	21	14,2%
Total	148	100%

Berdasarkan *table* 4.3 didapatkan data bahwa responden yang sudah bekerja menjadi perawat selama 1-3 tahun terdapat 56 orang (37,8%), responden yang sudah bekerja menjadi perawat selama 4-6 tahun terdapat 71 orang (48%), responden yang sudah bekerja menjadi perawat lebih dari 6 tahun terdapat 21 orang (14,2%). Berikut ditampilkan dalam bentuk grafik pada gambar 4.3 :



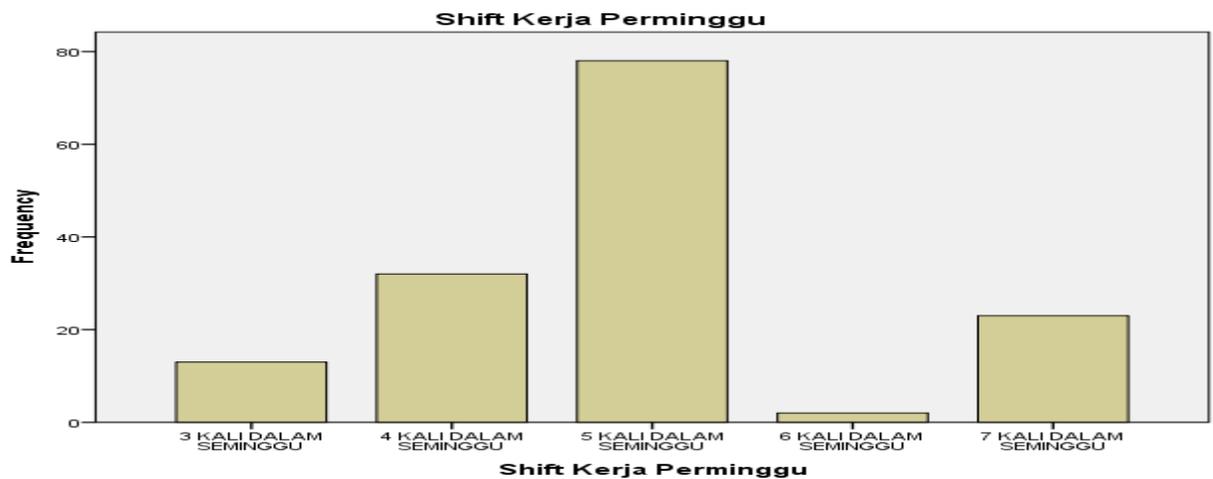
Gambar 4.3 Data Distribusi Lama menjadi Perawat Subyek Penelitia

4.1.4 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Mendapatkan *Shift* Kerja perminggu

Tabel 4.4 Data Distribusi Mendapatkan *Shift* kerja Perminggu

Shift Kerja Perminggu	Frequency	Persentase
3 kali dalam seminggu	13	8,8%
4 kali dalam seminggu	32	21,6%
5 kali dalam seminggu	78	52,7%
6 kali dalam seminggu	2	1,4%
7 kali dalam seminggu	23	15,5%
Total	148	100%

Berdasarkan *table* 4.4 didapatkan data bahwa perawat yang mendapatkan shift kerja 3 kali dalam seminggu terdapat 13 orang (8,8%), perawat yang mendapatkan shift kerja 4 kali dalam seminggu terdapat 32 orang (21,6%), perawat yang mendapatkan shift kerja 5 kali dalam seminggu terdapat 78 orang (52,7%), perawat yang mendapatkan shift kerja 6 kali dalam seminggu terdapat 2 orang (1,4%), dan perawat yang mendapatkan shift kera 7 kali dalam seminggu terdapat 23 orang (15,5%). Berikut ditampilkan dalam bentuk grafik pada gambar 4.4 :



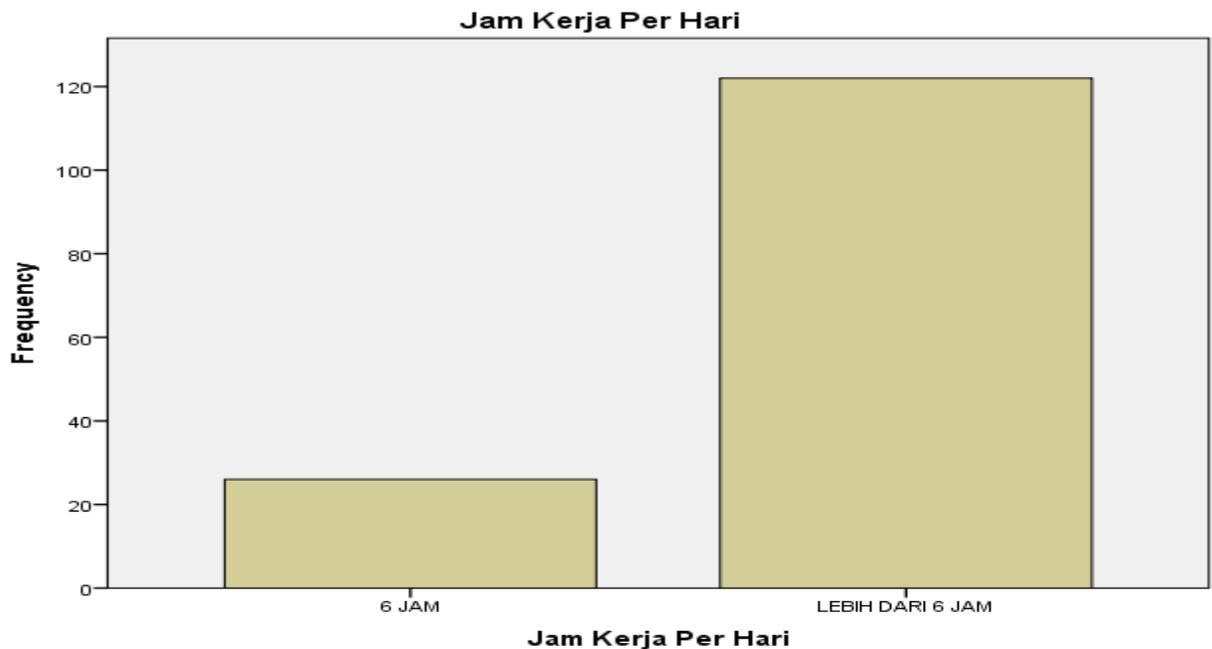
Gambar 4.4 Data Distribusi *Shift* Kerja Perminggu Subyek Penelitian

4.1.5 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jumlah Jam Kerja Per Hari

Tabel 4.5 Data Distribusi Berdasarkan Jumlah Jam Kerja Per Hari

Jumlah Jam Kerja Per Hari	<i>Frequency</i>	Persentase
6 jam Per Hari	26	17,6%
Lebih dari 6 jam Per Hari	122	82,4%
Total	148	100%

Berdasarkan *table* 4.5 didapatkan data bahwa perawat yang mendapatkan jumlah kerja 6 jam per hari sebanyak 26 orang (17,6%) dan perawat yang mendapatkan jumlah kerja lebih dari 6 jam per hari 122 orang (82,4%). Berikut ditampilkan dalam bentuk grafik pada gambar 4.5 :



Gambar 4.5 Data Distribusi Jumlah Jam Kerja Perhari Subyek Penelitian

4.2 Prosedur Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ini berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan di lapangan, dimana, banyaknya perawat yang mendapatkan tuntutan pekerjaan tidak sebanding dengan waktu untuk beristirahatnya. Lama jam kerja perhari yang melebihi enam jam dengan waktu istirahat yang kurang membuat perawat harus bisa menahan rasa emosi dan rasa lelah. Ditambah lagi perawat banyak menjadi sasaran kemarahan pasien atau keluarga pasien yang kurang bisa bekerjasama atau tidak bisa menerima peraturan yang ada di rumah sakit.

Setelah peneliti melihat langsung fenomena yang ada, maka peneliti tertarik untuk meneliti fenomena yang terjadi pada perawat tersebut. Peneliti lalu mencari sumber-sumber literatur atau karya ilmiah yang dapat menunjang penelitian ini, sumber-sumber literature tersebut seperti jurnal, buku, media cetak, media online, dan sebagainya. Peneliti lalu merangkai variabel penelitian dari fenomena yang ingin diteliti. Selanjutnya peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan pendapat dan persetujuan mengenai variabel yang ingin diteliti. Setelah itu dosen pembimbing menyetujui variabel yang diajukan, yaitu variabel resiliensi dan *burnout*.

Peneliti memulai penelitian ini dengan mewawancarai dua perawat di dua rumah sakit yang berbeda. Perawat tersebut menyebutkan memang mereka sering sekali menahan rasa emosi dan kelelahan sehingga merasa *burnout* dan mereka juga menyebutkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kelelahan seperti itu ialah dengan beradaptasi. Selanjutnya peneliti mencari literatur yang berhubungan dengan variabel resiliensi dan *burnout*. Untuk mengukur kedua variabel tersebut, peneliti mengadaptasi alat ukur *Resilience Quotient Test* (RQ Test) oleh Reivich & Shatte dan *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Setelah mendapatkan alat ukur tersebut dan mengadaptasinya, peneliti melakukan penerjemahan skala tersebut ke dalam bahas Indonesia dan juga melakukan *back*

translate yang dibantu oleh seorang lulusan sastra inggris UNJ agar kata-kata yang diterjemahkan masih memiliki arti yang sejalan dengan aslinya.

Setelah kedua variabel tersebut selesai di tejemahkan, peneliti melakukan proses *expert judgement* kepada dosen pembimbing 1, dosen pembimbing 2, dan dosen ahli. *Expert judgement* tersebut menghasilkan revisi-revisi membenaran kata yang kurang tepat. Setelah proses revisi selesai, peneliti melakukan uji coba skala penelitian terhadap 72 perawat pada pertengahan bulan juni 2019, dengan total *item burnout* sebanyak 22 *item* dan total *item* resiliensi sebanyak 56 *item*.

Hasil uji coba skala penelitan tersebut di dapatkan beberapa *item* di setiap sekala yang gugur (*drop*) atau ber diskriminasi *item* rendah. Untuk instrumen skala resiliensi terdapat 23 *item* yang gugur dan instrument skala *burnout* terdapat 4 *item* yang gugur.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data final dilakukan di 3 rumah sakit di Jakarta. Pengambilan data dilakukan secara langsung pada awal bulan juli tahun 2019. Pelaksanaan pengambilan data memakan waktu yang lama dikarenakan padatnya pekerjaan perawat dan waktu untuk istirahat yang sangat minim, kondisi ini membuat peneliti harus menitipkan kuesioner tersebut dan menunggu hampir 2 minggu lebih.

Langkah pertama yang dilakukan untuk memulai penyebaran data final adalah meminta izin untuk menyebarkan kuesioner ke kepala bagian perawat di 3 rumah sakit tersebut. Setelah mendapatkan izin, peneliti tidak dimintai surat dari kampus untuk melakukan penelitian di tiap-tiap rumah sakit tersebut.

Selama penelitian ini peneliti di bantu oleh teman yang bekerja di rumah sakit tersebut dan kepala perawat untuk meminta perawat lain membantu mengisi kuesioner yang peneliti bagikan. Pengambilan data selesai dilakukan setelah memnuhi target responden yaitu 148 responden perawat. Peneliti memberikan

tanda terimakasih kepada teman-teman perawat yang membantu dan kepada perawat yang membantu penelitian ini.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

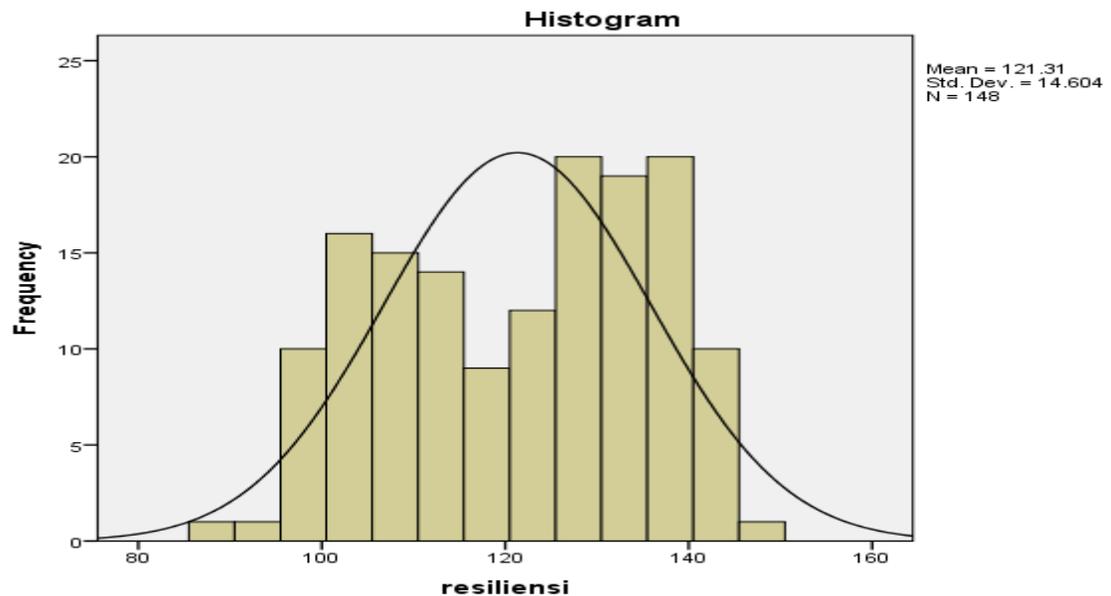
4.3.1 Data Deskriptif Resiliensi Perawat

Pengukuran variabel resiliensi pada perawat menggunakan alat ukur *Resilience Quotient Test* (RQ Test) oleh Reivich & Shatte (2002). Penghitungan skor menggunakan skor murni yang diolah dalam SPSS versi 22.0 *for windows*.

Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif Data Resiliensi

Statistik	Nilai
Mean	121,31
Median	124
Modus	138
St. Deviasi	14,604
Varians	213,290
Nilai Minimum	88
Nilai Maksimum	148

Berdasarkan *table* 4.6 dapat dilihat bahwa variabel resiliensi memiliki mean 121,31, median 124, modus 138, standar deviasi 14,604, varians 213,290, nilai minimum 88 dan nilai maksimum 148. Berikut grafik histogram ditampilkan pada gambar 4.6 :



Gambar 4.6 Data Deskriptif Resiliensi Perawat

4.3.1.1 Kategorisasi Resiliensi Perawat

Kategorisasi resiliensi perawat terdiri dari tiga skor yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan cara hasil mean dari hasil perhitungan SPSS. Rumus mengenai pembagian kategori skor variabel resiliensi perawat adalah sebagai berikut :

Rendah jika : $X < (\text{Mean} - \text{SD})$

$$X < 106$$

Sedang : $(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$

$$106 \leq X \leq 135$$

Tinggi : $X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$

$$135 \leq X$$

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor resiliensi

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 106$	28	21,3%
Sedang	$106 \leq X \leq 135$	87	56,7%
Tinggi	$135 \leq X$	33	22%
Total		148	100

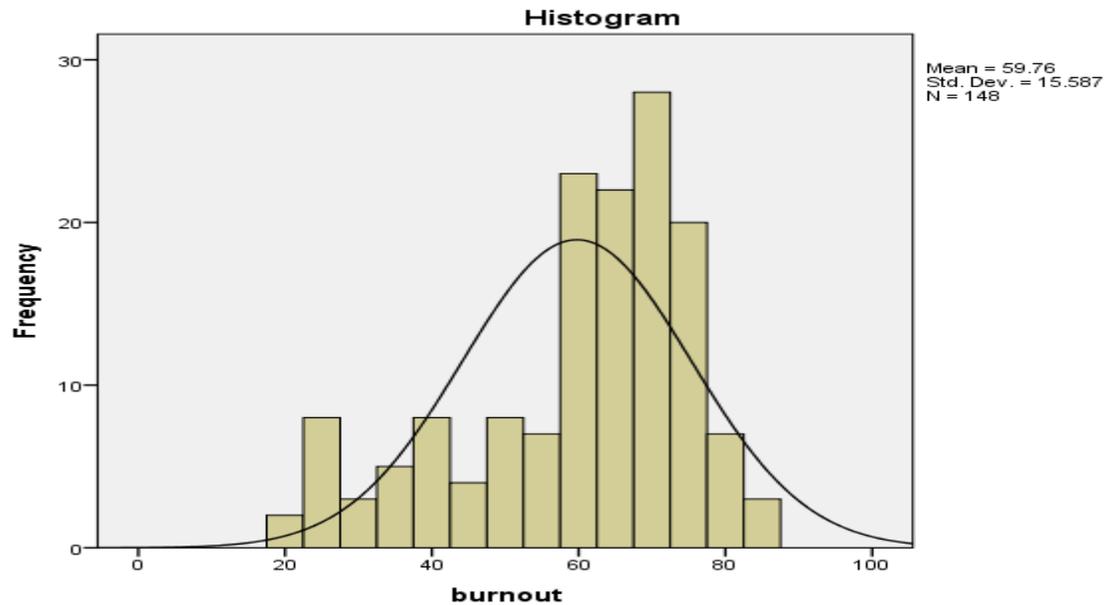
4.3.2 Data Deskriptif *Burnout* Perawat

Pengukuran variabel *burnout* pada perawat menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Maslach, yang dikenal sebagai *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Penghitungan skor menggunakan skor murni yang diolah dalam SPSS versi 22.0 *for windows*.

Tabel 4.8 Distribusi Deskriptif Data *Burnout*

Statistik	Nilai
Mean	59,76
Median	64
Modus	74
St. Deviasi	15,587
Varians	242,957
Nilai Minimum	20
Nilai Maksimum	85

Berdasarkan *table* 4.8 dapat dilihat bahwa variabel *burnout* memiliki mean 59,76, median 64, modus 74, standar deviasi 15,587, varians 242,957, nilai minimum 20 dan nilai maksimum 85. Berikut grafik histogram ditampilkan pada gambar 4.7 :



Gambar 4.7 Data Deskriptif *Burnout* Perawat

4.3.2.1 Kategorisasi *Burnout* Perawat

Kategorisasi *burnout* perawat terdiri dari tiga skor yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan cara hasil mean dari hasil perhitungan SPSS. Rumus mengenai pembagian kategori skor variabel *burnout* perawat adalah sebagai berikut :

Rendah jika : $X < (\text{Mean} - \text{SD})$

$$X < 44,17$$

Sedang : $(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$

$$44,17 \leq X \leq 75,347$$

Tinggi : $X \geq (\text{Mean} + \text{SD})$

$$75,347 \leq X$$

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor *Burnout*

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 44,17$	26	18,7%
Sedang	$44,17 \leq X \leq 75,347$	103	68,7
Tinggi	$75,347 \leq X$	19	12,7
Total		148	100

4.3.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Chi-square dan dibantu dengan menggunakan program SPSS *version 22.00 for windows*. Data berdistribusi normal apabila nilai hasil hitung sig ($p > \text{value}$) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) atau $p > 0,05$. Hasil pengujian normalitas variabel resiliensi dan *burnout* ditampilkan pada *table* berikut :

Tabel 4.10 Uji Normalitas

Variabel	p	α	Interpretasi
Resiliensi	0,278	0,05	Berdistribusi Normal
<i>Burnout</i>	0,064	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan pada *table* 4.14 dapat dilihat bahwa kedua variabel memiliki nilai sig ($p > \text{value}$) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan *burnout* berdistribusi normal.

4.3.4 Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linier antara variabel independent dengan variabel dependent. Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang

linier apabila nilai $p < \alpha$. Linieritas kedua variabel dapat dilihat dalam tabel 4.11 berikut :

Tabel 4.11 Uji Linieritas

Variabel	p	α	Interpretasi
Resiliensi dan <i>Burnout</i>	0,000	0,05	Linier

Berdasarkan pada tabel 4.11 dapat dilihat bahwa $p = 0,001$ dan $\alpha = 0,05$, $p < \alpha$ hal ini menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan *burnout* memiliki hubungan yang linier.

4.3.5 Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel resiliensi dan *burnout*. Proses pengelolaan data ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22.0. Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang signifikan jika nilai $p < \alpha = 0,05$, maka terdapat korelasi yang signifikan antara variabel resiliensi dengan *burnout*.

Tabel 4.12 Hasil Korelasi

Variabel	P	α	Interpretasi
Resiliensi dan <i>Burnout</i>	0,000	0,05	Terdapat hubungan yang signifikan

4.3.5 Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan analisis regresi untuk menguji hipotesis. Analisis regresi dilakukan untuk mendapatkan hasil penelitian yang tidak didapatkan hanya menggunakan analisis korelasi. Untuk dapat melakukan analisis regresi terdapat dua syarat, yaitu data harus berdistribusi secara normal dan sebaran data harus linier

Hipotesis Penelitian :

Ho : Tidak dapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta.

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta.

Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan perhitungan dengan menggunakan SPSS *version 22.00 for windows* dengan hasil sebagai berikut

Tabel 4.13 Coefficients Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std.Error	Beta	t	Sig
1 (Constant)	22,060	10,324		2,137	0,034
Resiliensi Perawat	0,311	0,085	0,291	3,678	0,000

a. Dependent Variable: *Burnout*

a. Berdasarkan hasil uji analisis regresi didapatkan persamaan regresi dari penelitian ini. Hasil perhitungan diketahui konstanta dalam variabel resiliensi sebesar 22,060 dan koefisien regresi variabel *burnout* sebesar 0,311.

Rumus persamaan regresi:

$$Y=a+Bx$$

$$Y=22,060+0,311x$$

Berdasarkan hasil tersebut mengartikan, apabila skor skala resiliensi mengalami kenaikan satu-satuan maka skor skala *burnout* juga akan mengalami penambahan sebesar 0,311. Dapat diketahui bahwa pengaruh resiliensi terhadap *burnout* bersifat positif. Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang berarah positif antara variabel resiliensi dengan *burnout*

b. Kriteria Pengujian Signifikansi Keseluruhan :

Ho ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $p < 0,05$

Ha diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan nilai $p > 0,05$

Tabel 4.14 Analisis Regresi

ANOVA

Model	Sum of	Df	Mean	F	Sig
	Squares		Square		
1 Regression	3028,754	1	3028,754	13,529	,000
Residual	32685,969	146	223,876		
Total	35714,723	147			

a. Dependent Variabel : *burnout* perawat

b. Predictors : (Constant), resiliensi perawat

Hasil menunjukkan analisis regresi menghasilkan nilai F hitung sebesar 13,529 dengan nilai $p = 0,000$. Jika nilai p dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa $p < \alpha$ yang mempunyai arti hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Bila dibandingkan menggunakan F hitung dan F tabel, hasil F tabel sebesar 3,91 artinya $F_{hitung} > F_{tabel}$. Dapat ditarik kesimpulan Ho ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta.

c. Penghitungan indeks korelasi ganda digunakan untuk mengetahui suatu nilai yang memberikan kuatnya pengaruh atau hubungan dua variabel atau lebih secara bersama-sama dengan variabel lain. Hasil dapat dilihat pada tabel 4.15 dibawah, tabel tersebut menjelaskan hasil penghitungan korelasi ganda (R) yang diperoleh dari hasil penghitungan adalah 0,291 dengan R square sebesar 0,085. Artinya, skala resiliensi mempengaruhi skala *burnout* sebesar 8,5%.

Tabel 4.15 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	,291	,085	,079	14,963

a. Predictors : (Constant), resiliensi perawat

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penghitungan dan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi diperoleh bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta. Pengaruh yang diberikan oleh variabel resiliensi terhadap variabel *burnout* bersifat positif. Pernyataan ini diambil dari hasil perhitungan akhir penelitian bahwa semakin tinggi skor resiliensi perawat maka semakin tinggi juga skor *burnout* yang sedang dialami oleh perawat. Sebaliknya, jika skor resiliensi perawat rendah maka semakin rendah skor *burnout* yang sedang dialami oleh perawat. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa skor resiliensi mempengaruhi *burnout* sebesar 8,5%.

Peneliti juga harus mempertimbangkan faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini sehingga untuk menginterpretasikan hasil penelitian diperlukan kehati-hatian. Berikut hal-hal yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian terdapat beberapa faktor, antara lain.

Pertama, tuntutan kerja pada perawat yang banyak dapat membuat perawat terkena *burnout*. Perawat dalam menjalankan profesinya sangat rawan terhadap stres, kondisi ini dipicu karena adanya tuntutan dari pihak organisasi dan interaksinya dengan pekerjaan yang sering mendatangkan konflik atas apa yang dilakukan (Mallapiang, 2017). Perawat terkadang harus bekerja lebih dari 12 jam dan harus memberikan pelayanan yang baik untuk pasien maupun keluarga pasien. Keadaan seperti ini membuat perawat harus dapat beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang banyak, oleh karena itu resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang

menyediakan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang (Keye & Pidgeon, 2013).

Kedua, peneliti mengikuti teori mengenai reaksi positif stress, stress yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan *eustress*, dan stress yang memberikan dampak negatif diistilahkan dengan *distress* (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2012). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyimpulkan bahwa hasil reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stress merupakan *eustress*. Ketika *eustress* (stress yang berdampak positif) dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan (Greenberg, 2006). Sebaliknya ketika seseorang mengalami *distress* (stress yang berdampak buruk), maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Peneliti juga mendapatkan hasil perhitungan kategorisasi *burnout* perawat yang menunjukkan 28 responden (18,7%) berkategori rendah, 103 responden (68,7%) berkategori sedang, dan 19 responden (12,7%) berkategori tinggi. Hasil ini sejalan dengan kurva Yerkes-Dodson

Mengacu pada kurva Yerkes-Dodson Curve, Le Fevre, Matheny dan Kolt (2003) menginterpretasikan bahwa stress yang bisa berdampak positif (*eustress*) terhadap kesehatan dan kinerja adalah pada saat stress itu tidak melebihi tingkat maksimal. Sedangkan stress yang berlebihan atau melebihi tingkat maksimal bisa memberikan dampak negatif (*distress*) terhadap kinerja dan kesehatan.

Ketiga, didapatkan perhitungan 72 perawat yang sudah bekerja selama 4-6 tahun, 22 perawat yang sudah bekerja lebih dari 6 tahun, dan sebanyak 124 perawat yang mempunyai jam kerja per hari melebihi 6 jam. Keadaan seperti ini memungkinkan perawat sudah dapat beradaptasi untuk menahan *burnout* yang mereka alami dan membuat perawat memiliki resiliensi yang tinggi.

Keempat, sebagai perawat atau pekerja yang memberikan jasa langsung kepada pasien atau keluarga pasien dituntut untuk bekerja didalam tekanan.

Perawat harus dapat beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang banyak dan tuntutan sosial untuk menjalani kehidupan sehari-harinya.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Selama proses pengambilan data, peneliti mendapatkan keterbatasan di dalam menemui responden dikarenakan jam kerja perawat yang padat membuat responden susah mendapatkan waktu luang untuk bertemu dengan peneliti. Peneliti juga mendapatkan keterbatasan waktu untuk bertemu dengan perawat yang membuat kusienor peneliti harus dititipkan terlebih dahulu. Menunggu pengembalian kuesioner yang sudah peneliti titipkan memakan waktu yang lama yaitu lebih 2 minggu, tentu saja keadaan ini mempersulit peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian secara statistik dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta. Pengaruh yang dihasilkan oleh resiliensi terhadap *burnout* bersifat positif, maka mempunyai arti semakin tinggi skor resiliensi pada perawat semakin tinggi juga *burnout* yang sedang dialami oleh perawat. Hasil final pengujian statistik penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap *burnout* pada perawat rumah sakit di Jakarta atau H_a diterima H_o ditolak. Pengaruh variabel resiliensi terhadap *burnout* hanya sebesar 7,6%.

5.2 Implikasi

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi pada perawat dapat berpengaruh positif terhadap *burnout* perawat. Maka, implikasi dari penelitian ini adalah perawat rumah sakit yang memiliki resiliensi yang tinggi, semakin tinggi juga *burnout* yang sedang dialami perawat tersebut.

Resiliensi dapat membuat *burnout* menjadi kearah *eustress* (stres yang memberikan dampak positif). Fenomena ini dapat dilihat dari perilaku perawat yang dapat beradaptasi dan dapat memotivasi dirinya sendiri untuk keluar dari tekanan pekerjaan yang ada. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan resiliensi pada perawat.

5.3 Saran

5.3.1 Perawat

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan para perawat dapat beradaptasi lebih cepat dengan banyaknya tuntutan pekerjaan dan tuntutan sosial di kehidupannya. Perawat harus dapat mengelola *burnout* secara positif agar terhindar dari kelelahan yang berlebihan dan terhindar dari stress.

5.3.2 Rumah Sakit

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan pihak rumah sakit bisa memberi waktu istirahat yang cukup agar perawat dapat kembali kondisi yang prima setelah menghabiskan waktu istirahatnya dan diadakannya pelatihan mengenai mengelola *burnout* agar perawat bisa terhindar dari *burnout*

5.3.3 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama dapat memilih skala resiliensi selain skala *Resilience Quotient Test* (RQ Test) oleh Reivich & Shatte. Mengingat hasil uji skala yang peneliti lakukan banyak *item* skala yang gugur dan kecilnya pengaruh variabel resiliensi terhadap *burnout* hanya sebesar 7,6%. Peneliti selanjutnya juga bisa memperluas referensi teori sebagai bahan untuk dapat mengembangkan penelitian dan mengaitkan dengan variabel psikologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyaswari, A. N., & Adnyani, I. A. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Burnout Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap Rsup Sanglah. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 2474-2500.
- Aftab, N., Shah, A. A., & Mehmood, R. (2012). Relationship of Self Efficacy and Burnout Among Physicians. *Academic Research Internatio-nal. Vo.2. No.2*, pp.539-548.
- Almasitoh U.H. (2012) Stres Kerja Ditinjau Dari Konflikperan Ganda Dan Dukungan Sosial Pada Perawat.Psikoislamika.
- Andriani, R. (2004). Meningkatkan Kemampuan Penalaran Sisa SMA Melalui Model Connected Mathematic..*JurnalUPI. 18(2), 71-76*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Azwar, S. (2000). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Banaag, C. G. (2002). Resiliency, Street Children, And Substance Abuse Prevention, Prevention Preventif. *Journal Of America. Vol 3*.
- Bogar, C. B. (2006). Resiliency Determinants And Resiliency Processes Among Female Adult Survivors Of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling & Developmet Volume 84, No. 1*
- Claude, F., Stephani'e, a., Sarah-Genevie've, T., & Marc, D. (2013). How Do Job Characteristics Contribute To Burnout? Exploring The Distinct Mediating Roles Of Perceived Autonomy, Competence, and Relatedness . *European Journal of Work and Organizational Psychology, 22(2),123-137*.

- Digdyani, N., & Kaloeti, D. V. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kualitas Hidup Pada Perawat Rumah Sakit Swasta X Di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 179-185.
- Dwi, S, O. (2012). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Burnout Pada Karyawan Perbankan Bagian Marketing di BPR. Bank Surya Yudha Kabupaten Banjarnegara.
- Eliyana. (2016). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RSJ Provinsi Kalimantan Barat . *Jurnal ARSI*.
- Fakhsianoor, & Dewi, S. (2014). Hubungan Antara Stres Kerja dengan Burnout pada Perawat di Ruang ICU, ICCU dan PICU RSUD Ulin Banjarmasin. *An-Nadaa*, 1(1), 10-13.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis and education: stress and burnout in the America teacher*. San Francisco: Jossey-Bass .
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation Of The Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91
- George, J. M., & Jones, G. R. (2005). *Understanding and Managing Organizational Behavior*. New Jersey: Pearson Education.
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., Wallis, M. (2009). The Influence Of Personal Characteristics On The Resilience Of Operating Room Nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 968–976.
- Gravetter, F.J. & Wallnau, L. B. (2007). *Statistic for Behavior Sciences*. Canada: Thomson Learning
- reenberg, J. S. (2006). *Comprehensive stress management 10th edition*. New York, USA: McGraw-Hill Compenies, Inc.
- Gunarsa, S., & Gunarsa, Y. (2007). *Psikologi Perawat*. Jakarta: Bpk Gunung Mulia.
- Guo, Y.-f., Luo, Y.-H., Lam, L., Cross, W., Plummer, V., & Zhang, J.-P. (2017). Burnout And Its Association With Resilience In Nurses: A. *Journal of Clinical Nursing*.

- Hadjam, M Noor Rochman dan Arida Nuralita. 2002. Kecemasan Pasien Rawat Inap Ditinjau dari Persepsi Tentang Layanan Keperawatan Di Rumah Sakit. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 17, No. 2, 150-160
- Halbesleben, J., & Buckley, M. R. (2006). Social Comparison And Burnout: The Role Of Relative. *Anxiety, Stress, and Coping*, 259-278.
- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Perawat. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 31-43.
- Humas Menpan Rb. (2018, Oktober 1). *Sipil Doyan Jalan, Inovasi RSUD Koja untuk Pangkas Antrean Pasien*. Retrieved 4 28, 2019, from Kementrian Pendayagunaan Aparatur Negara Dan Reformasi Birokrasi: <https://www.menpan.go.id>
- Hanafi, M., & Yuniasanti, R. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Burnout pada Perawat Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. 10(1), 65-76.
- Ifdil, & Taufik. (2012). Urgensi Peningkatan Dan Pengembangan Siswa Di Sumatera Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 115.
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60, 1–9.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-Efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*, 1(6), 1–4.
- Kompas. (2013, 1 31). *Pasien di RS dan Puskesmas DKI Melonjak*. Retrieved 6 25, 2019, from Kompas.com: <http://www.kompas.com>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Kusumaningrum, D, & Harsanti, I. (2015). Kontribusi Kepuasan Kerja Terhadap Intensi Turnover Pada Perawat Instalasi Ruang Inap, 6. 21-28
- Kutlururkan, S., Sozeri, E., Uysal, N., & Bay, f. (2016). Resilience And Burnout Status. *Kutlururkan et al. Ann Gen Psychiatry*.

- Lailani, F. (2005). Burnout Dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja. *Benefit*.
- Lailani, F. (2012). Burnout Pada Perawat Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial. *Talenta Psikologi*, 1(1), 66-86.
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, Distress, And Interpretation In Occupational Stress. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726-744.
- Limonu, F. (2013). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Di Ird Rsud Dr. M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. *Ilmu Keperawatan UNG*.
- M. Echols, John dan Hassan Shadily. (2003). Kamus Inggris-Indonesia. Jakarta: Gramedia
- Mallapiang, F., Azriful., Nursetyaningsih, P. D., & Adha, S, A. (2017). Hubungan Tuntutan Tugas, Tuntutan Peran, dan Tuntutan Antarpribadi dengan Stres Kerja pada Perawat di Bagian IGD Rumah Sakit Haji Kota Makassar. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*, 9(2), 1-15.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal Of Organizational Behavior*, 2, 99–103
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol*, 397–422.
- Melisa Erdilek Karabay. 2014. Does Motivation Mediate the Job Performance and Burnout? Evidence from Turkish Banking Sector. *American International Journal of Social Science*, 3(6),98-108.
- Melnyk, B., Hrabe, D., & Szalacha, L. (2013). Relationships Among Work Stress, Job Satisfaction, Mental Health, And Healthy Lifestyle Behaviors In New Graduate Nurses Attending The Nurse Athlete Program. *Nursing Administration Quarterly*, 37(4), 278 – 285.
- Pangastiti, N.K. (2011). Analisis Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Burnout Pada Perawat Kesehatan Di Rumah Sakit Jiwa.
- Pangestu, T. T. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Burnout Pada Perawat.

- Paul M. Muchinsky and Justin M. (2013) Raines, The Overgeneralized Validity Of Validity Generalization, *Journal of Organizational Behavior*, 34, 7, (1057-1060).
- Pratopo, T. C. (2001). Hubungan Antara Motivasi Dengan Stres Kerja Pada Perawat RS. PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Priharjo, R. (2008). Konsep dan Perspektif Praktik Keperawatan Profesional. *Jakarta: EGC.*
- Putri, A. L., & Saptorini, K. K. (2015). Prediksi Kunjungan Pasien Rawat Jalan Tahun 2015 - 2019.
- Rangkuti, A. A (2012). Buku Ajar Statistika Inferensial untuk Penelitian Psikologi dan Penelitian Dilengkapi Analisis Data dengan SPSS. Jakarta:Unpublished manuscript Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia
- Retno, N. W., Machmuroch, & Priyatama, A. N. (2003). Tingkat Burnout Ditinjau dari Strategi Coping dan Efikasi Diri pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Surakarta. *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.*
- Reivich, K. And Shatte, A. (2002). *The Resilience Faktor. New York : Random House, Inc*
- Riadi, M. (2016, Februari 26). Burnout (Kelelahan Kerja); Indikator, Faktor & Gejalanya. *Retrieved 4 15, 2019, from Kajian Pustaka.com: <https://www.kajianpustaka.com>*
- Riggio, Ronald E. (2003). *Introduction to Industrial/Organization Psychology-Fourth Edition.* New Jersey: Prentice Hall.
- Rushton, C. H., Batcheller, J., Schroeder, K., & Donohue, P. (2015). Burnout And Resilience Among Nurses Practicing In High-Intensity Settings. *American Journal Of Critical Care.*
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2002). Health Psychology. *Biopsychosocial interactions.* , (4th ed). New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). Burnout: A Multidimensional Perspective. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, A. B. (1996). Professional burnout. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of work and health psychology* (pp. 311 - 346). Chichester England: Wiley
- Spector, P. E. (2008). *Industrial and Organizational Psychology. USA: Wiley*.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Tawale, E. N., Budi, W., & Nurcholis, G. (2011). Hubungan antara Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan Mengalami Burnout pada Perawat di RSUD Serui–Papua.
- Tugade, M.M, & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Turner, S. B. (2014). The Resilient Nurse: An Emerging Concept. *Journal Nurse Leader*, 71-90.
- World Health Organization. (1998). The Health Organizational Quality Of Life Instruments. *Psychol Med*, 28(3), 551–558.
- Wolin, S and Wollin, S. (1999). Project Resillienzi. [Http://projectresilience.com/2008/11/resasbehavior.htm](http://projectresilience.com/2008/11/resasbehavior.htm)
- Yana, D. (2014). Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014. *Jurnal Administrasi Kebijakan Kesehatan*,), 107–115.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Skala Uji Coba

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam

Perkenalkan saya mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2015 yang bernama Muhammad Fadel Mirad. Saat ini sayasedang melakukan penelitian terkait tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Apabila Anda merupakan perawat di salah satu rumah sakit di Jakarta, maka kami memohon kesediaan Anda untuk dapat meluangkan waktu dan mengisi kuesioner tentang *burnout* dan resiliensi. Kuesioner ini bukanlah suatu ujian atau tes, sehingga **tidak ada jawaban yang salah**. Pengisian kuesioner penelitian ini dilakukan secara sadar dan sukarela. Tidak ada faktor risiko yang dapat merugikan Anda. Anda diminta untuk menjawab seluruh data dengan jujur sesuai keadaan Anda. Seluruh informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan publikasi ilmiah.

Mohon diperhatikan **jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan** karena akan berpengaruh dalam pengolahan data. Atas perhatian dan kerjasama Anda, kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 10 Juli 2019

Peneliti
(Fadel)

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (Inisial) : _____
Usia : _____ Tahun
Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan (*coret yang tidak perlu)
Pekerjaan : _____
Institusi : _____

Menyatakan bahwa saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia untuk mengisi dua jenis kuisioner dengan benar dan sejujur-jujurnya demi kepentingan penelitian.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, _____ 2019

Responden,

(_____)

Saya menyatakan telah membaca informasi penelitian dan mengetahui bahwa penelitian ini dilakukan secara sadar, sukarela, tidak memiliki faktor risiko, bersedia menjawab dengan jujur dan akan dijamin kerahasiaannya, serta hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian atau publikasi ilmiah. Selain itu, saya bersedia untuk dihubungi kembali oleh peneliti. Berdasarkan informasi penelitian itu, maka saya...

- Bersedia untuk mengisi kuesioner
 Tidak bersedia untuk mengisi kuesioner

IDENTITAS PRIBADI

1. **Nama (Inisial) :**

2. **Jenis kelamin :**

- Laki-Laki Perempuan

3. **Usia :**

4. **Nama Rumah Sakit**

5. **Mendapatkan *Shift* kerja pada waktu**

Pagi	Siang	Sore	Malam
-------------	--------------	-------------	--------------

6. **Jumlah jam kerja per hari**

7. **Lama Anda bekerja menjadi Perawat**

Tahun

8. **Nomor HP :**

9. **E-mail :**

Burnout Self-Test
Maslach Burnout Inventory (MBI)

Untuk setiap pertanyaan, tentukan skor yang sesuai dengan respon anda.

Pertanyaan	Tidak Pernah	Beberapa Kali Dalam Setahun	Sesekali Dalam Sebulan	Beberapa Kali Dalam Sebulan	Sesekali Dalam Seminggu	Beberapa Kali Dalam Seminggu	Setiap Hari
Bagian Pertama:	0	1	2	3	4	5	6
Saya merasa emosi saya terkuras karena pekerjaan							
Melayani pasien setiap hari membutuhkan usaha yang lebih							
Saya merasa bekerja sebagai perawat membuat saya jenuh							
Pekerjaan sebagai perawat membuat saya merasa frustrasi							

Saya merasa bekerja terlampau keras dalam pekerjaan saya							
Menghadapi keluarga pasien dan bekerja untuk mereka seharian penuh membuat saya tertekan							
Saya merasa seakan akan hidup dan karir saya tidak akan berubah							

Pertanyaan	Tidak Pernah	Beberapa Kali Dalam Setahun	Sesekali Dalam Sebulan	Beberapa Kali Dalam Sebulan	Sesekali Dalam Seminggu	Beberapa Kali Dalam Seminggu	Setiap Hari
Bagian Kedua:	0	1	2	3	4	5	6
Saya merasa							

bahwa saya memperlakukan beberapa pasien seolah-olah mereka hanya objek							
Saya merasa lesu ketika bangun pagi karena harus menjalani hari di tempat kerja untuk melayani pasien							
Saya merasa keluarga pasien menyalahkan saya atas menurunnya kesehatan pasien yang saya rawat							
Saya merasakan kelelahan							

<p>fisik yang amat sangat di akhir <i>shift</i> kerja saya</p>							
<p>Saya tidak peduli dengan apa yang terjadi terhadap pasien saya</p>							
<p>Saya menjadi tidak peka dengan lingkungan saya semenjak saya menjadi perawat</p>							
<p>Saya khawatir pekerjaan ini membuat saya tidak peduli dengan kehidupan rekan kerja saya</p>							

Pertanyaan	Tidak Pernah	Beberapa Kali Dalam Setahun	Sesekali Dalam Sebulan	Beberapa Kali Dalam Sebulan	Sesekali Dalam Seminggu	Beberapa Kali Dalam Seminggu	Setiap Hari
Bagian Ketiga:	0	1	2	3	4	5	6
Saya telah mengalami banyak hal yang berharga dalam pekerjaan ini							
Saya bersemangat untuk merawat pasien							
Saya mudah mengerti apa yang pasien saya rasakan							
Saya dapat melayani pasien saya dengan efektif							
Saya dapat menenangkan							

keluarga pasien yang panik							
Saya merasa memberikan pengaruh positif terhadap pasien melalui pelayanan yang saya berikan							
Saya dengan mudah menciptakan suasana yang nyaman untuk pasien saya							
Saya gembira ketika saya dapat lebih dekat dengan pasien saya							

Kuesioner Resiliensi

Lengkapilah lima puluh enam butir kuesioner resiliensi. Jangan terlalu lama pada satu pertanyaan; seharusnya anda dapat menyelesaikan kuesioner ini dalam 10 menit. Cobalah untuk tidak mencari respon yang tepat, tetapi isilah dengan perasaan anda. Harap beri peringkat setiap butir pertanyaan sesuai dengan jawaban asli anda, menggunakan skala yang ada dibawah ini. Tempatkan nomor yang sesuai pada baris sesudah pernyataan.

1	2	3	4	5
Sangat tidak sesuai	Tidak sesuai	Netral	Sesuai	Sangat Sesuai

1	Saya bisa mengendalikan perasaan saya ketika menghadapi suatu masalah	
2	Mudah bagi saya untuk memahami apa yang sedang saya pikirkan dan bagaimana pengaruhnya untuk suasana hati saya.	
3	Ketika seseorang membuat saya marah, saya menunggu sampai waktu yang tepat untuk membicarakannya secara baik-baik.	
4	Ketika mendiskusikan hal yang seru dengan teman atau keluarga, saya dapat mengontrol emosi saya dengan baik.	
5	Walaupun saya sudah memiliki rencana tentang apa yang akan saya katakan ketika berdiskusi, saya masih sering bertindak secara emosional.	
6	Saya tidak dapat memanfaatkan emosi positif untuk membantu saya fokus pada suatu tugas.	
7	Saya mudah terbawa perasaan	
8	Emosi saya mempengaruhi kemampuan saya untuk fokus pada hal-hal yang harus saya selesaikan di rumah dan di tempat kerja.	
9	Saya mencegah apa pun yang mengalihkan perhatian saya dari tugas yang ada.	

10	Ketika terjadi masalah, saya mempertimbangkan hal pertama yang terlintas di benak saya tentang masalah tersebut.	
11	Ketika seseorang marah pada saya, saya mendengarkan apa yang akan mereka katakan terlebih dahulu sebelum memberikan reaksi.	
12	Saya percaya dengan pepatah “lebih baik mencegah daripada mengobati	

13	Saya gampang menyerah ketika terjadi masalah.	
14	Saya tidak memiliki rencana untuk pekerjaan dan keuangan saya di masa depan.	
15	Saya lebih suka melakukan banyak hal secara spontan daripada merencanakannya terlebih dahulu walaupun akhirnya tidak berjalan dengan lancar.	
16	Jika saya ingin sesuatu, saya akan langsung membelinya.	
17	Saya percaya bahwa semua masalah dapat diselesaikan walaupun terkadang tidak benar.	
18	Saya berpikir bahwa reaksi seseorang yang berlebihan terhadap suatu masalah disebabkan oleh suasana hati orang tersebut yang sedang tidak baik.	
19	Kerja keras selalu membuahkan hasil.	
20	Ketika menghadapi suatu situasi yang sulit, saya percaya diri bahwa semua akan berjalan lancar.	
21	Saya khawatir terhadap kesehatan saya di masa depan.	
22	Setelah menyelesaikan suatu tugas, saya khawatir tugas tersebut akan dinilai negatif.	
23	Saya percaya bahwa kebanyakan masalah terjadi karena keadaan di luar kendali diri saya.	
24	Ketika diminta untuk berpikir tentang masa depan, sulit bagi saya untuk membayangkan diri saya sebagai seseorang yang sukses.	

25	Ketika muncul suatu masalah, saya memikirkan berbagai solusi sebelum mencoba untuk memecahkannya.	
26	Ketika muncul masalah, saya berpikir dengan hati-hati tentang apa yang menyebabkannya sebelum mencoba menyelesaikannya.	
27	Saya tidak menghabiskan waktu untuk memikirkan faktor-faktor yang ada di luar kendali saya	
28	Dalam kebanyakan situasi, saya percaya saya cukup baik dalam mengidentifikasi penyebab dari suatu masalah.	
29	Ketika mencoba untuk memecahkan suatu masalah, saya percaya pada naluri saya dan menggunakan solusi pertama yang muncul di benak saya.	
30	Saya diberitahu bahwa saya salah menafsirkan peristiwa dan situasi.	
31	Ketika muncul suatu masalah, saya membuat keputusan dengan tergesa-gesa	
32	Menurut saya, penting untuk memecahkan masalah secepat mungkin walaupun berarti mengorbankan pemahaman penuh pada masalah.	
33	Saya dapat mengetahui emosi seseorang berdasarkan ekspresi wajah yang ditunjukkan.	
34	Jika seseorang sedang sedih, marah, atau malu, saya dapat menebak apa yang mungkin ada di pikiran orang tersebut.	
35	Jika teman saya marah, saya dapat menebak apa penyebabnya	
36	Saya mudah lupa saat membaca buku atau menonton film.	
37	Sulit bagi saya untuk memahami mengapa orang lain memiliki perasaan seperti itu.	
38	Saya sulit memahami apa alasan dibalik reaksi yang ditunjukkan orang lain.	
39	Orang-orang terdekat saya mengatakan bahwa saya tidak memahami mereka dengan baik	
40	Menurut teman-teman, saya tidak mendengarkan apa yang mereka	

	katakan	
41	Jika solusi pertama saya tidak berhasil, saya terus mencoba solusi yang berbeda sampai saya menemukan yang tepat.	
42	Saya berharap bahwa saya akan melakukan banyak hal dengan baik.	
43	Orang lain sering meminta bantuan saya untuk memecahkan masalah	
44	Saya percaya saya memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi masalah dan bertindak dengan baik terhadap tantangan yang ada.	
45	Saya lebih suka melakukan hal yang saya sukai daripada hal yang menantang dan sulit.	
46	Saya memilih untuk bergantung pada kemampuan orang lain daripada kemampuan saya sendiri.	
47	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam memecahkan masalah.	
48	Saya suka mengerjakan rutinitas sederhana yang tidak berubah-ubah	
49	Rasa keingintahuan saya tinggi	
50	Saya suka mencoba hal-hal baru	
51	Saya tidak terpengaruh pendapat orang lain tentang saya	
52	Saya melihat tantangan sebagai cara untuk belajar dan mengembangkan diri.	
53	Saya merasa lebih nyaman ketika saya memiliki teman untuk bertanggung jawab atas suatu situasi.	
54	Saya tidak suka tantangan baru.	
55	Saya tidak nyaman ketika bertemu dengan orang baru.	
56	Saya sangat nyaman dengan rutinitas saya yang selalu sama setiap harinya.	

Lampiran 2. Data Uji Coba

Data Uji Coba *Burnout*

<i>Burnout</i>																						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	0	0	0	6	0	1	1	2	2	2	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	3	6	3	1	2	0	2	2	2	2	4	4	0
2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	1	0	3	0	1	1	1	2	1	1	0
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	4	1	0	1	3	4	3	3	4	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	0	0	0	5	0	1	0	1	1	1	0
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	0	2	0	0	0	3	0	0	1	1	1	1	1
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0	4	0	0	0	4	0	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	6	0	0	0	0	1	3	2	2	1	1	0
2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	6	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0
5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	4	5	2	0	0	0	2	1	2	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	2	5	4	2	2	1	1	2	2	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2	1	2	1	2	1	2	5	1	1
5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	4	2	4	2	1	2	4	4	4	1	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	2	1	0	5	4	4	4	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	1	5	4	2	1	2	4	2	1	4	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	4	5	2	4	1	2	4	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	4	2	2	1	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	4	5	2	2	4	2	2	4	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	4	4	2	2	0	1	2	4	2	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	4	4	4	5	4	2	2	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	6	4	4	5	4	4	2	1	2	1	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	2	3	4	1	2	2	1	2	2	2	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2	3	4	4	2	4	1	4	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	3	4	2	2	1	2	2	1	4	1	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	2	1	3	4	5	4	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	5	4	5	5	1	1	1	2	1	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	1	1	5	5	4	2	2	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	2	1	1	1	2	4	4	3

5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	4	5	6	2	2	0	1	5	5	2	1	0
4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	5	5	4	2	1	1	4	4	4	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	2	1	2	4	4	4	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	6	5	6	5	5	5	1	2	4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	5	4	2	2	4	4	5	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	6	4	2	4	2	4	4	2	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	6	6	5	6	1	2	2	4	4	3	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	5	4	2	2	2	1	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	6	0	6	0	6	6	0	3	3	0	0	0	0	0
6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	6	0	0	0	1	1	1	3	3	1	2	0
4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	1	3	4	3	2	2	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	1	0	2	1	2	1	2	1	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	6	1	2	1	1	1	2	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	2	4	1	2	4	4	2	1	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	2	1	2	1	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	6	1	1	4	4	4	2	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	2	4	4	3	2	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	4	2	4	3	3	4	4	2	4	4	2
1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	2	4	1	4	5	4	1	4	4	2
2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	5	6	5	4	2	3	4	5	4	2	2	4
2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	4	4	4	2	3	4	2	3	2	4
5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	0	1	2	2	2	1	2	4	5	3	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	3	4	3	2	2	4	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	3	4	5	2	2	4	2	2	4	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	2	4	5	4	2	3	4	2	1	2	4	2
2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	4	2	1	4	1	4	1	2	4	2	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	1	2	2	4	4	3	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	2	2	1	2	2	4	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	2	3	2	1	3	4	2	3	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	2	2	1	2	4	4	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	2	1	2	1	0	4	2	4	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	1	4	2	2	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	2	3	4	3	2	1	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	5	0	6	0	1	0	0	0	2	0	2	0	0	0
3	3	3	3	3	3	3	3	5	6	4	0	1	1	2	1	1	2	0	1	1	1

Data Uji Coba Resiliensi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	4	3	4	5	5	5	3	3	5	5	3	4
4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	5	4	5	2	3	5	5	5	5	2	3
4	3	4	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
4	3	5	4	3	3	1	1	5	5	4	5	2	2	4	4	3	5	5	5	4	2
4	4	3	4	2	3	1	3	3	3	4	5	4	2	4	2	3	3	5	4	4	4
2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	5	2	5	3	2	4	4	5	4	2	2
3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3
4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	5	4	4	5	5	4	1	2	4	4	2	4
1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	2
4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4
4	3	4	3	2	2	4	2	4	4	5	5	3	5	5	3	3	4	5	4	2	2
4	4	5	5	3	3	4	1	3	4	4	5	5	4	1	1	4	5	5	4	1	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	2	4
5	4	4	4	1	2	4	2	5	4	4	2	5	3	2	2	4	3	3	2	2	2
4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	2	1
4	4	4	4	4	4	5	1	4	4	4	4	4	2	1	4	4	5	2	4	2	4
4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	4	2	5	4	2	2	5	4	2	4	2	4
2	3	4	4	2	1	2	2	5	3	4	2	2	1	2	4	4	4	2	4	1	4
4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	3	2	2	4	4	5	2	2
4	4	2	4	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1	5	1	4	4	4	4
3	4	4	4	2	4	3	2	5	5	2	3	2	2	2	3	4	4	5	4	2	3
2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	1	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3
4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	2	4	2	2	4	2	3	4	2	4
2	4	5	4	1	3	2	4	4	5	2	4	4	2	4	2	3	4	2	4	2	2
4	3	2	1	4	3	2	2	4	3	2	4	4	3	2	2	2	3	4	5	2	2
4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2
4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	1	4	5	3	4	4	5	4	1	4
4	5	5	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	5	4	2	3	2	4	3	4	2
4	4	3	4	2	3	2	4	3	4	5	5	2	4	5	2	4	3	4	4	1	4
4	4	4	4	1	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	5	2	2
4	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2
1	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	1	5	4	2
5	5	4	4	2	2	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	5	1	4
4	4	5	4	1	2	5	4	4	5	5	5	5	5	2	2	4	4	5	4	1	2
4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4
3	4	5	4	4	4	4	5	2	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	4	4

4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	5	4	5	4
4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	5	4	4	4
4	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4
4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4
4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5
4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	4	5	4	3
5	5	3	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
4	5	3	4	2	4	1	2	4	5	5	5	4	3	3	2	4	4	5	5	1	2
4	4	5	4	3	3	2	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	5	3	3
4	3	3	5	3	4	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	4	5	4	4	2	3
5	2	5	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	3	2	2	4	5	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4
4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3
4	4	4	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4
4	3	4	4	4	4	2	2	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	2	2
2	3	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4
4	4	5	4	2	1	2	2	4	2	4	5	2	4	4	2	5	4	4	4	4	4
2	3	4	2	4	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	4	3	4	5	2	3	2
4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	2	4
3	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	5	4	5	2	4	4	4	5	4	2	4
4	4	3	4	4	2	4	3	4	5	2	3	2	2	4	4	4	5	4	2	2	4
2	3	4	5	2	2	1	2	3	4	1	2	2	2	1	2	2	3	4	4	3	2
5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	3	3	4	5	4	1	4
2	3	4	2	4	2	4	3	4	2	2	4	2	1	2	2	2	4	4	3	2	4
4	4	5	4	4	2	3	4	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	3
2	4	4	3	4	2	1	4	3	4	2	3	2	2	4	2	3	4	4	2	5	2
2	4	4	3	4	3	2	2	2	4	2	4	1	2	4	2	2	2	4	5	4	2
4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	5	4	1	1	2
4	2	3	4	2	3	3	2	4	4	2	3	2	4	4	1	4	4	4	2	4	3
3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	3	4
3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	2	3
4	2	3	4	3	4	2	1	4	2	4	4	1	2	4	5	3	4	5	4	4	3
4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	5	3	3	4	3	5	4	2	4
4	4	5	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	2	4	4	4
4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	3	4	4	5	4	3	3	4	5	4	3	4
4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	5	4	5	2	4	4	5	5	5	1	2

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
4	4	3	3	3	3	3	4	5	5	3	3	2	2	4	3	4	4	5	5	4	4
3	5	4	4	1	5	3	4	5	4	5	3	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3
2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	5	3	2	3	4	5	5	4	4
4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4
4	5	4	4	4	4	2	3	4	4	3	1	2	2	4	4	5	5	4	4	4	4
1	1	5	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5
4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3
3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	5	5	3	4
5	5	4	4	1	5	1	2	5	5	2	2	2	1	3	4	5	4	5	5	3	5
4	4	2	2	5	4	1	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4
4	2	4	2	4	4	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	4	4	4	5	2
1	4	4	4	2	4	1	1	2	1	4	2	4	4	1	4	4	5	5	5	5	2
4	2	5	2	4	4	1	2	2	1	4	2	4	5	3	2	2	4	4	4	2	4
2	1	2	4	4	2	2	2	2	4	4	5	4	2	2	2	4	2	4	4	2	4
2	1	2	4	5	2	2	2	2	4	4	2	3	4	1	2	2	4	4	4	4	2
4	2	2	3	4	4	4	2	2	1	2	3	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4
4	2	4	4	5	2	2	1	2	4	4	4	2	2	2	1	2	2	4	2	4	5
2	2	4	2	3	4	2	2	4	4	4	2	3	4	4	3	2	4	5	4	2	1
2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	5	4	3	4	2	3	4	2	2	4	5	4
4	2	4	2	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	2	1	4	2	4	1	4
4	2	4	4	2	4	1	5	5	4	4	5	2	1	2	2	4	3	4	4	2	4
4	2	4	2	1	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	4	2
2	2	3	5	2	4	1	2	5	2	4	5	4	5	2	1	2	2	5	5	1	4
2	5	4	4	5	5	1	1	5	2	4	5	4	3	1	1	3	2	4	5	4	4
4	2	2	4	2	4	2	2	5	4	4	5	4	2	2	1	4	2	4	2	4	2
2	2	2	3	4	5	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	1	1	5	5	5	4
5	4	4	4	5	2	4	2	2	1	2	4	4	5	2	4	2	2	4	5	2	4
2	4	4	4	4	2	2	2	2	1	5	5	1	5	1	2	4	3	4	4	4	4
2	4	5	5	5	4	2	3	2	4	4	1	4	4	2	3	1	4	1	4	4	4
2	1	4	5	5	5	2	2	5	2	5	5	4	4	1	2	1	2	5	4	4	4
1	4	4	5	2	3	2	2	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5
3	2	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4
5	4	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5
4	5	4	4	5	3	4	5	3	4	5	4	4	4	3	2	4	4	4	5	4	4
4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4

4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	5	5	4	5
4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	5
4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	3	2	4	5	4	2
4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4
1	1	5	3	3	3	2	4	5	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3
2	3	4	5	5	4	2	4	2	2	4	4	3	4	1	2	3	2	4	4	5	5
3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	5	4	4
2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4
2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4
2	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	1	2	1	4	4	4	5
3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	4	2	3	1	4	4	4	5	2	4	4	4
3	4	4	5	2	3	4	2	2	1	4	4	2	2	2	1	2	2	4	4	4	5
4	2	4	5	4	2	2	2	4	5	4	2	4	4	1	2	2	2	4	4	4	5
2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4
4	2	5	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	5	4	4
2	3	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	3	2	4	5
5	4	3	4	5	5	1	2	5	5	2	5	4	2	5	2	1	2	2	4	2	2
4	5	4	5	2	5	3	3	5	4	5	5	4	1	4	4	4	4	5	4	4	4
2	3	4	5	4	4	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	4	4
2	4	3	4	5	2	5	2	2	4	3	4	5	2	2	2	4	3	4	4	2	4
3	5	5	4	2	5	4	3	4	5	5	3	4	2	2	4	3	4	4	5	5	5
2	4	3	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	3	2	4	5	1	4	5	4
2	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4
1	2	2	4	1	2	2	3	4	2	5	4	2	4	4	2	3	4	4	2	4	4
2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	2
4	2	5	4	2	4	1	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	1	4	2	4	4
2	2	5	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2
3	4	4	4	1	3	3	4	4	2	3	2	1	2	4	3	4	2	4	4	4	3
3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4
2	1	4	3	2	4	4	2	2	4	2	3	4	5	2	2	1	2	4	2	4	4
4	3	2	3	3	4	2	2	4	4	2	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3
2	4	3	4	4	2	2	2	4	4	1	2	3	4	2	4	2	1	2	3	4	2
3	4	3	4	3	4	1	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	4	4	5	4	5
2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4

45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
3	4	5	4	4	5	4	4	2	5	5	3
3	5	5	3	5	5	3	4	2	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3
3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2
1	2	2	4	4	4	2	4	2	4	3	2
2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4
3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3
1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5
2	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2
3	4	4	4	5	4	3	5	1	4	4	4
1	5	4	1	4	3	1	5	1	2	5	2
4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4
2	1	4	2	4	4	2	4	1	3	3	2
5	4	4	3	5	2	4	2	4	2	2	2
5	2	1	4	4	5	2	3	2	1	4	2
4	3	2	2	2	4	5	5	2	4	2	2
2	2	2	4	4	2	5	4	4	2	2	4
4	2	2	2	3	4	3	4	2	1	2	1
2	4	2	2	2	4	3	4	1	2	4	2
4	2	1	4	4	5	1	2	3	2	2	4
2	4	3	2	4	2	3	4	2	4	3	2
4	2	3	4	3	3	3	4	1	2	5	2
1	2	4	2	2	4	4	2	2	1	2	2
4	4	4	4	5	5	4	5	2	5	2	2
1	4	2	4	3	4	5	1	3	4	2	1
3	4	2	2	5	5	5	4	1	2	1	2
2	1	2	4	4	5	5	4	2	4	2	2
4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4
1	4	2	4	1	2	2	4	2	4	4	2
4	2	2	4	4	2	4	2	2	2	4	4
2	4	3	2	5	4	2	4	2	3	1	2
4	3	2	2	3	2	4	4	1	2	1	2
4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4
4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4
4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4
4	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4
4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	2	4

4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4
4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5
4	5	2	1	4	5	4	4	4	4	5	4
3	4	4	4	4	5	5	5	3	3	2	4
3	4	3	2	3	1	4	3	2	4	3	2
3	2	2	3	5	5	5	5	1	4	5	3
3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3
3	4	5	3	3	3	3	3	4	3	2	3
2	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2
4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3
3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3
4	2	2	2	2	3	4	4	1	2	2	3
1	4	4	2	4	4	5	4	2	3	3	2
5	4	4	4	5	4	4	4	1	4	4	4
4	4	2	2	5	4	5	5	2	4	4	4
5	4	2	1	3	2	1	4	1	2	2	1
2	2	4	2	4	2	1	1	4	2	2	4
4	4	5	4	5	5	5	5	2	5	5	3
3	4	3	2	3	4	5	4	2	4	4	2
3	2	1	4	4	4	2	3	2	2	3	2
4	5	5	4	5	4	2	4	4	4	4	4
4	3	2	1	2	3	4	4	4	4	2	3
1	2	3	2	4	2	3	4	1	2	3	2
4	2	4	5	4	2	4	5	4	2	2	2
2	2	2	1	4	2	4	4	2	2	4	2
2	4	2	2	2	4	4	2	4	2	3	3
2	1	2	2	5	4	4	5	2	2	4	4
3	5	5	4	5	5	5	5	2	4	2	2
3	4	4	4	3	5	4	4	2	4	4	3
4	3	2	1	2	4	4	2	2	1	2	4
4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	1	3
3	2	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4
2	4	5	3	4	4	3	4	2	4	4	2
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Lampiran 3. Analisis Validitas & Reliabilitas

Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	72	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	72	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.880	56

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
r1	3.61	.912	72
r2	3.67	.822	72
r3	3.90	.875	72
r4	3.88	.821	72
r5	3.21	1.074	72
r6	3.15	.974	72
r7	3.06	1.174	72
r8	2.82	1.079	72
r9	3.50	.919	72
r10	3.71	.895	72
r11	3.50	1.101	72
r12	3.85	1.057	72
r13	3.28	1.141	72
r14	3.54	1.162	72
r15	3.28	1.153	72
r16	3.06	1.073	72
r17	3.46	.963	72
r18	3.79	.948	72

r19	4.04	1.106	72
r20	3.96	.956	72
r21	2.71	1.192	72
r22	3.13	.992	72
r23	2.92	1.123	72
r24	3.07	1.214	72
r25	3.65	.875	72
r26	3.78	.907	72
r27	3.38	1.215	72
r28	3.67	.919	72
r29	2.49	1.075	72
r30	2.75	1.071	72
r31	3.47	1.087	72
r32	3.25	1.207	72
r33	3.67	.949	72
r34	3.46	1.150	72
r35	3.28	1.010	72
r36	3.14	1.166	72
r37	2.92	1.110	72
r38	2.90	1.140	72
r39	2.99	1.120	72
r40	3.26	1.138	72
r41	3.75	1.045	72
r42	4.03	.934	72
r43	3.68	1.005	72
r44	3.81	.973	72
r45	3.01	1.144	72
r46	3.33	1.126	72
r47	3.22	1.129	72
r48	3.07	1.117	72
r49	3.86	.997	72
r50	3.69	1.096	72
r51	3.63	1.144	72
r52	3.82	.983	72
r53	2.46	1.087	72
r54	3.19	1.171	72
r55	3.07	1.142	72
r56	2.89	.987	72

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
r1	185.01	450.465	.274	.879
r2	184.96	448.576	.364	.878
r3	184.72	446.964	.384	.877
r4	184.75	446.303	.431	.877
r5	185.42	454.190	.144	.881
r6	185.47	445.351	.380	.877
r7	185.57	442.699	.361	.878
r8	185.81	444.018	.368	.877
r9	185.13	459.914	.030	.882
r10	184.92	449.204	.314	.878
r11	185.13	434.815	.564	.875
r12	184.78	435.612	.571	.875
r13	185.35	443.300	.361	.878
r14	185.08	436.077	.505	.875
r15	185.35	449.666	.223	.880
r16	185.57	448.812	.263	.879
r17	185.17	449.803	.274	.879
r18	184.83	448.873	.302	.878
r19	184.58	442.106	.400	.877
r20	184.67	445.746	.378	.877
r21	185.92	460.106	.008	.883
r22	185.50	444.197	.400	.877
r23	185.71	447.590	.275	.879
r24	185.56	432.532	.553	.874
r25	184.97	456.112	.135	.880
r26	184.85	456.019	.131	.880
r27	185.25	465.176	-.090	.885
r28	184.96	448.632	.320	.878
r29	186.14	451.023	.214	.880
r30	185.88	445.632	.335	.878
r31	185.15	443.343	.380	.877
r32	185.38	447.055	.263	.879

r33	184.96	448.294	.317	.878
r34	185.17	449.831	.221	.880
r35	185.35	450.004	.254	.879
r36	185.49	459.605	.019	.883
r37	185.71	448.688	.255	.879
r38	185.72	440.260	.426	.877
r39	185.64	447.220	.284	.879
r40	185.36	453.896	.139	.881
r41	184.88	442.956	.407	.877
r42	184.60	441.314	.503	.876
r43	184.94	448.335	.296	.878
r44	184.82	451.897	.219	.879
r45	185.61	445.480	.313	.878
r46	185.29	433.336	.583	.874
r47	185.40	438.582	.467	.876
r48	185.56	442.053	.396	.877
r49	184.76	444.408	.393	.877
r50	184.93	438.995	.473	.876
r51	185.00	448.197	.257	.879
r52	184.81	450.074	.261	.879
r53	186.17	443.408	.379	.877
r54	185.43	435.657	.510	.875
r55	185.56	441.293	.403	.877
r56	185.74	443.070	.431	.877

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
188.63	461.928	21.493	56

Tabel Validitas Skala Resiliensi

RESILIENSI						
DIMENSI	NO BUTIR	MEAN	SD	KORELASI ITEM TOTAL	R KRITERIA	INTERPRETASI
REGULASI EMOSI	1	3,61	0,912	0,274	0,30	Tidak Valid
	2	3,67	0,822	0,364	0,30	Valid
	3	3,90	0,875	0,384	0,30	Valid
	4	,388	0,821	0,431	0,30	Valid
	5	2,86	1,237	0,144	0,30	Tidak Valid
	6	2,90	1,115	0,380	0,30	Valid
	7	3,03	1,342	0,361	0,30	Valid
	8	3,26	1,245	0,368	0,30	Valid
Kontrol Impuls	9	3,50	0,919	0,030	0,30	Tidak Valid
	10	3,71	0,895	0,314	0,30	Valid
	11	3,50	1,101	0,564	0,30	Valid
	12	3,85	1,057	0,571	0,30	Valid
	13	2,72	1,141	0,361	0,30	Valid
	14	2,46	1,162	0,505	0,30	Valid
	15	2,72	1,153	0,223	0,30	Tidak Valid
	16	2,94	1,073	0,263	0,30	Tidak Valid
OPTIMISME	17	3,46	0,963	0,274	0,30	Tidak Valid
	18	3,79	0,948	0,302	0,30	Valid
	19	4,04	1,106	0,400	0,30	Valid
	20	3,96	0,956	0,378	0,30	Valid
	21	2,54	1,138	0,008	0,30	Tidak Valid
	22	2,24	0,639	0,400	0,30	Valid
	23	2,36	0,924	0,275	0,30	Tidak Valid
	24	2,24	0,942	0,553	0,30	Valid
ANALISIS KAUSAL	25	3,65	0,875	0,135	0,30	Tidak Valid
	26	3,78	0,907	0,131	0,30	Tidak Valid
	27	3,38	1,215	0	0,30	Tidak Valid
	28	3,67	0,919	0,320	0,30	Valid
	29	2,65	1,140	0,214	0,30	Tidak Valid
	30	2,36	0,893	0,335	0,30	Valid
	31	1,97	0,581	0,380	0,30	Valid
	32	2,31	1,016	0,263	0,30	Tidak Valid
EMPATI	33	3,67	0,949	0,317	0,30	Valid

	34	3,46	1,150	0,221	0,30	Tidak Valid
	35	3,28	1,010	0,24	0,30	Tidak Valid
	36	3,14	1,166	0,19	0,30	Tidak Valid
	37	2,42	0,946	0,255	0,30	Tidak Valid
	38	2,40	0,974	0,426	0,30	Valid
	39	2,58	0,926	0,284	0,30	Tidak Valid
	40	2,18	0,828	0,139	0,30	Tidak Valid
EFIKASI DIRI	41	3,75	1,045	0,407	0,30	Valid
	42	4,03	0,934	0,503	0,30	Valid
	43	3,68	1,005	0,296	0,30	Tidak Valid
	44	3,81	0,973	0,219	0,30	Tidak Valid
	45	2,57	1,059	0,313	0,30	Valid
	46	2,17	0,822	0,583	0,30	Valid
	47	2,17	0,787	0,467	0,30	Valid
	48	2,43	0,962	0,396	0,30	Valid
PENCAPAIAN	49	3,86	0,997	0,393	0,30	Valid
	50	3,69	1,096	0,473	0,30	Valid
	51	3,63	1,144	0,257	0,30	Tidak Valid
	52	3,82	0,983	0,261	0,30	Tidak Valid
	53	2,65	1,165	0,379	0,30	Valid
	54	2,31	0,959	0,510	0,30	Valid
	55	2,32	0,917	0,403	0,30	Valid
	56	2,33	0,732	0,431	0,30	Valid

Validitas dan Reliabilitas Skala *Burnout*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	72	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	72	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
b1	3.42	1.308	72
b2	3.42	1.308	72
b3	3.42	1.308	72
b4	3.42	1.308	72
b5	3.42	1.308	72
b6	3.42	1.308	72
b7	3.42	1.308	72
b8	3.42	1.308	72
b9	3.47	1.653	72
b10	3.00	1.627	72
b11	3.65	1.549	72
b12	3.01	1.804	72
b13	3.15	1.933	72
b14	3.11	1.820	72
b15	1.96	1.347	72
b16	1.76	1.295	72
b17	2.18	1.417	72
b18	2.40	1.411	72
b19	2.47	1.414	72

b20	2.31	1.349	72
b21	2.36	1.377	72
b22	2.13	1.424	72

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
b1	60.89	289.142	.737	.886
b2	60.89	289.142	.737	.886
b3	60.89	289.142	.737	.886
b4	60.89	289.142	.737	.886
b5	60.89	289.142	.737	.886
b6	60.89	289.142	.737	.886
b7	60.89	289.142	.737	.886
b8	60.89	289.142	.737	.886
b9	60.83	297.915	.403	.894
b10	61.31	289.145	.575	.889
b11	60.65	302.230	.353	.895
b12	61.29	284.548	.589	.889
b13	61.15	278.638	.639	.887
b14	61.19	286.469	.549	.890
b15	62.35	326.962	-.106	.905
b16	62.54	314.843	.155	.899
b17	62.13	310.759	.217	.898
b18	61.90	299.216	.459	.892
b19	61.83	300.620	.428	.893
b20	62.00	297.239	.528	.890
b21	61.94	303.236	.386	.894
b22	62.18	314.516	.140	.900

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
64.31	323.624	17.990	22

BURNOUT						
DIMENSI	NO BUTIR	MEAN	SD	KORELASI ITEM TOTAL	R KRITERIA	INTERPRETASI
Kelelahan	1	3,42	1,308	0,737	0,30	Valid
	2	3,42	1,308	0,737	0,30	valid
	3	3,42	1,308	0,737	0,30	Valid
	4	3,42	1,308	0,737	0,30	valid
	5	3,42	1,308	0,737	0,30	Valid
	6	3,42	1,308	0,737	0,30	valid
	7	3,42	1,308	0,737	0,30	Valid
Depersonalisasi	8	3,42	1,308	0,737	0,30	valid
	9	3,47	1,653	0,403	0,30	Valid
	10	3,00	1,627	0,575	0,30	Valid
	11	3,65	1,549	0,353	0,30	Valid
	12	3,01	1,804	0,589	0,30	Valid
	13	3,15	1,933	0,639	0,30	Valid
	14	3,11	1,820	0,549	0,30	Valid
Penurunan Pencapaian Diri	15	1,96	1,347	0	0,30	Tidak Valid
	16	1,76	1,295	0,155	0,30	Tidak Valid
	17	2,18	1,417	0,217	0,30	Tidak Valid
	18	2,40	1,411	0,459	0,30	Valid
	19	2,47	1,414	0,428	0,30	Valid
	20	2,31	1,349	0,528	0,30	Valid
	21	2,36	1,377	0,386	0,30	Valid
	22	2,13	1,424	0,140	0,30	Tidak Valid

Lampiran 4. Data Final

Skala Burnout

Burnout																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	6	1	1	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	2	3	4	2	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	3	4	5	2	2	1	2	4
3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	2	2	2	2	3	2	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2	1	1	2	5	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	2	1	4	2	4	2
5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	4	2	4	4	4	4	1
5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3	0	2	0	0	0	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	1	5	4	2	2	1	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	5	4	4	5	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	4	5	2	4	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	4	5	2	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	5	4	2	2	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	1	0	1	2	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	2	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	2	5	4	1	2	2	4
1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4
2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	4	2	1	4	2	4	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	2	4	4	2	1	3
0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	5	5	5	5
2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	4	4	2	2	4	2	4
5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	0	1	2	2	4	5	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	3	2	2	4
2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	1	0	3	1	2	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	3	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	4	4	2	2	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	2	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	6	4	4	2	4
2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	0	0	0	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	5	6	4	4	5	4	2	1	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	2	3	4	1	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	5	6	4	0	1	1	2	5	1	1

4	4	4	4	4	4	4	4	6	5	6	5	5	5	4	3	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	6	3	6	3	1	2	2	2	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2	3	4	1	4	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	2	2	4	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	1	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	5	0	6	0	1	0	5	2	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	3	3	1	2	3	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	3	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	2	4	5	4	2	1	2	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	0	0	0	1	5	5	1
4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	3	4	2	2	1	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	3	4	5	2	2	4	2
1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	1	1	2	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	4	1	0	1	3	4	3	4
5	5	0	0	1	1	1	0	0	0	4	0	0	0	3	1	1	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	6	0	0	2	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	6	6	5	6	4	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	2	2	4	2
2	1	3	1	0	2	2	0	0	0	4	0	0	0	2	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	5	4	5	5	2	1	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0	5	4	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	2	4	4	1	4	4
1	5	4	0	1	0	0	0	1	0	2	1	5	2	1	1	1	2
5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	1	2	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	6	0	0	0	3	3	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	6	0	0	0	2	2	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	6	4	4	4	2	4
2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	5	6	5	4	5	4	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5
3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	0	0	0	5	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	5	4	1	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	4	5	6	2	5	5	2	1
2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	4	4	4	2	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	5	5	4	4	4	4	2
2	2	2	2	2	2	2	2	6	0	6	0	6	6	5	5	5	5
5	5	0	0	1	1	1	0	0	0	4	0	0	0	3	1	1	4
4	5	4	4	5	3	1	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4

4	5	4	4	5	5	4	2	2	1	4	5	5	4	4	4	3	4
4	5	6	5	5	4	4	4	3	4	4	3	2	4	2	3	3	4
4	4	5	5	5	4	5	4	3	3	5	5	5	4	3	4	4	2
5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	1	2	2	2	2	5	4	4
3	4	5	5	4	4	4	3	2	4	1	2	4	4	3	2	2	4
4	5	5	6	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	3
4	5	4	5	4	5	6	4	4	4	4	3	2	3	3	2	4	5
4	5	4	4	2	2	3	4	4	4	1	2	4	4	3	4	3	4
4	5	6	5	4	5	4	5	5	4	4	3	2	4	4	4	4	2
4	5	5	4	4	5	6	4	5	4	3	4	4	5	5	4	4	3
4	5	4	4	4	5	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	4
3	4	5	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	5	4	2	2	4
5	4	5	5	4	3	2	3	4	5	2	2	1	4	4	4	2	3
4	5	3	3	2	5	4	4	4	5	4	5	4	3	4	2	2	2
2	4	2	2	5	2	1	1	3	1	5	0	0	0	2	4	3	3
4	4	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	2
3	4	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	2
4	4	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4	5	5
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3
2	5	4	4	3	3	4	0	0	0	1	0	0	1	2	3	3	2
0	2	5	4	3	6	2	0	4	1	4	5	5	3	3	4	5	0
6	1	4	3	5	6	3	3	1	0	0	3	0	4	4	0	4	2
3	4	0	0	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1	3	1
1	6	1	0	2	1	0	0	1	0	3	0	0	1	2	1	5	4
1	4	2	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3	3	4	5
6	6	5	5	5	4	5	0	6	0	5	2	5	4	2	3	3	4
4	5	6	4	5	2	4	3	2	5	3	5	3	4	3	2	2	3
0	2	5	5	3	2	6	1	3	2	2	2	2	3	1	2	4	3
5	5	5	2	5	5	5	1	5	1	5	1	2	1	3	3	3	3
1	3	0	0	3	2	2	0	0	1	2	0	0	1	5	3	5	5
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	2
4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	2	3	1
4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	2	2	1	3	2
4	5	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4
4	5	4	4	5	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4
5	4	4	4	4	5	5	4	2	1	2	2	2	4	4	4	5	4
4	5	5	6	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	1	2	2	1
5	4	3	2	2	2	2	3	4	4	5	5	5	4	3	4	4	3
4	5	6	5	4	4	3	2	2	2	2	4	4	5	2	4	4	4

4	5	4	4	5	5	4	1	0	1	4	5	5	4	4	4	3	2
4	5	4	4	5	6	5	5	5	4	4	5	4	2	4	5	4	2
2	2	2	5	5	5	4	4	2	5	4	5	6	5	2	2	4	5
5	5	4	4	5	5	6	6	5	4	1	0	1	1	1	1	2	4
3	4	5	5	4	4	3	4	5	5	4	3	3	4	4	3	2	3
4	5	6	1	2	2	5	4	5	5	4	4	5	6	4	4	3	3
4	4	5	6	5	4	4	5	6	5	4	5	6	5	2	4	4	4
4	5	5	6	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3
4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	6	5	2	3	4	4
3	4	5	4	4	5	5	5	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4
4	5	5	4	5	6	5	5	6	5	4	5	6	4	3	4	4	3
4	5	5	6	5	4	3	3	2	4	4	5	6	5	2	3	4	3
3	4	5	6	5	4	2	4	4	5	4	5	6	5	2	3	4	5
4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	4	3	3	4	5	4	4
4	4	5	5	6	5	4	5	6	5	5	5	4	4	2	3	3	4
5	4	4	5	5	6	3	4	5	5	4	5	5	4	1	2	3	4
4	5	4	5	5	4	4	5	6	5	4	2	2	3	3	2	1	4
4	4	3	1	2	3	4	5	4	3	3	4	5	3	5	5	4	3
5	4	4	3	2	3	4	4	5	5	4	5	4	3	2	4	4	3
4	5	5	6	5	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	3	2
3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	2	4	5	4	4	3	4	3
5	5	4	4	4	5	3	4	4	3	0	2	1	4	1	3	4	5
3	4	5	4	4	1	2	3	3	4	4	5	5	4	3	2	4	4
5	5	4	5	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2
4	5	4	3	2	2	3	4	5	4	2	2	4	4	3	4	3	4
5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	2	2	3	4	3	4	3	2
4	5	4	3	2	1	5	5	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4
4	4	4	4	5	4	3	3	4	5	3	4	5	4	4	4	3	2
4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	2	2	3	4	2	4	5	4
4	4	5	4	5	5	5	4	4	3	2	2	4	5	1	2	1	1
4	4	5	3	2	1	2	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4
5	4	5	3	4	5	4	3	4	4	3	4	5	5	3	4	5	4
4	5	5	5	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	2	3	4	4
4	5	5	2	4	5	5	3	2	4	0	1	2	1	4	2	2	3

Skala Resiliensi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	2	4	5	4	4	4
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4
4	4	4	3	2	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	1	4	4	1	2	4	4	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	1	4	4	4	5	5
3	3	5	4	2	2	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
4	4	4	4	5	1	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	5
2	3	4	4	2	1	2	4	4	4	5	4	4	5	4	3	1	4	2	2	2	4	4	2
4	4	4	4	2	1	4	4	2	5	4	4	2	4	4	1	2	2	2	4	4	4	4	4
3	4	4	1	2	2	3	4	2	4	5	4	2	4	4	1	2	2	2	4	4	4	4	2
5	4	4	4	3	3	4	5	4	4	5	2	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3
2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	4	2	2	2	4	4	4
5	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5
4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	1	4	4	4	2	2	1	2	4	5	4	2	2
3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	3	3	4	4	4	5
4	4	4	4	3	2	5	2	3	4	4	4	4	5	4	3	2	4	2	4	4	3	5	4
4	2	4	4	2	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	5	3	2	4	2
4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	3
3	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4
4	4	4	2	4	2	4	4	2	5	3	3	3	2	2	2	4	1	2	2	5	4	4	2
4	5	4	3	2	4	5	2	4	4	4	4	2	4	2	2	4	5	5	4	4	4	4	1
4	4	3	3	2	2	4	2	4	5	4	2	4	5	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2
3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	1
3	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	1	3	2	2	3	2	4	4	3	3	4	5	2	2	2	2	2	4	3	2	4	4
4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	3	4	5	4	4	5	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	5	4	4
4	3	4	3	1	3	3	4	5	4	4	3	5	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3
3	4	2	3	2	2	2	2	1	5	4	4	5	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	5
4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	5	4	5	5	5	1
3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	5	3	5	4	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4
4	5	4	1	2	2	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4
3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	5	3	5	5	4	4	3	4	5	3	3	5	5	3
4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	1	5	4	5	4	5	3
4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	5	4	1	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2
5	5	4	4	4	2	4	2	2	4	5	2	4	3	2	2	4	2	5	4	5	4	2	2
4	4	4	3	2	2	4	4	5	4	5	5	5	5	2	2	4	2	2	4	3	4	5	2

4	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4
3	5	4	3	1	1	5	4	5	4	4	5	5	5	2	2	3	3	4	4	3	4	5	1
4	3	4	3	2	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	2	5	4	2	4	4	5	5	4
2	3	4	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	2	3	2	4	2	4	4	4	2	4	2
3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5
4	3	4	2	2	2	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	5	2
2	5	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	5	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	2
4	5	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	1	4	2	3	3
4	4	3	2	1	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	5	4	4	2	4
4	4	4	4	2	3	4	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	4	5	5	3
4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	5	2	4	2	2	2	2	4	4	5	1
4	5	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	2	3	3	2	4	2	4	4	4	2	3	1
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	2	5	2	4	2	4	2
4	5	4	3	2	3	4	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3
4	4	4	2	2	2	4	2	5	4	5	4	5	4	2	2	4	2	3	4	4	5	5	1
4	4	3	4	2	2	4	4	4	5	3	4	4	3	2	3	4	4	4	5	4	4	3	4
2	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	5	4	4	4	4
4	5	5	3	4	1	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	2	5	2	4	5	5	1
4	4	5	3	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4
3	4	2	2	4	3	2	2	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4
4	5	5	4	5	3	2	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4
4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	1	5	2	4	4	3	2	4	3	1	4	2
4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2
5	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	2	5	4	1	5	2	5	5	4	5	4	4
4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	3	5	5	4	5	4	4
5	5	5	2	1	4	4	4	5	4	4	5	5	5	1	5	5	4	4	5	4	5	5	2
4	5	4	2	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	2	4	3	2	5	4	4	5	4	4
5	3	4	4	1	2	5	5	5	4	3	4	5	5	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3
3	4	3	2	4	2	4	5	5	3	5	4	5	4	2	4	4	3	3	4	4	5	5	3
4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4
4	3	4	2	4	3	5	2	3	4	4	5	4	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3
4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	5	3	5	4	4	5	4
4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2
4	5	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3
5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	5	4	5	4
3	4	5	2	1	2	4	1	2	4	4	3	4	4	2	4	2	2	2	3	4	4	4	3
4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
5	3	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	4	5	2	3	3	3	3
4	4	3	4	2	2	4	4	4	5	3	4	4	3	2	3	4	4	4	5	4	4	3	4
3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4

4	3	4	4	5	4	4	2	3	3	4	3	4	2	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	
4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3	5	4	5	4	4	5	
4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	4	
4	4	4	5	5	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	
4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	
4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	2	4	4	4	4	5	4	
5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	1	
4	5	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	5	2	4	4	5	4	4	4	5	4	
4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	
4	5	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	3	
4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	2	4	5	5	5	5	4	4	4	5	1	2	4	
4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	3	4	3	
5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	
5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	5	3	4	2	
3	5	4	3	1	2	4	4	5	3	5	5	5	5	2	5	4	3	2	4	4	4	5	2	
4	3	5	1	2	2	3	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
4	5	5	3	4	3	5	5	2	4	3	5	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	3	4	2	2	4	4	5	2	4	3	5	4	3	4	1	4	4	4	4	4	2	3	2	
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	
4	4	5	3	2	2	4	3	4	4	5	3	4	4	2	2	3	2	2	4	3	4	5	1	
3	4	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	5	3	2	3	3	3	4	3	
4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	5	
3	5	3	3	1	3	4	5	4	3	5	5	5	4	3	4	5	2	2	4	4	5	4	2	
3	4	5	3	3	2	4	3	4	4	4	3	5	4	2	3	3	4	3	4	4	2	4	2	
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	2	4	
3	3	3	2	3	2	2	4	5	4	4	5	5	5	2	3	3	4	3	3	3	3	5	3	
3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	
4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	
4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3	
4	4	3	3	2	2	3	4	4	5	4	4	5	4	2	2	2	2	2	4	4	4	3	2	
4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	
4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	
4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	2	4	4	4	4	5	4	
4	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	5	2	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	
3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	5	4	5	4	4	5	1	4	5	4	4	
4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	
4	4	5	4	5	5	4	3	4	5	4	2	4	5	2	4	4	4	4	4	5	2	4	4	
4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	

4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4
3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
4	4	5	5	5	4	4	4	2	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	3	4	4
4	5	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5
4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	2	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5
3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4
4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4
4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	5	3	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4
4	4	5	2	3	2	4	2	1	4	5	2	1	2	2	1	2	2	1	4	5	4	5	4
3	4	5	2	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	2	2	1	5	3	4	4
3	4	5	2	4	4	4	4	2	4	5	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4
3	4	5	2	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	
3	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4
4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4
4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	3	3
4	4	5	4	5	4	4	3	3	4	4	1	2	3	4	5	4	4	4	4	3	3	4	5
4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	5	4	5	4	2	4	4	4	5	4	5
4	5	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	5	3	4	5
3	2	3	2	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5
4	3	3	4	5	4	4	5	3	5	5	3	4	5	4	5	3	2	4	4	3	4	5	4
3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4	3	4	5	4	2	4	4	4	2	4	4
4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	2	4	1	4	4	4	4
4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	5	2	4	4	2	4	4	4	5	4	5	2	2	4
3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	2	4	4	3	4	4	5	5	1	4	3	4	4
3	2	4	2	4	4	5	2	3	4	4	2	3	4	3	2	5	2	4	5	4	3	4	1
4	4	3	2	4	5	4	2	4	3	4	4	3	5	5	4	4	4	3	3	5	4	4	4
3	4	4	3	5	5	5	4	5	4	5	2	4	4	4	5	4	1	5	1	4	4	4	4
4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	5	2	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	3	4	5	3	4	2	4	4	4	5	3	2	4	4	4	4	4	5
3	4	5	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	2
3	4	5	2	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	5	3	4	4	4	3
4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4
4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4

25	26	27	28	29	30	31	32	33
2	2	2	2	3	1	2	2	3
5	5	4	5	5	2	4	2	2
4	4	3	5	2	4	2	2	2
4	4	5	5	5	4	5	4	4
4	5	3	3	3	4	3	2	3
2	1	4	4	5	2	1	4	2
3	2	1	2	4	2	1	2	4
3	2	2	2	4	2	4	2	2
2	2	4	4	2	4	2	2	4
4	4	4	4	4	3	3	4	3
2	2	2	3	4	2	1	2	1
4	4	4	5	4	4	5	4	4
4	2	2	2	4	1	2	4	2
4	4	4	3	5	2	4	4	3
2	1	4	4	5	3	2	2	4
4	3	2	4	2	2	4	3	2
4	4	3	3	3	2	4	3	3
2	3	4	3	3	1	2	5	2
1	4	2	4	4	1	3	3	2
2	4	2	2	4	2	1	2	2
2	2	1	4	2	2	2	4	2
4	4	2	4	4	2	3	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	5	5	2	5	2	2
5	5	4	5	4	4	4	4	4
4	4	4	5	4	4	5	4	3
4	4	3	4	4	3	4	4	2
4	2	1	3	2	1	2	2	1
4	2	4	3	4	3	4	2	1
4	3	3	4	3	3	4	1	3
4	2	2	5	4	2	4	4	4
4	5	4	4	5	2	5	5	3
4	2	2	5	5	1	2	1	2
4	2	2	2	4	4	2	3	3
1	2	4	4	5	2	4	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	4	4	3	2	4
3	3	3	3	2	2	1	2	3
2	4	4	4	4	2	4	2	4

1	2	2	5	4	2	2	4	4
4	4	4	5	4	1	4	4	4
4	5	3	4	4	2	4	4	2
2	2	4	4	4	2	3	2	2
2	3	4	4	4	4	5	4	4
2	4	5	4	2	4	2	2	2
5	5	3	5	5	2	4	3	3
4	2	4	1	2	2	4	4	2
2	3	2	4	2	1	2	3	2
2	4	2	4	2	4	2	2	4
4	4	3	4	4	2	4	4	3
2	2	4	4	4	2	4	3	2
4	4	4	4	4	1	5	5	4
2	2	4	4	2	2	2	4	4
5	4	1	4	3	1	2	5	2
5	2	1	4	5	4	4	5	4
3	2	1	2	3	4	4	2	3
5	5	5	5	5	4	5	5	5
4	3	2	5	4	2	3	1	2
4	4	3	4	4	2	3	3	2
3	2	2	3	2	1	2	1	2
4	5	4	5	5	2	5	5	3
5	5	5	5	4	5	4	2	4
5	4	4	5	5	4	4	4	4
2	2	3	5	5	1	4	5	3
4	4	4	5	4	1	4	4	4
4	4	4	5	5	4	4	4	5
4	3	2	3	4	2	4	4	2
4	4	5	5	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	2	4	3	4
4	4	4	4	5	3	3	2	4
5	4	4	4	4	5	4	3	4
2	1	4	4	4	2	2	3	2
4	4	4	5	5	4	4	5	4
4	3	2	3	1	2	4	3	2
4	4	4	4	4	1	5	5	4
4	5	2	4	4	4	4	4	3
4	5	5	4	4	4	4	3	3
4	5	5	4	5	3	4	4	5
3	4	2	4	4	4	3	3	4

5	5	4	5	5	4	4	3	5
4	4	3	3	4	2	4	4	3
4	5	4	4	5	1	4	4	4
4	4	4	4	5	3	4	4	4
5	4	4	4	5	4	4	4	3
5	4	4	5	5	4	4	3	4
4	4	5	3	4	2	3	4	4
4	5	5	2	4	4	2	4	5
4	3	4	5	5	3	4	4	5
4	4	5	4	5	2	3	4	4
3	4	5	4	5	4	5	5	4
3	3	2	4	4	4	4	3	3
4	3	4	4	4	2	4	4	4
3	4	2	4	3	4	4	4	4
2	2	4	2	4	2	4	4	4
3	3	4	2	4	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	5	4	1	3	2	3
2	2	3	4	3	2	1	3	4
4	1	2	4	2	1	3	3	3
3	2	1	5	2	4	4	3	3
3	3	3	2	4	2	2	3	4
3	2	4	2	2	4	3	2	4
1	4	3	3	3	1	2	3	2
5	2	2	4	3	2	1	1	1
3	2	3	3	4	2	3	3	2
2	2	2	4	4	3	2	2	2
2	2	2	4	4	3	3	2	2
3	3	3	3	4	3	3	4	4
4	4	3	3	4	2	4	4	3
4	5	4	4	5	1	4	4	4
2	2	2	5	4	2	4	4	5
5	4	2	5	4	2	4	4	5
5	4	4	5	5	4	4	5	5
4	3	2	5	5	2	4	5	4
5	5	4	4	4	4	5	4	4
5	5	5	4	4	4	5	5	4
5	4	5	5	4	4	5	5	4
5	5	4	4	5	4	5	5	4
4	5	5	4	4	5	4	4	4

4	4	5	4	5	4	4	5	3
4	4	4	4	5	4	5	4	4
5	4	5	4	5	5	3	3	5
4	5	3	4	5	4	4	5	5
5	4	4	5	4	4	4	5	5
5	5	4	4	5	4	5	5	4
5	5	4	5	5	4	4	5	3
5	4	3	4	5	3	3	4	5
5	5	4	5	5	3	4	4	5
5	5	4	5	4	3	5	5	4
5	4	3	4	5	3	4	4	3
5	5	4	4	5	3	4	4	5
4	5	5	4	5	2	3	4	4
4	4	5	5	4	4	4	3	3
4	4	3	4	5	4	3	5	4
5	4	4	4	5	4	5	5	4
4	4	4	5	4	3	4	4	4
4	5	3	5	4	4	3	3	5
5	4	4	5	5	3	3	2	4
5	5	5	3	4	2	3	4	5
3	3	2	4	4	4	4	2	3
5	4	5	4	5	3	4	5	2
4	5	4	5	4	2	3	3	4
4	4	4	4	4	2	4	3	3
5	4	5	3	3	2	3	4	4
5	4	5	4	5	4	5	5	5
4	4	5	4	4	4	4	5	5
3	4	4	5	5	3	4	4	5
4	5	5	4	4	3	4	5	5
5	5	4	5	5	4	5	4	3
5	5	4	3	4	3	4	4	5

Lampiran 5. Analisis Data Statistik SPSS

Uji Normalitas

Test Statistics

	burnout	resiliensi
Chi-Square	69.459 ^a	53.297 ^b
df	53	48
Asymp. Sig.	.064	.278

a. 54 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.7.

b. 49 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 3.0.

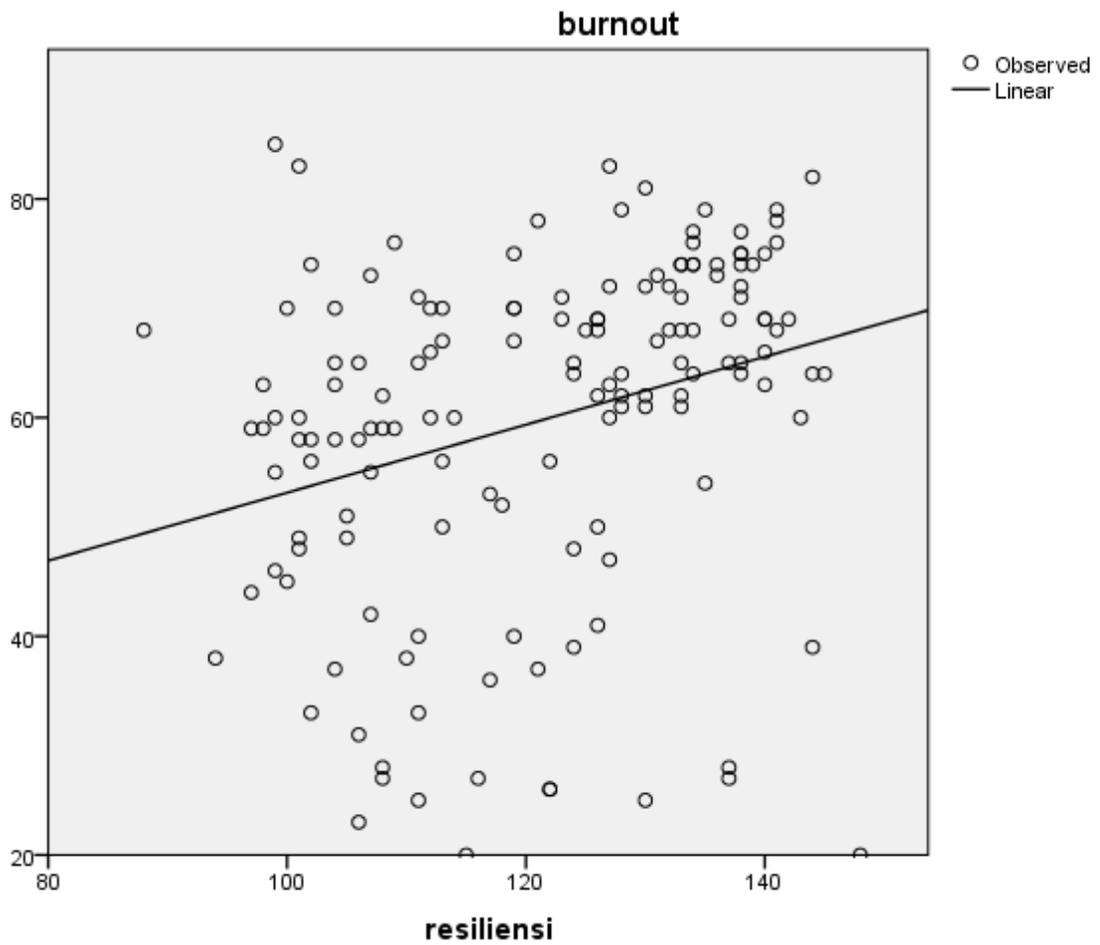
Uji Linieritas

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: burnout

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.085	13.529	1	146	.000	22.060	.311

The independent variable is resiliensi.



Correlations

		burnout	resiliensi
burnout	Pearson Correlation	1	.291**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	148	148
resiliensi	Pearson Correlation	.291**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	148	148

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Regression

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
burnout perawat	59.20	16.228	148
resiliensi perawat	121.33	14.508	148

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.291 ^a	.085	.079	14.963

a. Predictors: (Constant), resiliensi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3028.754	1	3028.754	13.529	.000 ^b
	Residual	32685.969	146	223.876		
	Total	35714.723	147			

a. Dependent Variable: burnout

b. Predictors: (Constant), resiliensi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.060	10.324		2.137	.034
	resiliensi	.311	.085	.291	3.678	.000

a. Dependent Variable: burnout

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Muhammad Fadel Mmirad lahir di Jakarta pada 19 Desember 1996. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Pendidikan formal yang ditempuh peneliti dimulai di TK Margalaksana pada 2001–2002. Melanjutkan pendidikan Sekolah Dasar di SDN 014 Pagi Jakarta Timur pada tahun 2002 – 2008. Kemudian, peneliti melanjutkan pendidikan ke SMPN 139 Jakarta pada tahun 2008 – 2011 dan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 44 Jakarta pada tahun 2011-2014. Kemudian, pada tahun 2015 peneliti melanjutkan pendidikan jenjang S1 Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti melakukan Program Praktik Kerja Psikologi di PT Kawasan Berikat Nusantara (BUMN) di divisi SDM. Kontak penulis yang dapat dihubungi melalui email fadelmirad@gmail.com.