

**PENGEMBANGAN PROGRAM PELATIHAN UNTUK
MENINGKATKAN MODAL PSIKOLOGIS GURU BK YANG
MENGALAMI *BURNOUT***



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**ANIYATUSSAIDAH
1108820008**

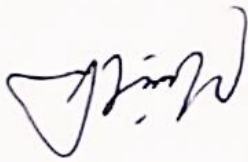
**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Master Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS

Pembimbing I



Dr. Herdi, M.Pd.
NIP. 198408052009121004
Tanggal: 13-06-2023

Pembimbing II



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP. 197911292008121002
Tanggal:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling






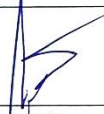

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
NIP. 1972112311998022001
Tanggal:

Nama : Aniyatussaidah
No. Registrasi : 1108820008
Angkatan : 2020

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan Program Pelatihan untuk Meningkatkan
Modal Psikologis Bagi Guru BK yang Mengalami Burnout
Nama : Aniyatussaidah
No Registrasi : 1108820008
Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 (Koordinator Program Studi)		28-8-2023
2.	Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 (Pembimbing I)		7-9-2023
3.	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd NIP. 197911292008121002 (Pembimbing II)		30-8-2023
4.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 (Penguji)		28-8-2023
5.	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons NIP. 197908192005012002 (Penguji)		30-8-2022

HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN TESIS

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG TESIS

Judul : Pengembangan Program Pelatihan untuk Meningkatkan
Modal Psikologis Bagi Guru BK yang Mengalami Burnout
Nama : Aniyatussaidah
No Registrasi : 1108820008
Tanggal Ujian : 19 Juni 2023

Pembimbing Utama



Dr. Herdi, M.Pd






NIP. 198408052009121004

Pembimbing Pendamping



Dr. Aip Badrujaman, M.Pd

NIP. 197911292008121002

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab) *		7 - 9 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab) **		30 - 8 - 2023
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Ketua Dewan Penguji) ***		28 - 8 - 2023
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons (Anggota Dewan Penguji I) ****		28 - 8 - 2023
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Anggota Dewan Penguji II) ****		30 - 8 - 2023

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta





**Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta

***Ketua Dewan Penguji

****Dosen Penguji

HALAMAN PENGESAHAN YUDISIUM MAGISTER

HALAMAN PENGESAHAN YUDISIUM MAGISTER

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER	
Pembimbing I	Pembimbing II
 Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 Tanggal:	 Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 Tanggal:
Mengetahui, Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan) ¹	 (Tanda Tangan) 07 - September - 2023 (Tanggal)
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling) ²	 (Tanda Tangan) 28 - Agustus - 2023 (Tanggal)
Nama : Aniyatussaidah No. Registrasi : 1108820008 Angkatan : 2020	
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta 2. Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta	

PENGEMBANGAN PROGRAM PELATIHAN UNTUK MENINGKATKAN MODAL PSIKOLOGIS GURU BK YANG MENGALAMI BURNOUT

Aniyatussaidah
Magister Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Guru BK merupakan salah satu profesi yang melibatkan diri untuk membantu permasalahan perkembangan peserta didik, sehingga berdasarkan studi literatur guru BK rentan mengalami burnout, karena kurangnya kemampuan dalam mengatasi permasalahan. Supaya ada peran protektif dalam menghadapi permasalahan tersebut salah satunya dapat dilakukan dengan memiliki modal psikologis yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan program pelatihan dalam meningkatkan modal psikologis guru BK yang mengalami *burnout*. Desain penelitian ini menggunakan metode *Design Based Research* (DBR). Desain ini digunakan karena dianggap sebagai studi sistematis dalam merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi intervensi pendidikan. Sampel penelitian ini yaitu Guru BK SMP di Kecamatan Parung Panjang, berjumlah 11 orang, dari 16 SMP yang ada di kecamatan parung panjang, diambil dengan metode *saturation sampling*. Hasil asesmen menunjukkan tingkat burnout guru BK di SMP Kecamatan Parung Panjang berada pada kategori tinggi (59%) dan tingkat modal psikologisnya berada pada kategori yang cukup perlu untuk ditingkatkan (56%). Mereka juga belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai cara mengatasi *burnout* atau cara meningkatkan modal psikologis. Hasil asesmen itulah yang menjadi dasar dalam pengembangan program pelatihan ini.

Pada penelitian ini peneliti hanya sampai pada tahap ketiga, yaitu 1) analisis dan eksplorasi, 2) desain dan konstruksi, dan 3) evaluasi, atau siklus berulang dalam pengujian dan penyempurnaan rancangan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Statistika Deskriptif dengan teknik persentase. Teknik analisis data ini dilakukan untuk melihat sejauh mana produk dalam hal ini program yang dikembangkan layak untuk digunakan. Hal yang dilakukan dalam teknik analisis data ini berupa uji ahli materi, uji ahli media, uji pengguna (keterbacaan). Hasil uji ahli materi yaitu 76% (layak), uji ahli media 88% (sangat layak), uji pengguna (keterbacaan) 88% (Sangat Layak). Jika dirata-ratakan, persentase akhir dari penilaian program ini yaitu 84%, yang berarti sangat layak digunakan. Sehingga dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa pengembangan program yang dilakukan pada penelitian ini dapat dikatakan sangat layak digunakan untuk membantu guru BK di kecamatan parung panjang dalam mengurangi tingkat *burnout*nya.

**DEVELOPMENT OF A TRAINING PROGRAM TO INCREASE THE
PSYCHOLOGICAL CAPITAL OF SCHOOL COUNSELORS WHO ARE
EXPERIENCING BURNOUT**

**Aniyatussaidah
Master of Guidance and Counseling**

ABSTRACT

School Counselor is a profession that involves itself to help students' development problems, so based on literature studies that school counselors are prone to experiencing burnout, due to a lack of ability to solve problems. So that there is a protective role in dealing with these problems, one of which can be done by having high psychological capital. In this study, the researchers aimed to develop a training program to increase the psychological capital of school counselors who were experiencing burnout. The design of this study uses the Design Based Research (DBR) method. This design is used because it is considered as a systematic study in designing, developing, and evaluating educational interventions. The sample for this research was 11 school counselor from junior high school in Parung Panjang sub-district, from 16 junior high schools in Parung Panjang sub-district, taken with the saturation sampling method. The results of the assessment showed that the level of burnout for School Counselors at SMP Parung Panjang District was in the high category (59%), and the level of psychological capital was in the category that needed to be improved enough (56%). They also have never received training on how to reduce burnout or how to increase psychological capital. The results of the assessment became the basis for development of this training program.

In this study, researchers only reached the third stage, namely 1) analysis and exploration, 2) design and construction, and 3) evaluation, or repeated cycles in testing and perfecting the design. Data analysis techniques in this study used descriptive statistics with percentage techniques. This data analysis technique is carried out to see the extent to which the product, in this case the program being developed, is feasible to use. The things that are done in this data analysis technique are material expert tests, media expert tests, user tests (readability). The results of the material expert test were 76% (feasible), the media expert test was 88% (very feasible), the user test was 88% (very feasible). If averaged, the final percentage of this program's assessment is 84%, which means it is very feasible to use. So in this case it can be concluded that the program development carried out in this study can be said to be very feasible to be used to help school counselors in Parung Panjang sub-district in reducing burnout levels.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aniyatussaidah
NIM : 1108820008
Tempat/Tanggal Lahir : Serang, 29 Januari 1996
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Program Pelatihan untuk Meningkatkan Modal Psikologis Guru BK yang Mengalami Burnout” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Agustus 2023
Yang menyatakan,



Aniyatussaidah
NIM. 1108820008



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 : Aniyatussaidah
NIM : 1108820008
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Magister Bimbingan dan Konseling
Alamat email : aniyatussaidah@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 :

Pengembangan Program Pelatihan untuk Meningkatkan Modal Psikologis
Guru BK yang Mengalami Burnout

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, 21 Agustus 2023

Penulis


(Aniyatussaidah)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan Kesempatannya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian tesis ini, yang berjudul: Pengembangan Program Pelatihan untuk Meningkatkan Modal Psikologis Guru BK yang Mengalami Burnout. terselesaikannya tesis ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu peneliti dari awal penyusunan tesis ini hingga akhir. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Fahrurozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah berkenan mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mendapatkan pengalaman yang baru melalui penelitian ini.
3. Bapak Dr. Herdi, M.Pd selaku dosen pembimbing utama yang selalu memberikan kepercayaan, dukungan, serta arahan pada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku dosen pembimbing pendamping yang selalu memberikan kepercayaan, dukungan, serta arahan pada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak/Ibu Guru BK SMP Se-Kecamatan Parung Panjang yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Keluarga dan teman-teman yang telah memberi bantuan berupa dukungan dan doa sehingga penyusunan tesis ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan tesis ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan sangat dibutuhkan. Akhir kata semoga penelitian ini dapat berguna untuk banyak pihak khususnya pada bidang bimbingan dan konseling.

Jakarta, Agustus 2023

Peneliti



Aniyatussaidah

ACKNOWLEDGMENT

Bismillah...

"After difficulties there must be ease"(Alinsyiroh:5) .

One of the verses of the Qur'an that always accompanies me in doing this thesis. I believe in it, and it has been proven.

First and foremost I would like to express her greatest thanks to Allah SWT, the Almighty God for the blessing, love, mercy, health, protection, knowledge, and opportunity in completing this thesis. Alhamdulillah for Your help and compassion, my prayers in preparing this thesis were answered, so that finally this thesis could be completed.

Second, for myself, I thanks to myself, because you always try to complete this thesis despite the many obstacles and difficulties encountered.

Third, to my parents and in-laws, "Abah, Ibu, Mamah... I have finished this thesis, thank you for always praying, supporting, and reminding me in the best way."

Fourth, to my husband and beloved daughter, "Thank you, my dears, for assisting me in the completion of this thesis, without your support and cooperation, I was not able to finish it"

Lastly, to my comrades in the UNJ-Guidance and Counseling master's degree study program Class of 2020. "Thank you..directly and indirectly, you really motivated me, to finish this thesis".

Hopefully goodness will always be there in every step of all us. Aamiin..

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
PERNYATAAN ORISINALITAS	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
KATA PENGANTAR	x
ACKNOWLEDGEMENT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Masalah	11
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Signifikansi Penelitian	11
F. Kebaharuan Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORITIS	14
A. <i>Burnout</i> Pada Guru BK	14
1. Pengertian <i>Burnout</i> pada Guru BK	14
2. Dimensi <i>Burnout</i> pada Guru BK	17
3. Tahapan <i>Burnout</i> dan Dampaknya	18
4. Pengukuran <i>Burnout</i> Pada Guru BK.....	19
5. Faktor Terjadinya <i>Burnout</i> Pada Guru BK.....	22
B. Modal Psikologis	25
1. Pengertian Modal Psikologis	25
2. Dimensi Modal Psikologis	26
3. Faktor Modal Psikologis	31
4. Pengukuran Modal Psikologis	32
5. Manfaat Modal Psikologis	32
6. Cara Meningkatkan Modal Psikologis.....	33
C. Program Pelatihan	34
1. Pengertian Program Pelatihan	34
2. Tahapan Pengembangan Program Pelatihan	34
D. Guru BK	37
E. Dinamika Hubungan antara Modal Psikologis, <i>Burnout</i> Guru BK dan Program Pelatihan.....	39
F. Kerangka Berpikir	41

BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
B. Subjek Penelitian	43
C. Desain Penelitian	45
D. Teknik Pengumpulan Data	53
E. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil	55
B. Pembahasan	90
C. Keterbatasan Penelitian	92
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A. Simpulan.....	93
B. Rekomendasi.....	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN - LAMPIRAN	101
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	232



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	42
Bagan 3.1 Kerangka <i>Design Based Research</i> (DBR)	46
Bagan 3.2 Peta Konsep	52



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	42
Bagan 3.1 Kerangka <i>Design Based Research</i> (DBR)	46
Bagan 3.2 Peta Konsep	52



DAFTAR GAMBAR

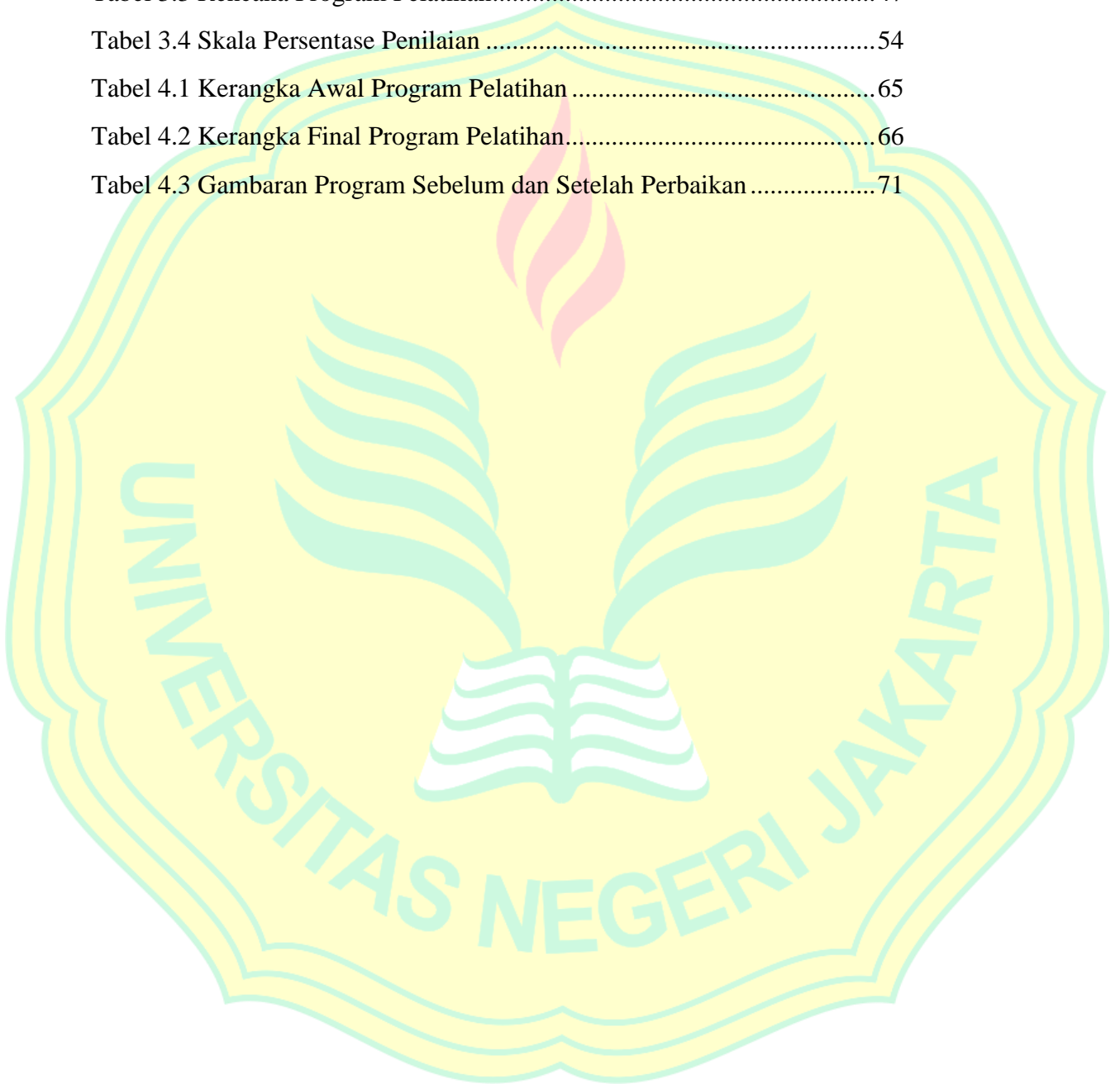
Tabel 4.1 Gambar Diagram Rata-Rata Skor/Aspek *Burnout*55

Tabel 4.2 Gambar Diagram Rata-Rata Skor/Aspek Modal Psikologis57



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	43
Tabel 3.2 Daftar SMP di Kecamatan Parung Panjang	44
Tabel 3.3 Rencana Program Pelatihan.....	47
Tabel 3.4 Skala Persentase Penilaian	54
Tabel 4.1 Kerangka Awal Program Pelatihan	65
Tabel 4.2 Kerangka Final Program Pelatihan.....	66
Tabel 4.3 Gambaran Program Sebelum dan Setelah Perbaikan	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	101
Lampiran 2 Surat Penerimaan Izin Penelitian	102
Lampiran 3 Pedoman Wawancara.....	105
Lampiran 4 Surat Permohonan Validasi Ahli Instrumen	108
Lampiran 5 Hasil Uji Validasi Ahli Instrumen Adaptasi <i>Counselor Burnout Inventory</i> (CBI).....	109
Lampiran 6 Hasil Uji Validasi Ahli Instrumen Adaptasi <i>Psychological Capital Questioner</i> (PCQ-12).....	113
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Adaptasi <i>Counselor Burnout Inventory</i> (CBI).....	117
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Adaptasi <i>Psychological Capital Questioner</i> (PCQ-12).....	119
Lampiran 9 Instrumen Adaptasi <i>Counselor Burnout Inventory</i> (CBI).....	121
Lampiran 10 Instrumen Adaptasi <i>Psychological Capital Questioner</i> (PCQ-12)	123
Lampiran 11 Hasil Studi Pendahuluan Angket CBI dan PCQ-12 Guru BK SMP di Kecamatan Parung Panjang.....	125
Lampiran 12 Surat Permohonan Uji Ahli Materi	127
Lampiran 13 Surat Permohonan Uji Ahli Media	128
Lampiran 14 Hasil Penilaian Uji Ahli Materi	129
Lampiran 15 Hasil Penilaian Uji Ahli Media.....	132
Lampiran 16 Instrumen Penilaian Uji Keterbacaan	135
Lampiran 17 Hasil Penilaian Uji Keterbacaan	137
Lampiran 18 Rancangan Program Pelatihan Modal Psikologis Bagi Guru BK Yang Mengalami <i>Burnout</i> (Final)	138
Lampiran 15 LoA Publikasi	231