

# HUBUNGAN ANTARA KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN BURNOUT PADA PEMIMPIN

SKRIPSI

Angelique Karel Sonya Sefia

19.E1.0121



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

# HUBUNGAN ANTARA KEBERMAKNAAN HIDUP DENGAN BURNOUT PADA PEMIMPIN

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk  
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Angelique Karel Sonya Sefia

19.E1.0121



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

## Hubungan Antara Kebermaknaan Hidup Dengan Burnout Pada Pemimpin

*(The Relationship Between Meaning of Life and Burnout in Leaders)*

**Angelique Karel Sonya Sefia**

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

### Abstrak

Pada era perubahan yang terjadi saat ini mengharuskan pemimpin untuk dapat beradaptasi dengan banyaknya tuntutan pekerjaan. Pemimpin seringkali menghadapi situasi yang sulit dan perlu untuk menghadapinya. Kebermaknaan hidup dapat membantu individu untuk menghadapi situasi perubahan saat ini dan mengelola stres hingga mencegah mengalami burnout. Tujuan penelitian adalah menguji secara empiris mengenai hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Burnout pada pemimpin. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan skala *Maslach Trisni Burnout Inventory* dan *Meaning in Life Questionnaire*. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dan diperoleh sebanyak 100 responden. Hasil uji Spearman menunjukkan bahwa hipotesis diterima dengan  $r = -0,436$  (nilai  $p < 0,01$ ), yaitu ada hubungan negatif antara kebermaknaan hidup dengan burnout pada pemimpin. Artinya semakin tinggi kebermaknaan hidup pada pemimpin maka kecenderungan burnout semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Dengan begitu, pemimpin diharapkan dapat meluangkan waktu untuk merefleksikan berbagai peristiwa yang telah terjadi dalam hidup agar dapat bermakna sehingga lebih siap untuk mengatasi stresor di tempat kerja. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 16%.

**Kata kunci:** *burnout, kebermaknaan hidup, pemimpin*

### Abstract

*The current era of change requires leaders to be able to adapt to the many demands of the job. Leaders often face difficult situations and need to deal with them. Meaning of Life can help individuals to deal with the current situation of change and manage stress to prevent burnout. The purpose of the study was to empirically test the relationship between Meaning of Life and Burnout in leaders. The method used is a correlational quantitative approach using the Maslach Trisni Burnout Inventory scale and Meaning in Life Questionnaire. The sampling technique used was purposive sampling and obtained as many as 100 respondents. The results of the Spearman test show that the hypothesis is accepted with  $r = -0.436$  ( $p$  value  $< 0.01$ ), there is a negative relationship between meaning of life and burnout in leaders. This means that the higher the Meaning of Life in leaders, the lower the tendency to burnout, and the other way round. That way, leaders are expected to take the time to reflect on the various events that have occurred in life in order to be meaningful so that they are better prepared to cope with stressors in the workplace. The effective contribution of this study was 16%.*

**Keywords:** *burnout, leaders, meaning of life*