

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *BURNOUT* PADA
KALANGAN PENGUSAHA UMKM KABUPATEN SAMPANG
DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Oleh

Fadilah (J01216056)

Dosen Pembimbing

Lufiana Harnany Utami S.Pd, M.Si

NIP.197602272009122001

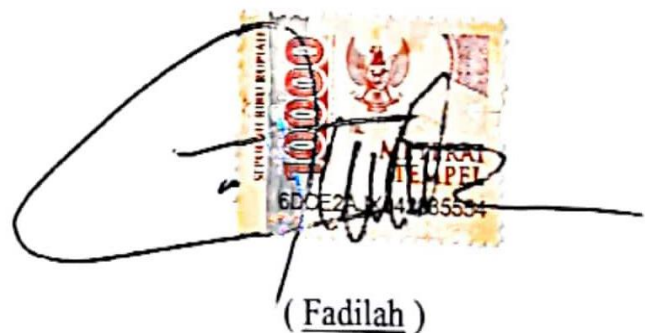
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Resiliensi terhadap Burnout pada Pengusaha UMKM Kabupaten Sampang dimasa Pandemi” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 16 Januari 2023



(Fadilah)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Resiliensi Terhadap Burnout Pada Pengusaha UMKM Kabupaten
Sampang Dimasa Pandemi

Oleh :

Fadilah

J71216056

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 16 Januari 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Hamany Utami, S.Pd, M.Si

NIP. 19760227200912001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP BURNOUT PADA PENGUSAHA UMKM
KABUPATEN SAMPANG DIMASA PANDEMI

Yang disusun oleh:
Fadilah
J71216056

Telah dipertahankan Didepan Tim Penguji Pada tanggal 16 Januari 2023

Mengetahui,



Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Dr. Lufiana Hanlany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 19760227200912001

Penguji II

Rizma Fidi, S.Psi., M.Si.
NIP. 197403121999032001

Penguji III

Lucky Abrorry, M.Psi. Psikolog
NIP. 197910012006041005

Penguji IV

Estri Kusumawati, M.Kes.
NIP. 19870804201403200



PERSETUJUAN PUBLIKASI
KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fadilah
NIM : J71216056
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : fadilahsukri2@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

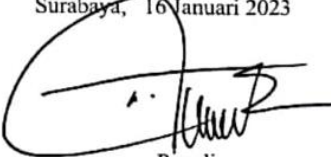
Hubungan Antara Resiliensi dengan Burnout Pada Pengusaha UMKM Kabupaten Sampang Dimasa Pandemi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 Januari 2023


Penulis

ABSTRAK

This study aims to determine whether there is an effect of resilience on burnout in MSME entrepreneurs in Sampang Regency during the Pandemic. This research is a quantitative study, the population used in this study is MSME entrepreneurs in Sampang Regency with a total sample of 72 people. Data collection technique using purposive sampling method. The scale used for burnout is the Maslach Burnout Inventory (MBI) scale with 22 items and the Cronbach's Alpha value is ($\alpha = 0.776$) and the scale used for resilience is the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with 25 items and the Cronbach's Alpha value of ($\alpha = 0.846$). Distribution of data on the subject using googleform. The method of analysis used is a simple linear regression analysis technique. The results obtained a significance of 0.000, so if the significant value is less than 0.05 then H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is a significant effect between resilience and burnout in MSME entrepreneurs in Sampang Regency during the pandemic. The effect of the resilience variable on burnout is only 21.5%, which means that the higher the resilience score for MSME entrepreneurs, the higher the burnout experienced by MSME entrepreneurs. In conclusion, there is a significant influence between resilience and burnout in MSME entrepreneurs during a pandemic.

Keywords: Burnout, Resilience, MSME Entrepreneurs



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Keaslian Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8

2.	Manfaat Praktis	8
F.	Sistematika Pembahasan	8
BAB II Kajian Pustaka.....		11
A.	Burnout	11
1.	Definisi Burnout.....	11
2.	Faktor Burnout	12
3.	Dimensi Burnout	13
4.	Aspek Burnout.....	13
B.	Resiliensi.....	14
1.	Definisi Resiliensi.....	14
2.	Faktor Resiliensi	15
3.	Karakteristik Resiliensi.....	16
4.	Aspek Resiliensi	18
C.	Pengaruh Resiliensi Terhadap Burnout	20
D.	Kerangka Teoritik.....	21
E.	Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN		24
A.	Rancangan Penelitian.....	24
B.	Identifikasi Variabel	25
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
D.	Populasi, Teknik Sampling, Sampel	27
1.	Populasi	27
2.	Teknik Sampling	28

3. Sampel	28
E. Instrumen Penelitian	29
a. Skala Burnout	30
b. Skala Resiliensi	31
c. Validitas Alat Ukur	33
d. Realiabilitas Alat Ukur	37
F. Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pengujian Hipotesis	47
C. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen Maslach Burnout Inventory (MBI)	30
Tabel 3.2 Blueprint Skala Burnout.....	31
Tabel Skala Respon The Connor-Davidson Resiliensi Scale (CD-RISC).....	32
Tabel 3.4 Blueprint Skala Resiliensi	32
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Maslach Burnout Inventory (MBI)	34
Tabel 3.6 Kisi Kisi Final Instrumen Burnout Setelan Uji Coba	35
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas The Connor-Davidson Resiliensi Scale (CD-RISC)	36
Tabel 3.8 Kisi Kisi Final Instrumen Resiliensi Setelah di Uji.....	37
Tabel 3.9 Kaidah Reabilitas Guilford	38
Tabel 3.10 Hasil Uji Reabilitas Skala Burnout	38
Tabel 3.11 Hasil Uji Reabilitas Skala Resiliensi	38
Tabel 3.12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	40
Tabel 3.13 Hasil Uji Linieritas	41
Tabel 3.14 Perbandingan Signifikansi Hasil Uji Linieritas	41
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Menurut Usia.....	44
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Menurut Jenis Kelamin	44
Tabel 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Berdirinya UMKM.....	45
Tabel 4.4 Data Distribusi Berdasarkan Jumlah Jam Kerja Subjek Perhari.....	45
Tabel 4.5 Descriptive Statistic	46
Tabel 4.6 Model Summary.....	47
Tabel 4.7 Anova	48
Tabel 4.8 Coefficients	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik22



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. TABEL KATEGORISASI SKOR SUBJEK	59
LAMPIRAN 2. TABULASI DATA INSTRUMEN RESILIENSI (X).....	61
LAMPIRAN 3. TABULASI DATA INSTRUMEN BURNOUT (Y).....	64
LAMPIRAN 4. KUESIONER ALAT UKUR SKALA RESILIENSI (X)	67
LAMPIRAN 5 KUESIONER ALAT UKUR SKALA BURNOUT (Y).....	69
LAMPIRAN 6. HASIL OUTPUT VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA RESILIENSI	74
LAMPIRAN 7. HASIL OUTPUT VALIDITAS RELIABILITAS SKALA BURNOUT	75
LAMPIRAN 8. HASIL OUTPUT DESKRIPSI STATISTIK.....	76
LAMPIRAN 9. HASIL NORMALITAS.....	77
LAMPIRAN 10. HASIL LINIERITAS	78
LAMPIRAN 11. UJI REGRESI LINIER SEDERHANA	80

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengangguran merupakan masalah umum di negara berkembang seperti Indonesia. Pengangguran dapat dipengaruhi oleh kurangnya prospek kerja serta kurangnya kemampuan sumber daya manusia, yang mempersulit penciptaan lapangan kerja (Hasibuan dkk, 2020). Saat ini, mencari pekerjaan sangat sulit, terutama di masa maraknya covid-19 yang besinggungan langsung pada semua sektor ekonomi karena keterbatasan pasar keuangan dan kantor perusahaan. Strategi ini mengurangi pendapatan pelaku usaha dan kebutuhan tenaga kerja, menyebabkan perusahaan melakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) dan menutup pintunya, sehingga mengakibatkan peningkatan pengangguran (Herispon, 2020). Pandemi covid-19 telah membuat perekonomian dan pekerjaan di sektor informal tidak aman, tetapi juga mempengaruhi sektor formal yang tidak menentu. Hal ini berpengaruh pada pekerja di sektor formal (Herispon, 2020). Menurut data Kementerian Tenaga Kerjaan Republik Indonesia pada 24 November 2020, berdasarkan data BPS usia penduduk usia kerja terdapat 29,12 juta orang yang terdampak penademi covid-19. Rinciannya sebagai beriku: 2,56 juta orang kehilangan pekerjaan akibat pandemi Covid-19, 0,76 juta orang tidak bekerja akibat pandemi covid-19, 1,77 juta orang tidak bekerja akibat pandemi covid-19, dan 24,03 juta orang mengalami penurunan jam kerja akibat pandemi covid-19. (kemnaker.go.id).

Pemerintah telah melaksanakan sejumlah Program Pemberdayaan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) guna mengatasi pengangguran (pen.kemenkeu.go.id, 2021). Alhasil, Program PEN akan melayani seluruh sektor UMKM Indonesia. UMKM menjadi salah satu jembatan utama dalam upaya penyelamatan perekonomian nasional di tengah wabah covid-19. UMKM memainkan peran penting dalam perekonomian nasional, mempekerjakan jutaan orang (pen.kemenkeu.go.id, 2021).

Pandemi covid-19 telah menyebabkan ketidakstabilan ekonomi, termasuk Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). Sugiarti, Sari, & Hadiyat (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa dampak dari pandemi covid-19 terjadinya penurunan pendapatan bahkan sampai kebangkrutan pada mayoritas pelaku UMKM, menghadapi hal tersebut perlunya strategi dan solusi bagi UMKM sehingga bisa tetap bertahan dan dapat mengembangkan bisnis UMKM nya dimasa pandemi covid-17. Salah satu aspek utama yang terjadi pada UMKM akibat dampak pandemi covid-19 yakni menurunnya jumlah penjualan dan pendapatan sehingga membuat kondisi keuangan bagi UMKM dalam kondisi yang krisis. Dimasa pandemi covid-19 UMKM mengalami kesulitan untuk bergerak mengembangkan usaha dengan hanya memanfaatkan metode konvensional dan tidak didampingi metode online seperti yang lagi maraknya dimasa sekarang. Dan pelaku UMKM telah melakukan berbagai cara untuk mempertahankan kondisi yang positif pada masa pandemi covid-19.

Pengusaha dibidang UMKM pada masa pandemi memang butuh effort lebih, pengusaha tidak hanya mencari pasar yang sesuai tapi juga mengatur strategi untuk usaha tetap jalan dimasa pendemi covid-19 dimana sektor ekonomi banyak yang mengalami penurunan omset hingga kerugian yang sangat besar. Banyak tekanan pekerjaan yang dihadapi oleh pengusaha yang dapat menimbulkan setres kerja (Burnout). Pengusaha UMKM yang dapat menjaga kesehatan mental dan tidak terlalu banyak tuntutan kerja yang pada akhirnya menimbulkan stres akan tetap menikmati segala tekanan kerja yang diperolehnya dengan baik. Begitupun sebaliknya jika pengusaha yang mengalami kelelahan secara fisik maupun mental maka pada akhirnya akan mengalami *burnout* atau setres pada pekerjaan.

Burnout adalah kondisi psikologis yang berdampak buruk terhadap kesehatan secara menyeluruh pada individu. Maslach (2001) menjelaskan *burnout* adalah syndrom psikologis yang meliputi kelelahan secara emosi, dipersonalisasi dan memiliki penghargaan yang rendah terhadap dirinya sendiri. Dalam hal ini kondisi *buronut* ditandai dengan beberapa hal, seperti kelelahan secara emosional, pengasingan terhadap diri sendiri dan penurunan kinerja (Kusuma, 2018). Yang pertama kali mengenalkan sindrom kelelahan mental ini yakni Freudenberger pada tahun 1974, dimana kelelahan mental ini dialami oleh para profesional dan disebut dengan istilah *burnout*. Menurut Suana (2019) *burnout* dalam pekerjaan muncul dalam bentuk produktivitas yang rendah dan performa kerja yang buruk sehingga menimbulkan konflik didalam ruang lingkup kerja individu.

Menurut Maslach (2001) Masalah fisik, mental, dan produktivitas di tempat kerja, semuanya disebabkan oleh *burnout*. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap burnout antara lain karakteristik pribadi, lingkungan kerja, dan keterlibatan emosional dengan penerima layanan. Stres, yang menyebabkan kelelahan fisik, mental, dan emosional tanpa disadari, secara langsung terkait dengan burnout, yang merupakan ketegangan psikologis. *Burnout* tersebut disebabkan oleh situasi emosional yang didasari oleh tuntutan yang terjadi dalam jangka waktu cukup lama (Lailani, 2012).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa pengusaha UMKM yang ada di kabupaten sampang, terdapat banyak dampak yang terjadi pada usaha mereka di waktu masa pandemi COVID-19. Sektor ekonomi banyak yang mengalami penurunan omset hingga kerugian yang sangat besar. Berbagai tekanan pekerjaan yang dihadapi oleh pengusaha juga menimbulkan stres kerja. *Burnout* pada pengusaha dengan *burnout* yang terjadi pada perawat, pendidikan, pekerja kantor memiliki perbedaan, *burnout* yang terjadi pada pengusaha kebanyakan dari mereka dalam keadaan yang lelah maka akan mudah emosi sehingga emosinya tidak terkontrol, sering berbicara melantur tidak sesuai dengan apa yang dibicarakan, dan pengusaha yang mengalami burnout akan mudah untuk berpikiran negatif atas terhadap sesuatu. Pengusaha UMKM yang dapat menjaga kesehatan mental dan tidak terlalu banyak tuntutan kerja yang pada akhirnya menimbulkan stres akan tetap menikmati segala tekanan kerja yang diperolehnya dengan baik. Begitupun sebaliknya jika pengusaha yang mengalami kelelahan secara fisik maupun

mental maka pada akhirnya akan mengalami *burnout* atau setres pada pekerjaan.

Tian (2015) menyatakan bahwa pemberdayaan psikologis dan ketahanan memiliki dampak yang signifikan pada *burnout*, menunjukkan bahwa mereka bisa menjadi alat yang berguna dalam memerangi *burnout* kerja. Shakir (2019) dalam penelitiannya mengindikasikan bahwa individu yang memiliki resiliensi rendah lebih mungkin mengalami *burnout*. Konsisten dengan model transaksional, resiliensi sebagai sifat kepribadian disarankan untuk memainkan peran penting dalam pengaruh antara stres kerja dan *burnout*. Beberapa penelitian tentang perawat (García & Calvo, 2012; Mealer et al., 2012) dan dokter (Taku, 2014) menemukan resiliensi merupakan faktor pelindung yang dapat meningkatkan pengaruh antara faktor risiko dan *burnout*. Selanjutnya, efek mediasi resiliensi pada peristiwa kehidupan / stres belajar dan *burnout* belajar siswa (Wang & Zhang, 2011; Zhang, 2013) dan efek moderasi resiliensi terhadap stres peran dan *burnout* pada guru (Xu, Zhang, Sun, & Tian, 2013).

Individu yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi tantangan, ketidakpastian, dan keadaan negatif lainnya serta meningkatkan peluang keberhasilan mereka, jika mereka lebih tangguh. (Kutluturkan, Sozeri, Uysal, & Bay, 2016). Pebisnis yang memiliki resiliensi individu yang tinggi lebih mampu menghadapi situasi sulit, menjadi lebih mudah beradaptasi, berkinerja lebih baik, dan lebih sedikit mengalami *burnout*. (Friborg, 2016).

Berdasarkan penjabaran dalam latar belakang diatas dapat dikatakan bahwa *burnout* adalah variabel yang masih hangat untuk diteliti. *Burnout* merupakan indikator kinerja yang mempengaruhi sikap dan perilaku individu. Karena tidak banyak penelitian tentang masalah *burnout* di kalangan pengusaha UMKM Indonesia, penelitian ini menjadi penting. Pada penelitian terdahulu sudah membahas tentang resiliensi, selain itu masih terdapat kesenjangan dari hasil yang dipaparkan oleh peneliti sebelumnya tentang pengaruh resiliensi terhadap *burnout*. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh resiliensi terhadap *burnout* di kalangan pengusaha UMKM selama pandemi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah sebelumnya, maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

“Apakah resiliensi memiliki pengaruh terhadap *burnout* pada pengusaha UMKM di Sampang pada masa pandemi?”

C. Keaslian Penelitian

Pada kajian riset sebelumnya, peneliti menemukan beberapa penelitian tentang pengaruh resiliensi terhadap *burnout*, dengan judul yang berbeda beda. Bebebagai penelitian mengangkat fenomena *burnout* dan resiliensi dari berbagai perspektif, dari pendidikan, pekerjaan, budaya, sosial. Penelitian Hao (2015) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang positif untuk mengurangi stres kerja dan memerangi *burnout*. Individu yang mengalami stres kerja dan *burnout* dapat dikendalikan dengan resiliensi

yang tinggi. Resiliensi sebagai sifat kepribadian telah disarankan untuk memainkan peran penting sebagai pengaruh antara stres kerja dan *burnout*.

Frank (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersamaan memiliki pengaruh terhadap *burnout*. Interaksi resiliensi dengan dukungan sosial yang dimiliki para atlet memiliki pengaruh terhadap tingkat stres yang dialami sehingga resiliensi dapat mengurangi kelelahan emosi atau *burnout* yang akan terjadi. Luthans (2002) dalam penelitiannya mengatakan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari segala hambatan atau kegagalan yang menghalangi keberhasilan.

Pada Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mampu menurunkan kemungkinan individu mengalami *burnout* (Cooke et al., 2013), sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa resiliensi sebagai salah satu sumber daya kerja dari sisi personal individu yang dapat menurunkan *burnout*. Dalam model JD-R dapat dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki resiliensi atau ketahanan yang tinggi dapat atau mampu untuk menurunkan efek tuntutan kerja secara kuantitatif karena individu yang memiliki resiliensi tinggi dapat menganggap kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi dengan baik, sehingga individu tersebut tidak mengalami tekanan dalam pekerjaan yang dapat mengakibatkan *burnout*.

Sunarko (2012) Dalam studinya terhadap bank BPR di Kabupaten Banjarnegara, ia menemukan bahwa resiliensi dan burnout pada karyawan pemasaran terindifikasi berhubungan secara signifikan. Peneliti memberikan

kesimpulan bahwa karyawan pemasaran bank BPR mengalami burnout yang lebih sedikit jika mereka memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi, sementara hal sebaliknya berlaku jika resiliensi lebih rendah dan burnout lebih tinggi.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran empiris tentang pengaruh resiliensi terhadap *burnout* pada pengusaha UMKM di Kabupaten Sampang dimasa Pandemi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat karena memberikan gambaran tentang bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan perilaku resiliensi dan burnout psikologis pengusaha UMKM.

2. Manfaat Praktis

Menambah pengetahuan dan wawasan di bidang psikologi, khususnya terkait variabel resiliensi dan burnout psikologis pada pelaku UMKM, serta informasi bagaimana pengusaha UMKM dapat mengendalikan *burnout* mereka dari tuntutan pekerjaan yang berat dengan memiliki resiliensi yang baik.

F. Sistematika Pembahasan

Pada sistematika pembahasan yang dibahas dalam skripsi penelitian ini terdapat lima bab, yaitu bab I berupa pendahuluan, bab II berisi kajian

pustaka, bab III berisi metode penelitian, bab IV tentang hasil dan pembahasan, serta Bab V mengenai kesimpulan dan saran.

Pada Bab I berisi pendahuluan tentang kajian latar belakang masalah penelitian berisi fenomena *burnout* dan resiliensi, beserta dengan *literature review* yang mendukung. Kemudian terdapat rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta yang terakhir mengenai sistematika pembahasan.

Bab II menguraikan tentang hal yang berkaitan dengan kajian pustaka yang menjelaskan teori dasar berbagai sumber hasil penelitian terdahulu. Teori-teori pada penelitian ini terdiri dari burnout dan resiliensi. Pembahasan teori kajian pustaka setiap variabel berisi tentang penjelasan definisi, faktor, dan aspek. Dari pembahasan kedua teori tersebut juga dijabarkan tentang hubungan antar variabel, lalu dibentuk menjadi kerangka teoritik, dan juga hipotesis yang digunakan dalam penelitian.

Bab III mendeskripsikan tentang metode yang digunakan dalam penelitian. Pembahasan tersebut dimulai dari rancangan penelitian, identifikasi variabel, juga definisi operasional variabel. Kemudian terdapat pembahasan mengenai populasi, teknik sampling hingga sampel yang digunakan dalam penelitian. Selanjutnya ada instrumen penelitian berisi skala psikologi, uji validitas dan reliabilitas aitem skala penelitian, serta pemaparan mengenai teknik analisis data yang digunakan.

Bab IV memaparkan tentang hasil dari penelitian, pengujian hipotesis, serta pembahasan. Bab tersebut akan memaparkan persiapan serta

pembahasan mengenai pelaksanaan penelitian diikuti karakteristik subjek, deskripsi data hasil penelitian, hasil uji prasyarat sampai uji hipotesis penelitian. Kemudian di akhir bab dipaparkan pembahasan mengenai analisa hasil yang diperoleh, lalu dikaitkan dengan penelitian yang relevan atas hasil tersebut.

Bab terakhir yaitu Bab V merupakan penutup berupa kesimpulan terkait penelitian yang telah dilakukan dan saran yang ditujukan pada berbagai pihak diikuti dengan bahan referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya di masa yang akan datang.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Burnout

1. Definisi Burnout

Freudenberger (dalam Lailani, 2005) Maslach memperkenalkan istilah "burnout" di Amerika Serikat masing-masing pada tahun 1976 dan 1974. Psikolog klinis Freudenberger bekerja sebagai layanan di lembaga remaja di organisasi layanan sosial. Seiring dengan berjalannya waktu, banyak relawan, menurut pengamatan, mengalami kelelahan mental, motivasi rendah, dan kehilangan komitmen. Selain itu, Freudenberger memberikan ilustrasi tentang bagaimana perasaan seseorang dengan sindrom burnout, dengan membandingkannya dengan kehancuran gedung yang terbakar. Sebuah struktur yang, pada awalnya, berdiri megah dengan semua aktivitasnya di dalam, tetapi kemudian terbakar habis, hanya menyisakan rangka luarnya saja. Seseorang yang mengalami *burnout* mungkin tampak tidak memiliki masalah di luar, tetapi di dalam, mereka kosong dan berada di bawah banyak tekanan. (Farber, 1991).

Menurut Freudenberger (dalam Farber, 1991), burnout adalah bentuk kelelahan yang disebabkan oleh seseorang yang berusaha terlalu keras, sangat berdedikasi, dan memprioritaskan kebutuhan dan keinginan mereka di atas segalanya. Hal ini dapat membuat orang tersebut merasa tertekan sehingga lebih banyak membantu organisasi mereka.

Maslach, Schaufelli, dan Leiter (2001) mendefinisikan *burnout* adalah respon psikologis yang terjadi pada stress kerja. *Burnout* tidak hanya mampu mempengaruhi tingkat kepuasan kerja, akan tetapi komitmen terhadap organisasi bekerja akan rendah. Maslach (2001) menyatakan *burnout* sebagai ekspresi disituasi kehabisan energi, motivasi. Perubahan sikap dan perilaku seseorang menunjukkan bahwa seseorang frustrasi karena menganggap dirinya tidak dihargai dalam pekerjaannya. Dalam penelitian Maslach (2001) tentang *burnout* di bidang pendidikan, perawatan kesehatan, dan layanan sosial yang antara lain diarahkan untuk membantu orang lain. *Burnout* telah diperburuk secara signifikan oleh perkembangan yang terjadi.

2. Faktor Burnout

Terjadinya *burnout* pada individu menurut Maslach dan Leiter (2001) disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk sifat-sifat individu dan lingkungan kerja. Karakteristik individu disebabkan oleh diri individu itu sendiri. Faktor demografis pertama adalah kesenjangan gender, yang mengacu pada fakta bahwa pria lebih mungkin mengalami *burnout* dibandingkan wanita. Kedua, orang yang perfeksionis selalu berusaha menyelesaikan pekerjaan mereka dengan sempurna, yang membuatnya mudah frustrasi ketika apa yang mereka inginkan tidak tercapai sesuai dengan harapan. Lingkungan kerja adalah faktor ketiga, dan ini mencakup sejumlah hal, seperti beban kerja yang berlebihan dalam hal jumlah pekerjaan yang harus dilakukan dan kesulitan

pekerjaan. Ketika melayani pelanggan, beban kerja yang berat membuat mereka berada di bawah tekanan emosional, sehingga mereka menghindari interaksi dengan pelanggan (Maslach, 2001).

3. Dimensi Burnout

Maslach (2001) Kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan kinerja adalah manifestasi dari *burnout*. Pada dimensi kelelahan emosional dapat di tafsirkan sebagai perasaan terkuras secara emosional sampai titik kelelahan secara teratur. Orang mengalami kelelahan akibat kekurangan energi, membuat mereka merasa sulit dan tidak dapat berinteraksi dengan orang lain. Mengenai depersonalisasi, hal ini ditandai dengan sikap negatif, kekasaran, dan jarak. Individu juga cenderung mengisolasi diri dari lingkungan dan cenderung tidak peduli.. Yang terakhir adalah ketidakmampuan pribadi, yang juga bisa disebut sebagai ketidakmampuan pribadi untuk berprestasi. Hal ini terlihat pada berkurangnya kemauan individu partisipan untuk bersaing meraih kesuksesan, munculnya perasaan tidak mampu, kurangnya dukungan, dan rasa putus asa dalam diri mereka.

4. Aspek Burnout

Maslach (2001) mengatakan *burnout* yakni sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi, meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi dan prestasi pribadi. Kelelahan emosional sendiri merupakan perasaan emosional individu yang berlebihan dan kelelahan meliputi rasa lelah, gelisah, nesu, dan frustrasi ditandai dengan energi

yang rendah serta merasa pekerjaannya sangat membosankan. Depersonalisasi yakni ketidakpedulian terhadap seseorang, sikap dingin, menjauh dari kalangan, dan sikap sinis. Rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri ditunjukkan dari perasaan tidak puas terhadap kehidupan, dan tidak mampu menghadapi tuntutan pekerjaan.

B. Resiliensi

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.

Resiliensi adalah kualitas personal yang menggambarkan kemampuan menghadapi kondisi yang tidak nyaman. Individu yang resilien memiliki komitmen, orientasi pada aksi, sabar, memiliki toleransi adaptif terhadap apa yang dihadapi, serta memiliki rasa humor (Connor dan Davidson 2003). Resiliensi dapat secara singkat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mencapai penyesuaian yang memadai dan positif terhadap kesulitan (Fletcher dan Sarkar, 2013). Orientasi sifat menunjukkan bahwa resiliensi adalah sifat kepribadian yang membantu individu dalam mengatasi kesulitan dan mencapai

penyesuaian dan perkembangan yang baik, meskipun fakta bahwa definisi resiliensi masih diperdebatkan. (Hu, Zhang, & Wang, 2015).

Wolf (dalam Banaag, 2002) menganggap ketahanan sebagai sebuah kualitas. Dia mengatakan bahwa kualitas ini dikatakan sebagai kemampuan tersembunyi yang keluar untuk melindungi orang tersebut dari semua tantangan hidup dan menangkal emosi negatif. Orang yang tangguh memiliki harga diri yang konsisten, kompetensi, dan perasaan bahwa mereka beruntung, dan mereka yang memiliki kecerdasan yang baik, kemampuan beradaptasi, temperamen sosial, dan kepribadian yang menarik pada akhirnya berkontribusi dengan baik.

2. Faktor Resiliensi

Dalam penelitiannya, Christine (2006) mengidentifikasi lima faktor yang perlu dimiliki setiap orang untuk menjadi tangguh: kompetensi, harga diri, spiritualitas, dan keterampilan interpersonal semuanya penting.

- 1) Keterampilan Interpersonal sendiri dapat diartikan sebagai 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.

- 2) Kompetensi seseorang dapat didefinisikan sebagai bakat dan keterampilan yang mereka miliki yang memungkinkan mereka untuk memberikan kontribusi positif dan membangun ketahanan di masa depan. Kompetensi mencakup prestasi yang menonjol dan keberhasilan akademis di sekolah.
- 3) Penerimaan diri yang positif adalah kapasitas individu dalam merubah pikiran yang negatif tentang diri mereka sendiri menjadi positif. Orang dapat mulai percaya bahwa mereka dapat bertanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri sebagai akibat dari hal ini..
- 4) Ketahanan berkorelasi kuat dengan tingkat spiritualitas dan ketaatan beragama seseorang. Ketika hal-hal buruk terjadi, keyakinan-keyakinan ini dapat membantu orang mengatasi berbagai rintangan..
- 5) Peristiwa Kehidupan Positif sendiri memiliki makna meskipun tidak selalu ada hal-hal baik yang terjadi dalam hidup, namun hal itu dapat membantu orang menjadi lebih kuat dan lebih berempati terhadap kehidupan orang lain.

3. Karakteristik Resiliensi

Terdapat tujuh karakteristik Resiliensi menurut Wolin & Wolin (1999) yaitu insight, kemandirian, hubungan, inisiatif, kreativitas, humor, dan moralitas.

- 1) Insight dapat diartikan sebagai kemampuan mental individu dalam 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.

- 2) Kemandirian diartikan sebagai kapasitas 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.
- 3) Hubungan Seseorang yang tangguh dapat memiliki panutan yang sehat atau membangun hubungan yang tulus, mendukung, dan langgeng..
- 4) Inisiatif merupakan keinginan yang kuat bagi individu 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.
- 5) Kreativitas merupakan kemampuan individu dalam memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif, sebab individu yang resiliens mampu membuat keputusan yang benar serta mampu memperkirakan konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil. Kreativitas individu juga dituntut untuk

dilibatkan agar individu mampu menghibur dirinya disaat mengalami kesulitan dengan daya imajinasi yang.

- 6) Humor adalah kemampuan individu untuk melihat sisi lain darinya yakni sisi terang, dimana individu mampu melihat dirinya dengan lebih ringan, melihat segala sesuatu dengan sisi humor, mampu menertawakan segala hal yang terjadi dalam dirinya, dan memandang tantangan sebagai hal yang mudah dilewati dengan hati yang gembira.
- 7) Moralitas atau orientasi adalah nilai individu yang berkeinginan untuk hidup secara baik dan produktif, tanpa harus memikirkan apa yang dinilai orang lain terhadap dirinya. Sehingga individu yang resilien mampu untuk mengevaluasi terhadap berbagai hal dan mengambil keputusan tanpa takut akan pendapat orang lain. Dan mampu mendahulukan kepentingan dirinya sendiri dalam membantu orang yang membutuhkan.

4. Aspek Resiliensi

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi terkait dengan lima hal, yaitu:

- a. Kompetensi pribadi, standar dan otonomi tinggi seseorang, dapat menunjukkan bahwa mereka dapat maju dalam keadaan apa pun, termasuk kegagalan.
- b. Percaya pada diri sendiri: Orang yang mampu percaya pada kemampuan mereka sendiri lebih mampu menghadapi stres dan

mampu berpikir jernih dalam situasi apa pun, seperti ketika menghadapi masalah. Mereka juga lebih toleran terhadap kejadian negatif dan lebih tahan terhadap stres.

- c. Adaptasi adalah kapasitas untuk penerimaan perubahan positif dan hubungan interpersonal yang harmonis..
- d. pengendalian diri, cara mencapai tujuan, dan cara meminta bantuan dari orang lain.
- e. Pengaruh spiritual, ialah yakin akan Tuhan dan nasib.

Reivich dan Shatte (dalam Widuri, 2012) menyebutkan tujuh kemampuan yang dapat membangun resiliensi selain aspek-aspek tersebut di atas. Faktor-faktor ini meliputi:

- a. Pengaturan emosi, merupakan kemampuan bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan untuk tetap tenang.
- b. Kontrol impuls dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan keinginan, preferensi, dorongan, dan tekanan mereka sendiri.
- c. Optimisme, adalah keadaan individu untuk selalu berpikir positif tentang masa depannya dan individu yang tangguh adalah individu yang optimis.
- d. Kapasitas individu untuk menganalisis dan mengidentifikasi penyebab masalah secara tepat disebut sebagai kemampuan menganalisis masalah..
- e. Empati adalah kapasitas untuk peduli dan memahami orang lain.

- f. Terakhir, efikasi diri, atau keyakinan bahwa kita adalah orang yang mampu di dunia.
- g. Kemampuan untuk memetik pelajaran atau hal-hal positif dari kehidupan setelah mengalami kesulitan adalah prestasi. Kita dapat mengetahui bagaimana orang memiliki ketahanan dengan melihat faktor-faktor ini.

C. Pengaruh Resiliensi Terhadap Burnout

Pemilik usaha UMKM merupakan sekelompok atau perorangan yang melakukan jual, beli, sewa barang atau jasa. Dimana pengusaha memiliki interaksi langsung dalam pelayanan yang dilakukan dengan konsumen, pengusaha selalu di tuntut untuk profesional dalam pekerjaannya, terutama dalam pelayanan yang mengharuskan untuk memberikan yang terbaik bagi pelanggan dalam kondisi apapun dan harus menerima kritik dan saran yang sering kali dilontarkan oleh pelanggan. Sehingga dengan beban yang demikian dan terus menerus tidak menuntut kemungkinan pengusaha mengalami stres yang berkepanjangan.

Keadaan emosional, fisik, dan mental seseorang bisa menjadi lebih buruk akibat stres yang berkepanjangan, yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan fisik dan mental akibat energi yang dibutuhkan untuk menghadapi stres. Burnout dapat terjadi pada pekerja yang mengalami stres kerja yang konstan dan intens. (Adnyawari & Adnyayni, 2017). Dalam segala kondisi burnout bukanlah kondisi psikologi yang tidak dapat diatasi, kondisi burnout dapat diatasi dengan adanya resiliensi pada individu. Pengusaha

yang resilien mampu menghadapi kesulitan dan tekanan kerja yang ditemuinya setiap hari, dan mampu mengatasi setiap masalah yang terjadi di 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 pengusaha lebih tangguh lagi menghadapi *burnout* yang membuat para pengusaha tidak fokus dalam mengerjakan pekerjaannya. Melalui pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi *burnout* seorang pengusaha UMKM.

D. Kerangka Teoritik

Layanan adalah salah satu aspek terpenting dalam peningkatan kualitas bisnis, tetapi pelanggan tidak selalu menghargai layanan yang mereka terima.. Kurangnya apresiasi pelayanan karena tidak semua pelanggan menyukai pelayanan yang diberikan, ketidaknyamanan dari pelanggan menjadi pertimbangan sendiri bagi pengusaha yang menjadi suatu tuntutan pekerjaan menyebabkan pengusaha mengalami stres yang berkepanjangan. *Burnout* dapat terjadi ketika ada stres yang terus-menerus dan intens di tempat kerja.

Atas dasar uraian sebelumnya, pola berikut dapat digunakan untuk menggambarkan kerangka kerja penelitian ini:

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik



Burnout adalah konsep psikologis yang terkait dengan stres yang bermanifestasi secara bertahap dan tanpa disadari sepanjang hari seseorang, yang mengakibatkan kelelahan fisik, mental, dan emosional. Keterlibatan individu yang berkepanjangan dalam situasi yang membebani secara emosional mengakibatkan kelelahan.. Pengusaha yang tangguh mampu mengatasi berbagai tantangan di tempat kerja dan kesulitan serta tekanan yang mereka hadapi setiap hari. Gagasan tentang ketahanan dapat membantu mengatasi stres kronis dan membuat pengusaha lebih tahan terhadap kelelahan, yang menyebabkan mereka kehilangan fokus pada pekerjaan mereka.

Penelitian Guo dkk (2017) menunjukkan bahwa variabel ketahanan dan skor total memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan tiga metrik burnout. Menurut sebuah studi pada penelitian Rushton dkk. (2015) terhadap 114 perawat yang bekerja di empat rumah sakit yang berbeda, semakin tinggi tingkat ketahanan perawat, semakin besar kepercayaan yang mereka terima dan semakin sedikit stres yang mereka alami. Menurut penelitian Kutlur

dkk. (2016), perawat membutuhkan persepsi diri, rasa masa depan, dan dukungan terstruktur untuk meningkatkan ketahanan mereka. Mereka harus meningkatkan prestasi pribadi mereka dan menghindari kelelahan kerja yang berlebihan untuk menghindari burnout. Sudah ada penelitian yang dilakukan terhadap perawat sebagai subjek, namun penelitian tersebut hanya dilakukan untuk mengetahui hubungannya.

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh resiliensi terhadap *burnout* pada pengusaha UMKM di Sampang. Terdapat pengaruh resiliensi terhadap *burnout*, semakin tinggi resiliensi yang didapat seorang pengusaha, maka akan mengurangi *burnout* yang dialami seorang pengusaha.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dirancang dengan melakukan pengambilan sampel pada sejumlah populasi. Penelitian kolaboratif ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui dampak resiliensi terhadap burnout di kalangan pengusaha UMKM di Kabupaten Sampang. Metode kuantitatif dapat dianggap sebagai metode penelitian positif yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan instrumen, dan menggunakan analisis data kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. (Sugiyono, 2017).

Langkah yang peneliti lakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Masalah dan Fenomena

Mengidentifikasi masalah melalui pencarian data terkait dengan fenomena dalam penelitian untuk mengetahui masalah penelitian.

2) Populasi dan Sampel

Memastikan jumlah populasi dan kriteria untuk pengambilan sampel.

3) Variabel

Mencari informasi dari variabel-variabel penelitian.

4) Skala Adopsi

Menggunakan skala yang sudah ada di penelitian sebelumnya.

5) Menyebarkan Skala Penelitian

Melakukan pengambilan data dengan menyebarkan skala kepada sampel penelitian guna mengukur variabel yang diteliti.

6) Menganalisa Data

SPSS 16.0 digunakan untuk membantu uji analisis regresi linier sederhana dalam menganalisa dan mengolah data yang telah diperoleh.

7) Kesimpulan

Hasil penelitian dari penelitian yang telah diselesaikan akan memperoleh hasil yang selanjutnya dibuat kesimpulan.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah atribut yang pada dasarnya memiliki variasi antara subjek satu dengan yang lainnya sekaligus menjadi atribut yang dipelajari peneliti untuk memperoleh informasi yang kemudian didapatkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013). Adapun variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Berdasarkan landasan teori dan hipotesis yang telah dipaparkan diatas, maka variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi :

- Variabel bebas (X) : Resiliensi
- Variabel Terikat (Y) : *Burnout*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat variabel terikat dan variabel bebas dengan definisi operasional yaitu sebagai berikut.

- a. Burnout

Burnout adalah bentuk kelelahan yang terjadi disebabkan oleh seseorang yang memiliki beban kerja yang berlebih dan menyebabkan individu merasakan adanya tekanan secara terus menerus sehingga menimbulkan *burnout* pada seseorang.

b. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup secara positif dan dapat dengan mudah beradaptasi atau menyesuaikan diri dalam keadaan yang kurang nyaman dengan baik.

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi yang meliputi subjek atau objek dengan karakteristik dan kuantitas tertentu. Untuk sampai pada kesimpulan, para peneliti akan memeriksa populasi ini di masa depan. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian besar pengusaha UMKM yang berada di Kabupaten Sampang, menurut data dari Dinas Koperasi Perindustrian dan Perdagangan Kabupaten Sampang terdapat UMKM yang ada di Sampang pada tahun 2021 sebanyak 1.761 pengusaha dan 261 pengusaha yang sudah memiliki NIB.

Berikut kriteria Pengusaha bisnis UMKM yang peneliti butuhkan :

- 1) Memiliki bisnis usaha UMKM yang masih Aktif
- 2) UMKM minimal sudah berjalan selama 4 tahun terakhir.
- 3) Pengusaha yang sudah memiliki NIB

4) UMKM yang berlokasi di seluruh wilayah Kabupaten Sampang.

2. Teknik Sampling

Purposive sampling digunakan sebagai metode pengambilan sampel dalam penelitian ini. Purposive sampling digunakan karena tidak semua sampel memenuhi kriteria fenomena yang diteliti. Akibatnya, para peneliti memilih metode purposive sampling yang menetapkan persyaratan tertentu untuk sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut teori Saifudin Azwar (2015), jumlah sampel lebih dari 60 orang merupakan jumlah yang signifikan.

Link google form digunakan untuk menyebarkan angket penelitian ini melalui ketua himpunan agar dilakukan pengisian oleh responden. Faktor kemudahan dan efisiensi menjadi pertimbangan hal tersebut dilakukan dalam penyebaran angket kepada responden

3. Sampel

Sampel merupakan sesuatu yang menjadi bagian pada populasi dan mempunyai ciri khas (Sugiyono, 2017). Hal tersebut memiliki kesamaan pendapat dengan Arikunto (2002) yang mendefinisikan sampel adalah suatu bagian sekaligus merupakan wakil dari populasi penelitian. Pada penelitian ini memakai rumus slovin untuk menentukan total sampel penelitian (Sugiyono, 2011), yang mana jumlah sampel penelitian bisa diukur dengan rumus yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N.e^2}$$

Keterangan : n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Kelonggaran ketidaktelitian atau derajat toleransi

Penelitian yang bersifat lapangan seperti penelitian yang saat ini dilakukan dapat memungkinkan penggunaan tingkat kepercayaan yang lebih dari 5% (Mushlih, M., & Rosyidah, R., 2020).

Berikut adalah perhitungan sampel dengan rumus Slovin.

$$n = \frac{261}{1 + 261 \times 0,1^2} = 72$$

Jadi jumlah sampel penelitian yang diambil setelah dibulatkan adalah sebanyak 72 orang pengusaha UMKM di Kabupaten Sampang.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Menurut Sugiono (2013), skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat individu atau kelompok mengenai fenomena sosial. Jenis skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *likert*. Skala Likert menurut Sugiyono (2008), merupakan ukuran sikap, pendapat, dan persepsi penelitian.

Pernyataan dalam penelitian ini terbagi dalam dua kategori: favorable (mendukung atau berpihak pada objek) dan unfavorable (tidak mendukung objek). Studi ini menggunakan skala Likert yang dimodifikasi. Skala *likert* pada penelitian ini menggunakan model penilaian jawaban.

Skala Maslach burnout Inventory (MBI) dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) adalah dua jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini.

a. Skala Burnout

Skala *Maslach burnout Inventory* (MBI) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur *burnout*. *Maslach burnout Inventory* (MBI) digunakan sebagai dasar untuk kuesioner *burnout* penelitian ini, yang digunakan sebagai metode pengumpulan data. Ada tujuh kemungkinan jawaban untuk tes MBI. Sesuai dengan tes aslinya, tujuh alternatif respon juga akan digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen Maslach *burnout Inventory* (MBI)

Respon	Skor	
	Favorable	Unfavorable
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

Tabel berikut ini memberikan deskripsi tentang blueprint dari kisi-kisi instrumen *burnout*

Tabel 3.2 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		
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		20,22	
	Jumlah	14	8	

b. Skala Resiliensi

Skala yang dirancang oleh Connor dan Davidson untuk menilai resiliensi seseorang adalah *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Skala ini terdiri dari 25 aitem. Skala Likert berkisar dari 0 hingga 4 untuk setiap item. Skala ini memiliki rentang skor dari 0 hingga 100. Tingkat ketahanan sebanding dengan skor. Karakteristik individu yang berkontribusi pada ketahanan seseorang diwakili oleh item-item dalam skala ini yaitu: Kemampuan beradaptasi, daya tahan, efikasi diri,

pemecahan masalah, berorientasi pada tes, menemukan kekuatan setelah mengalami kesulitan, mampu mentoleransi emosi yang tidak menyenangkan, persepsi diri tentang kontrol hidup, rasa humor bahkan dalam situasi sulit, hubungan dekat yang mendukung, makna atau tujuan hidup, pengaruh spiritual, dan optimisme, semuanya merupakan kualitas yang penting.

Tabel 3.3 Skala Respon *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC)

Respon	Skor
	Favoreble
Sangat tidak Setuju	0
Tidak Setuju	1
Tidak Pasti	2
Setuju	5
Sangat Setuju	4

Tabel berikut ini memberikan deskripsi tentang blueprint dari kisi-kisi instrumen resiliensi:

Tabel 3.4 Blueprint Skala Resiliensi

No.	Aspek	Favorabel	Jumlah
1	Kompetensi pribadi, standar yang tinggi dan keuletan	3,4, 6, 13, 14, 15	6
2	Kepercayaan dalam naluri seseorang dan toleransi terhadap efek yang negative	7, 8,10, 12, 16, 17, 18, 23	8
3	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain	1,2,9,19,20,25	6

4	Kontrol	5,21,22,24	4
5	Pengaruh Spiritual	11	1
Jumlah			25

c. Validitas Alat Ukur

Ukuran tingkat kesahihan suatu instrumen adalah validitas; jika suatu alat ukur memiliki validitas yang tinggi, maka dapat dikatakan dapat mengukur data dari variabel secara akurat. Jika suatu alat ukur tidak dapat mengungkap data dari variabel, maka validitasnya dianggap rendah (Arikunto, 2006).

Dalam uji ini digunakan konsep mengkorelasikan atau menghubungkan skor variabel X dan Y secara bersama-sama. Dasar keputusan yang diambil adalah sebagai berikut:

- ✓ Jika nilai r hitung $>$ dari nilai r tabel, maka kuesioner tersebut dinyatakan valid
- ✓ Jika nilai r hitung $<$ dari nilai r tabel, maka kuesioner tersebut dinyatakan tidak valid.

Uji dua arah merupakan pengujian hipotesis yang belum diketahui arahnya sebesar 5%. Langkah selanjutnya adalah membandingkan nilai r hitung dan nilai r tabel untuk $N=72$ dengan distribusi signifikansi uji dua arah. Tabel r untuk $N = 72$ diketahui $df = N-2 (72-2) = 100$, dan distribusi signifikansi untuk uji dua arah 5% adalah 0,23. Program SPSS versi 16.0 for Windows digunakan untuk membantu pengujian validitas item dalam penelitian ini.

1. Skala Maslach *burnout Inventory* (MBI)

Dari total 22 item yang diujicobakan, hanya 18 item yang memenuhi kriteria untuk dianggap sebagai item yang baik pada skala burnout. Tabel 5 menampilkan temuan lengkap dari penelitian tentang item yang dibatalkan dan valid.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Maslach *burnout Inventory* (MBI)

D No Item	R hitung (<i>Corrected Item Correlation</i>)		Ket
Aitem 1	0,54	0,23	Valid
Aitem 2	0,34	0,23	Valid
Aitem 3	0,36	0,23	Valid
Aitem 4	0,56	0,23	Valid
Aitem 5	0,46	0,23	Valid
Aitem 6	0,46	0,23	Valid
Aitem 7	0,30	0,23	Valid
Aitem 8	0,42	0,23	Valid
Aitem 9	0,53	0,23	Valid
Aitem 10	0,52	0,23	Valid
Aitem 11	0,46	0,23	Valid
Aitem 12	0,41	0,23	Valid
Aitem 13	0,48	0,23	Valid
Aitem 14	0,42	0,23	Valid
Aitem 15	0,24	0,23	Valid
Aitem 16	0,25	0,23	Valid
Aitem 17	0,19	0,23	Tidak Valid
Aitem 18	0,17	0,23	Tidak Valid
Aitem 19	0,10	0,23	Tidak Valid
Aitem 20	0,33	0,23	Valid
Aitem 21	0,10	0,23	Tidak Valid
Aitem 22	0,31	0,23	Valid

Dari hasil validatas tabel diatas diperoleh 18 aitem yang valid dan tersisa 4 aitem yang tidak valid setelah dilakukan uji coba validitas,

sehingga didapatkan kisi kisi kis final blueprint skala *burnout* sebagai berikut :

Tabel 3.6 Kisi Kisi Final Instrumen Burnout Setelah Uji Coba

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		
Penurunan pencapaian diri	Adanya perasaan tidak berdaya		16	4
	Tidak mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat		15	
	Menganggap tugas-tugas yang dibebankan terlalu berlebihan sehingga tidak sanggup lagi menerima tugas yang baru		20,22	
	Jumlah			18

Dari hasil uji isi validitas pada tabel diatas didapati tersisa 18 aitem yang valid. 7 aitem dari kelelahan emosi, 7 aitem dari depersonalisasi dan 4 aitem dari penurunan pencapaian diri.

2. *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

19 dari 25 item yang diujicobakan pada kualitas skala resiliensi ditemukan memenuhi kriteria untuk dianggap baik. Temuan lengkap penelitian tentang item yang dibatalkan dan item yang valid disajikan pada tabel 7 di bawah ini.

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

H	No Item	R hitung (<i>Corrected Item Correlation</i>)		Ket
	Aitem 1	0,57	0,23	Valid
	Aitem 2	0,56	0,23	Valid
	Aitem 3	0,22	0,23	Tidak Valid
	Aitem 4	0,29	0,23	Valid
	Aitem 5	0,55	0,23	Valid
	Aitem 6	0,44	0,23	Valid
	Aitem 7	0,55	0,23	Valid
	Aitem 8	0,44	0,23	Valid
	Aitem 9	0,56	0,23	Valid
	Aitem 10	0,22	0,23	Tidak Valid
	Aitem 11	0,55	0,23	Valid
	Aitem 12	0,55	0,23	Valid
	Aitem 13	0,44	0,23	Valid
	Aitem 14	0,56	0,23	Valid
	Aitem 15	0,57	0,23	Valid
	Aitem 16	0,22	0,23	Tidak Valid
	Aitem 17	0,05	0,23	Tidak Valid
	Aitem 18	0,28	0,23	Valid
	Aitem 19	0,56	0,23	Valid
	Aitem 20	0,03	0,23	Valid
	Aitem 21	0,29	0,23	Valid
	Aitem 22	0,23	0,23	Tidak Valid
	Aitem 23	0,44	0,23	Valid
	Aitem 24	0,56	0,23	Valid
H	Aitem 25	0,03	0,23	Tidak Valid

Hasil uji validitas sebelumnya menunjukkan bahwa 19 aitem valid dan enam sisanya tidak valid. sehingga berikut ini adalah bagaimana kisi-kisi blueprint akhir skala resiliensi yang diperoleh:

Tabel 3.8 Kisi Kisi Final Instrumen Resiliensi Setelah di Uji

No.	Aspek	Favorabel	Jumlah
1	Kompetensi pribadi, standar yang tinggi dan keuletan	4, 6, 13, 14, 15	5
2	Kepercayaan dalam naluri seseorang dan toleransi terhadap efek yang negative	7, 8,12,18, 23	5
3	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain	1,2,9,19,25	5
4	Kontrol	5,21,24	3
5	Pengaruh Spiritual	11	1
Jumlah			19

Dari hasil uji validitas tabel diatas terdapat 19 aitem yang valid yakni terdiri dari 5 aitem Kompetensi pribadi, standar yang tinggi dan keuletan, 5 aitem. Penerimaan positif terhadap perubahan, hubungan yang solid dengan orang lain, tiga item kontrol, dan satu item pengaruh spiritual adalah komponen dari daftar lima item ini.

d. Reabilitas Alat Ukur

Sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya, ditentukan oleh reliabilitas. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas diperlukan untuk mendapatkan data yang memenuhi tujuan peneliti. Dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 for Windows dan metode Cronbach's Alpha untuk analisis reliabilitas, maka hanya item-item

yang valid saja yang digunakan. Tabel Kaidah Reliabel Guilford (Rangkuti, 2012) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.9 Kaidah Rehabilitas Guilford

Kaidah Rehabilitas 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

Berikut ini hasil uji reabilitas menggunakan SPSS 16.0 for windows pada kedua instrumen yang digunakan:

1. *Maslach burnout Inventory* (MBI)

Tabel dibawah menampilkan hasil uji reabilitas instrumen burnout menggunakan SPSS 16.0 sebagai berikut:

Tabel 3.10 Hasil Uji Realibilatas Skala Burnout

<i>Cronbach's Alpha</i>	Total Aitem
0,776	18

Periode *burnout* bertanggung jawab atas koefisien alpha sebesar 0,776. Skala tersebut memenuhi kriteria alat ukur yang reliabel, seperti yang ditunjukkan pada tabel reliabilitas Guilford di atas, sehingga memungkinkan untuk dilakukan penelitian selanjutnya.

2. *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC)

Tabel dibawah menampilkan hasil uji reabilitas instrument resiliensi menggunakan SPSS 16.0 sebagai berikut:

Tabel 3.11 Hasil Uji Realibilitas Skala Resiliensi

<i>Cronbach's Alpha</i>	Total Aitem
0,846	19

Koefisien alpha sebesar 0,846 dihitung dengan menggunakan aspek ketahanan. Skala tersebut memenuhi kriteria alat ukur yang reliabel, seperti yang ditunjukkan pada tabel reliabilitas Guilford di atas, sehingga memungkinkan untuk dilakukan penelitian tambahan.

F. Analisis Data

Penelitian ini melaksanakan proses analisis data berupa uji prasarat terlebih dahulu, agar diketahui hasil dari analisis data terhadap uji hipotesis. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka bisa ditentukan mengenai proses analisis data diteruskan atau tidak, sebelum dianalisis ke tahapan yang lebih jauh, berikut ada uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Uji Normalitas

Terlepas dari apakah data berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas digunakan untuk mengetahui normalitas variabel yang diteliti (Sugiyono, 2017). Hal ini penting disebabkan apabila data setiap variabel tidak normal, maka statistik parametrik tidak bisa digunakan dalam pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini, SPSS 16.0 for windows digunakan untuk uji Kolmogorov-Smirnov untuk uji normalitas. Jika signifikansi lebih besar dari 0,05 maka distribusi data normal, dan jika kurang dari 0,05 maka tidak

normal (Muhid, 2019). Ini adalah aturan yang digunakan normalitas data.

Tabel 3.12 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

		Unstandardize d Residual
N		72
Normal Parameters^a	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,07510901
Most Extreme Differences	Absolute	,140
	Positive	,140
	Negative	-,073
Kolmogorov-Smirnov Z		1,191
Asymp. Sig. (2-tailed)		,117

Tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,117 yang berarti perolehan data pada penelitian ini terdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansi tersebut $>0,05$.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel resiliensi dan *burnout* memiliki hubungan yang linier atau tidak. Selain itu, tingkat signifikansi dibandingkan dalam penelitian ini untuk menunjukkan linearitas hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji linearitas dapat digunakan untuk memastikan apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear atau tidak. Uji linearitas dapat dilakukan dengan menggunakan uji linearitas. Hubungan linear ada antara

variabel independen dan dependen jika nilai signifikansi kurang dari 0,05. (Sugiyono & Susanto, 2015).

Tabel 3.13 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
BURNOUT * RESILIENSI	Betwee n Groups	(Combined) Linearity Deviation from Linearity	2675,967 50,782 2625,185	29 1 28	92,275 50,782 93,757	,475 ,262 ,483	,981 ,612 ,977
Within Groups			8152,033	42	194,096		
Total			10828,000	71			

Pada tabel diatas akan diterangkan cara yang sebelumnya sudah dijelaskan melalui tabel beriku :

Tabel 3.14 Perbandingan Signifikansi Hasil Uji Linieritas

Signifikansi	Keterangan
0,997	Terdapat Hubungan Linier

Tabel diatas menampilkan hasil uji linieritas berupa nilai signifikansi 0,997 yang mana nilainya melebihi 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang linier pada resiliensi (X) dengan variabel burnout(Y).

Pada penelitian ini, setelah melakukan beberapa uji prasyarat diatas ditemukan bahwa selanjutnya pada penelitian digunakan teknik analisis data melalui uji analisis *Regresi Linier Sederhana*. Siregar, Syofian. (2014) Hanya satu variabel independen dan satu variabel dependen yang

dipertimbangkan dalam regresi linier sederhana. Rumus regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + b.X$$

Keterangan:

Y = variabel terikat

X = variabel bebas

a = harga Y apabila X = 0 (harga konstanta)

b = Angka arah, juga dikenal sebagai koefisien regresi, adalah angka yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen dalam hubungannya dengan variabel independen. Jika b positif, maka terjadi peningkatan, dan jika b negatif, maka terjadi penurunan.

Dengan menggunakan rumus berikut ini, harga a dan b harus dicari terlebih dahulu untuk menentukan Y:

Langkah-langkah uji signifikansi analisis regresi linier sederhana:

1. Perumusan Hipotesis

H_a = Ada pengaruh signifikan antara Resiliensi terhadap Burnout pada pengusaha bisnis UMKM Kabupaten Sampang.

H_0 = tidak ada pengaruh signifikan antara Resiliensi terhadap Burnout pada pengusaha bisnis UMKM Kabupaten Sampang.

2. Pengambilan Keputusan

F empirik > F teoritik maka H_a diterima

$F_{\text{empirik}} < F_{\text{teoritik}}$ maka H_a ditolak Dalam penelitian ini peneliti menggunakan SPSS 16.0 for windows untuk melakukan analisis regresi linier sederhana.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti memulai langkah awal dengan mengidentifikasi masalah dan fenomena sekitar melalui literatur review, berupa jurnal dan artikel. Kemudian peneliti mulai menyusun proposal penelitian melalui bimbingan dosen pembimbing. Lalu peneliti mulai mencari informasi mengenai data terpadat UMKM di Kabupaten Sampang, dan mulai memetakan data tersebut untuk dijadikan subjek pada penelitian ini. Setelah mendapatkan data subjek peneliti mulai membagi kriteria sesuai dengan kebutuhan pada penelitian.

Proposal diselesaikan oleh peneliti terlebih dahulu dan mengajukan kepada bagian prodi untuk dijadwalkan ujian seminar proposal sebagai syarat untuk melanjutkan penelitian pada skripsi. Peneliti berhasil lulus ujian proposal secara luring pada tanggal 26 Desember 2022 di ruang sidang lantai 1 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya Kampus 2.

Lalu peneliti mulai mempersiapkan kuesioner penelitian yang di adopsi dari penelitian sebelumnya. Setelah kuesioner telah disiapkan peneliti masuk pada google form untuk membuat sebaran kuesioner penelitian pada subjek. Penyebaran kuesioner dilakukan selama 3 hari pada 28-30 Desember 2022.

Setelah subjek penelitian sudah terpenuhi, peneliti masuk pada skoring dan bertahap pada olah data sampai ke analisis data, lalu dimasukkan pada laporan penelitian.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pengusaha UMKM Kabupaten Sampang dengan jumlah 72 orang. Penjelasan lebih rinci sebagai berikut:

1) Gambaran subjek penelitian menurut Usia

Tabel 4.1 Gambaran subjek menurut usia

Usia	Jumlah	Persentase
20-25 tahun	14	20%
26-30 tahun	40	55%
lebih dari 30 tahun	18	25%
Total	72	100%

Diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini sebanyak 72 orang, 14 subjek dengan rentan usia 20-25 tahun, 40 subjek dengan rentan usia 26-30 tahun, dan 18 subjek dengan rentan usia 18 tahun.

2) Gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 Gambaran Subjek menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	41	57%
Laki-laki	31	43%
Total	72	100%

Diketahui jumlah subjek 72 orang, 41 orang atau 57% terdiri dari jenis kelamin perempuan dan 31 orang atau 43% terdiri dari jenis kelamin laki-laki.

3) Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Berdirinya UMKM

Tabel 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Lama Berdirinya UMKM

Lama Berdirinya UMKM	Jumlah	Persentase
4-6 Tahun	47	65%
Lebih dari 6 Tahun	25	35%
Total	72	100%

Diketahui jumlah subjek penelitian ini 72 orang, pada presentase 65% atau 47 orang subjek sudah membangun usaha UMKM mereka pada rentan 4-6 tahun dan 35% atau 25 orang subjek sudah berkecimpun di UMKM pada rentan 7-10 tahun usia berdirinya UMKM tersebut. Semakin lama dari berdirinya usaha pada UMKM ini ternyata berpengaruh juga terhadap rentan *burnout* dan pada individu yang bersangkutan, semakin lama berdirinya UMKM dapat memberikan tingkat resiliensi yang lebih tinggi terhadap individu sehingga mengurangi tingkat *burnout* pada individu tersebut.

4) Gambaran Subjek Berdasarkan Jumlah Jam Kerja Perhari

Tabel 4.4 Data Distribusi berdasarkan Jumlah Jam Kerja Subjek Perhari

Jumlah Jam Kerja Perhari	Jumlah	Persentase
8 Jam perhari	25	35%
Lebih dari 8 Jam Perhari	47	65%
Total	72	100%

Diketahui berdasarkan tabel diatas pengusaha yang memiliki jam kerja 8 jam perhari 25 orang subjek atau 35% dari jumlah subjek, dan yang memiliki jam kerja lebih dari 8 jam perhari terfapat 47 orang atau 65% dari 100% jumlah presentase subjek penelitian ini.

b. Diskripsi Data

Tabel dinawah menampilkan deskripsi data menurut perolehan data penelitian yaitu:

Tabel 4.5 Descriptive Statistics

	N	Maximum	Minimum	Std. Deviation	Mean
Resiliensi	72	95	60	8	76
Burnout		74	19	12	41

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa setiap instrumen dalam penelitian yaitu resiliensi maupun burnout diisi oleh 72 subjek.

Selanjutnya untuk penjelasan setiap variabel sebagai berikut:

- (1) Untuk resiliensi sesudah melakukan pengolahan data dan skoring maka memperoleh skor maksimum subjek adalah 95, sedangkan skor

minimum subjek adalah 60. Lalu standar deviasi dari resiliensi adalah 8 dengan mean dari resiliensi sebesar 76.

(2) Untuk *burnout* sesudah melakukan pengolahan data dan skoring maka memperoleh skor maksimum subjek adalah 74, sedangkan skor minimum subjek adalah 19. Lalu standar deviasi dari burnout adalah 12 dengan mean dari efikasi diri sebesar 41.

Berikutnya deskripsi data menurut data demografi yaitu:

B. Pengujian Hipotesis

Peneliti menggunakan perhitungan regresi linier sederhana dengan SPSS versi 16.0 for Windows untuk melihat apakah ada hubungan antara resiliensi dengan burnout pada pengusaha UMKM di Kabupaten Sampang selama pandemi. Tabel berikut memberikan informasi tambahan.:

1) Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 4.6 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,463 ^a	,215	,199	3,61781

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

a

da bagian Model Summary, tabel hasil pengolahan data regresi linier sederhana menampilkan koefisien determinasi (R^2). Lihat tabel berikut untuk informasi lebih lanjut:

Besarnya nilai korelasi/hubungan (R), yaitu 0,463, dan persentase pengaruh yang dimiliki variabel independen terhadap variabel dependen-koefisien determinasi-yang merupakan hasil dari penguatan R, keduanya dijelaskan dalam tabel yang dapat ditemukan di atas. Koefisien R² sebesar 0,215 diperoleh dari output ini, menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh sebesar 21,5 persen terhadap burnout pada pengusaha UMKM di Kabupaten Sampang selama masa pandemi, dengan 78,5 persen dipengaruhi oleh faktor lain.

2) Uji F (^FHitung dan ^FTabel)

Uji F digunakan untuk melihat apakah variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen. Lihat tabel di bawah ini untuk informasi lebih lanjut:

Tabel 4.7 ANOVA

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,042	1	,042	388968,939	,000 ^a
	Residual	,000	70	,000		
	Total	,042	71			

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

b. Dependent Variable: Burnout

Hipotesis:

H₀ : Tidak ada pengaruh yang signifikan resiliensi terhadap *burnout* pada pengusaha UMKM Kabupaten Sampang dimasa pandemi.

H_a : Ada pengaruh yang signifikan resiliensi terhadap *burnout* pada pengusaha UMKM Kabupaten Sampang dimasa Pandemi.

Berdasarkan nilai F dari tabel anova diperoleh = 388968,939 dengan tingkat signifikansi/probabilitas $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu pengusaha UMKM di Kabupaten Sampang mengalami *burnout* yang signifikan selama masa pandemi ketika mereka tangguh.

3) Persamaan Regresi Linier Sederhana

Tabel 4.8 Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,463	,002		288,256	,000
	Resiliensi	,231	,000	1,000	623,674	,000

a. Dependent Variable: Burnout

Persamaan regresi dapat dituliskan karena diketahui nilai konstanta (a) sebesar 0,463 dan nilai ketahanan (b) / koefisien regresi sebesar 0,231

:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 0,463 + 0,231X$$

Persamaan dapat diterjemahkan :

- Konstanta sebesar 0,463, mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel partisipan adalah sebesar 0,463
- Menurut koefisien regresi X sebesar 0,231, nilai partisipan meningkat sebesar 0,231 untuk setiap satu persen peningkatan nilai resiliensi. Karena koefisien regresi bernilai positif, maka dapat dinyatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif.

- Menggunakan nilai signifikansi sebagai panduan: Tabel Coefficients menghasilkan nilai signifikansi 0,000 0,05, menunjukkan bahwa variabel Partisipasi (Y) dipengaruhi oleh variabel ketahanan (X).

C. 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 pengusaha UMKM Kabupaten Sampang dimasa Pandemi. Pengaruh yang diberikan oleh variabel resiliensi terhadap variabel *burnout* bersifat positif. Pernyataan ini diambil dari hasil perhitungan akhir penelitian bahwa semakin tinggi skor resiliensi pengusaha maka semakin tinggi juga skor *burnout* yang sedang dialami oleh pengusaha. Sebaliknya, jika skor resiliensi pengusaha rendah maka semakin rendah skor *burnout* yang sedang dialami oleh pengusaha. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa skor resiliensi mempengaruhi *burnout* sebesar 21,5%. 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 pengusaha yang banyak dan secara berulang ulang dapat membuat pengusaha mengalami *burnout*. Pengusaha 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). Pengusaha terkadang harus bekerja lebih dari 8 jam dan harus memberikan pelayanan yang baik untuk pelanggan. Keadaan seperti ini membuat pengusaha harus dapat beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang banyak, oleh karena itu resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan 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, stres yang memberikan dampak positif diistilahkan dengan eustress, dan stres yang memberikan dampak negatif diistilahkan dengan distress (Gadzella, Baloglu, Masten & Wang, 2012). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyimpulkan bahwa hasil reaksi tubuh terhadap sumber-sumber stres merupakan eustress. Ketika eustress (stres yang berdampak positif) dialami seseorang, maka terjadilah peningkatan kinerja dan kesehatan (Greenberg, 2006). Sebaliknya ketika seseorang mengalami distress (stres yang berdampak buruk), maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain. Hasil ini sejalan dengan kurva Yerkes-Dodson. Mengacu pada kurva Yerkes-Dodson Curve, Le Fevre, Matheny dan Kolt (2003) menginterpretasikan bahwa stres yang bisa berdampak positif (eustress) terhadap kesehatan dan kinerja adalah pada saat stres itu tidak melebihi tingkat maksimal. Sedangkan stres yang berlebihan atau

melebihi tingkat maksimal bisa memberikan dampak negatif (distress) terhadap kinerja dan kesehatan.

Ketiga, didapatkan perhitungan 47 pengusaha yang sudah membangun usahanya pada rentan 4-6 tahun, 25 pengusaha yang sudah membangun bisnis lebih dari 6 tahun, dan sebanyak 47 pengusaha yang mempunyai jam kerja per hari melebihi 8 jam. Keadaan seperti ini memungkinkan pengusaha sudah dapat beradaptasi untuk menahan burnout yang mereka alami dan membuat pengusaha memiliki resiliensi yang tinggi.

Keempat, sebagai pengusaha atau pekerja yang memberikan jasa langsung kepada pelanggan dituntut untuk bekerja didalam tekanan. Pengusaha harus dapat beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang banyak dan tuntutan sosial untuk menjalani kehidupan sehari-harinya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian secara statistik, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap burnout pada pengusaha UMKM Kabupaten Sampang dimasa pandemi. Pengaruh yang dihasilkan oleh resiliensi terhadap burnout bersifat positif. Pengaruh variabel resiliensi terhadap burnout hanya sebesar 21,5%, maka mempunyai arti semakin tinggi skor resiliensi pada pengusaha UMKM semakin tinggi juga burnout yang sedang dialami oleh pengusaha UMKM. Hasil final pengujian statistik penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap burnout pada pengusaha UMKM Kabupaten Sampang dimasa pandemi.

B. Saran

Penelitian ini memperoleh hasil yang mendasari peneliti menyampaikan beberapa saran antara lain :

1. Diharapkan, berdasarkan temuan penelitian ini, para pemilik bisnis akan dapat dengan cepat menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan pekerjaan dan kehidupan sosial mereka. Pengusaha harus mampu menghadapi burnout dengan cara yang positif jika mereka ingin terhindar dari stres dan kelelahan.
2. Diharapkan, berdasarkan temuan penelitian ini, pemilik usaha dapat memberikan waktu yang cukup untuk beristirahat sehingga

mereka dapat kembali ke performa terbaiknya setelah meluangkan waktu untuk beristirahat dan melakukan kegiatan positif untuk menghindari *burnout*.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama dapat memilih skala resiliensi selain skala The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Mengingat hasil uji skala yang peneliti lakukan banyak item skala yang gugur dan kecilnya pengaruh variabel resiliensi terhadap burnout hanya sebesar 21,5%. Peneliti selanjutnya juga bisa memperluas referensi teori sebagai bahan untuk dapat mengembangkan penelitian dan mengaitkan dengan variabel psikologis lainnya



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

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.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- 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*. 3.
- Bogar, C. B. (2006). Resiliency Determinants And Resiliency Processes Among Female Adult Survivors Of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84, 1.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76e82. doi:10.1002/da.10113.
- Dwi, S, O. (2012). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Burnout Pada Karyawan Perbankan Bagian Marketing di BPR. Bank Surya Yudha Kabupaten Banjarnegara.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis and education: stress and burnout in the America teacher*. San Francisco: Jossey-Bass .
- Frank J.H. Lu, Wei Ping Lee, Yu-Kai Chang, Chien-Chih Chou, Ya-Wen Hsu, Ju-Han Lin, Diane L. Gill. (2015). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22 (7) 202-209
- 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
- García, G. M., & Calvo, J. C. A. (2012). Emotional exhaustion of nursing staff: Influence of emotional annoyance and resilience. *International Nursing Review*, 59, 101–107.
- Greenberg, J. S. (2006). *Comprehensive stress management 10th edition*. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- 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*.
- Hastuti, P., Nurofik, A., Purnomo, A., Hasibuan, A., Aribowo, H., Faried, A. I., & Simarmata, J. (2020). *Kewirausahaan dan UMKM*. Yayasan Kita Menulis
- Herispon,. (2020). Dampak Ekonomi Pembatasan Sosial Berskala Besar Terhadap Masyarakat Kota Pekanbaru Di Provinsi Riau.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
- 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.
- John M. Echols. 2003. *Kamus Inggris-Indonesia*. Gramedia. Jakarta.

- Kementerian Pendidikan, kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). Program Kewirausahaan Mahasiswa Indonesia. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/>
- 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.
- Kutlurkan, S., Sozeri, E., Uysal, N., & Bay, f. (2016). *Resilience And burnout Status*. Kutlurkan et al. *Ann Gen Psychiatry*.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Kusuma, B. H. (2018). Pengaruh Role Overload Terhadap *burnout* Dengan Kecerdasan Spiritual Sebagai Variabel Moderasi: Studi Empiris Pada Mahasiswa. *11(2)*, 132–139.
- Lailani, F. (2005). *burnout Dan Pentingnya Manajemen Beban Kerja*. Benefit.
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, Distress, And Interpretation In Occupational Stress. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726-744.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695–706. <https://doi.org/10.1002/job.165>
- 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. *AlSihah : 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., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B., & (2001). Job *burnout*. In S. T. Fiske, D. L. Schacter, & C. Zahn-Waxler (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job *burnout*. 397–422. *Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331
- M. Echols, John dan Hassan Shadily. (2003). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia
- 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
- Reivich, K. And Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York : Random House, Inc
- 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*.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264e280. <http://dx.doi.org/10.1080/1091367X.2013.805141>.

- Shakir Hakeem J., MD, Justin M. Cappuzzo, MD, Hussain Shallwani, MD, Amanda Kwasnicki, MD, Carli Bullis, MD, Jiefei Wang, MS, Ryan M. Hess, MD, Elad I. Levy, MD MBA. (2019). Relationship of Grit and Resilience to *burnout* Among US Neurosurgery Resident. *Journal Pre-proof* (19) 1-19.
- Shuwei Hao, Wei Hong , Honghong Xu, Lili Zhou, Zhongyao Xie. (2015). Relationship between resilience, stress and *burnout* among civil servants in Beijing, China: Mediating and moderating effect analysis. *Personality and Individual Differences*, 83(6) 65–71.
- Siregar, Syofian. 2014. *Statistic Parametric Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suana, I. W. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap *burnout* Dengan Role Stress Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Rumours Restaurant I Gede Indra Wira Atmaja 1 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana , Bali , Indonesia. *Pariwisata Indonesia*. 8(2), 7775–7804.
- Sugiarti, Y., Sari, Y., & Hadiyat, M. A. (2020). Peranan E-Commerce untuk Meningkatkan Daya Saing Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) Sambal di Jawa Timur. *Jurnal Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 298–309. <https://doi.org/https://doi.org/10/24198/kumawula.v3i2.28181>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabet.
- Sugiyono & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel (Teori dan Aplikasi Untuk Analisis Data Penelitian)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Taku Kanako (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and *burnout* in physicians. *Personality and Individual Differences*, 59 (4), 120–123.
- Tian Xiaohong, Chunqin Liu, Guiyuan Zou, Guopeng Li, Linghua Kong, Ping Li. (2015). Positive resources for combating job *burnout* among Chinese telephone operators: resilience and psychological empowerment. *Psychiatry Research*, (18) 1-18.
- Wang, P. J., & Zhang, S. C. (2011). Relationship between life events, resilience and learning *burnout* in junior school students. *Science of Social Psychology*, 26, 991–994.
- Wolin, S and Wollin, S. (1999). *Project Resilliensi*. [Http://projectresilience.com/2008/11/resasbahavior.htm](http://projectresilience.com/2008/11/resasbahavior.htm)
- Xu, C. J., Zhang, S., Sun, J., & Tian, X. H. (2013). The relationship between role stress and job *burnout* of kindergarten teachers: Moderation of resilience. *Early Childhood Education (Educational Sciences)*, 595, 26–30.

Zhang, L. Y. (2013). College sports majors' learning stress and learning *burnout*: Mediating effect of psychological resilience. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 47(10), 95–100.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A