

**PENYESUAIAN DIRI PADA PENGURUS YAYASAN RUMAH
OHANA CILACAP YANG MENGALAMI BURNOUT**

SKRIPSI



Oleh :

VELLA EGALIA ANGGERFIKA

9.334.114.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2024

**PENYESUAIAN DIRI PADA PENGURUS YAYASAN RUMAH
OHANA CILACAP YANG MENGALAMI BURNOUT**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi dan Melengkapi Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

VELLA EGALIA ANGGERFIKA

9.334.114.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2024

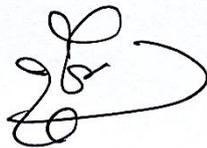
HALAMAN PERSETUJUAN

**PENYESUAIAN DIRI PADA PENGURUS YAYASAN RUMAH
OHANA CILACAP YANG MENGALAMI BURNOUT**

Disusun oleh
VELLA EGALIA ANGERFIKA
NIM. 9.334.114.17

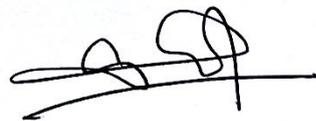
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog
NIP. 198102152009122003

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M. Psi., Psikolog
NIDN. 2009108602

NOTA DINAS

Kediri, 15 Januari 2024

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07-Ngronggo
Kediri

Assalamu'alaikumWr.Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : VELLA EGALIA ANGGERFIKA
NIM : 9334.I14.17
Judul :PENYESUAIAN DIRI PADA PENGURUS
YAYASAN RUMAH OHANA CILACAP
YANG MENGALAMI BURNOUT.

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikumWr.Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog
NIP. 198102152009122003



Shofi Mirwani, M. Psi., Psikolog
NIDN. 2009108602

NOTA PEMBIMBING

Nomor :
Lampiran : 4 (Empat) berkas
Hal : **Penyerahan Skripsi**

Kediri, 15 Januari 2024

Kepada
Yth, Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl.Sunan Ampel 07 - Ngronggo
Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : VELLA EGALIA ANGGERFIKA
Nim : 9.334.114.17
Judul : PENYESUAIAN DIRI PADA PENGURUS YAYASAN
RUMAH OHANA CILACAP YANG MENGALAMI
BURNOUT.

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan
beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam Sidang
Munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2024, kami
menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog
NIP. 198102152009122003

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M. Psi., Psikolog
NIDN. 2009108602

HALAMAN PENGESAHAN

PENYESUAIAN DIRI PADA KARYAWAN YAYASAN RUMAH OHANA
CILACAP YANG MENGALAMI BURNOUT

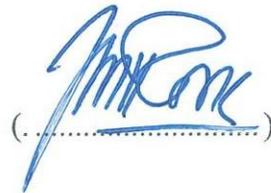
VELLA EGALIA ANGGERFIKA

NIM. 9.334.114.17

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
pada tanggal 28 Maret 2024

Tim Penguji

1. Penguji Utama
Dr. Imron Muzakki, M.Psi, Psikolog
NIP. 197111032000031003



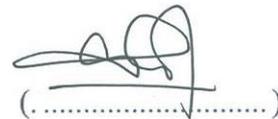
(.....)

2. Penguji I
Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog
NIP. 198102152009122003



(.....)

3. Penguji II
Shofi Mirwani, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2009108602



(.....)

Kediri, 22 Maret 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI.
NIP. 197111212005011006

MOTTO

**“LEBIH BAIK GAGAL NAMUN PERNAH MENCoba DARI PADA
TIDAK SAMA SEKALI ”**

“fa inna ma’al usri yusra (Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada
kemudahan) ”

-QS.Al insyirah ayat 5

-

HALAMAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vella Egalia Anggerfika

NIM : 933411417

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksiatas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 24 Januari 2024



Vella Egalia Anggerfika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN KEASLIAN TULISAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
ABSTRAK	xi
PERSEMBAHAN	xii
KATA PENGANTAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penelitian Terdahulu	8
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Penyesuaian Diri	11
B. Burnout	17
C. Pekerja Sosial	24
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
B. Kehadiran Peneliti	29
C. Lokasi Penelitian	30
D. Data dan Sumber Data	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Pengecekan Keabsahan Data	33
G. Teknik Analisis Data	34

H. Tahap-tahap Penelitian.....	35
BAB IV PAPARAN DATA.....	37
A. Gambaran Umum yayasan Rumah Ohana Cilacap.....	37
B. Paparan Data	38
BAB V PEMBAHASAN	85
A. Dimensi, faktor, dan dampak <i>Burnout</i> pada pengurus Yayasan Rumah Ohana Cilacap dalam pandangan Lieter dan Maslach	85
B. Unsur-unsur dan faktor-faktor penyesuaian diri pengurus Yayasan Rumah Ohana Cilacap yang mengalami <i>Burnout</i> dalam pandangan Scheiders	92
BAB VI PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	106
RIWAYAT HIDUP.....	218

DAFTAR TABEL

Tabel. 4.1. Gambaran Aspek Dimensi <i>Burnout</i> Pada Subjek	83
Tabel. 4.2. Gambaran Aspek Faktor-faktor <i>Burnout</i> Pada Subjek	83
Tabel. 4.3. Gambaran Aspek Dampak <i>Burnout</i> Pada Subjek	84
Tabel. 4.4. Gambaran Aspek Unsur-unsur Penyesuaian Diri Pada Subjek	84
Tabel. 4.5. Gambaran Aspek Faktor-faktor Penyesuaian Diri Pada Subjek	84

ABSTRAK

VELLA EGALIA ANGGERFIKA, Penyesuaian Diri Pada Pengurus Yayasan Rumah Ohana Cilacap Yang Mengalami Burnout. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. Pembimbing 1 : Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog Pembimbing 2 : Shofi Mirwani, M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci : *Burnout*, Penyesuaian Diri, Pekerja Sosial

Burnout adalah kondisi emosional saat seseorang merasa jenuh secara mental maupun fisik, sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang meningkat. *Burnout* didefinisikan sebagai bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional, meskipun intensitas, durasi, frekuensi serta konsekuensinya beragam. Untuk mengatasi masalah *burnout* seseorang harus memiliki kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungannya. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, di mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi-frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan di mana ia tinggal. Tujuan penelitian ini: 1) Untuk mengetahui bagaimana dimensi, faktor, dan dampak *burnout* pada pengurus Yayasan Rumah Ohana Cilacap dalam pandangan Leiter dan Maslach. 2) Untuk mengetahui bagaimana unsur-unsur dan faktor-faktor penyesuaian diri pengurus Yayasan Rumah Ohana Cilacap yang mengalami *burnout* dalam pandangan Schneiders.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitik untuk mendapatkan data secara mendalam, suatu data yang mengandung makna dari fokus penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui tiga cara atau metode pengumpulan data, yaitu pengamatan (*observation*), wawancara mendalam (*in depth interview*) dan dokumentasi (*documentation*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Dimensi *burnout* yang dialami kelima subjek pada dimensi *exhaustion* sama-sama mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional. Pada dimensi *cynicism* kelima subjek tidak menarik diri kecuali subjek MAI. Dan pada dimensi *Ineffectiveness* kelima subjek merasa tidak berdaya dengan pekerjaan yang mereka kerjakan. Lalu faktor yang membuat kelima subjek mengalami *burnout* adalah jam kerja yang tidak sesuai dengan tugas yang mereka kerjakan. Dan dampak dari *burnout* yang dialami kelima subjek sama yaitu kehilangan energi, kehilangan semangat, dan kehilangan kepercayaan diri saat bekerja. Unsur penyesuaian diri yang dapat dilakukan kelima subjek adalah *Adaptation*, *Conformity*, *Mastery*, *Individual Variation* kecuali pada subjek MAI yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kerja (*Adaptation*) dan kesulitan menyesuaikan diri dengan kriteria sosial lingkungan kerja (*Conformity*). Kelima subjek saat dapat mengatasi *burnout* saat bekerja karena memiliki kemampuan penyesuaian diri dengan kondisi fisik yang baik, memiliki kematangan yang berkembang, didukung oleh penentu kultural, dan juga didukung penentu psikologis yang baik.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil 'Alamin, Segala Puji hanya untuk-Mu ya Allah Tuhan Semesta alam syukurku atas limpahan nikmat dan karunia-Mu. Sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Dengan segenap curahan kasih dan sayang Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Institut Agama Islam (IAIN) Kediri serta seluruh civitas akademiknya yang telah menjadi wadah peneliti dalam menambah ilmu dan berbagai pengalaman untuk kehidupan saat ini dan mendatang.
2. Ibu Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog dan Shofi Mirwani, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing penulis yang selalu penuh kesabaran dalam membimbing penulis serta menyediakan waktu ditengah kesibukannya dan memberikan dukungan untuk segera menyelesaikan skripsi.
3. Orangtua tercinta yaitu ibu Irma Dwi Anasari dan Bapak Subagiyo, ucapan terima kasih yang tiada henti anakmu ucapkan untuk curahan kasih sayang, doa, dukungan dan pengorbanan yang tiada terhingga.
4. Adik-adikku yang aku sayang Mohammad Abim Aditiansyah dan Satria Refky Nur Irrangga terimakasih sudah membantu dan memberikan dukungan kepada kakakmu ini.
5. Keluarga besar Arsyad Rosadi ucapan terimakasih penulis ucapkan telah menjadi penyemangat saya serta kasih sayang, doa, dan

dukungan tiada hentinya selama menyelesaikan skripsi

6. Kepala Cabang Yayasan Rumah Ohana Cilacap yaitu Bapak Sakimin yang memberikan banyak ilmu, nasehat, serta memberikan semangat, penulis ucapkan terima kasih yang tiada henti untuk doa, dukungan, dan pengalaman yang diberikan.
7. Orang terkasih yang senantiasa memberikan dukungan disetiap waktu dan mau berkorban dalam segi waktu disela-sela kesibukannya dalam bekerja.
8. Kepada sahabat-sahabat yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini khususnya kepada Ana Lestari, Atikah Wahyu, Eliya Nur Hanifah, yang selalu memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
9. Keluarga Besar Psikologi Islam angkatan 2017 yang selalu mendukung setiap waktu dan memberi masukan dan semangat kepada penulis.
10. Kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang sangat keras dalam menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
11. Kepada seluruh subjek yang menjadi informan dalam penelitian ini.
12. Teruntuk kalian para pembaca kelak.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **PENYESUAIAN DIRI PADA PENGURUS YAYASAN RUMAH OHANA CILACAP YANG MENGALAMI BURNOUT.**

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membimbing umat manusia mengikuti ajarannya untuk mencapai keselamatan dunia akhirat.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis tidak lepas dari kesulitan dan hambatan yang harus dihadapi. Akan tetapi, berkat bimbingan dan bantuan serta kerjasama dari berbagai pihak mulai dari dosen pembimbing, sahabat dan sebagainya rintangan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, dengan tulus dan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan Ibu Shofi Mirwani, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang selalu penuh kesabaran dalam membimbing penulis serta menyediakan waktu ditengah kesibukannya dan

memberikan semangat kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

4. Serta Ketua Program Studi Psikologi Islam beserta staf IAIN Kediri, atas segala kebijaksanaan, perhatian dan dorongan sehingga peneliti mampu menyelesaikan studinya.
5. Para Dosen terutama Dosen Psikologi Islam yang telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuan.
6. Kawan-kawanku seperjuangan Psikologi Islam Angkatan 2017.

Atas bantuan dan pengorbanan yang diberikan semoga dapat tercatat sebagai amal sholeh yang diterima oleh Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penelitian dan penulisan ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun metodologi. Oleh karena itu, berbagai kritik dan saran senantiasa penulis harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 24 Januari 2024

Penulis

Vella Egalia Anggerfika