

ABSTRAK

Margani, Edwin Ibnu. 2011. *Keefektifan Pelatihan Bekerja dengan Hati untuk Menurunkan Burnout Karyawan Cakra Semarang TV. Tahun Ajaran 2010-2011*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Siti Nuzulia, S.Psi, M.Si, Moh. Iqbal Maburri, S.Psi, M.Si dan Rahmawati Prihastuty, S.Psi, M.Si.

Kata Kunci: *burnout*, pelatihan

Burnout adalah suatu kondisi dari karyawan dimana karyawan tersebut mengalami kelelahan secara emosional, kelelahan fisik, penghargaan yang rendah terhadap dirinya sendiri, pekerjaan maupun lingkungannya akibat dari stres kerja yang berkepanjangan. *Burnout* yang dialami oleh karyawan dapat mengganggu kinerja karyawan dalam melakukan pekerjaan sehari-harinya di kantor. Meski *burnout* yang dialami masih dalam tingkatan ringan, namun jika tidak segera ditangani akan berlanjut ke *burnout* tingkat tinggi yang dapat lebih menghambat kinerja karyawan. Sehingga diperlukan penanganan yang serius agar *burnout* yang dialami karyawan tersebut dapat semakin menurun. Melalui kegiatan pelatihan bekerja dengan hati, diharapkan *burnout* yang dialami karyawan Cakra Semarang TV dapat menurun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelatihan bekerja dengan hati untuk menurunkan *burnout* karyawan. Subjek penelitian ini adalah karyawan Cakra Semarang TV berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain eksperimen *non randomized pretest-posttest control group design*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah masing-masing kelompok yaitu 10 subjek tanpa *randomisasi*. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala terstandar yaitu *Maslach Burnout Inventory* dengan jumlah aitem 20. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Mann-Whitney Test non Parametric*.

Hasil analisis data yang diperoleh yaitu $p: 0,008$ artinya terdapat perbedaan tingkat *burnout* karyawan Cakra Semarang TV yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan dengan pelatihan bekerja dengan hati yaitu tingkat *burnout* karyawan semakin menurun sedangkan pada kelompok kontrol tingkat *burnout* karyawan menjadi meningkat. *Burnout* yang dialami oleh karyawan Cakra Semarang TV cenderung berupa kelelahan emosional.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan bekerja dengan hati efektif untuk menurunkan *burnout* karyawan Cakra Semarang TV. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan yaitu agar pelatihan bekerja dengan hati atau pelatihan yang serupa dapat diadakan secara rutin untuk mengatasi masalah-masalah yang dialami karyawan seperti salah satunya *burnout* yang dapat menghambat kinerja karyawan tersebut.