

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP
BURNOUT PADA IBU BEKERJA**



Kartika Kamila Ramadhanti

1801620109

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

PSIKOLOGI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

KARTIKA KAMILA RAMADHANTI

**PENGARUH KEBERSYUKURAN DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
BURNOUT PADA IBU BEKERJA**

Skripsi

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan kebersyukuran terhadap burnout pada ibu bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel terdiri dari 350 ibu bekerja yang berusia 20–40 tahun dan memiliki anak berusia di bawah 13 tahun. Instrumen yang digunakan meliputi *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Data dianalisis menggunakan uji regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kebersyukuran secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout pada ibu bekerja. Secara parsial, dimensi cognitive reappraisal dan kebersyukuran berpengaruh negatif signifikan terhadap burnout, sementara itu expressive suppression tidak berpengaruh signifikan..

Kata Kunci: Burnout, Regulasi Emosi, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Kebersyukuran, Ibu Bekerja

KARTIKA KAMILA RAMADHANTI

***THE IMPACT OF GRATITUDE AND EMOTION REGULATION ON
BURNOUT AMONG WORKING MOTHERS***

Thesis

Psychology Study Department

Faculty of Psychology

Jakarta State University

2025

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of emotion regulation and gratitude on burnout among working mothers. A quantitative approach with a survey method was used in this research. The sample consisted of 350 working mothers aged 20–40 years who have children under the age of 13. The instruments used were the Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the Copenhagen Burnout Inventory (CBI), all of which were adapted into Indonesian. Data were analyzed using multiple regression analysis. The results showed that emotion regulation and gratitude simultaneously had a significant influence on burnout among working mothers. Partially, the cognitive reappraisal dimension and gratitude had a significant negative effect on burnout, while expressive suppression had no significant effect.

Keywords: Burnout, Emotion Regulation, Gratitude, Working Mothers

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Regulasi Emosi Dan Kebersyukuran Terhadap *Burnout* Pada Ibu Bekerja

Nama Mahasiswa : Kartika Kamila Ramadhanti

NIM : 1801620109

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian :

Pembimbing 1



Gita Irianda, M.Psi.,
Psikolog.

NIP. 198806192022042001

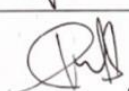
Pembimbing 2



Liza Yudhita Widyastuti,
M.Psi, Psikolog.

NIP. 199104252022032009

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Penanggungjawab)		23/7/2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Penanggungjawab)		23/7/2025
Gita Irianda, M.Psi., Psikolog. (Ketua Penguji)		23/07/2025
Reny Rustyawati, S.Pd., M.A (Dosen Penguji 1)		23/7/2025
Salsabila Mayang Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji 2)		23/7/2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawahini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta;

Nama : Kartika Kamila Ramadhanti

NIM : 1801620109

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Dan Kebersyukuran Terhadap *Burnout* Pada Ibu Bekerja” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 28 Juni 2025

Kartika



(Kartika Kamila Ramadhanti)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Kartika Kamila Ramadhanti
NIM : 1801620109
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : Kartika.kkr@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 Regulasi Emosi dan Kebersyukuran terhadap Burnout pada Ibu Bekerja

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, 13 Agustus 2025



(Kartika Kamila Ramadhanti)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, kasih sayang, dan kekuatan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa pertolongan-Nya, penulis meyakini bahwa skripsi ini tidak akan pernah terselesaikan, terlebih di tengah berbagai tantangan dan keterbatasan yang dihadapi. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, PhD. selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, PhD. selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program studi Psikologi Universitas Negeri
6. Mba Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi, Psikolog. selaku dosen pembimbing I. saya mengucapkan banyak terimakasih kepada Mba Gita atas waktu, tenaga dan kesabarannya selama membimbing saya dalam pengerjaan skripsi ini, serta ilmu, dan motivasi yang telah diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga allah senantiasa membalas kebaikan Mba.
7. Mba Liza, M.Psi, Psikolog. saya mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada Mba Liza atas bimbingan, ilmu, dan motivasi yang telah diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga allah senantiasa membalas kebaikan Mba.
8. Ayah, bunda, dan dedek saya mengucapkan terimakasih karena senantiasa memberikan dukungan moral dan material selama hidup saya. Dan terimakasih atas doa-doa yang selalu kalian panjatkan untuk saya. Kehadiran kalian menjadi motivasi utama saya untuk tetap bersemangat dalam menyelesaikan studi ini.

9. Kendra Dhiya Ulhaq selaku sahabat saya sedari sekolah dasar, ang selalu hadir sebagai tempat berbagi cerita, tawa, dan air mata. Terima kasih telah tumbuh bersama, tetap bertahan di setiap fase hidup, dan tak pernah lelah menjadi penyemangat dalam proses ini.
10. Gondol (Winona, Nadin, Mahar, Valent, Kamel, Syafiq) selaku sahabat sedari SMA yang senantiasa menghibur, menemani, dan menyemangati selama proses kehidupan saya.
11. Seluruh teman dekat kuliah saya yaitu Nathania, Cantika, Sabella Calya, Ara, Athaya, Vieka, Zidan terimakasih karena saling mengingatkan akan tugas-tugas, saling menghibur, dan mendukung satu sama lain selama perkuliahan
12. Keluarga Slipi (Rania, Wilzi, Tyara, Yudhis, Pia, Mbayanti) yang telah menjadi rumah kedua dan penghibur selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi saksi bisu dari setiap tawa, tangis, kepanikan mendadak, dan overthinking tengah malam.
13. Bisma, selaku teman seperjuangan yang selalu menjadi pengingat dan penyemangat. Terima kasih telah rutin berbagi informasi terbaru, saling update progres, dan menemani proses perjalanan panjang ini.
14. Ka Biyan, Alazhar, Ka Qonita, Ka Chika, Rizky, Ale, Ka Zahra, dan Ka Sonya terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan semangat, motivasi, serta bantuan kecil yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
15. Dan kepada Diri Sendiri yang sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah terus mencoba, meskipun sering lelah, bingung, dan ingin menyerah. Terima kasih telah percaya bahwa semua proses ini akan ada akhirnya, dan tetap berjalan walau pelan.

Penulis menyadari begitu banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, dan penulis sangat terbuka atas kritik dan saran yang diberikan.

Jakarta, 28 Juni 2025

Kartika Kamila Ramadhanti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Burnout</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Burnout</i>	11
2.1.2 Dimensi <i>Burnout</i>	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Menyebabkan <i>Burnout</i>	13
2.2 Regulasi Emosi	14
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	14
2.2.2 Tahapan Regulasi Emosi.....	16

2.2.2.1	Pemilihan Situasi (<i>Situation Selection</i>).....	17
2.2.2.2	Modifikasi Situasi (<i>Situation Modification</i>)	17
2.2.2.3	Perhatian Selektif (<i>Attentional Deployment</i>)	17
2.2.2.4	Reframing Kognitif (<i>Cognitive Reappraisal</i>)	18
2.2.2.5	Modulasi Respons (<i>Response Modulation</i>).....	18
2.2.3	Dimensi Regulasi Emosi.....	18
2.2.3.1	<i>Cognitive Reappraisal</i>	18
2.2.3.2	<i>Expressive Suppression</i>	19
2.3	Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>)	19
2.3.1	Definisi <i>Gratitude</i>	19
2.3.2	Dimensi <i>Gratitude</i>	21
2.3.2.1	Kognitif.....	21
2.3.2.2	Emosional.....	21
2.3.2.3	Perilaku	22
2.4	Ibu Bekerja	22
2.5	Hubungan Regulasi Emosi terhadap <i>Burnout</i>	23
2.6	Hubungan Kebersyukuran terhadap <i>Burnout</i>	24
2.7	Kerangka Pemikiran.....	24
2.8	Hipotesis.....	26
2.9	Hasil Penelitian Yang Relevan	26
BAB III METODE PENELITIAN		29
3.1	Tipe Penelitian	29
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	29
3.2.1	Definisi Konseptual.....	30
3.2.1.1	<i>Burnout</i>	30
3.2.1.2	Regulasi Emosi	30
3.2.1.3	<i>Gratitude</i>	30
3.2.2	Definisi Operasional.....	30
3.2.2.1	<i>Burnout</i>	30
3.2.2.2	Regulasi Emosi	31
3.2.2.3	<i>Gratitude</i>	31
3.3	Populasi dan Sampel	31

3.3.1	Populasi.....	31
3.3.2	Sampel.....	32
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	33
3.4.1.1	<i>Burnout</i>	33
3.4.1.2	Regulasi Emosi	34
3.4.2	Prosedur Pengumpulan Data.....	36
3.5	Analisis Data	37
3.5.1	Validitas Alat Ukur	37
3.5.1.1	Uji Validitas	37
3.5.1.1.1	Uji Validitas Alat Ukur	37
3.5.1.1.2	Uji Reliabilitas	40
3.5.2	Uji Asumsi Klasik.....	42
3.5.2.1	Uji Normalitas.....	42
3.5.2.2	Uji Multikolineritas.....	42
3.5.2.3	Uji Heteroskedastisitas.....	43
3.5.2.4	Uji Linearitas.....	43
3.5.3	Pengujian Hipotesis.....	44
3.5.3.1	Uji t (Parsial).....	44
3.5.3.2	Uji F	44
3.5.3.3	Analisis Koefisien Determinasi	45
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1	Gambaran Responden Penelitian	46
4.2	Prosedur Penelitian.....	48
4.2.1	Persiapan Penelitian	48
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	50
4.3	Hasil Analisis	51
4.3.1	Uji Normalitas.....	51
4.3.2	Uji Multikolinearitas	52
4.3.4	Uji Heteroskedastisitas.....	54
4.4	Pengujian Hipotesis.....	55
4.4.1	Uji Hipotesis <i>Personal Burnout</i>	55

4.4.1.1	Uji F	55
4.4.1.2	Uji Koefisien Determinasi	55
4.4.1.3	Uji Hipotesis Parsial.....	56
4.4.1.3.1	Hasil Pengujian Pengaruh Cognitive Reappraisal Terhadap Personal Burnout.....	57
4.4.1.3.2	Hasil Pengujian Pengaruh Expressive Suppression Terhadap Personal Burnout	57
4.4.1.3.3	Hasil Pengujian Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Personal Burnout.....	58
4.4.2	Uji Hipotesis Work Related Burnout.....	58
4.4.2.1	Uji F	58
4.4.2.2	Uji Koefisien Determinasi	59
4.4.2.3	Uji Hipotesis Parsial.....	60
4.4.2.3.1	Hasil Pengujian Pengaruh Cognitive Reappraisal Terhadap Work Related Burnout.....	60
4.4.2.3.2	Hasil Pengujian Pengaruh Expressive Suppression Terhadap Work Related Burnout.....	61
4.4.2.3.3	Hasil Pengujian Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Work Related Burnout	61
4.5	Pembahasan.....	61
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V PENUTUP.....		67
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Implikasi.....	68
5.3	Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....		71
LAMPIRAN.....		74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Burnout</i>	33
Tabel 3.2 Kategori Jawaban <i>Burnout</i>	34
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Regulasi Emosi	34
Tabel 3.4 Kategori Jawaban Regulasi Emosi	35
Tabel 3.5 Instrumen Kebersyukuran	35
Tabel 3.6 Kategori Jawaban <i>Gratitude</i>	36
Tabel 3.7 Kategori Koefisien Korelasi Item	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas <i>Personal Burnout</i>	37
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas <i>Work Related-Burnout</i>	38
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas <i>Cognitive Reappraisal</i>	39
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas <i>Expressive Suppression</i>	39
Tabel 3.12 Hasil Uji Validitas Kebersyukuran	40
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data <i>Personal Burnout</i>	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data <i>Work Related Burnout</i>	51
Tabel 4.8 Uji Multikolinieritas <i>Personal Burnout</i>	52
Tabel 4.9 Uji Multikolinieritas <i>Work Related Burnout</i>	52
Tabel 4.10 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan <i>Glejser Personal Burnout</i>	54
Tabel 4.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan <i>Glejser Work Related Burnout</i>	54
Tabel 4.12 Uji F Dimensi <i>Personal Burnout</i>	55
Tabel 4.13 Koefisien Determinasi Dimensi <i>Personal Burnout</i>	56
Tabel 4.14 Uji t Dimensi <i>Personal Burnout</i>	57
Tabel 4.15 Uji F Dimensi <i>Work Related Burnout</i>	58
Tabel 4.16 Koefisien Determinasi Dimensi <i>Personal Burnout</i>	59
Tabel 4.17 Uji t Dimensi <i>Work Related Burnout</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	26
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Penelitian	74
Lampiran 2. Hasil <i>Expert Judgement</i>	82
Lampiran 3. Jawaban Responden.....	88
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	88
Lampiran 5. Hasil Olah Data	89
Lampiran 6. Lembar Bimbingan.....	97

