



TESIS

Judul:

Efektivitas Program Mental Contrasting With
Implementation
Intention (MCII) Terhadap Resiko Terjadinya Burnout
Guru di Sekolah X

Disusun oleh:

MARIA DEWI IRAWATI

NIM. 717192018

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2021

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Maria Dewi Irawati

N.I.M. : 717192018

Program Studi: Magister Psikologi

JUDUL TESIS

EFEKTIVITAS PROGRAM *MENTAL CONTRASTING WITH IMPLEMENTATION INTENTION (MCII)* TERHADAP RESIKO TERJADINYA *BURNOUT* GURU DI SEKOLAH X

telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Rabu tanggal 14 Juli 2021

dan dinyatakan Lulus oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Sri Tiatri, Ph.D., Psi.
2. Anggota : Dr. Raja Oloan Tumanggor

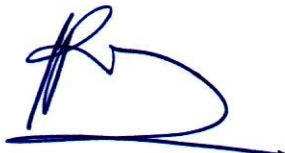
Jakarta, 16 Agustus 2021

Pembimbing I



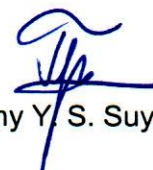
Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

PERNYATAAN

Saya, Maria Dewi Irawati, nomor induk: 717192018

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul: **EFEKTIVITAS PROGRAM MENTAL CONTRASTING WITH IMPLEMENTATION INTENTION (MCII) TERHADAP RESIKO TERJADINYA BURNOUT GURU DI SEKOLAH X**

merupakan **karya sendiri** yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan **plagiarisme dan otoplagiarisme.**

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 16 Agustus 2021



Maria Dewi Irawati
717192018

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI TESIS OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (sesuai KTP) : Maria Dewi Irawati

NIM : 717192018

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

EFEKTIVITAS PROGRAM *MENTAL CONTRASTING WITH IMPLEMENTATION INTENTION* (MCII) TERHADAP RESIKO TERJADINYA *BURNOUT* GURU DI SEKOLAH X

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan **mempublikasikan** karya ilmiah (tesis) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Agustus 2021

Mengetahui,



Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D

Yang menyatakan



Maria Dewi Irawati

Efektivitas Program *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* terhadap Resiko Terjadinya *burnout* guru di sekolah X

Maria Dewi Irawati, S.Psi.
Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H.,
M.A., Ph.D. Universitas Tarumanagara,
Jakarta

Abstrak

Guru memiliki banyak tugas dan tanggung jawab yang dapat membuatnya rentan mengalami stress. Stress dalam waktu lama ini menyebabkan kelelahan pada individu yang berkolerasi erat dengan dimensi *burnout* (Smetackova, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)* terhadap resiko terjadinya *burnout* guru di sekolah X, sebagai strategi *self-regulation* yang membantu guru mengatur setiap pikiran, perasaan, dan tindakannya sesuai dengan penetapan tujuan yang akan dicapainya. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen *pretest-posttest control group design*. Partisipan penelitian adalah guru sekolah x yang dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh intervensi *MCII*, sedangkan kelompok kontrol tidak. Alat ukur yang digunakan adalah Maslach Burnout Inventory (*MBI*) yang dikembangkan oleh Maslach et al., (1981). *MBI* terbagi menjadi 3 dimensi dengan uraian 9 butir pertanyaan dimensi *Emotional Exhaustion (EE)*, 5 butir pertanyaan dimensi *Depersonalization (DP)*, dan 8 butir pertanyaan untuk dimensi *Personal Accomplishment (PA)*. Lembar evaluasi diberikan kepada partisipan setelah pelaksanaan program. Untuk uji reliabilitas yang dilakukan, diperoleh skor *Alpha Cronbach* untuk dimensi *EE* 0.870, dimensi *DP* 0.621, dan dimensi *PA* 0.838. Pada dimensi *DP*, skor *Alpha Cronbach* lebih dari 0.6 diperoleh dengan menghapus 2 butir soal, sehingga total butir pertanyaan yang diberikan pada partisipan berjumlah total 20 butir. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya program *MCII* efektif mencegah resiko terjadinya *burnout* guru di sekolah X. Analisis statistik data menggunakan *uji nonparametric Wilcoxon* dengan nilai sig. (2 tailed) lebih besar dari 0.05. Berdasarkan analisis statistik data dan data kualitatif, diperoleh kesimpulan program *MCII* tidak efektif mencegah resiko terjadinya *burnout* pada guru, namun mampu membantu guru dalam melakukan evaluasi diri dan memaknai panggilan sebagai guru.

Kata kunci: *burnout*, *self-regulation*, program *Mental Contrasting with Implementation Intention (MCII)*, guru.