

**PREVENSI *BURNOUT* PADA PEKERJA SOSIAL LANSIA**

**(Studi Kasus Pekerja Sosial Balai Pelayanan Sosial Tresna  
Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso)**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Oleh :**

**HANI PUSPITA DEWI**

**NIM. 16250025**

**Pembimbing :**

**Andayani, S.IP., MSW**

**NIP. 197210161999032008**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2020**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-236/Un.02/DD/PP.00.9/02/2020

Tugas Akhir dengan judul : PREVENSI BURNOUT PADA PEKERJA SOSIAL LANSIA ( STUDI KASUS PEKERJA SOSIAL BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HANI PUSPITA DEWI  
Nomor Induk Mahasiswa : 16250025  
Telah diujikan pada : Jumat, 31 Januari 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Andayani, SIP, MSW  
NIP. 19721016 199903 2 008

Penguji II

Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si  
NIP. 19770317 200604 2 001

Penguji III

Dr. H. Zainudin, M.Ag.  
NIP. 19660827 199903 1 001

Yogyakarta, 31 Januari 2020  
UIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. H. M. Anwar, M.Si.  
NIP. 19700315 198703 2 001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856  
Yogyakarta 55281

---

## **SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Hani Puspita Dewi  
NIM : 16250025  
Judul Skripsi : *Prevensi Burnout* pada Pekerja Sosial Lansia (Studi Kasus Pekerja Sosial Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso)

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Januari 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi IKS

Pembimbing

Andayani, SIP., MSW  
NIP. 1972101 6199903 2 008

Andayani, SIP., MSW  
NIP. 1972101 6199903 2 008

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hani Puspita Dewi

NIM : 16250025

Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Prevensi Burnout* pada Pekerja Sosial Lansia (Studi Kasus Pekerja Sosial Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso) adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Januari 2020

Yang menyatakan,



Hani Puspita Dewi

NIM. 16250025

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya menyatakan bahwa berdasarkan QS. An-Nur ayat 31 dan QS. Al-Ahzab ayat 54, maka saya :

Nama : Hani Puspita Dewi  
NIM : 16250025  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Alamat : Tenggaran, Gedangrejo, Karangmojo, Gunungkidul

Menyatakan dan mengajukan permohonan untuk tidak melepaskan jilbab pada foto Ijazah Sarjana. Apabila dikemudian hari terjadi sesuatu yang tidak diinginkan, maka saya bersedia menanggung semua akibatnya.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Atas perhatian dan kebijaksanaan Bapak/Ibu saya ucapkan banyak terimakasih.

Yogyakarta, 24 Januari 2020

g menyatakan,



  
Hani Puspita Dewi

NIM. 16250025

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang meridhoi dan mengabulkan doa-doa serta memberikan jalan terbaik untuk saya hingga dapat kuat dan slalu bersyukur menjalani kehidupan ini.
2. Bapak Almarhum Gunawan dan Ibu Umi Sultonah yang telah merawat, mendidik, membentuk karakter mandiri, mengajarkan untuk slalu kuat serta memberikan penuh kasih sayang. Beliau juga memberikan dukungan banyak hal serta tidak pernah putus mendoakan yang terbaik untuk anaknya.
3. Keluarga Besar Gunawan yakni Hani Ratnasari, Hazani Rachmad, Hastanto Surya Yudha, Hastomo Tri Anggoro, Hanyfa Rahmawati serta mbak mas ipar dan seluruh keponakan yang slalu mendukung dari segala sisi untuk si bungsu/tante ini.
4. Ibu Andayani, SIP, MSW selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sangat luar biasa.
5. Bapak Drs, Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang slalu memotivasi untuk segera lulus sejak maba.
6. Ibu Arin Mamlakah selaku dosen muda yang slalu menginspirasi mahasiswa dan memberikan dukungan penuh.
7. Keluarga Chairil yakni Kridya, Prima, Anifta, Sawu, Zahra, Ganis, dan Manudry yang mana selalu memberikan dukungan online maupun offline serta memotivasi untuk menikah dan bekerja.
8. Grup *bright future* biar punya masa depan cerah yakni Hasan, Rian, Andri/Aloy, Putra, Bela, *especially* Maulida dan Baiti yang selalu saya repotkan dan *sambati*.
9. Watsiq, Ima, dan Hana yang selalu mendengarkan keluh kesah serta memberikan dukungan dan masukan kepada saya. *Really it means a lot to me!*

10. Teman-teman Pengurus LP3S 2018/2019 Danmus, Novianto, Ni'am, Fiqi, dan Kokom yang saling membully tapi sebenarnya saling *support*. Serta teman-teman anggota LP3S 2018/2019 Syahriel, Bayu, Habib, Fuji, Nopal, Anis, Ucha, Izza, Syidan dan lainnya yang slalu menanyakan progress skripsi saya.
11. Teman-teman Praktikum Pekerjaan Sosial (PPS) Generalis Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso, Pakem yakni Sugeng, Naflah, Nurria, dan Ainun yang selalu memberikan keceriaan saat skripsi ini.
12. Teman-teman Ilmu Kesejahteraan Sosial khususnya angkatan 2016 yang selalu memberikan nasihat dan dukungan.
13. Teman seper-DPA April, Nanda, Pras, dan Khodiyah yang sama-sama memikirkan skripsi sejak maba.
14. Teman-teman KKN Desa Nglanggeran 2019 yang slalu memacu saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. Bapak Feriawan Agung dan Bapak Majid Muhammad serta karyawan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso yang selalu menanyakan tentang progress skripsi saya dan membantu menyelesaikan penelitian ini.
16. Teman-teman Karang Taruna Unit Tantular yang memberikan dukungan dan waktu untuk saya guna menyelesaikan skripsi ini.
17. Teman-teman Karang Taruna Desa Gedangrejo serta Karang Taruna Kecamatan Karangmojo yang mengizinkan saya tidak berkegiatan untuk mengerjakan skripsi.
18. Teman-teman Yogyakarta Mengajar, Sekolah Pemuda Desa 2018, Forum TBM Gunungkidul, Alumni TOT Pendamping BUMDES, Kemah Gerakan Mengajar, Tim buddies New Colombo Plan (NCP) Mobility Program 2017/2018 yang telah membantu saya belajar banyak hal.
19. Almamaterku tercinta SMA N 1 Wonosari khususnya angkatan ekamas 52 yang sangat berpengaruh dalam membentuk karakter saya sampai saat ini.

Terima kasih telah hadir dalam hidup saya dengan memberikan dukungan serta doa.

## MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

(QS. Al-Insyirah ayat 6-8)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan hidayahNya. Sholawat serta salam semoga terlantun pada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang seperti ini.

Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Prevensi *Burnout* pada Pekerja Sosial Lansia (Studi Kasus Pekerja Sosial Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso)” dengan lancar tanpa ada kendala yang memberatkan.

Selesainya skripsi ini tak lepas dari bantuan berbagai pihak terkait yang telah membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu peneliti berterima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Yudian Wahyudi, Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Nurjannah M.Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Andayani, S.IP., MSW selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi.
4. Bapak Drs, Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D.selaku Dosen Pembing Akademik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, yang telah memberikan banyak bekal kepada peneliti hingga saat ini.
6. Bapak Darmawan selaku staf Tata Usaha Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah banyak memberikan kemudahan bagi peneliti.

7. Ibu Umi Sultonah, mas dan mbak yang telah memberikan dukungan, doa, nasihat, serta motivasi selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
8. Nining, Watsiq dan Danmus yang membantu dalam penelitian ini.
9. Teman-teman Praktikum Pekerjaan Sosial (PPS) Generalis Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso yakni Sugeng, Nurria, Nafiah dan Ainun yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang tidak mungkin peneliti tuliskan satu persatu.

Semoga amal kebaikan orang-orang yang tertulis diatas mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT serta mendapat ridlo-Nya.

Penulisan skripsi ini tentu masih jauh dari kata sempurna. Peneliti mohon maaf apabila terdapat banyak kesalahan dalam pembuatan skripsi ini. Kritik dan saran dari pembaca tentu selalu dinantikan untuk mengevaluasi skripsi ini. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 24 Januari 2020

Penulis

Hani Puspilat Dewi

NIM. 16250025

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Hani Puspita Dewi, 16250025, *Prevensi Burnout* pada Pekerja Sosial Lansia (Studi Kasus Pekerja Sosial Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso). Skripsi: Ilmu Kesejahteraan Sosial. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2020.

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Oktober sampai Desember 2019 dengan dilatarbelakangi oleh adanya sindrom *burnout* yang dekat dengan pekerja sosial namun pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso tidak mengalami sindrom tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *prevensi burnout* pada pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. Rumusan masalah dari penelitian ini yakni bagaimana *prevensi burnout* pada pekerja sosial di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah 6 orang yang terdiri dari 2 orang pekerja sosial, 1 lansia sebagai klien, kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha, kepala seksi serta staf Seksi Pelayanan dan Jaminan Sosial. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam menguji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi dengan sumber. Selain itu teknik analisis data dengan reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *prevensi burnout* yang pertama yakni pencegahan *burnout* tingkat organisasi. Sebagai pekerja sosial meyakini bahwa profesinya telah sesuai dengan keinginan dan kepribadiannya. Selain itu lingkungan pekerjaan yang nyaman serta bekerja sesuai tugas pokok dan fungsi (tupoksi). Interaksi antar pegawai pun sangat dekat dan saling tolong menolong dalam melayani para lansia.

*Kedua*, *Prevensi burnout* level individu yakni dengan merawat diri sendiri (*self care*) berupa meyakini terhadap profesi pekerjaan sosial (*self efficacy*) dan mendapatkan kebebasan memilih untuk meningkatkan *skill* dalam berkarir (*self determination*). Selain itu makan bergizi berupa makan sayur serta buah setiap hari untuk menjaga tubuh. Pekerja sosial perlu melakukan refleksi terhadap pengalaman dalam pekerjaannya serta relaksasi agar jiwa lebih tenang dengan melakukan kegiatan yang disukai sekaligus melakukan olah raga rutin untuk menjaga tubuh lebih fit. Melakukan kegiatan menulis di media sosial pun dapat membantu dalam mencegah *burnout* dan slalu berfikir positif untuk merasakan kebahagiaan saat bekerja. Selain itu juga dengan beribadah serta adanya penghargaan kepada pekerja sosial.

**Kata kunci:** *Prevensi, burnout, pekerja sosial, lansia*

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>  | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>   | <b>iii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....</b>  | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>   | <b>v</b>    |
| <b>MOTTO.....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRAK.....</b>   | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>  | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I.....</b>   | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>    |
| <b>A. Latar Belakang.....</b>   | <b>1</b>    |
| <b>B. Rumusan Masalah.....</b>  | <b>8</b>    |
| <b>C. Tujuan Penelitian.....</b>  | <b>8</b>    |
| <b>D. Manfaat Penelitian.....</b>   | <b>8</b>    |
| <b>E. Kajian Pustaka.....</b>   | <b>9</b>    |
| <b>F. Kerangka Teori.....</b>   | <b>13</b>   |
| <b>G. Metode Penelitian.....</b>  | <b>34</b>   |
| <b>H. Sistematika Pembahasan.....</b>   | <b>41</b>   |
| <b>BAB II.....</b>  | <b>43</b>   |
| <b>GAMBARAN UMUM BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA<br/>(BPSTW) YOGYAKARTA.....</b> | <b>43</b>   |
| <b>A. Sejarah Berdiri.....</b>  | <b>43</b>   |
| <b>B. Letak Geografis.....</b>  | <b>44</b>   |
| <b>C. Tugas, Fungsi, Visi dan Misi.....</b>   | <b>45</b>   |
| <b>D. Struktur Organisasi.....</b>  | <b>47</b>   |
| <b>E. Sasaran Program.....</b>  | <b>47</b>   |

|  |            |
|--|------------|
| F. Program .....   | 49         |
| G. Permasalahan Lansia.....                                    | 52         |
| H. Sarana dan Prasarana .....                                  | 53         |
| I. Tugas, Pokok, dan Fungsi Pekerja Sosial .....               | 54         |
| <b>BAB III.....</b>  | <b>59</b>  |
| <b>PREVENSI <i>BURNOUT</i> PADA PEKERJA SOSIAL LANSIA.....</b> | <b>59</b>  |
| A. Situasi Kerja Pekerja Sosial di BPSTW Unit Abiyoso .....    | 59         |
| B. Prevensi <i>Burnout</i> Pekerja Sosial.....                 | 73         |
| <b>BAB IV .....</b>  | <b>131</b> |
| <b>PENUTUP.....</b>  | <b>131</b> |
| A. Kesimpulan.....   | 131        |
| B. Saran .....   | 135        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                     | <b>136</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                                 | <b>142</b> |



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 : Struktur Organisasi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha ..... 46



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1 Jumlah Informan Penelitian .....              | 38 |
| Tabel 2.2 Klasifikasi dan Jumlah Klien Tahun 2019 ..... | 48 |



## DAFTAR GAMBAR

|   |     |
|---|-----|
| Gambar 3.1 Salah Satu <i>Postingan Facebook</i> Bapak Feriawan Agung N. ....                | 111 |
| Gambar 3.2 Komentar Netizen terhadap <i>Postingan Facebook</i> Bapak Feriawan Agung N ..... | 113 |
| Gambar 3.3 Salah Satu <i>Postingan Facebook</i> Bapak Feriawan Agung N. ....                | 116 |

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 bahwa lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia dibagi menjadi dua yakni lansia potensial dan lansia tidak potensial. Tentu perbedaannya pada lansia yang mampu dan tidak mampu untuk melakukan pekerjaan. Lansia potensial dapat menghasilkan barang dan jasa sedangkan lansia tidak potensial ini tidak produktif.<sup>1</sup>

Negara Indonesia adalah negara yang memiliki lansia cukup banyak. Hal ini dapat dilihat dari negara yang memasuki era penduduk menua. Pada tahun 2012 Indonesia memasuki era penduduk menua (*ageing population*) yang mana jumlah lansia mencapai 8,5% dari total populasi.<sup>2</sup> Negara yang memiliki jumlah lansia lebih dari 7% dari populasi dapat dikatakan sebagai negara dengan struktur tua.<sup>3</sup>

Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan per tahun. Menurut data statistik per 5 tahun terakhir ini, Indonesia diprediksi pada tahun 2020 memiliki 27,08 juta lansia, tahun 2025 akan ada 33,69 juta, dan pada tahun 2030 akan memiliki jumlah 40,95 juta serta 2035 terdapat 48,19 juta. Dari proyeksi ini tentu Indonesia semakin tepat disebut dengan negara yang memiliki penduduk menua atau *ageing population*.<sup>4</sup> Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) ditahun 2017 Indonesia terdapat 8,97% atau 23,4 juta lansia

---

<sup>1</sup> Peraturan Pemerintah No. 43 Tahun 2004 tentang "Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia", <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/66188>.

<sup>2</sup> *Ageing population in Indonesia | HelpAge*, <http://ageingasia.org/ageing-population-indonesia/>, diakses pada 13 Mei 2019.

<sup>3</sup> *Analisi Lansia di Indonesia 2017* (Kementerian Kesehatan, 2017), [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).

<sup>4</sup> *Ibid.*

yang mana lansia perempuan lebih banyak daripada lansia laki-laki. Kategori lansia menurut tempat tinggal ada 2 kelompok, sebanyak 49,64% lansia tinggal di kota dan 50,36% tinggal di perdesaan.<sup>5</sup>

Dilihat dari jumlah penduduk lansia di Indonesia bahwasanya Yogyakarta pada tahun 2017 menunjukkan persentase lansia tertinggi yakni sebanyak 13,90% dari jumlah penduduk. Setelah Yogyakarta disusul oleh Jawa Tengah sebanyak 12,46%. Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat ketiga pada jumlah lansia terbanyak yakni 12,16% sedangkan Provinsi Bali 10,79%. Untuk Sulawesi Barat urutan kelima dengan 10,37%.<sup>6</sup>

Banyaknya lansia di Indonesia tentu memiliki perbedaan pada setiap individunya dan situasi kondisi dalam berbagai hal. Permasalahan umum pada lansia biasanya terjadi pada penurunan kesehatan. Menurut Riskesdas tahun 2013 penyakit yang banyak muncul pada lansia yakni hipertensi, artritis, stroke, penyakit paru obstruktif kronik, diabetes melitus, kanker, dan jantung coroner.<sup>7</sup> Oleh karena itu lansia sangat rentan dan memang banyak penyakit yang diderita.

Masalah yang dialami oleh lansia tidak hanya masalah kesehatan fisik saja melainkan lansia dapat mempunyai beberapa masalah seperti masalah pada kejiwaan dan hubungan sosialnya. Lansia dapat memiliki beberapa masalah fisik dan psikososial secara bersamaan. Dari banyaknya masalah yang dimiliki oleh lansia ini disebut dengan *multipatologi*, yakni terserang berbagai penyakit. Hal ini disebabkan pada proses penuaan yang

---

<sup>5</sup> Ika Maylasari M.Si S. S6.. dkk, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017* (Badan Pusat Statistik, 2018).

<sup>6</sup> *Ibid.*

<sup>7</sup> *Ibid.*

mengakibatkan lansia rentan terhadap berbagai penyakit. Kesehatannya pun dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti psikis, sosial, dan ekonomi.<sup>8</sup>

Masalah yang penting untuk ditangani oleh lansia salah satunya pada aspek psikososial. Perubahan psikososial pada lansia ini dapat memengaruhi kesehatan jiwa lansia.<sup>9</sup> Faktor yang dihadapi oleh lansia sehingga memengaruhi kondisi jiwanya yakni penurunan fisik disertai penurunan kondisi lainnya. Salah satu dampaknya yakni gangguan mental berupa depresi. Faktor utama depresi yaitu pada lingkungan sosialnya.

Dilihat dari kondisi lansia saat ini, banyak lansia yang jauh dari indikator kesejahteraan. Pada tahun 2018, dengan jumlah lansia sebanyak 14,08% dari jumlah penduduk terdapat 42.417 lansia terlantar.<sup>10</sup> Lebih mirisnya hanya 230 lansia yang dapat ditampung di Balai Pelayanan Sosial dari Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta. Lansia yang berada di balai ini pun memiliki berbagai macam masalah yang banyak dan kompleks.

Pelayanan untuk lansia di bawah Dinas Sosial ini sebanyak 2 unit. Di Yogyakarta terdapat Balai Pelayanan Sosial yakni Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Abiyoso dan Budi Luhur. 2 balai ini tentu memiliki program-program untuk mengembalikan keberfungsian sosial para lansia. Kegiatan yang ada di Balai Pelayanan Sosial seperti pelayanan kesehatan, senam, bimbingan sosial, bimbingan psikososial, bimbingan

---

<sup>8</sup> *Penerapan Geriatrik Kedokteran Menuju Usia Lanjut yang Sehat* (tt.), <https://univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/KRISPRANAKA.pdf>, diakses pada 13 Mei 2019.

<sup>9</sup> R. Marchira, Ronny T. Wirasto, dan Sumarni DW, *Pengaruh Faktor-Faktor Psikososial dan Insomnia terhadap Depresi pada Lansia di Kota Yogyakarta*, <https://journal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3630>, diakses pada 12 Mei 2019.

<sup>10</sup> "Data PMKS DIY 2018", *Dinas Sosial* (21 Maret 2019), <http://dinsos.jogjaprovo.go.id/?wpdmpromo=data-penyandang-masalah-kesejahteraan-sosial-pmks-di-diy>, diakses pada 4 Februari 2020.

ketrampilan, pendampingan kerohanian hingga rekreasi. Pengelola balai ini pun terdiri Kepala balai, Kepala Sub. Bagian Tata Usaha, Kepala Seksi Perlindungan dan Jaminan, serta jabatan fungsional berupa 2 pekerja sosial ahli di Unit Abiyoso.

Dalam pelayanan tentu pekerja sosial tidak boleh mengeluh dan diharapkan tidak menyimpang dari apa yang telah direncanakan dalam intervensi penanganan lansia. Tetapi ada suatu hal yang membuat kegiatan tersebut sedikit terhambat karena jumlah tenaga kerja yang kurang sehingga tidak sebanding dengan jumlah klien. Contohnya Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso hanya memiliki 2 orang pekerja sosial yang mana dalam menangani 135 klien lansia. Perbandingannya pun sangat kecil jika dibandingkan dengan total lansia yang ada di balai tersebut.

Praktiknya tentu perbandingan yang besar antara jumlah pekerja dan tugas pekerjaan dapat mengakibatkan masalah. Perbandingan tersebut dapat memicu *work overload*.<sup>11</sup> Menurut studi nasional yang dilakukan oleh Whiteaker, Weismiller dan Clark tahun 2006 bahwasanya pekerja sosial menghadapi peningkatan dokumen klien seperti dokumen assesmen dan pengawasan supervisor yang kurang memadai. Bahkan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha tidak memiliki supervisor untuk pekerja sosial. Pekerja sosial cenderung banyak bekerja dan sering diminta mengambil beban kasus klien yang kompleks.<sup>12</sup> Mengingat banyak tuntutan dan tekanan yang

---

<sup>11</sup> Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati", *Buletin Psikologi* (1996).

<sup>12</sup> Hansung Kim, Juye Ji, dan Dennis Kao, "Burnout and Physical Health among Social Workers: A Three-Year Longitudinal Study", *Social Work*, 56: 3 (2011), hlm. 258–68.

mengakibatkan kelelahan tersebut tidak heran pekerja sosial menjadi terbebani.

Beban berat yang dialami seorang pekerja sosial diakibatkan oleh tingginya orientasi pada perkembangan klien untuk penyelesaian masalah. Apalagi setiap klien memiliki keragaman dan masalah yang beragam. Banyak masalah yang ditemui di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso salah satunya terkait pasar gelap yang dilakukan oleh para lansia, masalah percintaan, permusuhan, sakit-sakitan, soal warisan keluarga hingga menghadapi lansia yang gangguan jiwa.

Dari banyak masalah membuat pekerja sosial memiliki pekerjaan yang begitu banyak dan harus menghadapi klien lansia yang memiliki masalah kompleks. Tidak heran sebenarnya masalah yang dirasakan oleh lansia begitu rumit untuk ditangani. Oleh karena itu pekerja sosial mengalami kelelahan. Kelelahan tersebut mengacu pada perasaan terbebani yang terlalu berat dan berkurangnya keberfungsian emosional dan fisik.<sup>13</sup>

Reaksi antara *person environment* dan sindrom kelelahan emosional serta sinisme dalam psikologi disebut *burnout*.<sup>14</sup> *Burnout* dapat merusak fungsi kepribadian dan sosial pada seseorang pekerja serta akan mengakibatkan kualitas kerja menjadi menurun, penurunan kesehatan fisik, serta berpengaruh pada psikologi.<sup>15</sup> Akibatnya dapat mengurangi produktivitas kerja pada pekerjaan. Selain itu menurut penelitian Edelwich

---

<sup>13</sup>C.Maslach, "Burnout", *ResearchGate*, [https://www.researchgate.net/publication/303791742\\_Burnout](https://www.researchgate.net/publication/303791742_Burnout), diakses pada 14 Juni 2019.

<sup>14</sup>Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati".

<sup>15</sup>C. Maslach dan M.P. Leiter, "Chapter 43 - Burnout", dalam *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, ed. George Fink (San Diego: Academic Press, 2016), hlm. 351–7, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128009512000443>, diakses pada 15 Mei 2019.

dan Brodsky yakni ketika orang merasakan apatis maka orang tersebut menyerah pada pekerjaannya dengan kurang memiliki komitmen bahkan berhenti bekerja.<sup>16</sup> Menurut Maslach dan Pines bahwa studi mengenai *burnout* ini terjadi pada pekerja sosial, perawat, psikiatris, psikolog, sipir penjara, pengasuh anak, guru dan konselor.<sup>17</sup>

Menurut penelitian bahwasanya pekerja sosial yang menangani lansia juga mengalami *burnout*. Dalam survey 1196 pekerja sosial yang termasuk dalam *National Association of Social Workers* di Amerika bahwasanya mengalami kondisi *burnout* dengan salah satu faktornya yakni pada pekerja sosial itu sendiri. Dari hasil penelitian tersebut memang tidak secara signifikan terdampak *burnout* saat pelayanan.<sup>18</sup> Hal itu dikarenakan tingkat *burnout* pada pekerja sosial gerontologis atau lansia ini muncul lebih rendah dari pekerja sosial anak, kesehatan mental dan pada masyarakat umum.

Selain itu menurut penelitian lainnya dari Greene bahwasanya pekerja sosial geriatri atau lansia mengalami tingkat kecemasan kematian lebih tinggi daripada pekerja sosial lainnya. Hal lainnya juga dikemukakan oleh Eisenberg bahwa bekerja dengan klien lansia mengingatkan pekerja sosial nantinya juga akan sendirian, sakit, dan rentan.<sup>19</sup> Menurut penelitiannya di Amerika bahwa rata-rata usia 41 tahun seorang pekerja sosial lansia memiliki kecemasan dan kekhawatiran akan hari tua lebih tinggi saat pelayanan dengan lansia.

---

<sup>16</sup> Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati".

<sup>17</sup> Ainur Rosidah, "Pengaruh Keadilan Organisasi dengan Mediasi Strategi Koping Terhadap Burnout pada Pekerja Sosial Dinas Sosial", *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)* (2019).

<sup>18</sup> John E. Poulin dan Carolyn A. Walter, "Burnout in Gerontological Social Work", *Social Work*, 38: 3 (1993), hlm. 305–10.

<sup>19</sup> *Ibid.*

Selain itu menurut penelitian Eisenberg yakni usia juga memengaruhi *burnout* pada pekerja sosial. Dilihat dari usia rata-rata umur pekerja sosial yang memiliki usia tua akan cenderung lebih rendah mengalami *burnout*. Akan tetapi, dilihat dari pekerja sosial lain bahwasanya usia masih muda atau dibawah umur 41 tahun tidak beresiko tinggi pada *burnout*.<sup>20</sup> Berbeda dengan Amerika bahwasanya beberapa surat kabar nasional memberitakan yakni profesional muda sudah mulai mengalami gejala *burnout*.<sup>21</sup>

Dari hasil observasi awal bahwasanya pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Sosial Tresna Werdha cenderung tidak mengalami kelelahan emosional atau *burnout*. Menurut hasil wawancara dan observasi bahwasanya pekerja sosial selama bekerja di balai tidak pernah merasakan frustrasi terhadap klien. Selain itu pekerja sosial selalu melayani klien dalam kondisi apapun. Artinya saat klien butuh atau bahkan klien meninggal dunia sewaktu-waktu maka pekerja sosial segera mengurus hal tersebut. Pekerja sosial selalu melayani dalam keadaan tidak marah meskipun dengan kondisi lansia yang menyebalkan.

Hal lainnya yakni tidak adanya faktor-faktor struktural yang dapat menyebabkan burnout. Menurut Edlewich terdapat beberapa hal yang dapat mengidentifikasi *burnout*. Faktor struktural menurutnya yakni seperti terlalu banyak jam kerja, karir tidak berkembang, tidak memadainya pelatihan kerja, tidak dihargai oleh klien, tidak digaji secara layak hingga tidak ada dukungan dalam membuat keputusan penting. Faktor-faktor tersebut tidak dijumpai dan

---

<sup>20</sup> John E. Poulin dan Carolyn A. Walter, "Burnout in Gerontological Social Work", *Social Work*, 38: 3 (1993), hlm. 305–10.

<sup>21</sup> Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati", hlm. 24.

dirasakan oleh para pekerja sosial. Sehingga para pekerja sosial tersebut tidak teridentifikasi sindrom *burnout* karena tidak teridentifikasi faktor-faktor.

Kondisi *burnout* dapat dicegah dan diatasi seiring mereka bekerja dengan klien lansia. Meskipun menghadapi klien yang banyak dan memiliki masalah yang kompleks, tetapi pekerja sosial memiliki upaya-upaya tersendiri untuk menghindar dari resiko *burnout* tersebut. Prevensi *burnout* ini tentu menjadi sangat penting untuk diteliti.

Penelitian ini penting untuk dilakukan dikarenakan beberapa hal seperti jumlah pekerja sosial yang hanya 2 orang, peningkatan jumlah lansia pertahun, perbandingan yang tidak seimbang antara pekerja sosial dan klien serta resiko *burnout* pada pekerja sosial lansia. Dari hal tersebut penting untuk dilakukan penelitian agar pekerja sosial khususnya pekerja sosial muda dapat mencegah timbulnya *burnout* dalam pelayanan lansia.

#### **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini “bagaimana prevensi *burnout* pada pekerja sosial di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso?”

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui prevensi *burnout* pada pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso.

#### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan kesejahteraan sosial terutama bagi pekerja sosial maupun masyarakat yang aktif dalam kegiatan lansia.

##### 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pekerja sosial, maupun pekerja yang fokus pada penanganan lansia, serta prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga dalam mencegah *burnout*.

#### E. Kajian Pustaka

Penelitian tentang *burnout* bukanlah yang pertama kali ini dilakukan. Penelitian tentang *burnout* memang cukup banyak akan tetapi sedikit tentang *burnout* pada pekerja sosial. Bahkan memang jarang penelitian ini dilakukan di Indonesia. Penulis telah meninjau beberapa hasil penelitian yang hampir sesuai, yakni sebagai berikut:

*Pertama*, jurnal yang dibuat oleh Ainur Rosidah mahasiswi jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, STKIP Muhammadiyah Pringsewu-Lampung. Judul jurnal yang telah dibuat yakni *Pengaruh Keadilan Organisasi dengan Mediasi Strategi Koping Terhadap Burnout pada Pekerja Sosial Dinas Sosial* dengan metode kuantitatif. Maksud dari keadilan organisasi yaitu pemenuhan komponen distributif, interaksional, dan

prosedural di dalam organisasi yang dihubungkan dengan hasil pekerjaan. Keadilan distributif yakni persepsi terhadap keadilan imbalan yang diberikan. Sedangkan keadilan interaksional berkaitan dengan keadilan yang diterima dari interaksi satu sama lain termasuk rasa hormat. Keadilan prosedural dimaksud pada keterlibatan pengambilan keputusan pada organisasi.

Tidak ada keadilan organisasi ini memicu stressor dan akan terjadi kelelahan fisik maupun mental. Salah satu cara mereduksi stress ke *burnout* yakni strategi koping. Strategi koping adalah strategi guna merubah kognitif dan perilaku secara konstan dalam upaya untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal khusus. Hasil dari penelitian ini berdasar data hasil uji struktural didapatkan fakta bahwa koping emosi tidak efektif dalam mereduksi tingkat *burnout* dalam merespon keadilan distributif. Selain itu strategi koping tidak efektif menurunkan *burnout* dalam merespon keadilan interaksional. Sedangkan keadilan prosedural terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout*.<sup>22</sup>

*Kedua*, yaitu skripsi dengan judul *Upaya Preventif Guru Bimbingan dan Konseling terhadap Terjadinya Burnout*. Skripsi ini ditulis oleh Ani tahun 2011 sebagai tugas akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pada skripsi ini Ani menggunakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini yakni terdapat deskripsi terkait faktor-faktor yang memunculkan *burnout* pada guru bimbingan dan konseling MTsN Yogyakarta 1. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan *burnout* yakni fasilitas kerja yang minim, karakteristik siswa yang ditangani, konflik antar

---

<sup>22</sup> Ainur Rosidah, "Pengaruh Keadilan Organisasi dengan Mediasi Strategi Koping Terhadap Burnout pada Pekerja Sosial Dinas Sosial".

karyawan, tuntutan pekerjaan, dan keterlibatan emosional dengan siswa. Selain itu juga upaya mengatasi *burnout* pada guru bimbingan konseling menciptakan lingkungan yang baik sehingga mendapat rekan kerja yang satu misi, melakukan latihan ringan guna mengurangi stres dan melakukan self assesment atau dapat diartikan dengan memahami dirinya dengan baik sebagai konselor. Upaya lainnya yakni menjalani terapi pribadi seperti melakukan dzikir dan bertawakal, memberikan waktu sendiri, hingga slalu percaya dan slalu menanamkan sifat optimis pada klien.<sup>23</sup>

**Ketiga**, yakni skripsi dari Ro'isa Muhammad pada tahun 2011 dengan judul *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Burnout*. Dukungan sosial ini meliputi nasihat verbal maupun non verbal serta bantuan nyata. Skripsi ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel secara cluster random sampling. Sampel penelitian ini dilakukan di PT. Sriwijaya dengan jumlah karyawan 243 yang dibagi menjadi 3 divisi. Hasil dari skripsi ini bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*.<sup>24</sup>

**Keempat**, yakni skripsi dari Khusnul Khotimah pada tahun 2010 yang berjudul *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis dengan Burnout Pada Perawat RSUD Budi Rahayu Pekalongan*. Lingkungan kerja psikologis yang dimaksud yakni keadaan sekitar tempat kerja yang memengaruhi kesejahteraan individu, sehingga individu ini akan berdaya

---

<sup>23</sup> ANI, *Upaya Preventif Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Terjadinya Burnout*, skripsi (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011), <http://digilib.uin-suka.ac.id/6527/>, diakses pada 1 Juli 2019.

<sup>24</sup> Ro'isa Muhammad, *Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Burnout*, s1 (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011), <http://eprints.ums.ac.id/14556/>, diakses pada 25 Juni 2019.

guna untuk menghasilkan sesuatu. Lingkungan kerja psikologis dapat menimbulkan kelelahan, ketegangan emosi, dan motivasi yang rendah. Sebaliknya lingkungan kerja yang baik dapat menciptakan motivasi tinggi dan tidak menimbulkan kelelahan. Skripsi ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 54 perawat dengan teknik sampling jenuh. Hasil penelitian Khusnul Khotimah yakni adanya hubungan negatif antara persepsi terhadap lingkungan kerja psikologis dengan *burnout*. Semakin negatif persepsi terhadap lingkungan kerja psikologis, maka semakin tinggi *burnout* dan sebaliknya semakin positif persepsi terhadap lingkungan kerja psikologis, maka semakin rendah *burnout*.<sup>25</sup>

*Kelima*, adalah jurnal yang dibuat oleh Johana Purba, Aries Yulianto, dan Ervy Widyanti. Judul jurnal yakni *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Guru*. Dukungan sosial yang dimaksud yakni termasuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, dan yang diterima dari berbagai pihak. Jenis penelitian ini yakni kuantitatif dengan alat ukur berupa kuesioner yang disusun berdasar teori dukungan sosial dan teori *burnout* dari Maslach. Pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Hasil penelitian ini adalah dukungan sosial memiliki peran aktif yang dominan untuk mengurangi *burnout*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang di terima guru maka *burnout* semakin kecil.<sup>26</sup>

Berdasarkan kajian pustaka di atas, penelitian yang relevan lebih fokus pada upaya penanganan *burnout*. Sedangkan penelitian ini tidak hanya fokus

---

<sup>25</sup> Khusnul Khotimah, *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis Dengan Burnout Pada Perawat RSUD Budi Rahayu Pekalongan*, other (Universitas Diponegoro, 2010), <http://eprints.undip.ac.id/11123/>, diakses pada 25 Juni 2019.

<sup>26</sup> Johana Purba, Aries Yulianto, dan Ervy Widyanti, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Guru", *Jurnal Psikologi*, 5 (2007).

pada upaya penanganan *burnout* akan tetapi fokus kepada upaya preventi *burnout*. Selain itu perbedaan pada lokasi penelitian dan subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini, lokasi penelitian berada di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta Unit Abiyoso. Subjek yang diteliti pada penelitian ini adalah pekerja sosial lansia. Dari beberapa perbedaan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini belum pernah diteliti.

## F. Kerangka Teori

Pada kerangka teori ini akan membahas teori yang berkaitan dengan bahasan pokok penelitian ini. Kerangka teori ini sebagai acuan dan landasan dalam proses penelitian. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang preventi *burnout* pada pekerja lansia maka peneliti menggunakan teori, yakni:

### 1. Tinjauan tentang *Burnout*

Pekerja sosial adalah profesi yang rentan terhadap *burnout*. Menurut Baron dan Greenberg *burnout* adalah satu sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental dari rendahnya *self esteem* dan *self efficacy*. Hal ini dapat disebabkan karena menderita stress yang berkepanjangan.<sup>27</sup> *Burnout* menurut Freudenberger dapat dikatakan dengan keterasingan, depresi, kecemasan, kehilangan idealisme, dan kehilangan semangat kerja.<sup>28</sup> *Burnout* juga dapat diartikan pada sindrom yang merupakan kumpulan respon terhadap stres. Artinya yakni respon dari stress yang berkepanjangan pada pekerja dan pekerjaannya.

<sup>27</sup> Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati".

<sup>28</sup> *Burnout in Social Work / Social Work / Oxford Academic*, <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/40/5/638/1914194>, diakses pada 26 Juni 2019.

Menurut arti dari *burnout* ada banyak penjelasan dari beberapa peneliti dan para ahli. Seperti menurut Pines dan Aronson mendefinisikan bahwa *burnout* adalah kelelahan keadaan fisik dan emosional. Selain itu menurut Sarros dan Densten yakni kondisi koping saat stress kerja.<sup>29</sup> Menurut Albee bahwasanya *burnout* terkait dengan pekerjaan yang berlebihan, apresiasi yang kurang, dan kecemasan pada keamanan.

Ada pun ciri-ciri *burnout* dari beberapa ahli seperti menurut Aronson, Pines dan Kafry bahwa ciri orang yang mengalami *burnout* adalah kelelahan fisik, perasaan tidak berdaya, mudah putus asa, dan memiliki konsep diri negatif.<sup>30</sup> Menurut Maslach dan Leiter bahwasanya dalam studi *burnout* terdapat beban kerja berlebihan, kurangnya kontrol kerja, dan sistem imbalan yang tidak memadai. Selain itu Maslach dan Leiter menambahkan dukungan sosial, hadiah, keadilan, dan nilai-nilai. Bidang-bidang tersebut sebagai faktor kerja psikososial yang mencakup dalam studi *burnout*.<sup>31</sup>

Menurut ahlinya, Christina Maslach, Ph. D mengartikan *burnout* bukan pertanda kelemahan dari pribadi melainkan ketidakcocokan antara pekerja dan pekerjaan. Semakin besar ketidakcocokan, semakin besar potensi kelelahan.<sup>32</sup> Maslach dan Jackson menambahkan bahwasanya *burnout* sebagai sindrom kelelahan emosional,

---

<sup>29</sup> Vijitha De Silva, CG Hewage, dan Pushpa Fonseka, "Burnout: an emerging occupational health problem", *Galle Medical Journal*, 14 (2009), hlm. 52.

<sup>30</sup> *Burnout in Social Work / Social Work / Oxford Academic*.

<sup>31</sup> Karin M. Lindblom dkk, *Burnout in the Working Population: Relations to Psychosocial Work Factors* (tp: tp, tt.), hlm. 52.

<sup>32</sup> The NASW Insurance Trust, "Burn Out - and at Risk", <https://www.naswinsurance.org> (tt.).

depersonalisasi, dan *reduced personal accomplishment* yang terjadi pada pekerja dan pekerjaan pelayanan kepada orang lain. Ketiga hal tersebut sebagai dimensi *burnout* menurut Maslach dan Jackson.

Sedangkan menurut Baron dan Greenberg bahwasanya penyebab *burnout* berasal dari organisasi dan bukan hanya sifat pribadi. Selain itu Baron dan Greenberg menambahkan bahwa gaya kepemimpinan yang diterapkan oleh para penyelia dan supervisor juga memengaruhi.<sup>33</sup> Sebaiknya supervisor memperhatikan kesejahteraan pekerja dibawahnya. Dengan adanya dukungan supervisor ini sangat mempengaruhi pekerja.

Dampak pada *burnout* ini yakni dapat menyebabkan kebingungan, gangguan pengambilan keputusan, kelupaan, dapat menyebabkan emosi, hingga depresi. Selain itu efek *burnout* yakni dapat menyebabkan masalah pencernaan, gangguan nafsu makan, hingga sulit tidur. Menurut penelitian Edelwich dan Brodsky orang yang mengalami *burnout* dapat menyerah pada pekerjaan hingga berhenti bekerja.<sup>34</sup>

Terdapat 3 komponen pada sindrom *burnout* menurut Maslach dan Leiter yakni sebagai berikut:

#### 1. *Emotional exhaustion*

Kelelahan emosional dapat diartikan bahwa individu merasa terkuras emosional karena tuntutan pekerjaan yang

---

<sup>33</sup> Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati", hlm. 24.

<sup>34</sup> Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati", *Buletin Psikologi* (1996), hlm. 23.

berlebih.<sup>35</sup> Pada komponen ini akan muncul perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis pada pekerjaan. Oleh karena itu, kelelahan secara emosional dapat berakibat langsung dengan psikologi pekerja sosial. Efeknya yakni tidak dapat memberikan pelayanan secara psikologis.

## 2. *Depersonalization*

Depersonalisasi adalah perasaan sinis dan sensitif kepada lainnya. Arti lainnya yakni *coping* atau proses mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan pekerja dalam mengatasi kelelahan emosional. Depersonalisasi ini dapat berdampak hingga tidak berkeinginan kontak dengan klien, berfikir negatif, dan bersikap sinis kepada klien.<sup>36</sup> Oleh karena itu, komponen depersonalisasi ini sangat bahaya karena pekerja dapat tidak memberikan pelayanan karena tidak peduli pada klien.

## 3. *Reduced sense of personal accomplishment*

Pada komponen ini ditandai dengan perasaan tidak puas terhadap diri. Bahkan dapat merasa tidak bermanfaat. Sebab dari semua itu karena perasaan bersalah pada klien. Dalam tuntutan pekerja sosial tentu sebuah profesi guna memberi pelayanan pada klien. Beda halnya pekerja sosial yang tidak

---

<sup>35</sup> Duane Schlutz dan Sydney Ellen Schultz, *Psychology and Work Today*, 10th edisi (ttp: Pearson Education, Inc, 2010), hlm. 298.

<sup>36</sup> Purba, Yulianto, dan Widyanti, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Guru", hlm. 79.

memberi layanan sehingga timbul *reduced personal accomplishment*.

*Burnout* tidak terjadi secara tiba-tiba tetapi terdapat proses yang mengancam kondisi pekerja. Proses terjadinya *burnout* yakni sebagai berikut :

1. Tahap bulan madu artinya pekerja kemanusiaan seperti pekerja sosial tidak menyukai dan tidak tertarik pada pekerjaannya. Pekerja akan merasa kehilangan energi atau semangat dalam bekerja.
2. Tahap “habis bensin” adalah gejala *burnout* yang muncul seperti sulit tidur dan penggunaan obat-obatan. Tahap ini pekerja sedang mengalami kelelahan dalam bekerja.
3. Tahap kronis dapat diartikan dengan munculnya keluhan fisik seperti mudah lelah dan mudah sakit. Tidak hanya secara fisik tetapi tahap ini juga muncul dari psikologisnya yakni mudah marah hingga depresi.
4. Tahap krisis adalah tahap pekerja mengalami suatu penyakit sehingga tidak bekerja. Pada tahap ini pekerja mengalami kelelahan hingga berdampak pada keluarga dan orang sekitar seperti marah dengan anak.
5. Tahap “membentur tembok” yakni tahap yang lebih serius. Bahkan pada tahap ini pekerjaannya terancam hilang.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Sumampouw dan Mundzir, *Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan*, hlm. 14–5.

Burnout dapat muncul dari beban kasus yang tinggi. Menurut penelitian dari *Community Care* dan UNISON bahwasanya pada tahun 2014 sebanyak 82% responden menyatakan jumlah rata-rata kasus yakni 20 sedangkan 140 responden memiliki 35 kasus dengan kasus anak maupun dewasa.<sup>38</sup> Selain itu menurut Dewan Akreditasi dari *The Child Welfare League of America* bahwasanya direkomendasikan hanya 18 kasus per pekerja sosial.<sup>39</sup>

Beban kasus pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha serta kompleksnya masalah sama dengan kasus pada pekerja sosial anak sehingga beban kasus rata-rata 24 sampai 31 anak saja.<sup>40</sup> Menurut *National Association of Social Workers* (NASW) yakni pekerja sosial memberikan layanan kepada siswa lebih intensif dengan rasion 1:50. Menurut Koeske dan Kelly bahwasanya peningkatan beban kerja menimbulkan resiko tekanan pada pekerja sosial.<sup>41</sup>

## 2. Tinjauan tentang Prevensi

Prevensi dapat diartikan yakni pencegahan pada sesuatu hal. Dapat dikatakan bahwa prevensi sama halnya dengan suatu usaha agar tidak terjadi sesuatu atau disebut antisipasi. Usaha-usaha ini perlu diupayakan untuk mengurangi dan mengantisipasi dampak perubahan. Dapat

---

<sup>38</sup> Community Care and UNISON, *A Day in the Life Of Social Work* (2017), hlm. 6, [https://www.unison.org.uk/content/uploads/2017/03/CC-SocialWorkWatch\\_report\\_web.pdf](https://www.unison.org.uk/content/uploads/2017/03/CC-SocialWorkWatch_report_web.pdf).

<sup>39</sup> National Association of Social Workers, *If You're Right for the Job, It's the Best Job in the World* (2004), hlm. 15, <https://www.socialworkers.org/LinkClick.aspx?fileticket=Mr2sd4diMUA%3D&portalid=0>.

<sup>40</sup> Community Care and UNISON, *A Day in the Life Of Social Work*, hlm. 6.

<sup>41</sup> Husmiati Yusuf, "Pengaruh Kondisi Organisasi Terhadap Kejenuhan Kerja Pekerja Sosial yang Bekerja di Panti Sosial Penyandang Cacat di Indonesia", *Informasi*, 16 (2011), hlm. 181, <https://media.neliti.com/media/publications/52842-ID-pengaruh-kondisi-organisasi-terhadap-kej.pdf>.

diartikan bahwa prevensi yakni usaha yang memiliki tujuan guna mengurangi atau mencegah resiko dampak suatu perubahan.<sup>42</sup>

Dikaitkan dengan *burnout*, menurut Fearon dan Nicol bahwasanya terdapat dua aspek yaitu perubahan organisasi dan tindakan individu.<sup>43</sup> Perubahan kedua aspek tersebut sebagai pengaturan pekerjaan didalam sebuah lembaga. Adanya pengaturan pekerjaan sehingga karyawan menjadi lebih produktif dan sejahtera.

#### a. **Prevensi *Burnout Level Organisasi***

Dalam level organisasi pencegahan *burnout* ini tentu muncul dari organisasi atau lembaga tersebut. Strategi prevensi *burnout* ini bertujuan untuk mengurangi ketidaksesuaian dan meningkatkan keterlibatan kerja. Cara mengurangi ketidaksesuaian dalam kerja yakni melihat pekerjaan apa yang dilakukan, sesuai atau tidak dengan pekerjaannya serta apakah merasa nyaman dengan lingkungan tempat kerjanya.<sup>44</sup> Selain itu, guna meningkatkan keterlibatan kerja tentu pekerja harus memaksimalkan pekerjaannya sesuai tugasnya.

#### b. **Prevensi *Burnout Level Individu***

Dalam level individu terdapat strategi prevensi *burnout* yang bersumber dari internal maupun eksternal. Sumber internal ini tentu didasarkan pada individu itu sendiri. Dalam prevensi *burnout* ini

---

<sup>42</sup> Tina Afiatin, "Pendekatan Psikologi Komunitas dalam Prevensi Krisis Keluarga", *Psikologika* (1997), hlm. 38.

<sup>43</sup> Aazam Shakori, Anastasia Vokhlacheva, dan Parisa Farzanehkari, *Prevention of Burnout Among Nursing Staff: A Literature Review* (Laurea University of Applied Sciences, tt.), hlm. 6.

<sup>44</sup> *Handbook on Prevention of Burn-out and Control* (tt.), [http://www.burnoutproject.net/wp-content/uploads/2014/Hand\\_prev\\_burnout\\_control.pdf](http://www.burnoutproject.net/wp-content/uploads/2014/Hand_prev_burnout_control.pdf), diakses pada 17 Oktober 2019.

tentu individu akan lebih fokus pada pengalaman sebelumnya dan *coping stress*.<sup>45</sup> Dalam level individu secara internal juga lebih mengoptimalkan pengetahuan tentang *burnout* itu sendiri. Artinya pekerja sosial paham terkait *burnout* dan mampu melihat tanda-tanda *burnout* sehingga dapat memberikan penanganan secara cepat guna meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu pekerja sosial harus paham pengetahuan seputar *burnout* dan penanganannya sendiri dalam pencegahan. Secara level individu ini prevensi *burnout* seperti strategi koping, evaluasi positif, evaluasi diri, berpikir positif, manajemen stres, dan relaksasi.<sup>46</sup>

Pada level individu secara eksternal yang perlu ditekankan pada input eksternal. Organisasi atau lembaga tentu terdapat supervisi yang dapat menjadi bantuan dalam prevensi *burnout*. Dukungan mandiri secara eksternal ini dapat berupa dari pengawasan supervisi. Selain itu adanya ruang untuk berbagi informasi, pengalaman, dan perasaan melalui pihak luar guna memajemen kejenuhan. Hal tersebut dapat dibagi dengan berbicara pada orang lain dalam situasi yang sama dalam pengetahuan, rasa, dan kepercayaan.

*Self care* adalah salah satu prevensi *burnout* dari banyaknya prevensi. *Self care* ini diinisiasi oleh Dorothea Oremova pada tahun 1959. Menurut Oremova bahwasanya dalam kehidupan manusia ini perlu ada perhatian terhadap diri sendiri dan itu sangat penting.

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, hlm. 11.

<sup>46</sup> *Ibid.*, hlm. 12.

Pada dasarnya sebagai manusia perlu mendukung, menghargai, mempertahankan kesejahteraan, meningkatkan kesehatan fisik maupun mental, dan mengembangkan diri sendiri itu perlu.<sup>47</sup>

Konsep *self care* ini sebagai multidimensi yang saling berhubungan satu sama lain. Hubungan tersebut khususnya dari kesehatan mental dan fisik yang mempengaruhi dalam peningkatan kualitas hidup manusia. Dalam konsep secara umum terdapat beberapa komponen seperti fisik, emosional, spiritual, sosial, dan rekreasi.<sup>48</sup> Konsep *self care* ini penting dilakukan oleh pekerja sosial atau profesi penolong lainnya.

Dalam proses pendampingan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) tentu menghadapi banyak masalah serta tuntutan tinggi dalam bekerja. Dari banyaknya masalah tersebut tentu pekerja sosial perlu menemukan cara untuk merawat diri mereka sendiri. Dalam konsep *self care* menurut pekerjaan sosial terdapat empat komponen dalam pemenuhan perawat diri yakni fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.<sup>49</sup> Komponen-komponen tersebut perlu dipahami dan dapat terorganisir guna

<sup>47</sup> Sona Lovasova dan Veronika Vasilova, "Stress, Burnout, and Self-care among Pedagogues", *Journal of Interdisciplinary Research* (2018), [https://www.researchgate.net/publication/322635325\\_STRESS\\_BURNOUT\\_AND\\_SELF-CARE\\_AMONG\\_PEDAGOGUES](https://www.researchgate.net/publication/322635325_STRESS_BURNOUT_AND_SELF-CARE_AMONG_PEDAGOGUES).

<sup>48</sup> Vladimír Lichner, Magdaléna Halachová, dan Ladislav Lovaš, "The Concept of Self-Care, Work Engagement, and Burnout Syndrome among Slovak Social Workers", *the Czech Association of Educators in Social Work the European Research Institute for Social Work*, 18 (2018), hlm. 63, [https://www.researchgate.net/publication/327395941\\_The\\_Concept\\_of\\_Self-Care\\_Work\\_Engagement\\_and\\_Burnout\\_Syndrome\\_among\\_Slovak\\_Social\\_Workers?enrichId=rgr-eq-ff4e468fedee3dbc72a2798b15be3ac7-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMyNzM5NTk0MTtBUzo2OTIyMzYwNzZmMjg2NDRAMTU0MjA1MzM0OTc2MA%3D%3D&el=1\\_x\\_3&\\_esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/327395941_The_Concept_of_Self-Care_Work_Engagement_and_Burnout_Syndrome_among_Slovak_Social_Workers?enrichId=rgr-eq-ff4e468fedee3dbc72a2798b15be3ac7-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMyNzM5NTk0MTtBUzo2OTIyMzYwNzZmMjg2NDRAMTU0MjA1MzM0OTc2MA%3D%3D&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf).

<sup>49</sup> Lovasova dan Veronika Vasilova, "Stress, Burnout, and Self-care among Pedagogues".

sebagai perawatan diri seorang pekerja sosial. Tentu saja sangat penting bagi pekerja sosial untuk memahami perawatan diri dalam profesionalitas bekerja karena akan mempengaruhi hasil kinerja bahkan konsep ini sebagai kompetensi bagi pekerja sosial.

If the above particulars are aligned in the life of a social worker he/ she is able to focus on him/herself, manage his/her personal and professional growth. This is also a key competence of social workers (NASW, 2009)<sup>50</sup>

Pentingnya *self care* bagi pekerja sosial tentu pekerja sosial perlu mengetahui konsep ini. *Self care* ini diberikan agar dapat bermanfaat dan dapat dilakukan guna mencegah timbulnya *burnout*. Program *self care* untuk mencegah *burnout* secara psikologis dapat memperhatikan kesejahteraan psikologi seperti melakukan relaksasi, manajemen waktu, dan asertif. Selain itu secara fisik yakni dengan olah raga, memperhatikan nutrisi dan menghentikan kebiasaan buruk yang dilakukan.<sup>51</sup>

Konsep ini terdiri dari beberapa hal yakni sebagai berikut:

#### 1) *self efficacy*

Konsep ini diinisiasi oleh Bandura tahun 1977 dengan konsep yang mengacu pada keyakinan. Keyakinan ini untuk mencapai sebuah hasil yang akan dilakukan oleh seseorang. Keyakinan dalam diri ini dapat mempengaruhi apa yang ada didiri sendiri.

<sup>50</sup> Lichner, Magdaléna Halachová, dan Ladislav Lovaš, "The Concept of Self-Care, Work Engagement, and Burnout Syndrome among Slovak Social Workers", hlm. 64.

<sup>51</sup> Nathanael Sumampouw dan Ibnu Mundzir, *Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan* (tp: Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI, tt.), hlm. 16.

<sup>52</sup> Keyakinan tersebut sebagai dasar dalam motivasi, kinerja berprestasi, dan kesejahteraan emosi. Menurut Bandura seseorang perlu yakin pada kompetensi yang dimiliki dan yakin pada lingkungannya. <sup>53</sup>

## 2) *Self determination*

*Self determination* muncul dari Deci dan Ryan tahun 1980. Konsep ini dapat diartikan sebagai konsep dalam kontrol diri dan pengaturan. Konsep ini juga diartikan secara sederhana yakni terkait penentuan nasib sendiri. Teori ini termasuk teori makro dari motivasi manusia, pengembangan, kepribadian, dan kesejahteraan.<sup>54</sup> Konsep *self determination* fokus pada kehendak atau perilaku yang ditentukan sendiri. Perilaku seseorang sebagai fungsi yang kemungkinan adanya hukuman dan penghargaan.

## 3) **Pola hidup sehat**

Sehat dapat dianggap ketika bugar secara fisik maupun mental serta tubuh berfungsi secara efektif dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Budaya yang terbentuk pada arti sehat berarti tubuh yang sehat dalam pikiran yang sehat. Artinya kesehatan penting bagi diri sendiri termasuk dalam merawat

---

<sup>52</sup> Robyn Rice, "Key concepts of self-care in the home: Implications for home care nurses", *Geriatric Nursing*, 19: 1 (1998), hlm. 52.

<sup>53</sup> Viktor Gecas, "The Social Psychology of Self-Efficacy", *Annual Review of Sociology*, 15: 1 (1989), hlm. 52.

<sup>54</sup> Prof. Richard Ryan, "Self-determination Theory and Wellbeing", *WeD Research* (2009), [http://www.bath.ac.uk/soc-pol/welldev/wed-new/network/research-review/Review\\_1\\_Ryan.pdf](http://www.bath.ac.uk/soc-pol/welldev/wed-new/network/research-review/Review_1_Ryan.pdf).

dan menjaga kesehatan itu sendiri.<sup>55</sup> Menurut WHO (*World Health Organization*) lingkup *self care* meliputi promosi kesehatan termasuk makan makanan seimbang serta latihan aktivitas, pencegahan termasuk menjaga tubuh dari penyakit, dan pengendalian seperti mencari bantuan medis.

Olah raga adalah salah satu cara guna prevensi *burnout*. Olah raga bermanfaat khususnya pada peningkatan tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot, dan lebih pentingnya agar tidak berkembang menjadi penyakit. Olah raga dapat memicu keluarnya hormon endorfin dan dopamin yang mana dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan kesedihan serta menghasilkan perasaan bahagia.<sup>56</sup> Melakukan olah raga juga sebagai wadah agar sejenak tidak memikirkan masalah yang dihadapi. Perlu sekali tidak memikirkan masalah bahkan dapat menemukan ide guna mengatasi masalah tersebut.

#### 4) Refleksi

Refleksi adalah salah satu metode terkait penyampaian apa yang didapat. Konsep refleksi ini tentang cara belajar pada suatu hal yang di alami. Refleksi adalah bagian penting dari pekerja sosial. Refleksi ini untuk mempertimbangkan perpektif yang berbeda, sesuatu hal yang telah terjadi, dan belajar dari pengalaman yang telah dilakukan. Hal ini yang penting

<sup>55</sup> World Health Organization dan Regional Office for South-East Asia, *Self care for health* (ttp: WHO Regional Office for South-East Asia, 2014), hlm. 7, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/205887>, diakses pada 9 November 2019.

<sup>56</sup> Sumampouw dan Mundzir, *Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan*, hlm. 45.

dilakukan untuk peksos guna mencatat jurnal harian atau sekedar bercerita dengan pegawai lain.

### 5) Relaksasi

Untuk prevensi *burnout* selanjutnya yakni relaksasi untuk mendapatkan ketenangan jiwa pada pekerja sosial. Relaksasi ini guna mencapai rasa ketenangan dan kondisi pada diri yang lebih tenang. Manfaat dari relaksasi ini tentu terkait dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mendapatkan ketenangan seperti ibadah, bermain dengan anak, mendengarkan musik, menonton tv, mandi dengan air hangat, diijat, hingga rekreasi di alam.<sup>57</sup>

### 6) Menulis

Terapi Menulis adalah salah satu prevensi pada *burnout*. Dalam ilmu psikologis tentu terapi menulis sudah tidak asing lagi. Menurut psikologi terapi menulis ini menjadi salah satu media dalam penanganan masalah psikologis. Dalam terapi

menulis ini dibagi menjadi beberapa level. Level-level tersebut, yaitu *expressive writing*, *free writing*, *life writing*, dan *fun writing*.<sup>58</sup>

Untuk mengungkapkan perasaan dapat dikatakan dengan menulis ekspresif. Menulis ekspresif ini sebagai bentuk pengungkapan perasaan-perasaan dari dalam individu. Salters dan Pedneault mengatakan bahwa menulis ekspresif sebagai

<sup>57</sup> Nathanael Sumampouw dan Ibnu Mundzir, *Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan* (tp: Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI, tt.), hlm. 40.

<sup>58</sup> Naning Pranoto, *Writing for Therapy* (tp: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, tt.), hlm. 29.

aksi menulis tentang pengalaman pribadi untuk mengerti dan mengomunikasikan persepsi seseorang, interpretasi, dan respon terhadap sesuatu hal.

Dalam menulis ekspresif ini tidak perlu memikirkan tata bahasa, paragraf, ejaan, dan tanda baca. Praktik menulis ekspresif ini sesuai dengan keinginan. Menulis secara bebas tanpa harus menyesuaikan tata bahasa dan aturan dalam menulis. Pada level menulis ini tentu dituntut untuk menulis secara bebas dan mengeluarkan segala perasaan.

Terapi menulis ekspresif merupakan salah satu intervensi dari penanganan permasalahan. Bentuknya yakni psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi depresi, cemas, dan stress.

Terapi ini sebagai refleksi pikiran serta perasaan yang dalam pada individu. Dalam pendekatannya tentu dapat berintegrasi dengan psikoterapi lainnya.

Menurut penelitian Pennebaker bahwasanya manfaat menulis ini tidak hanya bermanfaat untuk mengungkapkan apa yang dipendam saat perceraian dan penolakan kerja tetapi juga termasuk hal-hal sulit yang dialami dalam bekerja.<sup>59</sup> Tentu terapi ini bermanfaat bagi pekerja karena dapat sebagai fasilitas atau sarana memperbaiki diri. Terapi ini dapat sebagai sarana merubah kognitifnya, meregulasi emosi menjadi lebih baik, sebagai sarana kataris, dan memperoleh energi baru. Selain itu

---

<sup>59</sup> Marieta Rahmawati, "Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Meredukasi Stress Untuk Anak-anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)", *jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (2014), hlm. 281.

dapat mengarahkan pada hal yang baik serta hal meredakan tekanan emosional.<sup>60</sup>

Menurut Pennebaker dan Chung terapi menulis ekspresif ini memiliki beberapa tujuan diantara lain yakni seperti membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan dalam suatu media. Selain itu membantu memberikan respon sesuai stimulus yang diberikan dan membantu mengurangi tekanan serta mereduksi stress.<sup>61</sup>

*Free writing* atau menulis gaya bebas adalah sebuah bentuk tulisan yang sederhana. Dalam level ini diibaratkan sebagai tulisan *curhat* (curahan hati). Ibaratnya penulis bebas berekspresi bahkan diperbolehkan menggunakan berbagai bahasa. Perbedaan dengan level menulis sebelumnya yakni penggunaan diksi atau pilihan kata yang harus mewakili perasaan.

Pelopop gaya menulis bebas ini, yaitu Dorothea Collins didalam bukunya *Be A Writer* tahun 1934 dan *Wake Up and Live* pada tahun 1936. Metode menulis yang ada dibuku ini sangat sederhana, yakni bebas dan rileks.<sup>62</sup> Dalam buku *Wake Up and Live* lebih mengajak untuk menuliskan segala hal termasuk hal positif maupun negatif. Dorothea Collins ini tidak

---

<sup>60</sup> Nevy Kusuma Danarti, Angga Sugiarto, dan Sunarko, “Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Depresi Cemas dan Stress pada Remaja”, *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1 (tt.), hlm. 49.

<sup>61</sup> Marieta Rahmawati, “Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stress Untuk Anak-anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)”, hlm. 285.

<sup>62</sup> Pranoto, *Writing for Therapy*, hlm. 43.

hanya mengajak pembaca untuk menulis akan tetapi sebagai terapi jiwa.

Level selanjutnya yakni *life writing*. *Life writing* adalah terapi dengan metode menuliskan kisah antara lain, yakni biografi, *diary*, dan jurnal. Terapi ini dikembangkan oleh Ira Progoff seorang psikoterapis dari Amerika Serikat. Dalam terapi menulis bebas ini tidak hanya untuk kesembuhan pasien gangguan jiwa akan tetapi dapat meningkatkan kreativitas, produktivitas, dan komunikasi.<sup>63</sup> Perbedaan dengan level sebelumnya yakni pada isi tulisan. Dalam level ini dituntut untuk menceritakan kisah tanpa memikirkan tata bahasan dan tanda baca. Selain itu diberi judul agar dapat diketahui kisah apa yang dituliskan.

Level yang terakhir adalah *fun writing*. Pada level ini sebuah tulisan dapat menjadi sebuah karya. Dapat dicontohkan yakni dengan menulis puisi. Banyak karya-karya ternama menggunakan puisi sebagai terapi. Artinya dengan menulis puisi selain menjadi karya tetapi juga menjadi terapi.

#### 7) Berfikir Positif dan Kebahagiaan

Prevensi individu selanjutnya yakni pada berfikir positif serta kebahagiaan. Berpikir menurut para ilmuwan bahwasanya hal yang membedakan dengan binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berfikir manusia dapat membedakan mana yang

---

<sup>63</sup> Naning Pranoto, *Writing for Therapy* (tp: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, tt.), hlm. 56.

lebih bermanfaat dan tidak bermanfaat. Selain itu manusia juga dapat membedakan antara halal dan haram serta positif maupun yang negatif. <sup>64</sup>Artinya, dengan berfikir manusia lebih bisa membedakan perbedaan dan bertanggungjawab atas pilihannya tersebut.

Dalam berpikir manusia ada hal yang harus dibedakan yakni hal positif dan negatif. Ketika berpikir positif maka pikiran yang keluar akan menghasilkan yang positif. Sebaliknya, bahwa pikiran yang masuk negatif maka akan keluar pikiran negatif. Oleh sebab itu, manusia perlu membedakan antara positif dan negatif serta manajemen pikirannya.

Dalam berpikir positif ini tentu memiliki banyak manfaatnya. Salah satunya dalam penanganan stress dan depresi. Menurut Martin E.P Seligman bahwasanya dalam penanganan stress dapat ditangani dengan berpikir positif.<sup>65</sup>

Berpikir positif mampu memberi kekuatan dan energi untuk orang yang terpuruk. Penyakit mental lain seperti depresi dapat dicegah dengan memupuk kekuatan, kompeten, serta kualitas hidup. Secara praktiknya depresi ini dapat dicegah dengan memupuk ketrampilan agar lebih optimis. <sup>66</sup>

---

<sup>64</sup> Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (tpp: Penerbit Zaman, tt.), hlm. 3.

<sup>65</sup> Pranoto, *Writing for Therapy*, hlm. 48.

<sup>66</sup> Martin E.P dan Seligman, Ph.D, *Authentic Happiness* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005), hlm. 35.

Saligman menuliskan dalam bukunya *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* untuk menemukan kebahagiaan dengan berpikiri positif. Dalam bukunya dituliskan resep PERMA untuk penanganan masalah kejiwaan serta untuk orang yang ingin bertumbuh dan berkembang. Adapun akronim dari resep PERMA, yakni:<sup>67</sup>

- P - *Positive Emoticon* (emosi positif) ; Emosi positif ini memiliki sikap penuh syukur, bahagia, penuh harapan, menyayangi, dan melupakan hal yang menyakiti hati.
- E - *Engagement* (keterlibatan) ; Melibatkan diri dalam berbagai kegiatan dengan senang hati khususnya hal yang sesuai dengan *passion*. Selain itu juga menjalankan kegiatan dengan ikhlas atau tanpa pamrih.
- R - *Relationships* (*hubungan baik*); Adanya hubungan yang positif antara sesama. Sebagai makhluk sosial tentu harus menjalin hubungan yang baik antar sesama manusia. Tidak diperbolehkan memilih-milih atau membeda-bedakan.
- M - *Meaning* (makna) ; Sebagai manusia tentu mencari eksistensi diri agar kehidupan ini penuh makna.

---

<sup>67</sup> Pranoto, *Writing for Therapy*, hlm. 49.

- A – *Accomplishments* (prestasi) ; Dalam prosesnya tentu manusia terus berusaha untuk memperbaiki diri dengan berbagai cara yang ditempuh. Agar mencapai prestasi tentu harus berkembang dan berproses menempa diri.

## 8) Spiritual

*Self care* selanjutnya terkait spiritualitas pribadi pekerja sosial. Spiritualitas pada seseorang tentu berpengaruh pada kepribadian yang dimilikinya. Kepribadian yang dimaksud termasuk pengendalian emosi khususnya pada pengelolaan stres. Menurut Wong McDonald dan Gorsuch bahwasanya koping religius adalah salah satu cara individu guna mengelola stres serta masalah-masalah dalam kehidupannya.<sup>68</sup>

Setiap agama tentu memiliki peran penting guna mengelola stres. Agama ini dapat memberi arahan dan bimbingan serta dukungan bagi setiap individu. Arahan dan bimbingan tersebut khususnya pada arahan pengelolaan stres yang terjadi pada setiap kehidupan manusia. Dengan berdoa, ritual dan keyakinan agama masing-masing tentu dapat membantu seseorang dalam koping saat mengalami stress. Hal tersebut secara langsung berhubungan pada pribadi karena pribadi tersebut memiliki pengharapan dan kenyamanan.

---

<sup>68</sup> Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif", *Jurnal Psikologi*, 39: 1 (2012), hlm. 49.

## 9) *Social Security*

*Social security* atau disebut dengan jaminan sosial yakni memiliki arti luas bahwasanya untuk mencegah, mengelola dan mengatasi situasi negatif yang mempengaruhi kesejahteraan. *Social security* ini dikaitkan dengan pendapatan serta mampu meningkatkan produktivitas tenaga kerja. Menurut *International Labor Organization (ILO)* bahwasanya hal ini sebagai salah satu untuk mengganti rugi guna mendapat standar hidup yang layak.<sup>69</sup> Artinya *social security* atau jaminan sosial ini penting dan perlu bagi pekerja guna mendukung dalam kehidupan termasuk pekerjaannya.

Pemberian jaminan sosial tersebut merupakan sebuah bentuk penghargaan untuk pekerja. Menurut Siegrist bahwasanya penghargaan berupa hadiah dapat meliputi keuangan hingga memberikan stabilitas dalam bekerja pada pekerja.<sup>70</sup> Stabilitas dalam bekerja yang dimaksud yakni pekerjaan dilakukan secara maksimal tetapi bentuk penghargaan tidak sesuai atau tidak proporsional. Efek dari hal tersebut yakni dapat menjadi sumber stres dan akibatnya pada kesehatan pekerja.

---

<sup>69</sup> Mario Ruiz Estrada dan Evangelos Koutrouas, *The Basic Manual of Social Security: Theory and Evaluation* (tp: tp, 2018).

<sup>70</sup> Associate Professor Anthony LaMontagne dan Tessa Keegel, *Reducing Stress in the Workplace* (Victorian Health Promotion Foundation, tt.), hlm. 13.

Jadi, penting bagi sebuah organisasi memberikan penghargaan kepada pekerja guna meningkatkan kualitas kerja sekaligus mengurangi resiko stres kerja. Adapun bentuk-bentuk pemberiannya yakni seperti adanya gaji untuk memenuhi kehidupannya dan penguatan sumber daya manusia berupa hiburan agar dapat mengontrol pekerjaan sehingga tidak jenuh.

### 3. Tinjauan tentang Pekerja Sosial Lansia

Pekerjaan sosial adalah profesi yang baru muncul di abad ke-20. Profesi pekerjaan sosial dapat dikatakan sebagai pekerja sosial. Pekerja sosial memberikan layanan untuk kesejahteraan dan pengembangan diri klien. Pencapaian kebutuhan individu ini harus sejalan dengan pencapaian keadilan sosial. Pekerja sosial menghadapi klien dalam lingkup individu, keluarga, komunitas, dan masyarakat.<sup>71</sup>

Pekerja sosial gerontologis atau lanjut usia adalah pekerja sosial yang ahli dalam memenuhi kebutuhan biopsikososial dari lanjut usia. Pekerja sosial lansia ini membantu orang tua dan keluarga agar dapat berfungsi sosial kembali. Pekerja sosial lansia juga bertindak sebagai perencana pembuatan pelayanan berbasis masyarakat maupun penanganan lansia yang mengalami depresi serta demensia.<sup>72</sup> Masalah pada klien seperti menghadapi klien depresi dan demensia tersebut dapat membuat beban kerja pekerja sosial menjadi berlebih.

---

<sup>71</sup> Isbandi Rukminto Adi, *Kesejahteraan Sosial (pekerjaan sosial, pembangunan sosial, dan kajian pembangunan)*, 2nd edisi (Depok: PT Rajagrafindo persada, 2015), hlm. 31.

<sup>72</sup> Staff Writers, "What are Gerontological Social Workers? | Education, Certifications & Resources", *SocialWorkLicensure.org* (25 Juni 2019), <https://socialworklicensure.org/types-of-social-workers/gerontological-social-workers/>, diakses pada 26 Juni 2019.

Adapun beberapa fokus *case manager* dalam intervensi pekerja sosial lansia yakni meliputi lingkup mikro yaitu membuat kontrak pada calon klien lansia, mengidentifikasi kebutuhan klien, mengedukasi klien, mendukung pengasuh hingga memonitor dan mengevaluasi proses pelayanan. Dalam lingkup mezzo yakni sebagai koordinator pelayanan, mengidentifikasi hambatan pelayanan dan mengevaluasi program kelompok. Untuk intervensi makro yaitu membantu dalam advokasi, mendukung kebijakan yang ada, mendukung program prefensi dan berpartisipasi dalam perencanaan kebijakan.<sup>73</sup>

Menurut sebuah penelitian bahwasanya mayoritas responden pekerja sosial lansia memiliki perencanaan untuk tetap bekerja sebagai pekerja sosial lansia setelah 2 tahun menjalaninya. Hal ini dikarenakan berbagai faktor penting yang mempengaruhi keputusan pekerja sosial seperti gaji, dukungan keluarga, pekerjaan yang menarik dan stres kerja.<sup>74</sup> Masa 2 tahun tersebut sebagai masa orientasi dalam bekerja sebagai pekerja sosial lansia. Sehingga dapat disimpulkan stres kerja yang timbul semakin kecil setelah masa orientasi tersebut.

## G. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah:

### 1. Jenis Penelitian

<sup>73</sup> Brenda L. DuBois dan Karla Krogsrud Miley, *Social Work: An Empowering Profession*, 8 edition edisi (Boston: Pearson, 2013), hlm. 420.

<sup>74</sup> National Association of Social Workers, *Assuring the Sufficiency of a Frontline Workforce: A National Study of Licensed Social Workers* (National Association of Social Workers, 2006), hlm. 16, <https://www.socialworkers.org/LinkClick.aspx?fileticket=RIc1kLerL3c%3D&portalid=0>.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif sebagai pendekatan yang menekankan pada semua variabel. Artinya dalam pendekatan ini kemungkinan dijadikan permasalahan yang diteliti lebih mendalam.<sup>75</sup> Pada rumusan masalah penelitian ini dengan pendekatan rumusan masalah deskriptif. Pendekatan rumusan masalah deskriptif tersebut untuk mengeksplorasi dan atau memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas, dan mendalam.<sup>76</sup> Alasan peneliti menggunakan penelitian kualitatif karena ingin memahami secara mendalam tentang upaya pekerja sosial dalam mencegah timbulnya *burnout* khususnya pada pekerja sosial lansia.

## 2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini, yakni di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta Unit Abiyoso. Letak BPSTW Unit Abiyoso berada di Duwet Sari, Pakembinangun, Pakem, Sleman.

## 3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian menurut Amirin adalah seseorang atau sesuatu yang mengenainya ingin diperoleh suatu keterangan.<sup>77</sup> Subjek penelitian ini dapat berupa individu, benda, atau organisme yang dapat dijadikan sumber informasi. Informasi yang terkumpul inipun membuat peran subjek penelitian sangat penting. Subjek penelitian

---

<sup>75</sup> Dr. Muhammad Idris, *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif)* (ttp: UII Press, 2007), hlm. 33.

<sup>76</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (ttp: Alfabeta, 2013), hlm. 209.

<sup>77</sup> Idris, *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif)*, hlm. 121.

sangat penting karena data yang diperoleh merupakan data tentang variabel penelitian.

Dalam menentukan subjeknya peneliti menggunakan teknik *sampling non probability sampling*. *Non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap populasi. Teknik yang dipakai dalam pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*.<sup>78</sup> Teknik *purposive sampling* ini adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 2 pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta Unit Abiyoso. Pemilihan pekerja sosial ini karena memang pekerjaan yang memiliki resiko *burnout* yakni salah satunya pada pekerja sosial. Selain itu rekan kerja dan pembimbing dalam bekerja. Dalam penanganan lansia tentu pekerja sosial dibantu oleh kepala balai sebagai pembimbing sekaligus pengawas dalam pelayanan. Pemilihan kepala balai karena sebagai supervisor pekerja sosial yang mana dalam mengurangi resiko *burnout* adanya pengawasan dari pengawas. Menurut struktur organisasi bahwa pekerja sosial dibawah kepala balai.

Kepala dan staf seksi Perlindungan dan Jaminan Sosial (PJS) selaku pembimbing dalam bidang program pelayanan dan rekan kerja pekerja sosial dalam melayani klien. Seksi tersebut mencakup jaminan

---

<sup>78</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, hlm. 218–9.

pelayanan lansia yang ada di balai dari pemenuhan tempat, kebutuhan, dan bimbingan. Selain pegawai tentu lansia yang berada di balai tersebut. Lansia dipilih dengan klasifikasi masih bisa berinteraksi dengan lancar, tinggal di balai lebih dari 5 tahun, dan tentu aktif dalam kegiatan lansia.

Objek penelitian menurut Spradley disebut *social situation* atau situasi sosial yang terdiri dari 3 hal yakni tempat (*place*), pelaku (*actor*), aktivitas (*activity*). 3 hal ini saling berkesinambungan dan dinyatakan sebagai objek penelitian.<sup>79</sup> Objek penelitian ini fokus pada prevensi *bunrout* pada pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penelitain ini maka peneliti akan menggunakan metode observasi, wawancara, serta dokumen.

- a. Observasi menurut Adler dan Adler bahwa observasi merupakan salah satu dasar fundamental dari metode-metode pengumpulan data penelitian kualitatif. Secara umum observasi adalah kegiatan pengumpulan data yang mana kegiatan tersebut berupa pengamatan suatu objek. Dengan observasi ini peneliti akan lebih memahami situasi yang terjadi pada objek yang diteliti. Observasi terus terang ini dimaksud dengan melakukan pengumpulan data secara terus terang kepada sumber data. Artinya sudah mengetahui sejak awal

---

<sup>79</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (ttp: Alfabeta, 2013), hlm. 215.

sampai akhir.<sup>80</sup> Dalam penelitian ini tentu peneliti menggunakan observasi partisipan. Observasi partisipan adalah peneliti tidak hanya wawancara kepada responden melainkan ikut serta dalam kegiatan sehari-hari pekerja sosial dalam penanganan lansia. Peneliti melakukan observasi pada bulan Oktober hingga Desember.

- b. Wawancara adalah teknik penelitian yang paling sosiologis dari semua teknik penelitian sosial. Bentuk dari penelitian ini adalah interaksi verbal antara peneliti dengan responden.<sup>81</sup> Pemilihan responden berdasar pada subjek penelitian dan beberapa responden yang mendukung untuk penguatan data. Untuk mendapatkan data maka peneliti akan mewawancarai beberapa responden, yakni sebagai berikut:

Tabel 2.1 Jumlah Informan Penelitian

| Jabatan                                      | Jumlah (orang) |
|--|----------------|
| Pekerja Sosial                               | 2              |
| Kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha  | 1              |
| Kepala Seksi Perlindungan dan Jaminan Sosial | 1              |
| Staf Seksi Perlindungan dan Jaminan Sosial   | 1              |
| Lansia                                       | 1              |

- c. Dokumen meliputi fotografi, video, film, memo, surat, *diary*, dan rekaman kasus guna menunjang pengumpulan data penelitian.

<sup>80</sup> *Ibid.*, hlm. 228.

<sup>81</sup> James A. Black dan Dean J. Champion, *Metode & Masalah Penelitian Sosial* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hlm. 305.

Selain itu juga dapat dipahami sebagai catatan tertulis yang masih berhubungan dengan suatu peristiwa.<sup>82</sup> Sebagai penunjang dalam mengumpulkan data maka peneliti akan menggunakan kamera atau *handphone* untuk mengambil gambar, *recorder* atau *handphone* untuk merekam suara, serta dokumen tertulis lain.

## 5. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik menganalisis data dengan model Miles dan Huberman. Dalam analisis data terdapat 3 hal utama yakni reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

### a. Reduksi data

Pada proses yang pertama yakni reduksi data dilakukan pemilihan, pemusatan perhatian, pengabstrakan, dan transformasi data secara kasar. Reduksi data ini bukanlah proses yang terpisah dari analisis. Reduksi data ini sebagai bentuk analisis yang mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang, dan menyusun data menjadi satu.<sup>83</sup> Proses reduksi data ini bukan proses yang sekali jadi melainkan akan ada selama proses penelitian berlangsung.<sup>84</sup>

---

<sup>82</sup> M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ae-ruzz Media, 2012), hlm. 199.

<sup>83</sup> Prof. Dr. Emzir, M. Pd, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data* (ttp: PT Rajagrafindo persada, 2016), hlm. 130.

<sup>84</sup> Idris, *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif)*, hlm. 181.

#### b. Penyajian data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya yakni penyajian data. Penyajian data yang mana diartikan sebagai sekumpulan informasi tersusun dan memungkinkan adanya penarikan kesimpulan serta muncul tindakan. Data tersusun dalam pola hubungan sehingga dapat memudahkan untuk memahami apa yang terjadi.<sup>85</sup> Dari hal tersebut mempermudah peneliti untuk memahami data tersebut.

#### c. Penarikan kesimpulan/verifikasi

Kesimpulan akhir ini sebagai langkah ketiga dari aktivitas analisis. Kesimpulan akhir mungkin tidak terjadi hingga pengumpulan data selesai. Dalam proses ini peneliti sudah menyimpulkan pada pemikiran kedua. Hal ini mungkin terjadi karena saat proses analisis menemukan rangkaian data yang lain.

Dalam menarik kesimpulanpun dilakukan verifikasi saat penelitian berlangsung<sup>86</sup>. Sehingga peneliti harus bergerak diantara kegiatan reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

#### 6. Keabsahan Data

Triangulasi data ini sebagai alat untuk memeriksa keabsahan data yang dikumpulkan. Triangulasi data dalam kredibilitas dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan cara dan

<sup>85</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, hlm. 249.

<sup>86</sup> Prof. Dr. Emzir, M. Pd, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*, hlm. 131.

berbagai waktu. Adanya pengecekan data dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, sehingga mendapatkan posisi sebenarnya. Posisi ini dimaksud sebagai kebenaran dari data.<sup>87</sup>

Dalam penelitian ini untuk melakukan pengecekan data dapat dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber. Traingulasi sumber ini artinya mendapatkan data dari berbagai sumber yang berbeda dengan teknik yang sama yakni wawancara. Selain itu, karena penelitian ini termasuk ke dalam kategori partisipan maka peneliti melakukan pengecekan dengan observasi, wawancara, dan berkegiatan bersama untuk mengetahui tentang upaya-upaya guna mencegah timbulnya *burnout*.

Langkah yang dilakukan dalam tahap triangulasi data yakni :

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan terkait pekerja sosial dalam bekerja di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta dengan data hasil wawancara dan pengamatan langsung.
- 2) Membandingkan perspektif narasumber dengan narasumber lain.

#### **H. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah dalam proses penelitian ini, maka terdapat sistematika pembahasan sebagai berikut:

---

<sup>87</sup> Dr. Asfi Manzilati, SE., ME, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma, Metode, dan Aplikasi* (Malang: Universitas Brawijaya Press ( UB Press), 2017), hlm. 96.

Bab I pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II gambaran umum berisi tentang gambaran umum mengenai Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta Unit Abiyoso. Gambaran umum ini seperti hal-hal yang bersangkutan terkait balai yakni letak geografis, keadaan lansia, dan kegiatan-kegiatan di balai.

Bab III berisi mengenai hasil penelitian terkait cara pekerja sosial dalam preventi *burnout* dengan pendekatan teori.

Bab IV merupakan bab penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Pada bab ini penulis akan memberikan kesimpulan mengenai jawaban terhadap masalah-masalah penelitian. Adapun rumusan yang penulis teliti yakni mengenai prevensi *burnout* pada pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso.

Dari penelitian yang penulis lakukan mengenai prevensi *burnout* pekerja sosial di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Prevensi *burnout* pada pekerja sosial dapat dibagi menjadi dua yakni level organisasi dan individu. Prevensi *burnout* pada pekerja sosial level organisasi berupa kesesuaian pekerja sosial dengan pekerjaannya selama di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. Atmosfer lingkungan kerja di balai ini berupa keterlibatan dan hubungan baik antar pekerja dalam proses pelayanan serta kesesuaian tupoksi membuat rasa nyaman dalam bekerja.

Prevensi *burnout* level individu yang pertama yakni pekerja sosial harus tahu terkait *burnout* dan cara pencegahannya. Hal lain yakni mengerjakan aktivitas selain bekerja seperti melakukan hobi dapat sebagai prevensi *burnout*. Prevensi selanjutnya yakni adanya pengawasan pada pekerja sosial dari

kepala balai. Adapaun cara lain yakni dengan merawat diri (*self care*) sangat penting. Adapun uraian untuk merawat diri (*self care*) guna prevensi *burnout* yaitu:

- a. *Self efficacy* yang dilakukan pekerja sosial dalam bekerja sangat perlu untuk memberikan efek baik pada psikologinya. Keyakinan tersebut berupa yakin dengan profesinya, kompetensinya, serta prinsip hidup pekerja sosial untuk bekerja di bidang pelayanan sosial lansia.
- b. *Self determination* seorang pekerja sosial yakni memiliki kebebasan dalam memilih sesuatu termasuk kebebasan untuk berkegiatan diluar lembaga. Salah satu cara untuk merawat diri (*self care*) yakni dengan memberikan kebebasan memilih untuk berkegiatan di luar pekerjaan. Pekerja sosial lansia dapat berkegiatan diluar seperti memenuhi undangan, rapat dinas, serta ijin lainnya,
- c. Pola hidup sehat tentu penting sekali oleh pekerja sosial. menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan menjaga pola makan dengan makan makanan bergizi. Makan sayur-sayuran dan mengurangi *junkfood* sangat penting agar menjaga tubuh dari berbagai penyakit. Selain itu olah raga penting bagi pekerja sosial lansia karena kesehatan fisik sangat diperlukan dalam proses pelayanan. Olah raga selain menjaga kesehatan fisik juga menjaga kesehatan mental bagi pekerja sosial. Olah raga yang dilakukan kedua pekerja

sosial itupun berbeda yakni dengan futsal, sepeda, *jogging*, hingga menari.

- d. Refleksi berarti merenungkan pikiran, emosi, dan perasaan pada orang lain. Dalam bekerja penting melakukan refleksi guna mengevaluasi kegiatan apa saja yang berkaitan dengan pekerjaan. Cara merefleksi pekerja sosial lansia yakni dengan merenungkan kehidupan lansia dari cerita-cerita yang disampaikan. Apalagi disetiap cerita lansia memiliki pembelajaran hidup yang dapat diambil sebagai bahan perenungan.
- e. Relaksasi adalah cara mendapatkan ketenangan jiwa. Menurut pekerja sosial bahwasanya penting untuk memberikan ketenangan jiwa saat dalam bekerja. Cara merelaksasi pekerja sosial lansia ini berbeda-beda yakni dengan *quality time* bersama keluarga serta melakukan hobi. Intinya relaksasi penting bagi pekerja sosial lansia guna menenangkan jiwa agar tidak muncul *burnout*.
- f. Menulis secara ekspresif lebih dapat mengomunikasikan apa yang dirasakan. Kegiatan menulis ini juga disampaikan oleh pekerja sosial yakni menulis dapat merasakan bebas apa yang dirasakannya. Kegiatan menulis ini tidak hanya disimpan didalam sebuah *diary* melainkan dipublikasikan. Kegiatan menulis ini dikirim ke status *whatsapp* dan status

*facebook* dengan berbagai bentuk cerita maupun tulisan singkat.

- g. Berfikir positif dan kebahagiaan salah satu cara untuk prevensi *burnout*. Menurut pekerja sosial berfikir positif akan menciptakan rasa kebahagiaan. Cara berfikir positif yakni tidak merespon dengan emosi negatif dan berperilaku baik dengan klien. Kedua cara tersebut dapat memberikan efek positif sehingga perasaan pun dapat bahagia saat menjalani proses pelayanan dengan klien.
- h. Spiritual yakni salah satu cara prevensi *burnout* bagi pekerja sosial. Dengan dekat dengan Tuhan tentu akan lebih dapat mengelola emosi negatif serta stres. Salah satu bentuk spiritualitas pekerja sosial yakni dengan mendekatkan diri dengan Tuhan sesuai agama kepercayaan yaitu beribadah menurut rukun islam.
- i. *Social security* adalah jaminan sosial untuk pekerja sosial dalam bekerja. Jaminan sosial tersebut berupa gaji dan kegiatan penunjang pekerja. Jaminan sosial harus seimbang dengan apa yang dikerjakan agar tidak menimbulkan stres kerja.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya cara-cara prevensi *burnout* level organisasi maupun secara pribadi untuk pekerja sosial lansia yang beresiko mengalami sindrom tersebut.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh berbagai pihak dalam topik prevensi *burnout* pekerja sosial lansia.

*Pertama*, bagi pihak akademik yakni hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi pada keilmuan kesejahteraan sosial/pekerjaan sosial terkait prevensi *burnout* pekerja sosial. Khususnya pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso.

*Kedua*, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan bagi masyarakat umum agar tahu bahwasanya dalam merawat lansia perlu menerapkan hal-hal tersebut agar terhindar dari stres. Sangat penting penelitian ini bagi masyarakat yang juga melayani lansia.

*Ketiga*, hasil penelitian terkait prevensi *burnout* pekerja sosial lansia memiliki kelayakan untuk menjadikan pertimbangan bagi peneliti yang lain agar dapat mengkaji objek penelitian yang sama dengan metode dan pendekatan yang berbeda. Selain itu dalam penambahan dan pengembangan teori sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Adi, Isbandi Rukminto, *Kesejahteraan Sosial (pekerjaan sosial, pembangunan sosial, dan kajian pembangunan)*, 2nd edisi, Depok: PT Rajagrafindo persada, 2015.
- Afiatin, Tina, “Pendekatan Psikologi Komunitas dalam Prevensi Krisis Keluarga”, *Psikologika*, 1997.
- Black, James A. dan Dean J. Champion, *Metode & Masalah Penelitian Sosial*, Bandung: PT Refika Aditama, 2009.
- Dr. Asfi Manzilati, SE., ME, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma, Metode, dan Aplikasi*, Malang: Universitas Brawijaya Press ( UB Press), 2017.
- Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, ttp: Penerbit Zaman, tt.
- Ghony, M. Djunaidi dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ae-ruzz Media, 2012.
- Handbook on Prevention of Burn-out and Control*, tt.,  
[http://www.burnoutproject.net/wp-content/uploads/2014/Hand\\_prev\\_burnout\\_control.pdf](http://www.burnoutproject.net/wp-content/uploads/2014/Hand_prev_burnout_control.pdf), diakses pada 17 Oktober 2019.
- Idris, Dr. Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif)*, ttp: UII Press, 2007.
- Marieta Rahmawati, “Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Meredakan Stress Untuk Anak-anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)”, *jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2, 2014.
- Martin E.P dan Seligman, Ph.D, *Authentic Happiness*, Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005.
- M.Si, Ika Maylasari, S. S6.. dkk, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017*, Badan Pusat Statistik, 2018.
- Pranoto, Naning, *Writing for Therapy*, ttp: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, tt.
- Prof. Dr. Emzir, M. Pd, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*, ttp: PT Rajagrafindo persada, 2016.
- Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, ttp: Alfabeta, 2013.

Poulin, John E. dan Carolyn A. Walter, "Burnout in Gerontological Social Work", *Social Work*, 38: 3, 1993, hlm. 305–10.

## Jurnal

*Burnout in Social Work / Social Work / Oxford Academic*,

<https://academic.oup.com/sw/article-abstract/40/5/638/1914194>, diakses pada 26 Juni 2019.

Ainur Rosidah, "Pengaruh Keadilan Organisasi dengan Mediasi Strategi Koping Terhadap Burnout pada Pekerja Sosial Dinas Sosial", *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 2019.

C Maslach, "Burnout", *ResearchGate*,

[https://www.researchgate.net/publication/303791742\\_Burnout](https://www.researchgate.net/publication/303791742_Burnout), diakses pada 14 Juni 2019.

Muhammad, Ro'isa, *Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Burnout*, s1, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011, <http://eprints.ums.ac.id/14556/>, diakses pada 25 Juni 2019.

Community Care and UNISON, *A Day in the Life Of Social Work*, 2017,

[https://www.unison.org.uk/content/uploads/2017/03/CC-SocialWorkWatch\\_report\\_web.pdf](https://www.unison.org.uk/content/uploads/2017/03/CC-SocialWorkWatch_report_web.pdf).

Danarti, Nevy Kusuma, Angga Sugiarto, dan Sunarko, "Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Depresi Cemas dan Stress pada Remaja", *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1, tt.

De Silva, Vijitha, CG Hewage, dan Pushpa Fonseka, "Burnout: an emerging occupational health problem", *Galle Medical Journal*, 14, 2009.

Gecas, Viktor, "The Social Psychology of Self-Efficacy", *Annual Review of Sociology*, 15: 1, 1989, hlm. 291–316.

Haryanto F. Rosyid, "Burnout: Penghambat Produktifitas Yang Perlu Dicermati", *Buletin Psikologi*, 1996.

Husmiati Yusuf, "Pengaruh Kondisi Organisasi Terhadap Kejenuhan Kerja Pekerja Sosial yang Bekerja di Panti Sosial Penyandang Cacat di Indonesia", *Informasi*, 16, 2011,

<https://media.neliti.com/media/publications/52842-ID-pengaruh-kondisi-organisasi-terhadap-kej.pdf>.

Khotimah, Khusnul, *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis Dengan Burnout Pada Perawat RSUD Budi Rahayu Pekalongan*, other, Universitas Diponegoro, 2010, <http://eprints.undip.ac.id/11123/>, diakses pada 25 Juni 2019.

- Kim, Hansung, Juye Ji, dan Dennis Kao, “Burnout and Physical Health among Social Workers: A Three-Year Longitudinal Study”, *Social Work*, 56: 3, 2011, hlm. 258–68.
- Kim, Hansung, Juye Ji, dan Dennis Kao, “Burnout and Physical Health among Social Workers: A Three-Year Longitudinal Study”, *Social Work*, 56: 3, 2011, hlm. 258–68.
- Lichner, Vladimír, Magdaléna Halachová, dan Ladislav Lovaš, “The Concept of Self-Care, Work Engagement, and Burnout Syndrome among Slovak Social Workers”, *the Czech Association of Educators in Social Work the European Research Institute for Social Work*, 18, 2018,  
[https://www.researchgate.net/publication/327395941\\_The\\_Concept\\_of\\_Self-Care\\_Work\\_Engagement\\_and\\_Burnout\\_Syndrome\\_among\\_Slovak\\_Social\\_Workers?enrichId=rgreq-ff4e468fedee3dbc72a2798b15be3ac7-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMzYzZmM5NTk0MTtBUzo2OTIyMzYwNmZmMjg2NDRAMTU0MjA1MzM0OOTc2MA%3D%3D&el=1\\_x\\_3&\\_esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/327395941_The_Concept_of_Self-Care_Work_Engagement_and_Burnout_Syndrome_among_Slovak_Social_Workers?enrichId=rgreq-ff4e468fedee3dbc72a2798b15be3ac7-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMzYzZmM5NTk0MTtBUzo2OTIyMzYwNmZmMjg2NDRAMTU0MjA1MzM0OOTc2MA%3D%3D&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf).
- Lindblom, Karin M. dkk, *Burnout in the Working Population: Relations to Psychosocial Work Factors*, ttp: tp, tt.
- Lovasova, Sona dan Veronika Vasilova, “Stress, Burnout, and Self-care among Pedagogues”, *Journal of Interdisiplinary Research*, 2018,  
[https://www.researchgate.net/publication/322635325\\_STRESS\\_BURNOUT\\_AND\\_SELF-CARE\\_AMONG\\_PEDAGOGUES](https://www.researchgate.net/publication/322635325_STRESS_BURNOUT_AND_SELF-CARE_AMONG_PEDAGOGUES).
- Penerapan Geriatrik Kedokteran Menuju Usia Lanjut yang Sehat*, tt.,  
<https://univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/kRISPRANAKA.pdf>, diakses pada 13 Mei 2019.
- National Association of Social Workers, *If You’re Right for the Job, It’s the Best Job in the World*, 2004,  
<https://www.socialworkers.org/LinkClick.aspx?fileticket=Mr2sd4diMUA%3D&portalid=0>.
- Organization, World Health dan Regional Office for South-East Asia, *Self care for health*, ttp: WHO Regional Office for South-East Asia, 2014,  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/205887>, diakses pada 9 November 2019.
- Writers, Staff, “What are Gerontological Social Workers? | Education, Certifications & Resources”, *SocialWorkLicensure.org*, 25 Juni 2019,  
<https://socialworklicensure.org/types-of-social-workers/gerontological-social-workers/>, diakses pada 26 Juni 2019.
- The NASW Insurance Trust, “Burn Out - and at Risk”,  
<https://www.naswassurance.org>, tt.

- Sumampouw, Nathanael dan Ibnu Mundzir, *Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan*, ttp: Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI, tt.
- Prof. Richard Ryan, “Self-determination Theory and Wellbeing”, *WeD Research*, 2009, [http://www.bath.ac.uk/soc-pol/welldev/wed-new/network/research-review/Review\\_1\\_Ryan.pdf](http://www.bath.ac.uk/soc-pol/welldev/wed-new/network/research-review/Review_1_Ryan.pdf).
- Purba, Johana, Aries Yulianto, dan Ervy Widyanti, “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Guru”, *Jurnal Psikologi*, 5, 2007.
- R. Marchira, Ronny T. Wirasto, dan Sumarni DW, *Pengaruh Faktor-Faktor Psikososial dan Insomnia terhadap Depresi pada Lansia di Kota Yogyakarta*, <https://journal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3630>, diakses pada 12 Mei 2019.
- Rice, Robyn, “Key concepts of self-care in the home: Implications for home care nurses”, *Geriatric Nursing*, 19: 1, 1998, hlm. 52–4.
- Schlutz, Duane dan Sydney Ellen Schultz, *Psychology and Work Today*, 10th edisi, ttp: Pearson Education, Inc, 2010.
- Shakori, Aazam, Anastasia Vokhlacheva, dan Parisa Farzanehkari, *Prevention of Burnout Among Nursing Staff: A Literature Review*, Laurea University of Applied Sciences, tt.
- Maslach, C. dan M.P. Leiter, “Chapter 43 - Burnout”, dalam *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, ed. George Fink, San Diego: Academic Press, 2016, hlm. 351–7, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128009512000443>, diakses pada 15 Mei 2019.

### Skripsi

- ANI, *Upaya Preventif Guru Bimibingan dan Konseling Terhadap Terjadinya Burnout*, skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011, <http://digilib.uin-suka.ac.id/6527/>, diakses pada 1 Juli 2019.

### Peraturan Pemerintah

- Peraturan Pemerintah No. 43 Tahun 2004 tentang “Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia”*, <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/66188>.

## Internet

*Analisi Lansia di Indonesia 2017*, Kementerian Kesehatan, 2017,  
www.depkes.go.id.

*Ageing population in Indonesia / HelpAge*, <http://ageingasia.org/ageing-population-indonesia/>, diakses pada 13 Mei 2019.

“45.000 Lansia di DIY Telantar, Baru 214 yang Tertampung”, *iNews.ID*,  
<https://www.inews.id/daerah/yogya/45-000-lansia-di-diy-telantar-baru-214-yang-tertampung/309994>, diakses pada 15 Mei 2019.

*Postingan “Demensia” Facebook Feriawan Agung Nugroho-Full*, 9 Januari 2020,  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=10220624355227110&id=1481813542](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10220624355227110&id=1481813542).

*Postingan “Ora Pantas” Facebook Feriawan Agung Nugroho-Full*, 9 Januari 2020,  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=10220319727851616&id=1481813542](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10220319727851616&id=1481813542).

## Wawancara

Wawancara dengan Bapak Feriawan Agung N. S.Sos selaku Pekerja Sosial BPSTW Unit Abiyoso pada tanggal 2 Oktober 2019.

Wawancara dengan Bapak Feriawan Agung N. S.Sos selaku Pekerja Sosial BPSTW Unit Abiyoso pada tanggal 26 November 2019.

Wawancara dengan Gatot Yulianto, SH selaku Kepala BPSTW Yogyakarta pada tanggal 11 Desember 2019.

Wawancara dengan Lugiyeem selaku Lansia BPSTW Unit Abiyoso pada tanggal 9 Desember 2019.

Wawancara dengan Bapak Majid Muhammad S.Sos selaku Pekerja Sosial BPSTW Unit Abiyoso pada tanggal 27 November 2019.

Wawancara dengan Bapak Sri Harjanto, SE selaku Kepala Seksi Pelayanan dan Jaminan Sosial BPSTW pada tanggal 2 Desember 2019.

Wawancara dengan Ibu Yuni Hastuti selaku staf Seksi Pelayanan dan Jaminan Sosial BPSTW Unit Abiyoso pada tanggal 27 November 2019.

## Dokumen

*Pelaksana Kegiatan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta*,  
[http://www.dinsos.jogjaprovo.go.id/bpstw/?PROFIL\\_\\_\\_PELAKSANAAN\\_KEGIATAN](http://www.dinsos.jogjaprovo.go.id/bpstw/?PROFIL___PELAKSANAAN_KEGIATAN), diakses pada 6 November 2019.

*Penerimaan dan Pelayanan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta,*

[http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?PENERIMAAN\\_%26amp%3B\\_PELAYANAN](http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?PENERIMAAN_%26amp%3B_PELAYANAN), diakses pada 7 November 2019.

*Persyaratan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta,*

[http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?PROFIL\\_\\_\\_PERSYARATAN](http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?PROFIL___PERSYARATAN), diakses pada 6 November 2019.

*Profil Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta,*

<http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?PROFIL>, diakses pada 6 November 2019.

*Program Pelayanan Balai Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Yogyakarta,*

[http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?PROFIL\\_\\_\\_PROGRAM\\_PELAYANAN](http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?PROFIL___PROGRAM_PELAYANAN), diakses pada 6 November 2019.

*Struktur Organisasi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW)*

*Yogyakarta,* <http://www.dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?STRUKTUR>, diakses pada 6 November 2019.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Interview Guide

#### Pekerja Sosial

**Nama** :

**Alamat** :

1. Berapa lama anda bekerja di BPSTW?
2. Apakah sebelum bekerja sebagai pekerja sosial pernah mendapat peatihan dan pendidikan pekerjaan sosial?
3. Apakah balai pernah mengadakan program dalam peningkatan SDM?
4. Selama bekerja apakah pernah mendapat diklat di luar BPSTW? (dinsos, kemensos)
5. Bagaimana menurut anda dengan profesi pekerjaan sosial? Apakah sesuai dengan anda?
6. Apa peran kepala BPSTW untuk peksos?
7. Bagaimana peran kepala BPSTW dalam memberikan ruang untuk berbagi informasi dan permasalahan dalam bekerja untuk pegawai?
8. Apakah Kepala BPSTW menjadi pengawas peksos?
9. Bagaimana hubungan anda dengan pegawai lain?
10. Apakah profesi pekerja sosial cocok dengan diri anda?
11. Apakah anda cocok dan nyaman bekerja di BPSTW? Apa yang membuat nyaman?

12. Apakah selama bekerja anda pernah merasakan stress? Jika iya, bagaimana kondisinya? Apa penyebabnya?
13. Apakah bekerja sebagai pekerja sosial dapat menyebabkan stress?
14. Bagaimana cara mencegah stress dalam bekerja?
15. Bagaimana cara merawat diri menurut anda? Apakah merawat diri itu penting?
16. Apakah anda yakin dengan apa yang anda kerjakan dengan kompetensi yang dimiliki?
17. Bagaimana cara anda mengontrol diri anda dalam kegiatan sehari-hari khususnya dalam bekerja?
18. Bagaimana anda menjaga pikiran tetap positif saat bekerja?
19. Bagaimana anda tetap bahagia saat bekerja? (contoh: bersyukur, terlibat, hubungan positif, bermakna, berprestasi)
20. Apakah anda yakin pada diri anda sendiri dalam bekerja dan kehidupan sehari-hari?
21. Bagaimana cara anda melakukan refleksi diri terhadap pekerjaan?
22. Apakah menulis dapat sebagai refleksi diri dan mencegah stress?
23. Bagaimana cara anda menulis sebagai bahan refleksi diri? (awal mula hingga langkah-langkah)
24. Bagaimana cara anda relaksasi setelah bekerja? (menonton tv, traveling, mandi air hangat)
25. Bagaimana anda melakukan relaksasi untuk mendapat ketenangan saat dilanda stress dalam bekerja?
26. Bagaimana anda menjaga pola hidup sehat?

27. Apakah olah raga dapat menjadi pencegah stress?

28. Bagaimana menu makanan anda sehari-hari?

### **Kepala Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha**

**Nama** :

**Alamat** :

1. Apakah ada program untuk pegawai untuk meningkatkan kapasitas SDM?
2. Apakah lembaga berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang baik dalam segi pelayanan pekerja?
3. Apakah semua pegawai sudah bekerja sesuai tupoksi?
4. Bagaimana dengan pekerja sosial apakah sudah cocok sebagai pekerja sosial?
5. Apakah peksos pernah mendapat diklat di luar BPSTW? (dinsos, kemensos)
6. Apakah anda selalu mengawasi pegawai anda?
7. Apakah peksos pernah berbagi cerita terkait masalah yang dihadapi saat bekerja?
8. Bagaimana hubungan pekerja sosial dengan pegawai lain dan anda?
9. Apakah anda membantu pekerja sosial saat banyak lansia bermasalah?
10. Bagaimana hubungan pekerja sosial dengan klien?

**Kepala Seksi Perlindungan dan Jaminan Sosial****Nama** :**Alamat** :

1. Apakah BPSTW nyaman untuk anda bekerja?
2. Apakah pekerja sosial bekerja sama dalam pelayanan sosial dengan seksi ini?
3. Apakah pekerja sosial sudah cocok sebagai profesi pekerja sosial?
4. Bagaimana peran kepala BPSTW dalam meningkatkan SDM khususnya kepada peksos?
5. Bagaimana peran kepala Balai BPSTW dalam memberikan ruang untuk berbagi informasi dan permasalahan dalam bekerja untuk pegawai?
6. Bagaimana hubungan pekerja sosial dengan pegawai lain?
7. Apakah anda membantu pekerja sosial saat lansia banyak masalah?
8. Apakah pekerja sosial sering berbagi cerita terkait stress yang mereka hadapi?
9. Bagaimana hubungan pekerja sosial dengan klien?

**Staf seksi perlindungan dan jaminan sosial****Nama** :**Alamat** :

1. Apakah BPSTW nyaman bagi anda bekerja?
2. Apakah semua pegawai sudah bekerja sesuai tupoksinya?
3. Apakah pekerja sosial bekerja sesuai tupoksi?
4. Apakah pelayanan bagi pegawai sudah baik?
5. Bagaimana dengan pekerja sosial apakah sudah cocok sebagai pekerja sosial?
6. Apakah semua pegawai mendapat ruang untuk berbagi informasi dan permasalahan yang dihadapi dengan kepala BPSTW atau kepala seksi?
7. Bagaimana hubungan pekerja sosial dengan anda dan pegawai lain?
8. Apakah pekerja sosial sering berbagi cerita terkait stress yang mereka hadapi?
9. Bagaimana hubungan pekerja sosial dengan klien?

**Klien Lansia**

**Nama** :

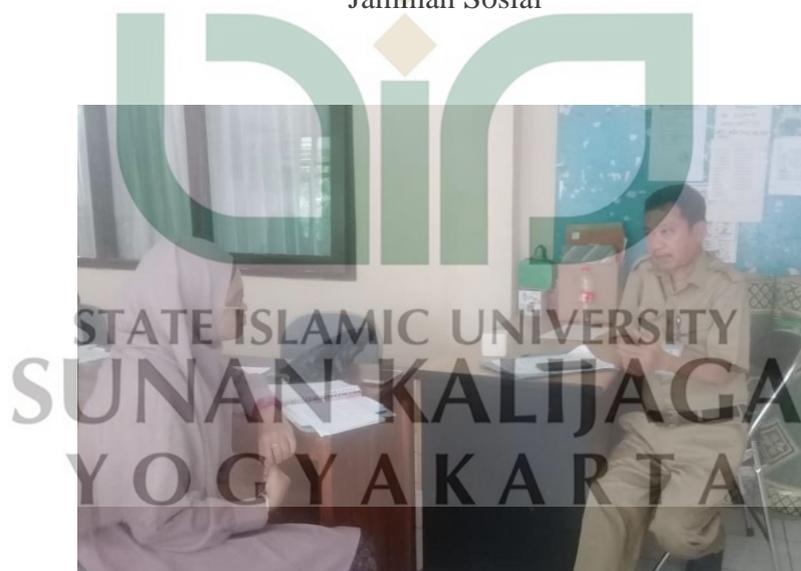
**Alamat** :

1. Sudah berapa lama anda tinggal di BPSTW?
2. Bagaimana karakter masing-masing pegawai khususnya peksos?
3. Bagaimana keseharian peksos?
4. Apakah anda pernah melihat peksos merasa sedih?
5. Apakah selama disini anda pernah menjumpai peksos marah-marah?
6. Apakah peksos pernah tidak mau memberikan pelayanan?

**Lampiran 2. Foto Hasil Observasi dan Wawancara**  
**DOKUMENTASI**



Gambar 1. Wawancara dengan Ibu Yuni selaku Staf Seksi Pelayanan dan Jaminan Sosial



Gambar 2. Wawancara dengan Bapak Sri Harjanto, SE. Selaku Kepala Seksi Pelayanan dan Jaminan Sosial



Gambar 3. Kegiatan Dinamika Kelompok yang diselenggarakan oleh pekerja sosial dan Seksi Pelayanan dan Jaminan Sosial



Gambar 4. Program Dendang Ria yang dipimpin oleh Pekerja Sosial

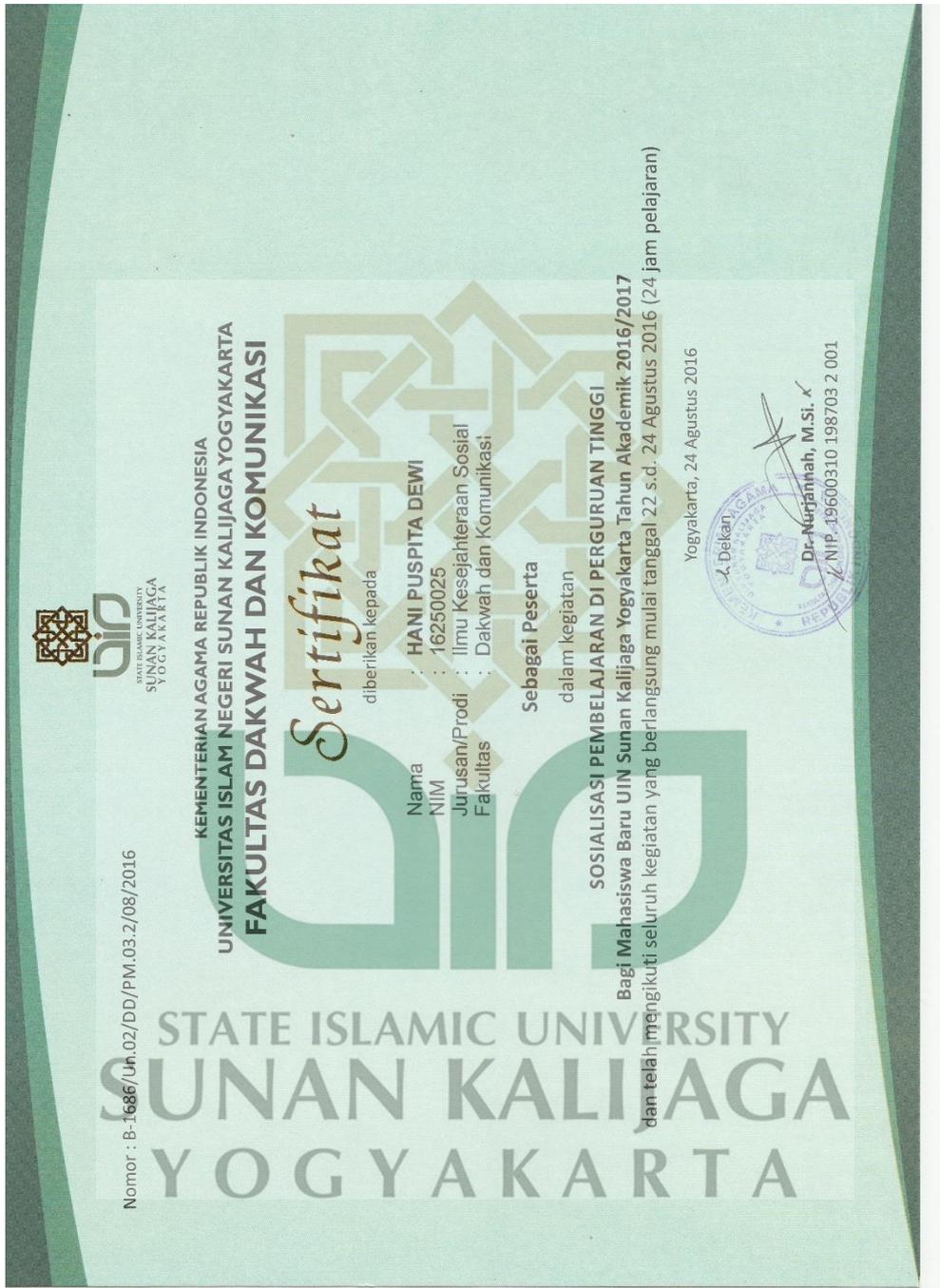


Gambar 5. Acara Kunjungan Tamu yang dipimpin oleh pekerja sosial.



Gambar 6. Senam pagi setiap hari

Lampiran 3. Sertifikat





STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



# SERTIFIKAT

NO.044/Pan.OPAK/UNIVERSITAS/VIII/2016

Diberikan kepada:

*Hani Puspita Dewi*  
Sebagai:

**PESERTA**

DALAM KEGIATAN ORIENTASI PENGENALAN AKADEMIK DAN KEMAHASISWAAN (OPAK)  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2016

DENGAN TEMA:

**TRANSFORMASI PENGETAHUAN MENUJU PENDIDIKAN HUMANIS  
BERASASKAN NILAI-NILAI KEISLAMAN DAN KEINDONESIAAN**

Mengetahui,  
Wakil Rektor  
Bid. Kemahasiswaan dan Kerjasama

Dr. H. Widyono, M. Ag.  
NIP. 19701010 19993 1 002

Arta Wijaya  
NIM.12230048

Mengetahui,  
Ketua DEMA-U UIN Sunan Kalijaga

Panitia OPAK  
UIN Sunan Kalijaga 2016

Zaky Affonul M  
NIM. 13410019



# UNIVERSITY ISLAMIC SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA



## KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA PERPUSTAKAAN UIN SUNAN KALIJAGA

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta, Telp. (0274) 548635, Fax. (0274) 552231  
Website: <http://www.lib.uin-suka.ac.id>, E-mail: [lib@uin-suka.ac.id](mailto:lib@uin-suka.ac.id)

ID No. 9105054060  
Certificate No. 02 UB 12190

# Sertifikat

Nomor: B.002/Un.02/L.1/08/09/2016  
diberikan kepada

**Hani Puspita Dewi**

**NIM. 76250025**  
sebagai

**PESERTA AKTIF**

dalam kegiatan Pendidikan Pemakai Perpustakaan ( *User Education* ) pada Tahun Akademik 2016/2017 yang diselenggarakan oleh Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Yogyakarta, September 2016

Direktora Perpustakaan,

**Dr. Kabibah, M.LIS**  
NIP. 19681103 199403 2 005





MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS  
STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
CENTER FOR LANGUAGE DEVELOPMENT

## TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/2.25.12.118/2019

This is to certify that:

Name : **Hani Puspita Dewi**  
Date of Birth : **April 22, 1997**  
Sex : **Female**

achieved the following scores on the Test of English Competence (TOEC) held on **December 05, 2019** by Center for Language Development of State Islamic University Sunan Kalijaga:

| CONVERTED SCORE                |            |
|--------------------------------|------------|
| Listening Comprehension        | 42         |
| Structure & Written Expression | 43         |
| Reading Comprehension          | 41         |
| <b>Total Score</b>             | <b>420</b> |

*Validity: 2 years since the certificate's issued*



Yogyakarta, December 05, 2019  
Director,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19680915 199803 1 005





## شهادة اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: UIN.02/L4/PM.03.2/6.25.14.15/2019

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Hani Puspita Dewi :

تاريخ الميلاد : ٢٢ أبريل ١٩٩٧

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٤ ديسمبر ٢٠١٩، وحصلت على درجة :

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ٤٣ | فهم المسموع                          |
| ٢٧ | التركيب النحوية و التعبيرات الكتابية |
| ٢٨ | فهم المقروء                          |
| ٣٧ | مجموع الدرجات                        |

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكرارتا، ٤ ديسمبر ٢٠١٩

المدير



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.  
رقم التوظيف: ١٩٦٨٠٩١٥١٩٩٨٠٣١٠٠٥





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## SERTIFIKAT

Nomor: B-4683.14/UN/L3/PM.3.2/P3.1004/09/2019

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) UIN Sunan Kalijaga memberikan sertifikat kepada:

Nama : Hani Puspita Dewi  
Tempat, dan Tanggal Lahir : Gunungkidul, 22 April 1997  
Nomor Induk Mahasiswa : 16250025  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Integrasi-Interkoneksi Semester Pendek, Tahun Akademik 2018/2019 (Angkatan ke-99), di:

Lokasi : -  
Kecamatan : Patuk  
Kabupaten/Kota : Kab. Gunungkidul  
Propinsi : D.I. Yogyakarta

dari tanggal 01 Juli s.d. 29 Agustus 2019 dan dinyatakan LULUS dengan nilai 97,31 (A). Sertifikat ini diberikan sebagai bukti yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan status mata kuliah intra kurikuler dan sebagai syarat untuk dapat mengikuti ujian Munawasyah Skripsi.



Yogyakarta, 26 September 2019

Ketua



Prof. Dr. Pmr. Al Makin, S.Ag., M.A.  
NIP. 197209122001121002

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**TRAINING TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI**

diberikan kepada

Nama : Hani Puspita Dewi  
 NIM : 16250025  
 Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi  
 Jurusan/Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
 Dengan Nilai :

| No.                | Materi                | Angka            | Huruf |
|--------------------|-----------------------|------------------|-------|
| 1.                 | Microsoft Word        | 95               | A     |
| 2.                 | Microsoft Excel       | 95               | A     |
| 3.                 | Microsoft Power Point | 100              | A     |
| 4.                 | Internet              | 95               | A     |
| 5.                 | Total Nilai           | 96.25            | A     |
| Predikat Kelulusan |                       | Sangat Memuaskan |       |

Standar Nilai:

| Angka    | Huruf | Predikat         |
|----------|-------|------------------|
| 86 - 100 | A     | Sangat Memuaskan |
| 71 - 85  | B     | Memuaskan        |
| 56 - 70  | C     | Cukup            |
| 41 - 55  | D     | Kurang           |
| 0 - 40   | E     | Sangat Kurang    |

KEMENTERIAN Yogyakarta, 23 Desember 2016



Dr. Shofwatul Uyun, S.T., M.Kom.  
 NIP. 19820511 200604 2 002



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# SERTIFIKAT

Pengelola Laboratorium Agama Masjid Sunan Kalijaga dengan ini menyatakan bahwa:

- Nama : Hani Puspita Dewi
- NIM : 16250025
- Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Ilmu Kesejahteraan Sosial
- Tempat tanggal lahir : Gunung Kidul, 22 April 1997

Telah berhasil menyelesaikan ujian sertifikasi Baca Tulis Al-Quran di Laboratorium Agama Masjid Sunan Kalijaga dengan predikat:

## Baik

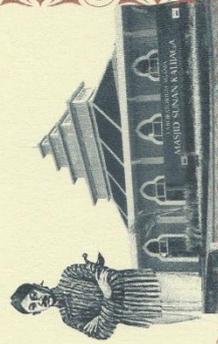
Direktur

Laboratorium Agama  
Masjid Sunan Kalijaga

Dr. Nurul Hak, M.Hum.

NP. 197001171999031001

Dichatarkan pada : 20 Desember 2019  
Berlaku sampai dengan : 20 Desember 2020



## Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP



#### A. Identitas Diri

Nama : Hani Puspita Dewi  
 Tempat/Tgl. Lahir : Gunungkidul, 22 April 1997  
 Alamat : Tenggaran, Gedangrejo, Karangmojo, Gunungkidul  
 Nama Ayah : Gunawan  
 Nama Ibu : Dra. Umi Sultonah  
 Email/linkedin : hanipuspitadewi@gmail.com/ Hani Puspita Dewi

#### B. Riwayat Pendidikan :

##### 1. Pendidikan Formal

| No. | Sekolah/Perguruan Tinggi               | Jurusan                   | Tahun |
|-----|--|---------------------------|-------|
| 1.  | TK Aisyah Bustanul Athfal I Karangmojo | -                         | 2008  |
| 2.  | SD N Karangmojo II                     | -                         | 2010  |
| 3.  | SMP N 1 Karangmojo                     | -                         | 2013  |
| 4.  | SMA N 1 Wonosari                       | Ilmu-ilmu Sosial (IIS)    | 2016  |
| 5.  | UIN Sunan Kalijaga                     | Ilmu Kesejahteraan Sosial | 2020  |

#### C. Riwayat Prestasi/Penghargaan

- Pemateri dalam kegiatan Technical meeting Komunitas Yogyakarta Mengajar “tanam kebersamaan untuk saling mengenal” Tahun 2019
- Pemateri dalam kegiatan Pembekalan, Upgrading, Dan Malam Keakraban KOJA For Humanity Tahun 2019
- Delegasi dalam rangkaian lomba dan kegiatan Social Wellfair Universitas Indonesia “Laut Biru, Masyarakat Berdaya” Tahun 2018
- Delegasi dalam lomba STKS Entrepreneurship Competition tingkat perguruan tinggi se Indonesia dengan tema “Dedikasi sociopreneur muda untuk kesejahteraan bangsa” Tahun 2018

#### D. Riwayat Pengalaman Komunitas/Organisasi

- Relawan Yogyakarta Mengajar 2017-2019
- Sekretaris Karang Taruna Sub Unit Tantular Dusun Tenggaran 2013-2020
- Koordinator Bid. Usaha Ekonomi Produktif Karang taruna karya manunggal Desa Gedangrejo Tahun 2017-2020
- Bendaraha I Karang Taruna Kecamatan Karangmojo Tahun 2019-2024
- Sekretaris Laboratorium Pengembangan Profesi Pekerjaan Sosial 2018-2019

Yogyakarta, 31 Januari 2020

Hani Puspita Dewi