

Pengembangan Skala Burnout pada Pekerja: Modifikasi Skala The Maslach-Trisni Burnout Inventory

Athia Tri Rizkina*, Faizah Rizqika, Fiola Rosa, Femmi Nurmalitasari

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Athia Tri Rizkina, Surel: athia.tri.2008114@students.um.ac.id

Abstract

Burnout is a prolonged individual response to emotional and interpersonal stressors. Burnout can be experienced by anyone, including workers, the higher a person's workload can increase the likelihood of a burnout condition. Although this is often considered trivial by many people. Burnout can be seen from three aspects, namely emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal achievement. In this research article, researchers modified the Maslach Burnout Inventory (MBI) scale from an adaptation of the scale to Indonesian called the Maslach-Trisni Burnout Inventory (M-TBI) by adding two aspects, namely low social support and demands. Participants in this study were men and women who were currently working. Modification of the burnout scale was carried out by testing the content validity using the Aiken's V formula, then item analysis using the help of the IBM SPSS 25 application in the form of discriminatory power, spurious overlap, and reliability with the Cronbach alpha formula. After that, categorization was carried out to determine the level of burnout in research participants.

Keywords: Burnout; Modification scale; The Maslach Trisni Burnout Inventory (M-TBI)

Abstrak

Burnout merupakan suatu respons individu yang berkepanjangan terhadap stressor emosional dan interpersonal. *Burnout* dapat dialami oleh siapa saja, salah satunya pekerja, semakin tinggi beban kerja seseorang dapat meningkatkan kemungkinan kondisi burnout. Meskipun hal ini seringkali dianggap sepele oleh banyak orang. *Burnout* dapat dilihat dari tiga aspek yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Dalam artikel penelitian ini, peneliti melakukan modifikasi terhadap skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dari adaptasi skala ke bahasa Indonesia bernama *Maslach-Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) dengan menambahkan dua aspek yaitu rendahnya dukungan sosial dan tuntutan. Partisipan dalam penelitian ini yaitu laki-laki maupun perempuan yang saat ini sedang bekerja. Modifikasi skala *burnout* dilakukan dengan uji validitas isi menggunakan formula Aiken's V, kemudian analisis aitem menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS 25 berupa daya diskriminasi, *spurious overlap*, dan reliabilitas dengan formula *alpha cronbach*. Setelah itu dilakukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat *burnout* pada partisipan penelitian.

Kata kunci: Burnout; Modifikasi skala; *The Maslach Trisni Burnout Inventory* (M-TBI)

1. Pendahuluan

Kondisi *burnout* masih sering dianggap sebagai masalah yang sepele. Dilansir dari cnnindonesia.com, hasil survey pada pembaca cnnindonesia.com membuktikan bahwa terdapat 77,3% pekerja pernah mengalami *burnout*. Jika dilihat dari data tersebut, lebih dari setengah pekerja di Indonesia pernah mengalami *burnout*. Secara umum, Maslach (1998) mendefinisikan *burnout* sebagai respons berkepanjangan individu terhadap stressor baik emosional maupun interpersonal di dunia kerja yang sedang dijalani. *Burnout* dapat dilihat dari tiga aspek yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian pribadi) (Maslach, 1998). Kelelahan emosional mengacu pada perasaan individu mengenai hilangnya energi akibat penggunaan

sumber daya fisik dan emosional secara berlebihan. *Depersonalization* mengacu pada tanggapan negatif, sinis, atau berlebihan terhadap orang lain dan diri sendiri, sedangkan penurunan pencapaian pribadi mengacu pada adanya perasaan tidak kompeten dan kurang berprestasi pada pekerjaan yang sedang dijalani. Pada salah satu penelitiannya, Maslach, et al (2001) menyatakan bahwa stressor situasional seperti beban kerja berlebih dapat mempengaruhi tingkat kelelahan pada individu.

Hasil penelitian Hayati & Fitria (2018) pada karyawan menunjukkan bahwa *burnout* mampu menjadi prediktor kinerja mereka. Apabila tingkat *burnout* pada karyawan tinggi, maka kinerja karyawan di suatu pekerjaan akan menurun. *Burnout* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan beban kerja, yakni apabila beban kerja tinggi maka dapat meningkatkan kondisi *burnout* (Nurak, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Fyana & Rozali (2020) membuktikan tidak ada perbedaan yang signifikan pada *burnout* ditinjau dari jenis kelamin pada karyawan suatu bank. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi *burnout* dapat dialami oleh individu tanpa membedakan jenis kelamin, dan berkaitan dengan berbagai aspek di dalam pekerjaan.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti mencoba membuat alat ukur psikologi untuk mengukur tingkat *burnout*, terutama pada pekerja. Masing-masing aitem pada skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI) ini dituliskan dalam bentuk pernyataan tentang perasaan dan sikap dari pribadi individu. *Maslach Burnout Inventory* (MBI) pernah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dinamakan dengan *The Maslach Trisni Burnout Inventory* (M-TBI). Pada *The Maslach Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) tersebut menggunakan 3 aspek *burnout*, yaitu *exhausted* (kelelahan), *personal accomplishment* (pencapaian pribadi), dan *cynicism* (merasa rendah) (Trisni, et al 2022). Peneliti melakukan modifikasi pada skala *The Maslach-Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) dengan menyesuaikan pada kondisi saat ini dan partisipan penelitian yang digunakan. Modifikasi dilakukan dengan cara menambahkan 2 aspek lain yaitu aspek rendahnya dukungan sosial dan tuntutan, serta menambahkan jumlah aitem sebanyak 50 yang mana masing-masing aspek memiliki 10 aitem. Penambahan aspek dan aitem tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menambah variasi dan memperluas pengukuran tingkat *burnout* pada pekerja, serta sebagai cadangan ketika banyak aitem yang gugur, agar tiap aspek masih dapat terwakilkan oleh beberapa aitem.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2013) mendefinisikan metode kuantitatif sebagai suatu metode untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan analisis statistik, yang tujuannya adalah untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk membuat instrumen berupa skala *burnout*, sehingga metode kuantitatif menjadi lebih cocok untuk digunakan di dalam penelitian ini.

Partisipan dalam penelitian ini yaitu laki-laki atau perempuan yang sedang bekerja, baik bekerja secara *full time* maupun *part time*. Tidak ada batasan umur, batasan pekerjaan, dan batasan wilayah pada partisipan penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa modifikasi skala *burnout* dari *The Maslach Trisni Burnout Inventory* (M-TBI). Modifikasi skala *burnout* diawali dengan studi literatur mengenai fenomena *burnout* dan pengukurannya. Dalam modifikasi ini, peneliti menambahkan dua aspek yaitu rendahnya dukungan sosial dan tuntutan. Kedua aspek

tersebut didapatkan dari teori bernama *Conservation of Resource (CoR Theory)* dan *Demands-Resource Model*. Berdasarkan hal itu, terdapat lima aspek *burnout* yang digunakan oleh peneliti, yaitu kelelahan, penurunan pencapaian pribadi, sinisme atau merasa rendah, rendahnya dukungan sosial, dan tuntutan. Peneliti juga melakukan penyesuaian susunan kalimat pada aitem asli di skala M-TBI. Aitem ditulis dalam bentuk pernyataan tentang perasaan atau sikap pribadi misalnya (“saya merasa lelah dengan pekerjaan saya”, “saya tidak terlalu peduli dengan orang sekitar”). Aitem tersebut dijawab berdasarkan seberapa sering responden mengalami perasaan itu. Modifikasi skala *burnout* ini menggunakan jenis skala likert dengan 5 rentang pilihan jawaban, mulai dari 1 untuk sangat tidak setuju hingga 5 untuk sangat setuju.

Sebelum melakukan pengumpulan data pada partisipan, perlu melakukan uji validitas isi dengan formula Aiken’s *V* melalui *expert judgement* sejumlah tiga orang. Setelah itu, dilakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner berisikan 46 aitem skala *burnout* pada saat uji coba dan 12 aitem skala *burnout* pada saat uji sebenarnya. Kuesioner tersebut disebarluaskan melalui berbagai macam media sosial dan ditujukan kepada orang-orang yang sesuai dengan kriteria partisipan penelitian, yaitu berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dan saat ini sedang bekerja, baik bekerja secara *full time* maupun *part time*. Setelah data terkumpul sesuai target, maka dilakukan analisis data menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS 25. Daya diskriminasi aitem dilakukan dengan menggunakan *corrected item-total correlation*. Sementara itu, uji reliabilitas skala dilakukan dengan *Alpha Cronbach*. Langkah selanjutnya yang perlu dilakukan untuk mengetahui tingkat *burnout* pada pekerja adalah melakukan kategorisasi dengan menggunakan *recode into different variables*, kemudian dilanjutkan dengan mencari frekuensi per kategori hingga ditemukan hasil akhir berupa tingkat *burnout* pada pekerja.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Uji Validitas Isi

Validitas isi pada modifikasi skala *burnout* dilakukan dengan bantuan *expert judgement* sejumlah 3 orang. Setelah mendapatkan penilaian dari *expert judgement*, peneliti menghitung validitas isi dengan menggunakan formula Aiken’s *V*. Syarat suatu aitem dinyatakan valid apabila nilai $V > 0.6$. Berikut tabel hasil Aiken’s *V* untuk mengukur validitas isi yang dibagi menjadi ekuivalensi bahasa dan ekuivalensi konten.

Tabel 1. Aiken's V Ekuivalensi Bahasa

No. Aitem	Nilai V Bahasa	Keterangan	No. Aitem	Nilai V Bahasa	Keterangan
1	0,833333333	Valid	26	0,833333333	Valid
2	0,666666667	Valid	27	0,833333333	Valid
3	0,666666667	Valid	28	0,833333333	Valid
4	0,916666667	Valid	29	0,833333333	Valid
5	0,833333333	Valid	30	0,666666667	Valid
6	0,916666667	Valid	31	0,833333333	Valid
7	0,666666667	Valid	32	0,75	Valid
8	0,916666667	Valid	33	0,75	Valid
9	0,833333333	Valid	34	0,666666667	Valid
10	0,916666667	Valid	35	0,75	Valid
11	0,666666667	Valid	36	0,666666667	Valid
12	0,75	Valid	37	0,833333333	Valid
13	0,916666667	Valid	38	0,75	Valid
14	0,75	Valid	39	0,666666667	Valid
15	0,75	Valid	40	0,75	Valid
16	0,75	Valid	41	0,583333333	Tidak Valid
17	0,833333333	Valid	42	0,666666667	Valid
18	0,916666667	Valid	43	0,75	Valid
19	0,75	Valid	44	0,666666667	Valid
20	0,916666667	Valid	45	0,666666667	Valid
21	0,666666667	Valid	46	0,666666667	Valid
22	0,833333333	Valid	47	0,666666667	Valid
23	0,833333333	Valid	48	0,75	Valid
24	0,75	Valid	49	0,666666667	Valid
25	0,75	Valid	50	0,75	Valid

Pada hasil Aiken's V ekuivalensi bahasa, terdapat 1 aitem yang dinyatakan tidak valid yaitu aitem nomer 42, karena nilai V 0.583, dimana $0.583 < 0.6$.

Table 2. Aiken's V Ekuivalensi Konten

No. Aitem	Nilai V Konten	Keterangan	No. Aitem	Nilai V Konten	Keterangan
1	0,833333333	Valid	26	0,833333333	Valid
2	0,916666667	Valid	27	0,833333333	Valid
3	0,75	Valid	28	0,833333333	Valid
4	1	Valid	29	0,666666667	Valid
5	1	Valid	30	0,416666667	Tidak Valid
6	0,916666667	Valid	31	0,833333333	Valid
7	0,916666667	Valid	32	0,416666667	Tidak Valid
8	1	Valid	33	0,583333333	Valid
9	0,75	Valid	34	0,666666667	Valid
10	0,916666667	Valid	35	0,666666667	Valid
11	0,666666667	Valid	36	0,666666667	Valid
12	0,5	Valid	37	0,916666667	Valid
13	0,833333333	Valid	38	0,666666667	Valid
14	0,75	Valid	39	0,583333333	Tidak Valid
15	0,916666667	Valid	40	0,666666667	Valid
16	0,916666667	Valid	41	0,666666667	Valid
17	0,916666667	Valid	42	0,916666667	Valid
18	0,916666667	Valid	43	0,916666667	Valid
19	0,583333333	Tidak Valid	44	0,916666667	Valid
20	0,916666667	Valid	45	0,75	Valid
21	0,416666667	Tidak Valid	46	0,666666667	Valid
22	0,833333333	Valid	47	0,75	Valid
23	0,666666667	Valid	48	0,833333333	Valid
24	0,833333333	Valid	49	0,833333333	Valid
25	0,833333333	Valid	50	0,75	Valid

Pada hasil Aiken's V ekuivalensi konten, terdapat 5 aitem yang dinyatakan tidak valid karena nilai $V < 0.6$, yaitu aitem nomer 19, 21, 30, 32, 39. Setelah mengetahui nomer aitem yang tidak valid pada penghitungan validitas isi, peneliti tidak langsung membuang aitem tersebut. Akan tetapi, peneliti melakukan tinjauan ulang berdasarkan lembar penilaian *expert judgement*, khususnya di bagian komentar panel ahli. Peneliti sedikit merevisi aitem yang ada, dengan cara memindahkan beberapa aitem ke aspek lain, mengubah susunan bahasa, dan menghapus beberapa aitem yang diperkirakan tidak cocok dengan aspek di dalam modifikasi skala *burnout* ini. Setelah melakukan tinjauan ulang, terdapat 46 aitem yang dapat digunakan untuk uji coba, dengan rincian 12 aitem pada aspek kelelahan, 11 aitem pada aspek penurunan pencapaian pribadi, 7 aitem pada aspek sinisme (merasa rendah), 7 aitem pada aspek rendahnya dukungan sosial, dan 9 aitem pada aspek tuntutan.

3.2 Analisis Data Uji Coba

Setelah melakukan uji validitas menggunakan formula Aiken's V, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Uji coba dilakukan kepada 35 partisipan dengan berbagai umur, pekerjaan, dan wilayah. Setelah data terkumpul,

dilakukan uji daya diskriminasi aitem. Azwar (2012) menyatakan bahwa daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Uji daya diskriminasi aitem dilakukan dengan menggunakan *alpha cronbach* pada bagian *corrected item total correlation*. Marvianto (2018) mengemukakan bahwa *corrected item-total correlation* merupakan salah satu parameter dengan tujuan untuk melihat kesesuaian fungsi butir dengan fungsi keseluruhan skala. Syarat suatu aitem dinyatakan valid apabila koefisien korelasi aitem-total ≥ 0.3 (Azwar, 2012). Akan tetapi, Azwar (2012) mengatakan bahwa apabila jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi ≥ 0.25 . Berikut tabel hasil daya diskriminasi aitem pada uji coba skala *burnout*.

Tabel 3. Daya Diskriminasi Aitem pada Data Uji Coba

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	146.8286	210.323	.240	.707
Aitem 2	146.5714	205.664	.406	.698
Aitem 3	147.4000	211.718	.197	.709
Aitem 4	147.5714	226.370	-.182	.731
Aitem 5	147.1429	200.420	.520	.691
Aitem 6	147.7714	221.417	-.060	.722
Aitem 7	147.0286	212.499	.219	.708
Aitem 8	147.4857	217.845	.025	.719
Aitem 9	147.1143	211.810	.168	.711
Aitem 10	146.4857	220.551	-.032	.720
Aitem 11	146.7714	209.417	.337	.703
Aitem 12	146.1714	207.205	.355	.701
Aitem 13	147.4571	215.785	.100	.714
Aitem 14	147.2000	213.988	.152	.711
Aitem 15	147.5714	217.134	.041	.718
Aitem 16	145.7143	205.563	.494	.696
Aitem 17	146.1714	212.264	.291	.706
Aitem 18	146.2857	207.387	.426	.699
Aitem 19	146.6286	223.711	-.125	.725
Aitem 20	146.3714	206.064	.400	.699
Aitem 21	146.2571	209.373	.347	.703
Aitem 22	146.0000	210.353	.335	.704
Aitem 23	146.3143	207.692	.298	.703
Aitem 24	147.5714	222.017	-.077	.723

Aitem 25	146.9429	211.408	.206	.709
Aitem 26	147.6857	228.810	-.282	.730
Aitem 27	147.6000	223.071	-.105	.725
Aitem 28	146.4000	203.953	.404	.697
Aitem 29	145.9143	210.139	.328	.704
Aitem 30	146.2286	201.534	.547	.692
Aitem 31	147.4286	203.370	.402	.697
Aitem 32	147.0857	216.316	.061	.717
Aitem 33	147.2571	216.432	.051	.718
Aitem 34	147.5714	214.546	.155	.711
Aitem 35	145.7429	209.314	.309	.704
Aitem 36	145.9143	200.316	.537	.691
Aitem 37	146.2000	208.518	.340	.702
Aitem 38	147.0286	221.205	-.055	.722
Aitem 39	147.2857	217.975	.024	.719
Aitem 40	147.2571	205.550	.377	.699
Aitem 41	146.8000	210.988	.226	.707
Aitem 42	146.3429	215.173	.139	.712
Aitem 43	147.4571	217.079	.043	.718
Aitem 44	146.2286	208.005	.317	.703
Aitem 45	146.3143	215.987	.109	.713
Aitem 46	146.0000	211.235	.263	.706

Peneliti menggunakan batas kriteria 0.3 untuk mempertahankan aitem. Terdapat 28 aitem yang gugur karena memiliki koefisien korelasi aitem total sebesar <0.3 .

Berdasarkan hasil penghitungan daya diskriminasi, dari total 46 aitem terdapat 18 aitem yang dinyatakan valid. Maka dari itu, perlu dilakukan koreksi terhadap efek *spurious overlap* karena jumlah aitem menjadi < 30 . Hal ini sesuai dengan pendapat Azwar (2012) bahwa apabila jumlah aitem dalam skala kurang dari 30, maka pengaruhnya menjadi substansial, yang mana semakin sedikit aitem di dalam suatu skala maka akan semakin besar *overlap* yang terjadi. Berikut tabel hasil koreksi terhadap efek *spurious overlap* pada data uji coba skala *burnout*.

Tabel 4. Koreksi terhadap Efek *Spurious Overlap*

	Scale Mean ifItem Deleted	Scale Varianceif Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 2	62.9429	131.644	.275	.881
Aitem 5	63.5143	135.963	.096	.889
Aitem 11	63.1429	123.950	.661	.868
Aitem 12	62.5429	121.667	.666	.867
Aitem 16	62.0857	123.081	.738	.866
Aitem 18	62.6571	123.055	.736	.866
Aitem 20	62.7429	121.961	.670	.867
Aitem 21	62.6286	125.123	.623	.869
Aitem 22	62.3714	125.240	.657	.869
Aitem 28	62.7714	130.240	.285	.882
Aitem 29	62.2857	126.034	.594	.870
Aitem 30	62.6000	122.718	.643	.868
Aitem 31	63.8000	133.753	.155	.888
Aitem 35	62.1143	122.163	.679	.867
Aitem 36	62.2857	118.269	.765	.862
Aitem 37	62.5714	124.782	.578	.870
Aitem 40	63.6286	136.476	.081	.889
Aitem 44	62.6000	124.541	.526	.872

Untuk melihat koreksi terhadap efek *spurious overlap*, dapat dilihat dari kolom *corrected item total correlation*. Syarat suatu aitem dapat digunakan setelah dilakukan koreksi terhadap efek *spurious overlap* adalah bila koefisien > 0.3 . Berdasarkan hal tersebut, terdapat 5 aitem yang dinyatakan gugur, yaitu aitem nomer 2, 5, 28, 31, 40. Peneliti juga menggugurkan 1 aitem lainnya yaitu aitem nomer 21 agar total aitem yang valid berjumlah genap sehingga akan mempermudah untuk kategorisasi. Maka dari itu, total aitem yang dipertahankan berjumlah 12 aitem

Langkah selanjutnya adalah menghitung reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* pada 12 aitem yang dinyatakan valid setelah melalui uji validitas isi, daya diskriminasi, dan *spurious overlap*. Suatu aitem dinyatakan memiliki reliabel yang baik apabila nilai *cronbach's alpha* mendekati 1. Berikut tabel hasil uji reliabilitas pada data uji coba skala burnout.

Tabel 5. Reliabilitas pada Skala Burnout

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.723	12

Nilai *Cronbach's Alpha* pada uji coba skala *burnout* yaitu 0.723, yang mana 0.723 mendekati 1. Maka dari itu, 12 aitem pada skala *burnout* dapat dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Dengan demikian, dapat dilakukan uji sebenarnya pada partisipan yang sesuai kriteria dengan menggunakan 12 aitem yang sudah dinyatakan valid dan reliabel.

3.3 Kategorisasi pada Uji Sebenarnya

Uji sebenarnya pada skala *burnout* berjumlah 12 aitem dilakukan terhadap partisipan penelitian yang memenuhi kriteria dengan jumlah 42 partisipan. Setelah mendapatkan hasil data pada uji sebenarnya, perlu dilakukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat *burnout* pada 42 partisipan penelitian tersebut. Peneliti memutuskan untuk membuat tiga kategori tingkat *burnout*, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penghitungan kategorisasi diawali dengan menghitung nilai minimal, nilai maksimal, mean, range, dan standar deviasi yang didasarkan pada skala likert dengan rentang jawaban 1-5. Selanjutnya adalah menentukan batasan skor pada tiap kategori dengan penghitungan sebagai berikut.

$$X_{\min} = 1 \times 12 = 12$$

$$X_{\max} = 5 \times 12 = 60$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 60 - 12 = 48$$

$$\text{Mean} = (X_{\min} + X_{\max})/2 = (12 + 60)/2 = 36$$

$$\text{Standar Deviasi} = \text{Range}/6 = 48/6 = 8$$

Tabel 6. Batasan Skor pada Kategorisasi

Kategori	Batasan Skor
Rendah	$X < M - SD$ $36 - 8$ $X < 28$
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$ $36 - 8 \leq X < 36 + 8$ $28 \leq X < 44$
Tinggi	$M + SD \leq X$ $36 + 8 \leq X$ $44 \leq X$

Setelah melakukan proses penghitungan untuk kategorisasi, langkah selanjutnya adalah mengolah data kategorisasi dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 25. Berikut tabel hasil kategorisasi pada skala *burnout*.

Tabel 7. Kategorisasi pada Uji Sebenarnya

		Kategori			Cumulativ ePercent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	sedang	3	7.1	7.1	7.1
	tinggi	39	92.9	92.9	100.0
Total		42	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil penghitungan pada kategorisasi dengan tiga macam kategori *burnout* yaitu rendah, sedang, tinggi, dari 42 partisipan ditemukan bahwa 92.9% partisipan mengalami tingkat *burnout* yang tinggi karena pekerjaannya. Sedangkan sisanya yaitu 7.1% mengalami tingkat *burnout* sedang. Dari kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa semua partisipan berjumlah 42 mengalami *burnout* dengan tingkat sedang dan tinggi.

3.4 Pembahasan

Skala *burnout* yang diuji oleh peneliti menggunakan modifikasi skala *The Maslach-Trisni Burnout Inventory* (M-TBI). Modifikasi dilakukan dengan cara penyesuaian konteks terhadap pekerja dan menambahkan dua aspek lain, yaitu rendahnya dukungan sosial yang didasarkan pada teori *Conservation of Resource (CoR Theory)* dan tuntutan yang didasarkan pada teori *Demands-Resorce Model*. Penambahan kedua aspek tersebut dikarenakan agar skala *burnout* lebih bervariasi dan memiliki lebih banyak aitem dengan tujuan meminimalisar terjadinya aspek gugur. Maka dari itu, terdapat 5 aspek yang digunakan di dalam modifikasi skala *burnout* dari *The Maslach-Trisni Burnout Inventory* (M-TBI). Aspek kelelahan mengacu pada penggunaan sumber daya fisik dan emosional yang berlebihan sehingga menyebabkan energi banyak terkuras. Aspek penurunan pencapaian pribadi mengacu pada penurunan produktivitas dan penurunan perasaan kompeten. Aspek sinisme muncul apabila individu mengalami kelelahan secara emosional yang mengacu pada tanggapan negatif, sinis, dan berlebihan pada orang lain. Aspek rendahnya dukungan sosial mengacu pada dukungan sosial berhubungan dengan bantuan sumber daya yang diperlukan. Kemudian aspek tuntutan mengacu pada setiap profesi pasti memiliki karakteristik masing-masing yang dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu tuntutan (*demands*) dan dukungan (*resources*). Tuntutan yang terlalu tinggi pada tempat kerja bisa menyebabkan berkurangnya kemampuan individu untuk memenuhi tujuan dari pekerjaan tersebut.

Pembuatan suatu skala perlu melalui beberapa proses, seperti pengujian validitas isi dan analisis aitem yang terdiri dari daya diskriminasi, *spurious overlap* (apabila diperlukan), dan uji reliabilitas. Berdasarkan hasil analisis data pada modifikasi skala *burnout* dari *The Maslach-Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) ditemukan bahwa 15 aitem dinyatakan valid dan reliabel. Berikut tabel yang menunjukkan aitem final pada modifikasi skala *burnout*.

Tabel 8. Aitem Final pada Modifikasi Skala *Burnout*

Aspek	Jumlah Aitem	Aitem
Kelelahan	2	1. Saya merasa bersemangat dalam melakukan pekerjaan 2. Saya merasa produktif karena adanya pekerjaan
Penurunan Pencapaian Pribadi	4	3. Saya banyak mendapatkan pengalaman berharga pada pekerjaan saya 4. Saya bisa melayani konsumen atau klien dengan baik 5. Saya merasa telah memberikan pengaruh positif bagi kehidupan orang lain melalui pekerjaan saya 6. Saya merasa senang setelah melakukan tugas untuk konsumen atau klien secara langsung
Sinisme (Merasa Rendah)	2	7. Saya melayani konsumen atau klien dengan sebaik mungkin 8. Saya menjadi semakin peduli terhadap orang lain sejak bekerja
Rendahnya Dukungan Sosial	3	9. Saya merasa senang bila teman kerja menyemangati saya 10. Saya merasa terbantu jika orang lain membantu dalam pekerjaan yang cukup sulit 11. Saya merasa percaya diri ketika bekerja
Tuntutan	1	12. Saya memiliki keterikatan di dalam pekerjaan

Berdasarkan hasil aitem final tersebut, 12 aitem tersebar di 5 aspek. Dengan kata lain, setiap aspek masih memiliki beberapa aitem yang mewakili dan dapat digunakan.

Pada pembuatan modifikasi skala *burnout* ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat *burnout* pada pekerja. Setelah mengetahui aitem yang dapat digunakan untuk turun lapangan atau uji sebenarnya, kemudian dilakukan kategorisasi dengan tiga jenis kategori untuk *burnout*, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil penghitungan kategorisasi, ditemukan bahwa dari 42 partisipan penelitian semuanya mengalami *burnout* karena pekerjaan, yaitu 92.9% dengan tingkat *burnout* tinggi, dan 7.1% dengan tingkat *burnout* sedang. Kondisi *burnout* yang dialami oleh partisipan penelitian mengacu pada aspek kelelahan, penurunan pencapaian pribadi, merasa rendah, rendahnya dukungan sosial, dan tingginya tuntutan pada pekerjaan yang sedang dijalani. Kelima aspek tersebut menjadi ciri-ciri yang muncul pada partisipan sebagai pekerja yang mengalami *burnout*.

4. Simpulan

Alat ukur psikologi berupa skala *burnout* pada pekerja digunakan untuk mengukur dan mengetahui tingkat *burnout* pada pekerja. Peneliti mengembangkan alat ukur ini dengan cara memodifikasi dari *The Maslach-Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) melalui beberapa tahapan hingga bisa ditemukan aitem final yang dinyatakan valid dan reliabel. Berdasarkan hasil penghitungan validitas isi menggunakan formula Aiken's V dan analisis data, dapat diketahui

bahwa dari 50 aitem terdapat 12 aitem yang dinyatakan valid dan reliabel, dengan nilai validitas >0.3 dan reliabilitas final adalah 0.723. Dapat dikatakan bahwa 12 aitem pada modifikasi skala *burnout* dari *The Maslach Trisni Burnout Inventory* (M-TBI) ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Berdasarkan pengalaman dari peneliti, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan dan diharapkan keterbatasan-keterbatasan tersebut dapat lebih diperhatikan dan diperbaiki oleh penelitian-penelitian selanjutnya, sehingga dapat menyempurnakan penelitian-penelitian tersebut. Beberapa keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Jumlah responden yang tergolong sedikit membuat hasil penelitian masih kurang menggambarkan keadaan asli dari permasalahan yang diangkat pada penelitian ini.
2. Dalam proses pengambilan data, masih ada kemungkinan untuk responden memiliki pemahaman yang berbeda pada setiap pertanyaan pada kuesioner. Selain itu faktor kejujuran dalam pengisian kuesioner juga bisa menjadi salah satu faktor yang membuat hasil penelitian menjadi kurang menggambarkan keadaan sesungguhnya dari permasalahan yang diangkat pada penelitian ini.

Maka dari itu, pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan evaluasi dan tinjauan ulang dari modifikasi skala *burnout* ini, untuk lebih menyesuaikan lagi antara aitem, aspek, dan atribut yang diukur.

Daftar Rujukan

- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Çam, Z., & Ögülmüş, S. (2019). From Work Life to School: Theoretical Approaches for School Burnout. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatrîde Guncel Yaklasimlar*, 11(5).
- CNN Indonesia. (2021). *Survei: Mayoritas Netizen Burnout Gara-gara Pekerjaan*. Online, dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210820191614-255-683206/survei-mayoritas-netizen-burnout-gara-gara-pekerjaan>. Dilansir pada 28 November 2022.
- Fyana, L., & Rozali, Y. A. (2020). Perbedaan Burnout Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Karyawan Bank Abc. *JCA of Psychology*, 1(02).
- Hayati, I., & Fitria, S. (2018). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada Bmt El-MunawarMedan. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 10(1), 50-65.
- Marvianto, R.D. (2018). *Memaknai Corrected Item-Total Correlation pada Alat Ukur Penelitian*. Online, dari <https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/memaknai-corrected-item-total-correlation.html>. Dilansir pada 22 Desember 2022
- Maslach, C. (1998). A Multidimensional Theory of Burnout. *Theories of organizational stress*, 68(85), 16.
- Maslach, C., dkk. (1997). *The Maslach Burnout Inventory Manual* (Third Edition).
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Nurak, R. M. K. (2019). *Hubungan antara beban kerja dan burnout pada karyawan yang bekerja di Family Company PT. BTT* (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University Surabaya).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarif, D. F. T., Fatchurrahman, M., & Karyanti, K. (2022). Pengembangan Skala Burnout Konselor di Kalimantan Tengah: Conselor Burnout Scale Development in Central Kalimantan. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 1-10.

- Widhianingtanti, L. T., & Luijtelaar, G. V. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia). *Jurnal pengukuran psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 11(1), 1-21.
- Yulianto, H. (2020). Maslach burnout inventory-human services survey (MBI-HSS) versi bahasa Indonesia: studi validasi konstruk pada anggota Polisi. *J. Pengukuran Psikologi. dan Pendidik. Indones*, 9(1), 19-29.