

**EFEKTIVITAS *MINDFULNESS BASED  
COGNITIVE THERAPY* UNTUK MENURUNKAN  
*BURNOUT* PADA PEGAWAI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**MUCHAMMAD RIZAL**

**NPM : 1511900183**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2022**

**EFEKTIVITAS *MINDFULNESS BASED  
COGNITIVE THERAPY* UNTUK MENURUNKAN  
*BURNOUT* PADA PEGAWAI**

**PROPOSAL SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :  
MUCHAMMAD RIZAL  
NPM : 1511900183**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
SURABAYA**

**2022**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya 14 November 2022



Muchammad R. A.  
NBI.1511900183

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING


**NAMA** : Muchammad Rizal  
**NBI** : 1511900183  
**JUDUL** : *Efektivitas Mindfulness Based Cognitive Therapy*  
**Untuk Menurunkan *Burnout* Pegawai**

Surabaya 15 November 2022

Disetujui Oleh :

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

  
**Dr. IGAA Novickayati,**  
**M. Si., Psikolog**

  
**Amberstia Pasca Rina,**  
**M.Psi., Psikolog**

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikolog**

**Pada Tanggal : 23 November 2022**

**Dewan Penguji :**

**1. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog .....**

**2. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog .....**

**3. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog .....**

**Mengetahui,**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog  
NPP. 20510.02.0552**







UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. Semolowaru 45 Surabaya  
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)  
Email : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muchammad Rizal  
NBI : 1511900183  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk  
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus  
1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive  
Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul :

**EFEKTIVITAS MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY  
UNTUK MENURUNKAN BURNOUT PADA PEGAWAI**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-  
Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau  
memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database),  
merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada Tanggal : 7 Desember 2022

Yang Menyatakan,



(Muchammad Rizal)

## **HALAMAN MOTTO**

**Kita bebas melakukan semua hal  
Semua hal yang membuat kita BAHAGIA  
NAMUN INGAT!!  
Kebahagiaan kita dibatasi oleh Kebahagiaan orang lain**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang selalu berusaha memberikan segalanya yang terbaik buat saya, selalu berdoa yang terbaik buat saya, selalu memberikan bantuan baik secara materi, dukungan dan kehangatan.



## ***CURRICULUM VITAE***

### **A. Identitas Diri**

Nama : Muchammad Rizal  
Tempat Lahir : Sidoarjo  
Tanggal Lahir : 29 Januari 2000  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Suko Mandiri I No 10 Sukodono, Sidoarjo  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [muchammadrizal24@gmail.com](mailto:muchammadrizal24@gmail.com)  
No.Telpon : 088217858485



### **B. Riwayat Pendidikan**

2007 – 2012 SDN Suko Sidoarjo  
2012 – 2015 SMPN 2 Taman Sidoarjo  
2015 – 2018 SMAN 1 Waru Sidoarjo  
2019 – Sekarang Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **C. Riwayat Organisasi**

2013 Wakil Komandan Diskam SMPN 2 Taman  
2013 Anggota Pramuka SMPN 2 Taman  
2016 Anggota Voli SMAN 1 Waru  
2020 Staf Muda BEM Untag Surabaya  
2020 Anggota UKMKI Untag Surabaya  
2021 Ketua Komisi 1 DPM Untag Surabaya  
2021 Ketua Divisi Kerohanian BKK Untag Surabaya

### **D. Kemampuan**

1. *Public Speaking*
2. *Microsoft Excell dan Word*
3. *Data Analytic*
4. Adminstrasi dan Skoring berbagi Alat Tes Psikologi
5. Improvisasi
6. Managemen Waktu
7. Bermain Game Online

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'alla atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penulisan karya ini dengan tepat waktu, begitu juga sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam. Dalam karya yang berjudul “Efektivitas *Mindfulness Based Cognitive Therapy* Untuk Menurunkan *Burnout* Pada Pegawai”. Peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan, bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak yakni :

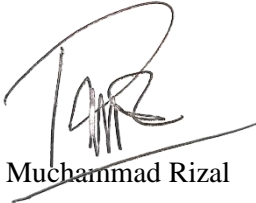
1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., SPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik selama peneliti menjadi mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya selama 3,5 tahun.
5. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan kepada peneliti
6. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu menyempatkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan menyupport penuh peneliti dalam menyelesaikan skripsi
7. Drs. Herlan Pratikto M.Si selaku psikolog yang membantu memberikan terapi pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti
8. Orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil dan doanya selama ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah meluangkan waktunya dalam mengajar, membimbing, mendidik dan memberikan ilmu tanpa kenal lelah.

10. Seluruh staff TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu dalam mengurus segala macam administrasi.
11. Bu Linda Al-Azhar selaku HRD dari YPI Al-Azhar Cabang Jawa Timur yang memberikan ijin penelitian kepada peneliti dan mendampingi penelitian yang dilakukan peneliti dari awal hingga akhir
12. Caca dan Bintar selaku teman peneliti yang sudah meluangkan waktu dan tenaganya dalam membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan terapi
13. Rekan-rekan peneliti yang telah membantu dalam menyebarkan skala pengukuran
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Dalam karya ini tidak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu, diharapkan pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan karya ini. Dengan begitu karya ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan kemajuan dalam dunia pendidikan.

Surabaya, 14 November 2022

Peneliti



Muchammad Rizal

# **EFEKTIVITAS *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY* UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* PADA PEGAWAI**

**Muchammad Rizal**

**Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**  
[muchammadrizal24@gmail.com](mailto:muchammadrizal24@gmail.com)

## **Abstrak**

Pengaruh kesehatan mental pada pegawai ditempat kerja telah mendapatkan perhatian yang lebih, karena dalam beberapa tahun terakhir isu-isu kesehatan mental menjadi kajian utama dalam dunia industri. Stress kerja menyebabkan pegawai mengalami keletihan kerja yang selanjutnya berlanjut pada kelelahan emosional, sehingga kemudian akan berpengaruh terhadap kelelahan fisik. Selanjutnya jika stress kerja berlangsung lama dan tidak ditangani dengan baik maka berkemungkinan besar akan menimbulkan *burnout*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas *Mindfulness Based cognitive Therapy* efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* pada pegawai YPI Al-Azhar Cabang Jawa Timur. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang dibagi kedalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing kelompok berjumlah 10 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu skala *burnout* berdasarkan teori dari Maslach dkk (2001). Hasil uji hipotesis menggunakan *Mann Whitney U Test* memperoleh skor  $z = -2.234$  dengan signifikansi  $p = 0,025$ . Artinya ada perbedaan yang signifikan penurunan tingkatan *burnout* pada kelompok kontrol dan eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness Based cognitive Therapy* efektif dalam menurunkan tingkatan *burnout* pada pegawai.

**Kata Kunci :** *Mindfulness Based cognitive Therapy*, *Burnout*, Kesehatan Mental, Pegawai

# ***EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY TO REDUCE BURNOUT IN EMPLOYEES***

**Muchammad Rizal**

***Faculty of Psychology University 17 Agustus 1945 Surabaya***

**[muchammadrizal24@gmail.com](mailto:muchammadrizal24@gmail.com)**

## ***Abstrack***

*The influence of mental health on employees in the workplace has received more attention, because in recent years mental health issues have become a major study in the industrial world. Work stress causes employees to experience work fatigue which then continues to emotional fatigue, so that it will then affect physical fatigue. Furthermore, if work stress lasts a long time and is not handled properly, it is likely to cause burnout. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy in reducing burnout levels in employees of YPI Al-Azhar East Java Branch. The subjects in this study were 20 people who were divided into a control group and an experimental group, each group consisting of 10 people. The data collection tool used is the burnout scale based on the theory of Maslach et al (2001). The results of hypothesis testing using the Mann Whitney U Test obtained a score of  $z = -2,234$  with a significance of  $p = 0.025$ . This means that there is significant difference in the decrease in burnout levels in the control and experimental groups. So it can be concluded that Mindfulness Based Cognitive Therapy is effective in reducing burnout levels in employees.*

***Keywords : Mindfulness Based cognitive Therapy, Burnout, Mental Health, Employee***

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUNLIKASI.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	9
B. Tujuan dan Manfaat.....	9
1. Tujuan Penelitian.....	9
2. Manfaat Penelitian.....	10
C. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. BURNOUT.....	13
1. Definisi Burnout.....	13
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Burnout.....	14



3.	Gejala-Gejala Burnout.....	17
4.	Dimensi-Dimensi Burnout.....	19
5.	Dampak-Dampak Burnout.....	21
B.	Mindfulness Based Cognitif Therapy .....	23
1.	Definisi Mindfulness Based Cognitif Therapy .....	23
2.	Tujuan <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .....	25
3.	Aspek <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .....	25
4.	Teknik – Teknik <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> ...	25
5.	Pelaksanaan <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .....	26
D.	Pegawai YPI Al Azhar Cabang Jawa Timur.....	28
1.	Pegawai .....	28
2.	Gambaran Umum Yayasan Pesantren Islam Al-Azhar .....	29
3.	Yayasan Pesantren Islam Al-Azhar Cabang Jawa Timur ..	30
D.	Kerangka Berpikir .....	32
E.	Hipotesis Penelitian .....	34
BAB III	.....	35
METODE PENELITIAN	.....	35
A.	Populasi dan Sampel .....	35
1.	Populasi.....	35
2.	Sampel.....	35
B.	Desain Penelitian.....	35
1.	Jenis Penelitian.....	35
2.	Variabel Penelitian .....	37
3.	Prosedur Penelitian.....	37
C.	Instrumen Pengumpulan Data .....	38
1.	Skala 1 ( <i>Burnout</i> ) .....	38
2.	<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .....	43
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	44
1.	Uji Prasyarat.....	44
2.	Teknik Analisis Data .....	45

BAB IV .....	46
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Hasil .....	47
B. Pembahasan.....	52
BAB V .....	56
KESIMPULAN DAN SARAN .....	57
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN.....	64

## DAFTAR TABEL

Table 1.1 Hasil Survei Burnout Pegawai YPI Al-Azhar Cabang Jawa Timur.....	2
Table 2.1 Sesi Kegiatan Terapi Mindfulness Based Cognitive Therapy.....	21
Table 3.1 Model Visualisasi Nonivalent Control Group Design ...	36
Table 3.2 Skor Penilaian Butir Skala .....	38
Table 3.3 Blue Print Skala Burnout.....	40
Table 3.3 Hasil Uji Coba Skala .....	42
Table 3.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	43
Table 3.6 Hasil Uji Normalitas .....	44
Table 3.7 Hasil Uji Homogenitas .....	45
Table 4.1 Analisis Deskriptif .....	48
Table 4.2 kategorisasi tingkatan burnout pada kelompok kontrol .....	49
Table 4.3 hasil pre-test post-test kelompok eksperimen .....	50
Table 4.4 hasil pre-test post-test kelompok kontrol.....	51
Table 4.5 Hasil Deskriptif .....	51
Table 4.6 Hasil Deskriptif Analisis Mann Whitney U.....	52
Table 4.7 Hasil Uji Effect Size.....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Jenis Kelamin Subjek .....	47
Gambar 4.2 Grafik Usia Subjek .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Pengukuran Burnout.....	64
Lampiran 2 Tabulasi Data.....	71
Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas Data.....	75
Lampiran 4 Validitas dan Reliabilitas Data.....	75
Lampiran 5 Uji Normalitas dan Homogenitas.....	81
Lampiran 6 Uji Analisis <i>Mann Whitney U test</i> .....	82
Lampiran 7 Uji Analisis <i>Mann Whitney U test</i> .....	82
Lampiran 8 Modul <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .....	83
Lampiran 9 Worksheet <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .....	137
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Terapi.....	146
Lampiran 11 Surat Pengantar Penelitian .....	148
Lampiran 12 Balasan Surat Ijin Penelitian .....	149