

**PENGARUH OPTIMISME TERHADAP *BURNOUT*
PADA PERAWAT DI MASA PANDEMI COVID-19**



Oleh:

Safira Fadia Aqillah

1801617254

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu

syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN

PSIKOLOGI UNIVERSITAS

NEGERI JAKARTA AGUSTUS

2021

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

“Pengaruh Optimisme terhadap *Burnout* pada Perawat di Masa Pandemi *Covid-19*”

Nama Mahasiswa : Safira Fadia Aqillah
 Nomor Registrasi : 1801617254
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 10 Agustus 2021

Pembimbing I

Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi.
 NIP.198304182008122006

Pembimbing II

Lupi Yudhaningrum, M.Psi
 NIDK. 8802680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		2 Sep 21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Dr. Burhanuddin Tola, MA (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2021
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SAFIRA FADIA ADILLAH
NIM : 1801617254
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi
Alamat email : safirafadia@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Optimisme terhadap Burnout Pada Perawat
di masa Pandemi Covid-19.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, 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 Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

SAFIRA FADIA A.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Safira Fadia Aqillah

NIM : 1801617254

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Optimisme terhadap *Burnout* pada Perawat di Masa Pandemi *Covid-19*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikaai skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh 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, 03 Agustus 2021

Yang Membuat Pernyataan



SAFIRA FADIA A.

**LEMBAR MOTO DAN
PERSEMBAHAN**



MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al-
Insyirah Ayat 6) “Jadikanlah sholat dan sabar sebagai
penolongmu” (QS. Al-Baqarah Ayat 45)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya dan
orang-orang yang selama ini telah kebersamai saya hingga detik
ini.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Safira Fadia Aqillah
NIM : 1801617254
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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

Pengaruh Optimisme terhadap *Burnout* pada Perawat di Masa Pandemi Covid-19.

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksekutif 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 : 03 Agustus 2021

Yang menyatakan

(Safira Fadia Aqillah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur bagi Allah SWT atas rahmat dan karunianya. Saya mampu menyelesaikan skripsi ini yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari hambatan. Namun, berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penelitian ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Subhanallahu Wata'ala
2. Kedua orangtua, Bapak Nana Supiana dan Ibu Rineng Ganingsih yang telah membiayai saya selama perkuliahan, tidak henti-hentinya memberikan dukungan, semangat, motivasi saya untuk selalu semangat.
3. Adik-adik saya, Dimas Fazar Lazuardy dan Alyssa Nadine Azzahra yang selalu jadi coping dan hiburan saya saat mengerjakan skripsi.
4. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Dosen Pembimbing 1 dan Penasehat Akademik saya yang telah memberikan arahan, saran, ilmu, masukan, perhatian, semangat, support, dan waktunya untuk membimbing saya dari awal pembuatan skripsi hingga saat ini.
6. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 2 saya yang telah memberikan arahan dan saran-saran kepada saya selama saya mengerjakan penelitian ini.
7. Seluruh dosen dan staff administrasi di Prodi Psikologi,

Fakultas Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

8. Responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner.
9. Teman payungan, Jihad dan Johanna yang sedikit tau struggle dari awal, panik-paniknya hingga kelemotan otak saya .
10. Mutia Faqouti Nisa, S.KM, S.PSS yang masyaAllah TabarakAllah AllahuAkbar luar biasa, terima kasih banyak sudah lahir ke dunia ini orang baik dan tersabar sedunia, terima kasih masih ada disini hingga detik ini, terima kasih selalu ada dan selalu membantu sayaa.
11. Ayu Azzahra yang masih ada disini juga terima kasih sudah menjadi pendengar yang sangat amat baik, mendengarkan setiap keluh kesah saya selama proses mengerjakan skripsi, terima kasih masih ada disini dan bertahan. Yang menghiasi hari-hari perkuliahan saya dari semester awal hingga akhir, dari tidak LDR hingga LDR, yaitu Nikita Novri my fav person too and my obat penenang yang selalu mendengar memberikan saran masukan dari lain sudut pandang setiap saya cerita sehingga terbuka pikiran saya serta selalu membantu dan ada saat kesulitan mengumpulkan tugas perkuliahan dan Devy Septy Mahardini Putri.
12. Kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah mampu bertahan dan kuat hingga detik ini dengan segala perjuangannya.

Penulis menyadari dalam penelitian ini tak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu, tidak lupa untuk memohon atas segala kekurangan dalam penelitian ini, dikarenakan masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumbangan

pemikiran dari pihak yang membutuhkan ataupun yang membacanya.

Jakarta, 20 Juli 2021

Penulis,

Safira Fadia Aqillah



DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	4
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN	5
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	6
KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	15
ABSTRAK	16
ABSTRACT.....	17
BAB I PENDAHULUAN	18
1.1. Latar Belakang.....	18
1.2. Identifikasi Masalah.....	24
1.3. Batasan Masalah.....	24
1.4. Rumusan Masalah	24
1.5. Tujuan Penelitian	25
1.6. Manfaat Penelitian	25
1.6.1. Manfaat Teoritis	25
1.6.2. Manfaat Praktis	25
1.6.2.2. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	25
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	26

2.1.	Burnout...	26
2.1.2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnot</i>	27
2.2.	Optimisme	31
2.2.1.	Definisi Optimisme	31
2.2.2.	Ciri-Ciri Individu yang Optimis.....	31
2.2.3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Optimisme.....	32
2.2.4.	Aspek-Aspek Optimisme	32
2.2.5.	Pengukuran Optimisme	33
2.3.	Perawat.....	35
2.3.1.	Definisi Perawat.....	35
2.3.2.	Sifat-Sifat Perawat.....	35
2.3.3.	Fungsi Perawat.	35
2.3.4.	Peran Perawat.....	36
2.1.	Dinamika Hubungan Optimisme dan <i>Burnout</i>	37
2.2.	Kerangka Berpikir	38
2.3.	Hipotesis	39
2.4.	Hasil Penelitian yang Relevan	40
BAB III METODE PENELITIAN		48
3.1.	Tipe Penelitian	48
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	48
3.2.1.	Definisi Konseptual Variabel	48
3.2.1.2.	Definisi Konseptual <i>Burnout</i>	48

3.2.2.	Definisi Operasional Variabel	49
3.3.	Populasi dan Sampel	50
3.3.2.	Sampel	50
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.	50
3.4.1.	Instrumen Optimisme	51
3.5.	Uji Coba Skala Penelitian	55
3.5.1.	Uji Validitas	55
3.5.1.1.	Uji Validitas Instrumen Optimisme.....	55
3.5.2.	Uji Reliabilitas	57
3.5.2.1.	Uji Reliabilitas Skala Optimisme	58
3.6.	Analisis Data.	59
3.6.1.	Uji Statistik	59
3.6.2.	Analisis Deskriptif.	59
3.6.3.	Uji Normalitas.....	59
3.6.4.	Uji Linearitas	60
3.6.5.	Uji Analisis Regresi	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		62
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	62
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	63
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	63
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Institusi	64
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Daerah Bekerja.....	64

4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Lama Bekerja	65
4.2.	Prosedur Penelitian	66
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	66
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	67
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	67
4.3.1.	Analisis Deskriptif.	67
4.3.1.1.	Burnout.....	68
4.3.1.2.	Optimisme	68
4.3.2.	Kategorisasi Skor	68
4.3.2.2.	Kategorisasi Skor Variabel Optimisme.....	69
4.3.3.	Uji Normalitas.....	70
4.3.4.	Uji Linearitas	71
4.3.5.	Uji Korelasi	72
4.3.6.	Uji Hipotesis	73
4.3.6.2.	Uji f.	74
4.3.7.	Uji Regresi.....	75
4.4.	Pembahasan	76
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		79
5.1.	Kesimpulan	79
5.2.	Implikasi	79
5.3.	Saran.....	79



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan.....	17
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Optimisme.....	25
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Burnout	26
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen Optimisme	25
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Burnout.....	26
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Optimisme	30
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Burnout.....	30
Tabel 4.1 Jumlah Responden Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4.2 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4.3 Jumlah Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir... ..	34
Tabel 4.4 Jumlah Responden Berdasarkan Institusi.....	34
Tabel 4.5 Jumlah Responden Berdasarkan Daerah Bekerja.....	35
Tabel 4.6 Jumlah Responden Berdasarkan Lama Bekerja.....	35
Tabel 4.7 Penyebaran data Variabel <i>Burnout</i>	38
Tabel 4.8 Penyebaran data Variabel Optimisme.....	38
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel <i>Burnout</i>	39
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Variabel Optimisme.....	39
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas	40
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi.....	41
Tabel 4.14 Hasil Uji t.....	41
Tabel 4.15 Hasil Uji f.....	42
Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi	43

SAFIRA FADIA AQILLAH
PENGARUH OPTIMISME TERHADAP *BURNOUT*
PADA PERAWAT
DI MASA PANDEMI *COVID-19*

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan
Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2021.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh optimism terhadap burnout pada perawat di masa pandemi Covid-19. Tipe penelitian ini merupakan kuantitatif, dan menggunakan teknik pengumpulan data *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini 201 perawat di Jabodetabek yang sedang menangani pasien *Covid-19*. Hasil penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 23 dengan taraf signifikansi sebesar $0,312 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh antara optimisme dengan *burnout* pada perawat di masa pandemi *Covid-19*.

Kata kunci: optimisme, *burnout*, perawat di masa pandemi *Covid-19*.

SAFIRA FADIA AQILLAH

THE EFFECT OF OPTIMISM ON BURNOUT IN NURSES

IN THE TIME OF COVID-19 PANDEMIC

Script

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State
University of Jakarta, 2021

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of optimism on burnout in nurses during the Covid-19 pandemic. This type of research is quantitative, and uses purposive sampling data collection techniques. The subjects in this study were 201 nurses in Greater Jakarta who were treating Covid-19 patients. The results of this study using the SPSS version 23 application with a significance level of $0,312 > 0.05$, then H_0 is accepted and H_a is rejected. The results showed optimism of burnout did'nt affect nurses during the Covid-19 pandemic.

Keywords: optimism, burnout, nurses in the time of Covid-19.