*BURNOUT* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA IBU YANG BEKERJA

Galuh Kusuma Ratri dan Sowanya Ardi Prahara

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta Jl. Raya Wates-Yogyakarta Karanglo, Argomulyo, Kec. Sedayu, Batul, Daerah Istimewa Yogyakarta

*E-mail*: galuhratri55@gmail.com

**Abstrak**

Zaman yang semakin modern ini banyak ditemui pekerja yang merupakan ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang merangkap menjadi wanita karir memiliki dua peran ganda yang dapat menyebabkan tingginya burnout sehingga mengakibatkan permasalahan subjective well-being. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *burnout* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 65 orang wanita yang sudah menikah dan memiliki anak serta masa kerja minimal 1 tahun. Pengambilan data menggunakan skala *burnout* dengan skala *subjective well-being.* Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi (rxy) sebesar = 0,245 (r<0.05). Hasil dari penelitian ini menunjukan adanya hubungan yang positif antara *burnout* dengan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja.

Kata Kunci: *burnout*, *subjective well-bein*

***BURNOUT AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN WORKING MOTHERS***

***Abstract***

In this increasingly modern era, there are many workers who are housewives. Housewives who double as career women have two dual roles that can lead to high burnout, resulting in subjective well-being problems. This study aims to determine the relationship between burnout and subjective well-being in working mothers. The subjects in this study were 65 women who were married and had children and had a minimum of 1 year of service. Collecting data using a burnout scale with a subjective well-being scale. The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. The results of data analysis showed that the correlation coefficient (rxy) was = 0.245 (r<0.05). The results of this study indicate a positive relationship between burnout and subjective well-being in working mothers.

*Keywords: burnout, subjective well-being*

# Pendahuluan

Kehidupan dalam rumah tangga tentunya tidak terlepas dari peran anggota didalamnya terutama peran ayah sebagai pemimpin bagi keluarganya dari mulai moral, nilai-nilai, perilaku, maupun bekerja mencari nafkah. Tidak hanya ayah yang berperan dalam kehidupan rumah tangga namun ibu juga memiliki peranan yang begitu penting karena dituntut untuk menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan anggota keluarganya, memberikan perhatian, mengurus kebutuhan rumah tangga, dan mengurus suami serta anak-anaknya dengan baik (Imelda, 2013). Menurut Apsaryanthi dan Lestari (2017) pada zaman yang semakin modern ini banyak ditemui pekerja yang merupakan ibu rumah tangga. Keadaan ini dapat terjadi karena berbagai alasan seperti kebutuhan ekonomi rumah tangga yang selalu meningkat dan memilih bekerja karena menjadi kebutuhan di saat seorang ibu ingin mengaktualisasi diri sesuai dengan ilmu dan keahlian yang dimilikinya agar dapat meraih karier yang diidamkan, sehingga pilihan inilah yang membuat seorang ibu rela untuk bekerja (Apriliana, 2017).

Selama berjalannya proses dalam bekerja, tentunya seorang ibu pekerja akan dihadapkan dengan berbagai situasi di dunia kerja, termasuk situasi yang sulit. Menurut Imelda (2013) peran ibu pekerja yang jika dihadapkan dalam situasi yang sulit yaitu harus bekerja sekaligus menjadi sosok ibu bagi keluarganya yang mana ketika dihadapkan dengan banyak tugas pekerjaan maka ibu yang bekerja rentan terhadap permasalahan *Subjective Well-being* (SWB) yang rendah sehingga akan merasakan kurangnya kesejahteraan dalam menjalani kehidupan.

Menurut Munandar dan Situmorang (2008) permasalahan SWB pada ibu yang bekerja dapat memicu terjadinya kegelisahan, dan tekanan. Kondisi tersebut juga dapat membuatnya mudah merasa sedih, memiliki kekhawatiran berlebihan ketika terjadi peristiwa buruk, dan muncul afek negatif yaitu merasa tidak mampu mengurus keluarganya dengan baik maupun menyelesaikan tugas-tugas di tempat kerjanya dengan optimal karena kekhawatiran membuat beban dalam kehidupannya (Apriliana, 2017). Imelda (2013) berpendapat permasalahan SWB sebaiknya dapat diatasi, terlebih lagi bagi ibu yang bekerja karena seorang ibu yang bekerja memiliki kapasitas tugas yang lebih berat karena harus mengurus keperluan keluarganya maupun membimbing anaknya, sehingga hadirnya SWB membuatnya tetap bahagia menjalani aktivitasnya dan kebahagiaan tersebut dapat membangkitkan antusiasnya dalam bekerja, dan SWB ini juga mampu membuat seorang ibu yang bekerja menunjukkan kemampuan terbaik untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkannya.

Eddington. dan Shuman (2005) menyatakan bahwa SWB merupakan penilaian seseorang terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* (suasana hati)dan emosi seperti perasaan emosional yang positif dan rendahnya perasaan emosional yang negatif. Sebuah penelitian dari situs Parenting Mumsnet (2014) melakukan survei dan pembahasan tentang berbagai hal, yang mana salah satunya survei yang dilakukan menunjukkan bahwa 13% dari 900 ibu pekerja memiliki perasaaan bersalah karena menghabiskan lebih besar waktu dan keterlibatan yang terbatas bersama keluarganya sehingga dapat menimbulkan kurangnya rasa puasa dan kebahagiaan. Menurut Snyder dan Lopez (2002) kebahagiaan merupakan bagian dari SWB, maka seseorang yang kurang bahagia menandakan bahwa dirinya memiliki SWB yang rendah.

SWB berperan penting yang dapat berdampak dalam kehidupan seseorang (Diener, 2009). Salah satunya, dampak dalam kehidupan ibu yang telah berumah tangga. Dampak positif yang terjadi ketika seseorang memiliki SWB, yaitu menurut Proctor (2014) SWB berdampak positif karena membuat seseorang merasakan kebahagiaan dalam kehidupan yang menjadikannya semangat menjalani aktivitas, walaupun aktivitas tersebut merupakan tugas yang berat, sehingga dapat menghasilkan kinerja yang optimal dan akhirnya hasil dari tugas-tugas menjadi lebih berkualitas.

*Burnout* merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan adanya kelelahan secara emosional, depersonalisasi, dan penghargaan diri sendiri yang rendah maka keadaan ini membuat seseorang merasakan ketegangan dan tekanan dalam menjalani aktivitasnya (Maslach & Leiter, 2016). Menurut Tanner (2011) seseorang yang mengalami *burnout* dapat menurunkan tingkat SWB yang dimilikinya karena merasa tidak bahagia ketika mengalami keletihan secara emosional yang berlebihan. SWB yang rendah ditandai dengan perasaan khawatir yang dialami seseorang yang terjadi melalui afek negatif dengan menunjukan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif sebagai reaksinya terhadap kehidupan yang dipandangnya sebagai kehidupan tidak bermakna, dapat menurunkan kesehatan, memiliki kekhawatiran terhadap keadaan maupun peristiwa buruk yang dialaminya (Diener, 2009).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara *burnout* dengan swb pada ibu yang bekerja?”.

# Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Adapun alat pengumpulan data, peneliti menggunakan skala dengan cara penyebaran secara langsung mengunjungi rumah ke rumah yang di dalamnya terdapat ibu yang bekerja. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala pertama adalah Skala *Subjecive Well-Being* dengan menggunakan skala SWLS modifikasi dari Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) dan skala PANAS (Positive And Negative Effect Schedule) modifikasi dari Watson, Clark, dan Tellegen (1988) dengan berdasarkan aspek-aspek yang meliputi kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya afek negatif. Pada skala *subjective well-being* koefisien reliabilitas yaitu 0.885. Skala *subjective well-being* terdiri dari 29 item. Skor tinggi *subjective well-being* yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi *subjective well-being*, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka menunjukkan semakin rendahnya *subjective well-being*. Skala yang kedua adalah skala *burnout* berdasarkan aspek-aspek dari Maslach & Leiter, (2016). Aspek yang meliputi dalam skala *burnout* ini yaitu *emotional exhaustion, depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment* dengan reliabilitas 0.894. Skala *burnout* terdiri dari 14 item. Skor *burnout* yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi *burnout*, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka menunjukkan semakin rendahnya *burnout*. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah teknik korelasi (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016).

# Hasil dan Pembahasan

Sebelum dianalisis hipotesis, peneliti menguji terlebih dahulu data penelitian menggunakan uji normalitas dan uji linearitas sebagai prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan uji untuk mengetahui variabel-variabel yang diukur apakah mempunyai sebaran data yang normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis Kolmogorov-smirnov (KS-Z). Pedoman yang dipakai adalah apabila nilai signifikansi KS-Z > 0.050 maka dapat dikatakan sebaran data mengikuti distribusi normal, dan apabila nilai signifikansi KS-Z ≤ 0.050 maka sebaran distribusi data tidak normal (Hadi, 2016). Dari hasil uji normalitas didapatkan pada variabel SWB KS-Z = 0.97 dengan p = 0.200. Sedangkan pada variabel *Burnout* diperoleh KS-Z = 0.79 dengan p = 0.200. Data tersebut menunjukkan skor variabel SWB dan *Bunout* terdistribusi normal.

**Uji Linearitas**

Uji linearitas merupakan uji untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat linear atau tidak. Pedoman yang dipakai adalah jika p < 0.050 berarti variabel-variabel tersebut terdapat hubungan yang linear dan apabila nilai p ≥ 0.050 maka variabel-variabel bukan hubungan yang linear (Hadi, 2015b). Berdasarkan hasil uji linearitas didapatkan F = 5.430 dengan p = 0.024 yang maka hubungan antara SWB dengan *Burnout* merupakan hubungan yang linear.

**Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016b). Teknik korelasi *product moment* dipakai untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Hadi, 2016). Hipotesis awal penulis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *burnout* dengan SWB pada ibu yang bekerja. Berdasarkan hasil analisis *product moment* menunjukkan bahwa variabel *Burnout* tidak berkorelasi dengan variabel SWB dengan nilai koefisien korelasi sebesar (rxy) = 0.245 dan p = 0.025. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai r tabel signifikansi 1% pada n=65 sebesar 0,317. Jadi, jika nilai r yang dihasilkan lebih kecil dari 0,317 berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Nilai koefisien korelasi (rxy) = 0.245 menunjukkan bahwa variabel *Burnout* dengan SWB menunjukkan korelasi yang lemah karena koefisien korelasi berkisar antara 0.200 sampai dengan 0.400 (Sugiyono, 2016).

**Pembahasan**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Burnout* dengan *Subjective Well-Being* pada ibu yang bekerja. Hipotesis awal penulis adalah terdapat hubungan yang negatif antara *Burnout* dengan *Subjective Well-Being* pada ibu yang bekerja. Semakin tinggi *burnout* maka semakin rendah SWB pada ibu yang bekerja*.* Sebaliknya, semakin rendah *burnout* maka semakin tinggi *Subjective Well-Being* pada ibu yang bekerja. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara *Burnout* dengan *Subjective Well-Being,* namun terdapat hubungan positif antara *Burnout* dengan *Subjective Well-Being*. Semakin tinggi tingkat *Burnout* maka semakin tinggi pula *Subjective Well-Being* pada ibu yang bekerja. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ditolak.

Namun demikian, nampaknya, hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fulya Cenkseven-Önder dan Mediha Sari (2009). Dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa *Burnout* dan kurikulum sub *score scales* memiliki kontribusi yang signifikan dan variabel lain selain *Subjective Well-Being*. Penelitian tersebut dengan jelas menunjukan jika seseorang yang telah memiliki *Burnout* yang tinggi masih tetap merasakan kepuasan dalam hidup.

Penelitian pendukung lainnya dari Ayşe Aypay dan Ali Eryilmaz (2011) menyatakan dalam penelitiannya jika *Burnout* bukan merupakan satu – satunya faktor yang menyebabkan rendahnya *Subjective Well-Being* pada anak sekolah. Penelitian tersebut menunjukan bahwa seseorang yang mengalami *burnout* tidak semata-mata memiliki *Subjective Well-Being* yang rendah. Maka dari itu, dapat dipastikan bahwa terdapat faktor lain selain *burnout* yang mampu mempengaruhi *Subjective Well-Being,* salah satunya yaitu *social support.* Menurut Rehman dkk. (2020), dukungan sosial atau *social support* bisa menjadi salah satu yang mempengaruhi *subjective well-being. Social support* merupakan pengalaman dihargai, dijaga, dan dihormati oleh orang-orang terdekat individu seperti keluarga, teman sebaya, teman, guru, komunitas, atau kelompok sosial tertentu. *Social support* mempengaruhi *subjective well-being* individu melalui kemampuannya dalam menghambat terjadinya stress. Menurut Eskin (2003), individu yang tidak memiliki *social support* secara memadai akan lebih riskan mengalami permasalahan psikologis, seperti kesepian, depresi, dan kecemasan. Permasalahan-permasalahan psikologis ini tentunya dapat bermuara pada terjadinya *subjective well-being* yang rendah.

Menyambung pembahasan terkait *social support,* dalam kasus hasil penelitian ini, subjek tidak menunjukkan adanya korelasi negatif antara *burnout* terhadap *subjective well-being.* Hal ini bisa terjadi salah satunya karena pengaruh budaya tempat pengambilan data yaitu di Purworejo. Purworejo merupakan daerah yang kental dengan budaya Jawa. Salah satu karakteristik budaya Jawa yang kental dalam keseharian masyarakat yaitu adanya dukungan sosial*.* Terlebih, budaya Jawa merupakan salah satu bagian dari budaya kolektif masyarakat Indonesia. Budaya kolektif memiliki karakteristik senang berbagi sumber daya material maupun nonmaterial seperti waktu, afeksi, kebahagian, dan lain sebagainya. Dengan kata lain, individu yang ada dalam budaya kolektif memiliki interdependensi atau ketergantungan dengan satu sama lainnya untuk saling menguatkan (Gelfand et al., 2017).

Dukungan sosial adalah sumber penanggulangan stress yang terpenting berpengaruh dengan kondisi kesehatan seseorang. Cobb Cit Marthan (2005) mendefinisikan dukungan sosial dengan perasaan individu dihargai, diperhatikan serta disenangi sebagai bagian dari masyarakat. Taylor, Cit Wulandari (2006) menyatakan pemberian dukungan sosial yang baik secara emosional, penghargaan (penilaian), informasi, serta instrument bermanfaat untuk mencegah dan penyembuhan terhadap orang yang mengalami gangguan psikologis dan sosiologis seperti depresi, stress, cemas,sedih, serta kehilangan harga diri.

Hal ini juga didukung dengan budaya orang jawa mengenai karakter perempuan jawa yang sangat kental seperti selalu bertutur kata dengan halus, diam (kalem), tenang, tidak suka dengan suatu konflik, sangat mementingkan harmonisasi, selalu menjunjung tinggi nilai keluarga, mampu memahami dan mengerti orng lain, pengendalian diri yang tinggi (terkontrol), sopan, memegang peranan secara ekonimi, setia (loyal yang tinggi), serta daya tahan untuk menderita tinggi (Handayani, 2008). Dasarnya konsep perempuan jawa memiliki konsep diri yang positif yaitu sebagai perempuan yang kuat dalam berbagai hal. Perempuan jawa yang selalu berpikir positif membawa kekuatan positif bagi perilaku mereka serta melihat dirinya mampu selalu iklas dalam setiap hal yang sedang dihadapi atau diterimanya. Apapun yang dilakukan oleh perempuan jawa selalu diterima secara iklas dari sisi positif dan dinikmati.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *Burnout* berkorelasi positif dengan *Subjective Well-Being* pada ibu yang bekerja. Semakin tinggi *Burnout* yang dimunculkan, maka semakin tinggi pula Subjective Well-being pada ibu yang bekerja. ­*Burnout* yang tinggi dan diimbangi dengan faktor lain yang memengaruhi Subjective Well-being, seperti dukungan sosial yang diberikan orang lain atau masyarakat Purworejo yang tinggi akan menunjukkan tingkat Subjective Well-Being yang tinggi pula.

# Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Burnout dan Subjective Well-Being pada ibu bekerja. Hubungan kedua variabel berada pada kategori rendah dan mempunyai arah positif. Berdasarkan penelitian ini, maka disarankan bagi ibu yang bekerja dapat mempertahankan dan meningkatkan Subjective Well-Being yang dimiliki ibu yang bekerja untuk menurunkan *burnout* dengan cara mengurangi kelelahan emosi, depersonalisasi, dan dapat meingkatkan penghargaan diri. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya afek negatif.Selain itu ibu yang bekerja juga dapat mengembangkan interaksi sosial dan keikutsertaan dalam organisasi sosial sebagai penghilang kejenuhan dalam menjalani rutinitas, sehingga dengan demikian diharapkan ibu yang bekerja tetap dalam keadaan sejahtera dalam menjalani hidup. Untuk penelitian selanjutnya diharap memiliki subjek yang berbeda untuk dapat mengetahui apakah *Burnout* memiliki hubungan dengan *Subjective Well-Being* pada subjek lainnya. Selain itu, disarankan untuk memperluas kajian tentang *Subjective Well-Being* sehingga mampu memunculkan faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap *Subjective Well-Being* pada subjek yang lain. Penulis juga menyarankan untuk penelitian selanjutnya, diharapkan menggunakan penelitian kualitatif agar mampu mengkaji secara mendalam gejala *burnout* yang dialami oleh tiap individu.

# Daftar Pustaka

Apriliana, R. (2017). *Subjective well-being ibu yang memiliki peran ganda*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved November 20, 2020 from http://eprints.ums.ac.id/565-96/21/naspub softcover.pdf.

Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat psychological well-being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di kabupaten gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *4*(1), 110–117. https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p12

Ariati, J. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, *8(2)*, 117–123.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Baron, R. A. & Greenberg, 1. (2003). *Behavior in organization understanding and managing the human side of work 8th edition*. New Jersey: Prentice Hall.

Barros, A. S. S. (2016). *Subjective well-being (SB) and burnout syndrome (bns): correlational analysis teleworkers education sector. Procedia - Social And Behavioral Sciences*, *237 (2017)*, 1012 – 1018.

Brulé, G. (2017). *Metrics of subjective well-being: Limits and improvements*. Switzerland : Spinger.

Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. USA: Thomson Learning.

Davies, W. (2005). *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. Australia : Verso Books.

Davies, W. (2015). *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. Australia : Verso Books.

Davis, K., & Jhon, W. N. (2000). *Perilaku dalam organisasi* (edisi ketujuh). Jakarta : Erlangga.

Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2005). *Handbook of positive psychology : Subjective well-being the science of happiness and life satisfaction*. New York: Oxford University Press.

Diener, E. (2009). *The science of well-being the collected works*. USA: Springer.

Diener, Ed. (2009). *Introduction—the science of well-being: Reviews and theoretical articles by ed diener*. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\_1

Diener, Ed, & Ryan, K. (2009). *Subjective well-being : A general overview*. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406.

DiMickele, S. (2013). *Chasing superwoman : a working mom’s adventures in life and faith*. david caleb cook.

Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Subjective well-being ( happiness)*. http://www.texcpe.com/cpe/pdf/ca-happiness.pdf.

Eskin, M. (2003). Self-reported assertiveness in swedish and turkish adolescents: A cross-cultural comparison. *Scandinavian Journal of Psychology*, *44*(1), 7–12. https://doi.org/10.1111/1467-9450.t01-1-00315

Galletta, M., Portoghese, I., Ciuffi, M., Sancassiani, F., Aloja, E.D., & Campagna, M. (2016). *Working and environmental factors on job burnout: a crosssectional study among nurses. clinical practice & epidemiology in mental health*. *12(2)*, 132–141.\

Gelfand, M., Nishii, L., Bhawuk, D., & Bechtold, D. (2017). *Individualism and collectivism* (1st ed.). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118783665

Hadi, S. (2015a). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hadi, S. (2015b). *Statistik*. Pustaka Pelajar.

Hadi, S. (2016). *Metodologi riset*. Pustaka Pelajar.

Handayani, W., & Abbdinnah, F. (2012). *Stress mana, menjadi ibu atau wanita karir?.*Retrieved November 20, 2020, from http://m.life. /news/read/316215-stressmana-menjadi-ibu-atau-wanita-karir.

Hansen, A., Buitendach, J.H., & Kanengoni, H. (2015). *Psychological capital, subjective well-being, burnout and job satisfaction amongst educators in the umlazi region in south africa.* *Journal of Human Resource Management*, *13(1)*, 1–9.

Imelda, J. (2013). *Perbedaan subjective well being ibu ditinjau dari status bekerja ibu*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *2*(1), 1–16.

King, L. A. (2010). *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif the science of psychology – an appreciative view*. Jakarta: Salemba Humanika.

Lan, X. (2019). *The mediating role of subjective well-being in job burnout and generativity concern*. Hezhou University, China : Atlantis Press.

LeBoeuf, M. (2011). *10 Strategi manajemen terdahsyat di dunia*. Jakarta : Tangga Pustaka.

Maddux, J. E. (2017). *Subjective well-being and life satisfaction*. Routledge.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. *Word Psychiatry*, *15(2)*, 103–111.

Maslach, C., Schaufelli, W.B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Journal of Psychology*, *52 (1)*, 397–422.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Encyclopedia of mental health: Second Edition*, 222–227. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00149-X

Nurudin, M., Mara, M. N., & Kusnandar, D. (2014). *Ukuran sampel dan distribusi sampling dari beberapa variabel random kontinum.* *Buletin Ilmiah Matematika Dan Statiska*, *3*(1).

Munandar, H., & Situmorang, N. Z. (2008). *Subjective well-being pada pekerja perempuan*. http://eprints.uad.ac.id/11127/1/subjective wellbeing pada pekerja perempuan.pdf.

Önder, F.C., & Sari, M. (2009). *The quality of school life and burnout as predictors of subjective well-being among teachers*. Üsküdar, İstanbul : Edam.

Proctor, C. . (2014). *Positive psychology interventions in practice*. Retrieved November 20, 2020, from https://www.springer.com/gp/book/9783319-517858.

Raiziene, S., Pilkauskaite-Valickiene, R., & Zukauskiene, R. (2014). *School burnout and subjective well-being: evidence from cross-lagged relations in a 1-year longitudinal sample*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *116*, 3254–3258. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.743

Ranupandojo, H. & Husnan, S. (2002). *Manajemen personalia*. Yogyakarta: BPFE.

Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). *Linking burnout to psychological well-being: the mediating role of social support and learning motivation.* *Psychology Research and Behavior Management*, *Volume 13*, 545–554. https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961

Robbins, S. P. (2008). *Perilaku organisasi edisi kedelapan*. Prenhallindo.

Ryff. C. & Keyes. C. (2005). *The ryff scales of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, *69(4)*, 62–78.

Schmitt, N.W., & Highhouse, S. (2013). *Industrial and organizational psychology* (I. John Wiley & Sons (ed.)).

Snyder, C.R., & Lopez, S. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2016). *The oxford handbook of positive psychology, 3rd edition. the oxford handbook of positive psychology, 3rd edition*. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001

Stoltz, P. G. (2016). *Peluang, adversity quotient mengubah hambatan menjadi*. Grasindo.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung : Alfabeta.

Tanner, S. T. (2011). *Process of burnout: structure, antecedents, and consequences*. Finland: Juvenes Print.

Tov, W., & Diener, D. (2013). *Subjective well- being*. US: John Wiley & Sons, Inc.

Wang, L., Wang, H., Shao, S., Jia, G., & Xiang, J. (2020). *Job burnout on subjective well-being among chinese female doctors: The moderating role of perceived social support*. Frontiers in Psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00435

Wexley, K. N. & Yukl, G. A. (2003). *Perilaku organisasi dan psikologi personalia*. Jakarta : Bina Aksara.